

13 RUE HENRI BARBUSSE 92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45



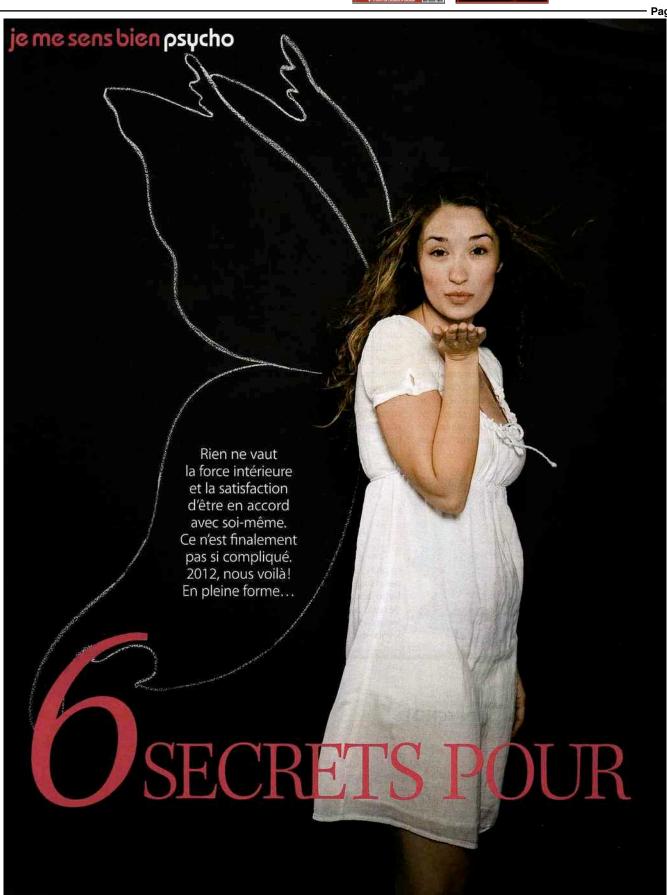


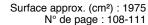
JANVIER 12

OJD: 459992

Surface approx. (cm²): 1975 N° de page: 108-111

Page 1/4





prima

13 RUE HENRI BARBUSSE 92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

Page 2/4

ous avons toutes en nous les ressources nécessaires pour affronter les difficultés et mettre du sens et de la cohérence dans notre existence. C'est parce que nous en sommes sûres et certaines que nous vous présentons six résolutions pour cette nouvelle année. Des vœux réalisables et source de force et de sérénité. Nous vous aurions bien promis une année enchantée, ce n'est, hélas, pas dans nos possibilités. En revanche, grâce à ces six secrets, promis, juré, votre année sera plus réussie que celle qui s'est achevée. 2012 sera synonyme de bonne humeur, de douces heures et peut-être même de pur bonheur. Par les temps qui courent, c'est certainement ce qui compte le plus pour avancer d'un pas fier et décidé, sans se laisser envahir par le stress ambiant. Alors, à vous de jouer et... bonne année!



Pourquoi? Parce qu'on n'en peut plus de penser prouesses, performance, compétition et rentabilité, surtout dans notre vie privée. Ce vocabulaire de management nous stresse et nous pollue l'esprit. On nous rend responsable de notre bonheur (si vous n'êtes pas heureuse, c'est quand même un peu de votre faute, allez, allez, un peu de volonté tout de même!), de l'épanouissement de nos enfants, de la réussite de notre mari et, en prime, de notre santé. Comme s'il suffisait de vouloir... Stop! Plutôt que de tout miser sur la volonté et s'épuiser à tenter d'atteindre des objectifs fixés par la société, on se recentre sur l'essentiel, sur ce qui donne du sens à notre existence. Comment? On cultive les valeurs qui nous tiennent à cœur et nous grandissent: créativité, curiosité, ouverture d'esprit, désir d'appren-

dre, discernement, bravoure, intégrité, persévérance, vitalité, intelligence sociale, gratitude, bonté, amour, humour, espoir, humanité, justice, tempérance et spiritualité. Pour le psychothérapeute Thierry Janssen, ce sont nos forces vitales. En les travaillant pour soi, on s'ouvre aux autres. Rien de plus facile. Suivre un cours de poterie, de photo ou d'arts plastiques, par exemple, stimule la créativité. Défendre une idée qui vous est chère devant un auditoire qui n'est pas acquis à votre cause est une manière d'exercer votre bravoure. Dans son dernier livre, Thierry Janssen propose des exercices pratiques simplissimes qui contribuent à ce que les philosophes appellent la « bonne vie ». Force, plaisir et bien-être garantis.

A lire: Le Défi positif, de Thierry Janssen, éd. Les Liens qui libèrent.

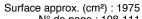
ON PASSE DU RÊVE À LA RÉALITÉ

Pourquoi? « Rêver, explique la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol, c'est accepter que quelque chose se passe en nous que nous ne comprenons pas, qui nous échappe, mais nous renseigne sur notre désir et notre élan vital. C'est un mouvement intérieur qui nous porte. Accomplir un rêve, même tout petit, tout bête, quelque chose qui nous fait envie depuis des années, c'est le meilleur objectif que l'on puisse se fixer pour soi-même. » Marie a fait cet été son baptême de plongée sous-marine. Des années qu'elle en

rêvait... Martine est partie seule en Asie. Ses ados sont restés avec son mari. Marie-Claire s'est mise à la peinture. Isabelle a décidé d'acheter une petite maison de vacances. Pour chacune, c'est un événement, une idée longtemps caressée qui mûrit enfin. Une dynamique qui les a fait bouger, une petite ambition. « Si je suis capable de faire ça, je suis capable de tout faire. »

Comment? « Cela n'a rien à voir avec la volonté, c'est un chemin de crête. Il faut de l'endurance, la vigilance du funambule. Ce dont vous rêvez n'est peut-être pas important, mais c'est important que vous le fassiez », explique Catherine Aimelet-Périssol. Pour vous. Evidemment, si vous rêvez de devenir présidente de la République, vous risquez de ne pas y arriver. Mieux vaut se poser la question: « Si j'avais un rêve réalisable à accomplir, lequel choisirais-je? » Sauter en parachute? Randonner à cheval? Marcher dans le désert? Qu'est-ce qui vous en empêche? Allez, cette année, c'est décidé, vous rêvez puis vous concrétisez.

(ENFIN) RÉUSSIR SON ANNÉE



13 RUE HENRI BARBUSSE 92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45 N° de page : 108-111

Page 3/4



Pourquoi? « Avez-vous remarqué que très souvent on se plaint pour créer des liens avec les autres autour de nos malheurs? » demande Christine Lewicki, coach. La plainte est un SOS, l'expression d'un malaise et d'une souffrance. Seulement voilà, quand elle devient répétitive, elle est contre-productive et finit par taper sur les nerfs de ceux qui la reçoivent et qui sont rarement les bons interlocuteurs. Il faudrait connaître l'art d'exprimer sa frustration pour mieux se faire entendre.

Comment? « Râler n'est pas une mauvaise chose en soi, à condition de le faire dans les règles de l'art », explique la psychologue Béatrice Millêtre. A la bonne personne, au bon moment, sans agressivité et en exprimant votre insatisfaction d'un ton calme et à la première personne. Le cas échéant en proposant une solution. Et en partant de l'idée qu'une négociation est toujours possible. Posez-vous la question: « Dans l'idéal, qu'est-ce qui devrait et pourrait changer pour que je puisse cesser de me plaindre? » Qu'est-ce qui ne va pas et qu'est-ce qui pourrait aboutir à ce que ça aille mieux? Ensuite, confrontez ce scénario idéal à la réalité. Qu'est-ce qui peut changer? Comment? « Enfin, poursuit Béatrice Millêtre, s'il s'agit de défendre des valeurs qui vous tiennent à cœur, alors ne lâchez pas et efforcez-vous de transformer votre plainte en combat. »

A lire: L'Art de se plaindre et de se faire entendre, de Guy Winch, éd. Payot, un ouvrage pratique; J'arrête de râler, de Christine Lewicki, éd. Eyrolles humoristique et efficace; Le Livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie, de Béatrice Millêtre, éd. Payot.



ON N'EN PENSE PAS MOINS

Pourquoi? Pour nous dégager des contraintes inévitables du quotidien qui nous emprisonnent. Temps de transport, conversations qui ne nous intéressent pas, réunions interminables, etc. « Au lieu de s'en agacer ou d'en souffrir, mieux vaut essayer de faire en sorte que ces moments ne soient pas du temps perdu ou un espace de souffrance, mais du temps de vie, explique le psychiatre Christophe André. Pour garder votre liberté de penser différemment, autant faire ce que l'on vous demande quand vous ne pouvez pas faire autrement et ne rien dire quand vous savez que cela ne servira à rien. » En d'autres termes, inutile de gaspiller votre énergie...

Enfin, préserver votre liberté intérieure est essentiel pour préserver votre humanité et votre dignité. Cela n'empêche pas de ruer dans les brancards à certains moments, mais on ne peut pas être en conflit en permanence. « Le ressentiment constant est un asservissement, et la liberté intérieure, une manière de s'en dégager », commente encore Christophe André.

Comment? Par l'introspection. « S'arrêter pour se reconnecter à soi-même permet d'essayer de comprendre ce qui se passe en nous. Il est essentiel de se poser pour réfléchir et ressentir, suggère Christophe André. Pour cela, il faut du calme, de la lenteur et de la continuité. Il suffit parfois de marcher une heure seule dans la forêt. Ou de prendre dix minutes par jour pour se poser simplement cette question: "Qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de moi?" sans essayer de changer quoi que ce soit. Tout simplement pour en prendre conscience. »

Un cran au-dessus, la méditation de pleine conscience permet de créer un espace intérieur où les pensées, les émotions et les ressentis peuvent se déployer. A la différence de l'introspection, la méditation conduit à lâcher prise.

Enfin, il faut avoir une vie intérieure, la muscler et la nourrir. « II est essentiel de protéger votre vie intérieure des pollutions extérieures, sous peine de perdre votre liberté intérieure », conseille Christophe André.

A lire: Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience, de Christophe André, éd. L'Iconoclaste.

Surface approx. (cm²): 1975 N° de page : 108-111

13 RUE HENRI BARBUSSE 92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

Page 4/4

ON PRÉFÈRE LA TRISTESSE À L'INDIFFÉRENCE

Pourquoi? Accepter les émotions désagréables, c'est accepter les hauts et les bas de la vie. On ne peut pas être heureux vingt-quatre heures sur vingt-quatre ni supprimer les émotions désagréables. Ne pas être triste quand on a perdu un être cher ou un emploi, quand un ado rate un examen ou parce que l'on se sépare d'un compagnon serait suspect. L'absence de tristesse, c'est l'indifférence. Il est normal d'avoir le blues de temps en temps. On ne va pas, en plus, s'en culpabiliser...

Comment? Accepter la tristesse est plus facile quand on parvient à comprendre comment on en est arrivée à une situation de rupture ou de crise, si c'est ce qui nous rend malheureuse. Cela permet de mieux se connaître et d'éviter de commettre ensuite les mêmes gue de chagrin, non s'y laisser engloutir ni la combattre sans savoir d'où elle vient. La tristesse est une émotion utile. Elle ne conduit pas nécessairement à la dépression à laquelle on l'assimile trop souvent. Béatrice Millêtre conseille de mettre en place des stratégies pour ne pas souffrir trop ni trop longtemps. « D'abord, essayez de comprendre ce que votre ancienne situation vous a apporté et pourquoi, finalement, c'est peut-être un bien que les choses changent (en cas de deuil, ce conseil n'est, bien entendu, pas valable et il est préférable de laisser le temps faire son œuvre). Cela vous permet de vous remettre en question, ce qui n'est jamais inutile. Et de bien rebondir en vous investissant dans de nouveaux projets. »

erreurs. Il faut accompagner la va-



ON S'ENTRAÎNE À **SOURIRE DE L'INTÉRIEU**

Pourquoi? Lorsque nous sourions, nous envoyons plus qu'un message sur notre disposition d'esprit à nos interlocuteurs. Une étude effectuée sous la direction de Paula Niedenthal, directrice de recherche au Laboratoire de psychologie sociale et cognitive de Clermont-Ferrand (Lapsco), montre en effet que différentes aires de notre cerveau s'activent suivant le sens du sourire qui nous est adressé. Ainsi, devant un sourire jovial, les systèmes du plaisir et de la récompense sont stimulés. L'étude montre également que nous imitons sans nous en rendre compte les sourires que l'on nous fait afin de comprendre l'émotion de notre interlocuteur. Autant dire que le sourire est à la base de notre système relationnel et de l'interactivité. Si tous les sourires ne se valent pas (certains sont forcés,

d'autres carnassiers), ceux qui sont vraiment habités et reflètent un bien-être intérieur peuvent déjouer la peur que nous inspirons aux autres, parfois à notre insu.

Le sourire est aussi une posture d'élégance face aux aléas de l'existence quand on se montre capable de sourire de soi et de ne pas se prendre trop au sérieux.

Comment? Souriez dans la rue, les visages indifférents ou revêches s'éclairent. Souriez en parlant, même au téléphone, cela s'entend. Enfin, quand vous avez envie de mordre ou de pleurer, posez-vous la question: « Et si je souriais, qu'est-ce que cela changerait pour moi? » conseille Catherine Aimelet-Périssol.

Alire: 108 sourires, de Matthieu Ricard, Editions de La Martinière.

PAR DANIÈLE LAUFER

