

## Transformer sa tristesse

### Reprogrammez-vous en musique

Le but : faire une brèche dans le « tout triste », et sortir ainsi d'une vision et d'une perception uniformément négatives de la vie et de soi.

Le moyen le plus simple et le plus rapide pour goûter à nouveau à une émotion positive : écoutez régulièrement une musique – variété, classique, peu importe – qui déclenche en vous de la joie ou de la gaieté. Les scientifiques ont découvert que le cerveau ne s'habitue pas à ces écoutes musicales joyeuses et que, à chaque fois, il réagissait positivement comme si c'était la première fois. Il s'agit de faire l'expérience du bien-être physique et émotionnel que génère la gaieté, ce qui modifie, au moins momentanément, la nature des pensées. Autre conséquence : ayant goûté à nouveau au plaisir, votre cerveau va chercher à renouveler l'expérience.

### Agissez pour le plaisir

Le but : rompre physiquement avec le continuum de la tristesse, renouer avec l'engagement et retrouver un sentiment d'efficacité personnelle par le plaisir.

Choisissez une activité qui vous procure du plaisir. Une seule condition : elle doit vous être facilement accessible sur le plan matériel – cuisiner un plat, courir, jouer d'un instrument, etc. Puis, décidez d'un moment précis dans la journée ou la semaine pour la pratiquer, et notez-le (importance de l'engagement). Une fois dans la pratique de l'activité, portez toute votre attention sur les sens qu'elle sollicite, ce qui vous permettra de la vivre pleinement et d'accroître votre sentiment de compétence personnelle, donc de maîtrise sur votre vie.

## Transformer sa colère

### Exprimez vos besoins

Le but : sortir de la posture d'agresseur ou de victime en exprimant calmement son désir et ses besoins.

Entraînez-vous, en commençant par des choses très simples, à exprimer calmement votre point de vue, vos besoins ou votre désir. Puis écoutez attentivement votre interlocuteur, sans jugement ni interprétations. Si vous n'êtes pas convaincu, demandez des éclaircissements au lieu de vous fermer ou d'agresser. Entraînez-vous également à demander – services, conseils... –, tout en acceptant que l'on puisse vous dire non. Et que ce refus ne soit pas une déclaration de guerre. Apprenez aussi à dire non. Clairement et calmement.

### Enrayez le processus

Le but : sortir de l'interprétation réflexive « tout et tous sont ligüés contre moi ».

La colère est un prisme par lequel on considère tout frein, tout refus, tout contretemps, toute opposition comme une agression personnelle. Pour sortir de cette subjectivité négative très coûteuse en énergie, questionnez l'événement incriminé de manière positive, sur le mode : qu'est-ce qui pourrait être positif dans cet événement ? Le simple fait d'introduire un élément différent dans votre « logiciel » habituel casse immédiatement le processus émotionnel de la colère. Car vous entrez en conscience dans la réflexion au lieu d'être happé par la réaction. Le gain est double : économiser votre énergie émotionnelle et vous ouvrir à une autre façon de penser.

## Transformer son anxiété

### Pratiquez la respiration consciente

Le but : apprendre à stopper les « montées » anxieuses, donc à minimiser leur influence.

Pratiquée régulièrement, la respiration consciente agit aussi sur l'anxiété diffuse. Asseyez-vous, jambes non

croisées, redressez-vous de manière à ne pas comprimer le sternum. Laissez tomber vos épaules et votre mâchoire, posez doucement vos mains sur vos cuisses. Expirez très profondément par la bouche, puis inspirez profondément par le nez en dilatant poumons et ventre, retenez votre respiration deux ou trois secondes, puis expirez par le nez. Portez toute votre attention sur le trajet de l'air dans votre corps. Pratiquez deux cycles (dix inspirations, dix expirations) de respiration consciente.

### Ciblez votre anxiété

Le but : renforcer sa confiance en soi et sa capacité à passer à l'action en repoussant ses limites.

Munissez-vous de deux grandes feuilles blanches et de deux feutres, un noir et un rouge. Dessinez, au milieu de l'une des feuilles, trois cercles concentriques (comme une cible). Sur le côté du plus petit cercle, écrivez au feutre noir : « 0 à 30, zone de confort ». Sur celui du milieu : « 30 à 60, zone de travail ». Et sur le plus grand : « 60 à 90, zone de panique ». Écrivez au feutre noir ce que vous faites facilement (dans la zone de confort) ; au feutre rouge, ce que vous faites avec difficulté (dans la zone de travail) ; et au feutre noir, ce que vous n'arrivez pas du tout à faire (dans la zone de panique).

Sur la deuxième feuille, listez, par difficulté croissante, les activités que vous avez notées dans la zone de travail. Ensuite, programmez-les et pratiquez-les (le fait de décider diminue la charge d'anxiété). Prévoyez un filet de sécurité pour les plus difficiles. Exemple : prendre la parole en public ? Oui, mais d'abord en famille. Demander une augmentation ? Oui, mais d'abord oser dire non au énième service que me demande un proche, etc.

## Transformer son découragement

### Démasquez vos « décourageurs »

Le but : identifier les sources de découragement pour redevenir acteur.

Passez au crible chaque domaine de votre vie : professionnel, affectif, amical. Qui vous adresse critiques et reproches sans contrepartie positive ? Qui ne répond pas à vos demandes d'aide ou de soutien ? Qui ne souligne que vos failles ou vos erreurs ? Qui vous néglige ou vous oublie ?

Une fois identifié votre « décourageur », listez par écrit vos besoins – respect, clarté, reconnaissance, retours positifs... – de manière précise, puis exprimez-les lui clairement à l'aide d'exemples précis. Et essayez de trouver un terrain d'entente. Au premier dérapage, rappelez-lui son engagement. S'il fait preuve de mauvaise foi ou de mauvaise volonté, dites-vous que la situation n'ira qu'en empirant.

Vous pouvez aussi être votre propre « décourageur » : en vous fixant un objectif mal défini ou hors de votre champ de compétences, en n'utilisant pas les bons moyens, ou en vous obstinant dans une situation ou une relation alors que tous les voyants sont au rouge. Pour rétablir l'équilibre : sollicitez le regard et les conseils d'un tiers bienveillant, objectif et compétent dans le domaine concerné. Seule une intervention extérieure pourra vous remettre sur la bonne voie.

### Renforcez votre réseau et votre désir

Le but : renforcer l'estime de soi et le sentiment de compétence personnelle.

Resserrez les liens avec les personnes qui vous connaissent, vous apprécient et ne se privent pas de vous le faire savoir. Un entourage chaleureux, bienveillant et généreux est le meilleur moteur de remotivation qui soit. Multipliez les initiatives pour profiter de la présence de ces « reboosters » d'estime de soi. Si vous ne pouvez pas agir sur la cause directe de votre découragement (c'est souvent le cas au travail), rebranchez-vous sur ce qui vous motive et vous donne du plaisir. Bénévolat, activités sportives ou artistiques... Cela permet d'isoler et de relativiser la zone de découragement. ■

Parmi les affirmations suivantes, cochez celles avec lesquelles vous vous sentez le plus en accord :

1. J'ai souvent mal à la tête, mal au dos.
2. Je me sens tendu.
3. J'ai du mal à me détendre.
4. J'ai du mal à me lever le matin.
5. Je ne supporte plus la routine.
6. Je m'attends souvent au pire.
7. Un rien m'énerve.
8. J'ai beaucoup de mal à me projeter dans l'avenir.
9. J'ai fréquemment le sentiment de me faire avoir.
10. J'ai l'impression d'être interchangeable.
11. Je prends le moins de risques possible.
12. J'ai l'impression de tourner au ralenti.
13. J'ai toujours plusieurs solutions de rechange.
14. J'ai facilement les larmes qui montent.
15. Je trouve les autres très agressifs.
16. J'ai cessé d'attendre des résultats.
17. Je me sens très proche de l'indifférence.
18. J'ai tendance à m'isoler, à décliner les invitations.
19. J'ai du mal à dire non.
20. J'ai des troubles du sommeil ou de la digestion.
21. J'ai souvent des palpitations.
22. Quand j'ai du temps, je traîne, sans rien faire, sans envie.
23. J'ai du mal à passer à l'action.
24. J'ai l'impression de faire du surplace.
25. L'imprévu me perturbe.
26. Avoir un idéal ne sert à rien.
27. Je me sens seul.
28. J'aimerais être plus calme, plus zen.

MAJORITÉ DE D

### Un découragement inhibant

À la source : l'absence de reconnaissance, le manque de soutien dans une situation difficile, la répétition de difficultés qui éloignent des résultats attendus, ou, dans le travail par exemple un objectif inaccessible ou des moyens insuffisants.

Les manifestations : absence d'élan vital, passivité dans les tâches du quotidien, sentiment d'impuissance et de défaitisme, démotivation pour ce qui procurait du plaisir (loisirs, relations), absence de curiosité pour l'extérieur, somnolence, manque d'appétit...

## Combien d'émotions ?

Psychologues, philosophes et chercheurs semblent incapables de dénombrer les émotions avec certitude. **Descartes en comptait six fondamentales** : l'admiration, l'amour, le désir sexuel, la haine, la joie, la tristesse. En 1872, le promoteur de la théorie de l'évolution, **Charles Darwin, dresse sa propre liste** : la joie, la surprise, la peur, le dégoût et la colère, caractérisées par leur innéité, leur universalité et leur pouvoir de s'inscrire clairement sur les visages. **Le psychologue américain Paul Ekman reste fidèle à Darwin**, ajoutant toutefois la tristesse, puis dans les années 1990, l'amusement, le mépris, la satisfaction, l'excitation, la gêne, la culpabilité, la fierté de réussir, le soulagement, le plaisir sensoriel, la honte. **Les psychiatres François Lelord et Christophe André s'en tiennent à huit** : la colère, la peur, l'envie, la joie, la tristesse, la honte, la jalousie et l'amour.

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	D	C	B	A	B	D	C	A	C

Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
A	B	D	D	A	B	C	B	A	C	D	C	D	A	B

MAJORITÉ DE A

### Une tristesse de fond

À la source : certains d'entre nous ont une façon négative très ancienne de se considérer. La vision que l'on porte sur soi, les autres et le monde est alimentée par une source de pessimisme qui nous enferme dans un cercle vicieux.

Les manifestations : fatigue physique et psychique, état de malaise diffus, somatisations récurrentes, tendance à se tenir en retrait de la vie sociale, difficulté à se projeter dans l'avenir...

MAJORITÉ DE B

### Une colère permanente

À la source : à l'origine de la colère non conjoncturelle, il y a souvent un événement de vie où l'on s'est trouvé en position de victime qui n'a pas eu les moyens de se défendre ni de réagir.

Cette agressivité refoulée continue à se diffuser tous azimuts.

Les manifestations : sensation d'oppression au niveau de la poitrine et du plexus; rythme cardiaque accéléré; posture, exprimée ou inhibée, de critiques systématiques; sentiment de rancœur contre « le monde » et « les autres »...

MAJORITÉ DE C

### Une anxiété paralysante

À la source : il peut s'agir d'une imprégnation familiale anxieuse ou d'un événement particulier ayant ébranlé la confiance en soi. Trop couvé ou trop précocement exposé à l'insécurité, l'anxieux a le sentiment qu'il ne va pas savoir faire face aux épreuves de la vie.

Les manifestations : rumination mentale, somatisations, paralysie de l'action... L'état anxieux est incompatible avec la prise de risques, quel que soit le domaine. Le changement est générateur d'angoisse, chaque perspective entraîne l'élaboration d'un scénario négatif ou l'inhibition de l'action.