

JE REMETS DU BONHEUR DANS MA VIE

1 Je (sou)ris

Dans le livre de Franck Martin, *Les super-pouvoirs de l'innocence* (éd. Eyrolles), on apprend que les adultes sourient quatre à cinq fois par jour, contre 400 fois par jour pour les bébés! Or, y lit-on, « le rire provoque tout le long du corps une cascade de réactions mécaniques favorisant l'oxygénation du sang, la réduction du taux de cortisol (stress), la sécrétion d'endorphines (hormones du «bonheur») et le renforcement du système immunitaire. C'est le moyen le plus rapide de mobiliser le maximum de neurones simultanément. **Parmi les antidotes contre le stress, le rire est certainement le plus rapide, le plus accessible à tout le monde dès le plus jeune âge.** » Et, vous le savez sans doute, même si vous n'avez pas de raison de rire, faites semblant : votre cerveau se laissera berner et produira les substances neurochimiques génératrices de bonheur quand même!

2 Je me ressource dans la nature

Lors d'une expérience, on a demandé à un groupe de personnes dépressives de se balader dans la nature, et à un autre de se promener dans un centre commercial. Résultat : 71% des promeneurs au grand air se sentaient moins déprimés (45 % dans le cas du centre commercial). Normal : **les ions négatifs circulant dans l'air ont un effet dynamique sur le système nerveux. La sérénité des paysages, quant à elle, fait baisser la production des hormones de stress.** Si vous voulez profiter au maximum des bienfaits de la nature, un petit conseil : mettez-vous au jardinage, que l'on compare parfois à un antidépresseur!

3 J'affronte les moments difficiles

« Il est impossible d'être heureux en continu, affirme Christine Alexandre. Face à un coup dur, il faut se laisser du temps, se dire que ce n'est qu'un mauvais moment à passer et qu'on remontera ensuite la pente. Mieux vaut d'abord laisser place à la réaction émotionnelle. Après seulement, on cherchera à analyser (pourquoi est-ce que cela me touche autant ?), à trouver une solution, à activer ses propres ressources (optimisme, détermination...), voire même à trouver des avantages à la situation. » Dans l'immédiat, pourquoi ne pas tout mettre par écrit ? Il est en effet prouvé que **l'écriture aide à mieux appréhender une épreuve : en transformant les pensées négatives en mots, elle fait passer les émotions à travers le filtre de la raison, d'où une diminution de l'angoisse.**

4 Je m'habitue à voir le verre à moitié plein

Nous avons naturellement tendance à repérer les risques et les problèmes, c'est normal, question de survie. **Mais pourquoi ne pas reprogrammer son cerveau pour qu'il s'attarde davantage sur le positif ?** C'est possible ! En couple, laissez de côté ce qui ne va pas et concentrez-vous sur ce qui va bien ; dans vos relations, gardez ce chiffre en tête : il faut 3 commentaires positifs pour faire oublier une remarque négative. Franck Martin va plus loin : « Se reconstruire son petit bout de paradis consiste déjà à **supprimer de son vocabulaire usuel la négation, et chercher systématiquement à la remplacer par une phrase de même sens, mais formulée positivement.** Ainsi, au lieu de dire : 'Arrête de stresser pour ton examen', dites : 'Détends-toi avant ton examen.' Ou encore, à la place de 'Ne crains rien, n'aie pas peur', préférez : 'Rassure-toi.' Le cerveau ne sait pas faire la différence entre la réalité et les pensées, l'imagination. On active les mêmes zones cérébrales et les mêmes neurones en voyant une réalité factuelle, et en pensant, dans son imagination, à l'image de cette réalité. »

J'ATTIRE LA CHANCE

1 Je transforme le hasard en opportunités

Richard Wiseman, un chercheur anglais, s'est penché pendant 8 ans sur 700 personnes se disant chanceuses ou malchanceuses. Sa conclusion ? Nous sommes plus ou moins (à 87 %) égaux par rapport au hasard : nous avons tous plus ou moins notre lot de joies, peines, maladies, trahisons... **La différence tient à la capacité des chanceux à transformer ce qui leur arrive en quelque chose de positif.**

«La chance, explique Michel Poulaert, conférencier spécialiste de l'optimisme et de l'audace, c'est plutôt une capacité à créer des opportunités, à changer le hasard en quelque chose de mieux.

Les chanceux sont des optimistes actifs, qui regardent le monde de façon positive.

Ils ont confiance dans la vie. Face à un coup dur, ils savent qu'ils vont s'en sortir - même s'ils ignorent comment - et qu'au bout du chemin, il y aura même un cadeau (un peu plus de sagesse, une meilleure compréhension...).» Pour Michel Poulaert, **avoir de la chance est une compétence qui s'acquiert.** Et notamment grâce au désormais célèbre exercice des « 3 kifs par jour ». « En listant chaque soir 3 choses positives de la journée, explique-t-il, d'une part **vous forcez (et habituez) votre cerveau à aller chercher les émotions positives, d'autre part, vous chassez les émotions négatives,** car le cerveau ne sait pas éprouver en même temps émotions positives et émotions négatives. » Vous verrez : en prenant l'habitude de se concentrer sur ce qui va bien, le cerveau, peu à peu, ne va plus voir que les opportunités liées à la chance.

2 Je prends plus de risques

« La chance sourit aux audacieux », dit-on. « **Les chanceux prennent plus de risques que la moyenne** », confirme Michel Poulaert. Logique : comme ils ont plus confiance en eux, dans la vie, et dans leur capacité à rebondir, ils osent davantage. « Proportionnellement, ajoute Michel Poulaert, ils échouent plus, mais dans cet amas d'échecs, ils réussissent plus également. Et c'est souvent cela qu'on retient de l'extérieur. » Selon le spécialiste, la chance a aussi quelque chose de culturel : « La chance est liée à l'échec et à la peur d'échouer. Les pays anglo-saxons sont plus décomplexés par rapport à l'échec. Dans nos pays, on est beaucoup plus frileux à l'idée d'oser et de tenter sa chance. » Alors, n'hésitez plus : osez !

3 J'étends mon réseau social

Car la chance vient - souvent - des autres. Les chanceux, a constaté Richard Wiseman, exercent une attirance sur autrui : ils sourient, cherchent le regard, ont les bras et les jambes décroisées. Ils sont ouverts, s'intéressent à autrui. « Les chanceux ont un réseau plus large que la moyenne, ajoute Michel Poulaert. Ils sortent beaucoup, appartiennent à des associations, fuient la routine... Ils prennent plaisir à rencontrer de nouvelles personnes. **Ils connaissent toujours quelqu'un qui connaît quelqu'un..., et multiplient ainsi les opportunités.** » ●

POUR EN SAVOIR PLUS

A lire

> **Notre capital chance**, Richard Wiseman, éd. JC Lattès.

> **Les lois du miroir**, Caroline Beauchamp, éd. Jouvence.

> **Les super-pouvoirs de l'innocence**, Franck Martin, éd. Eyrolles.

Internet

> **waouwtravel.be**, le site de Waouw Travel, la première agence de voyages d'épanouissement.

> **michelpoulaert.com**