



Je vis mieux

# Ces petits plaisirs qui nous donnent la pêche

LA SAISON DES VACANCES NOUS A FAIT REDÉCOUVRIR LES JOIES SIMPLES : PRENDRE SON TEMPS, SE SATISFAIRE DE PEU, NE PLUS ÊTRE PRISONNIER DES HORAIRES... VOICI COMMENT LES MULTIPLIER.

## Provoquer la bonne humeur

D'une manière générale, nous nous souvenons surtout des choses négatives. Il est si facile de renverser la vapeur :

► Rédigez un « carnet de petits bonheurs », où figure la liste des bonnes choses qui vous sont arrivées : le cupcake dévoré hier, le sourire de la personne à qui vous avez tenu la porte... Notez-y aussi tout ce qui vous apaise (caresser un chat, regarder un joli paysage...).

► Parmi les petits trucs qui vous font vraiment plaisir, repérez ceux que vous auriez tendance à négliger : lire en terrasse en buvant un verre, se promener en ville...

► Prenez aussi le temps de rire : un petit coup de mou ? Allez sur Internet et offrez-vous une demi-heure de sketches de votre comique préféré. La bonne humeur vous permettra de relativiser et de remettre les problèmes à leur place.

## Changer sans tout chambouler

Les pensées négatives ont tendance à s'additionner, et si vous passez votre temps à baisser les bras, vous allez gaspiller votre énergie vitale. ► Évitez tout ce qui a des allures de punition. Si vous n'êtes pas sportif, au lieu d'aller courir, faites un maximum de choses à pied (courses, récupérer les enfants à l'école...).

► Pensez en terme de plaisir : prenez le temps d'aller au marché choisir vos produits plutôt que dans les supermarchés bondés.

► Non au régime frustrant, oui aux nouvelles habitudes alimentaires ! Remplacez la mayonnaise par de l'huile d'olive, la viande rouge par du poisson, misez sur les épices, les aromates et les couleuvres...

► Fixez-vous un agenda raisonnable. Plutôt qu'un épuisant nettoyage de printemps, prévoyez un rangement en plusieurs étapes : un jour, jeter ce qui ne sert plus la semaine suivante, changer plus tard l'ampoule grillée de la terrasse. ► Reconnaître ses limites : si vous n'avez pas la main verte, préférez des plantes qui « poussent toutes seules » (des hortensias, qui auront juste besoin de l'eau de pluie).

bonheur. Quelques pistes à suivre :

► Profitez d'une soirée entre amis, et tant pis si vous vous couchez tard. Vous ne les voyez pas si souvent que cela.

► Laissez mari et enfants et partez en week-end avec vos copines. Ça fera du bien à toute la famille.

► Vous rêvez d'un saut en parachute ? Après vos journées passées au bureau, faites-le, c'est bien mérité !

**Alexandra Durand**

## Tous les jours, un sourire

Le web-mag au nom ô combien évocateur, *Le Provocateur de sourires*, vous fera le plus grand bien en traitant chaque jour de sujets sérieux sur un ton résolument optimiste. À savourer sans modération ! <http://dev.provocateurdesourires.com>



GETTY IMAGES

## ELLES TÉMOIGNENT

### Amélie, 41 ans, visiteuse médicale

« J'étais en vacances dans un hameau de montagne. Le premier soir, j'ai été attirée par de petits éclats lumineux qui semblaient danser sur l'herbe. C'étaient des lucioles, je n'en avais jamais vu. Après cela, j'ai prêté davantage attention aux bruits de la nuit : les grenouilles, le ruisseau qui coulait en bas de la maison. Pendant deux semaines, chaque soir, je suis restée dehors à la nuit tombante. C'était comme une méditation. Je n'avais plus d'idées noires, la tête lavée, et le sommeil venait rapidement. »

### Caroline, 37 ans, chargée de clientèle

« Au fond, il y a très peu de choses vraiment urgentes dans la vie. Il faut juste savoir ralentir, s'écouter, ne pas hésiter à faire la sieste si on est fatigué, ne pas prendre son petit déjeuner en courant, s'accorder un long moment dans son bain... Il suffit en fait de penser à soi. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est tout simplement de la sagesse. D'ailleurs, un philosophe chinois a dit : "Le bonheur vient de l'attention aux petites choses et le malheur vient de la négligence des petites choses." »