



SÉRÉNITÉ

En quête du BONHEUR

...

Les Français comptent parmi les plus grands consommateurs d'anxiolytiques et d'antidépresseurs. Ces derniers sont en quelque sorte des « pansements » qui, loin de résoudre les véritables problèmes, ne font qu'en atténuer les désagréments et conséquences. Et si, pour se rapprocher du bonheur, il suffisait simplement de modifier nos habitudes, d'adopter des pratiques simples et naturelles ?

Extrait de **Happy serenity** (voir encadré)

Le rituel du coucher : chouchouter son sommeil

En naturopathie, on s'appliquera dans les cas de fatigue et d'épuisement à agir tout d'abord sur le physique afin de retrouver les forces nécessaires pour s'occuper ensuite du mental. Le sommeil demeurant l'un de nos besoins physiologiques fondamentaux, comme manger, boire, éliminer et respirer, on s'assurera qu'il soit d'excellente qualité et de ce fait réparateur.

En effet, durant cette période de récupération nocturne, notre corps traverse différentes phases « d'autonettoyage » qui lui permettent d'épurer et d'éliminer les déchets, mais aussi de se réparer et de se recharger en énergie. Ces différentes phases s'enclenchent les unes après et les autres, il est donc logique et important de laisser assez de temps à notre organisme pour accomplir tout cela afin qu'il ne s'intoxique pas lui-même tout simplement.

◆ On tâchera donc de **se coucher à une heure raisonnable** (l'idéal étant 21 heures,

mais je vous entends déjà pester derrière votre ordinateur) et de ne pas lutter quand le sommeil arrive même si vous pensez qu'il est bien trop tôt pour cela, vous en retirerez les premiers bénéfices dès le lendemain !

◆ **Dînez léger** et faites suivre d'une tisane de plantes adéquates (camomille, mélisse, verveine ou encore tilleul) qui facilitera digestion et détente.
◆ **Tamisez les lumières**, diffusez des huiles essentielles relaxantes, telles que la lavande officinale, la marjolaine à coquilles ou la mandarine rouge, par exemple.



« Apprendre à apprécier le positif au quotidien permet de trouver une sérénité durable. »

Créer une ambiance apaisante fera ainsi redescendre la pression de la journée.

- ◆ Prenez cinq minutes pour **faire le bilan de votre journée**, reprenez votre cahier ou journal et listez-y vos pensées qui, une fois présentes sur le papier, le seront déjà moins dans votre tête !
- ◆ Offrez-vous **un bain relaxant** d'une vingtaine de minutes à température du corps dans lequel vous aurez versé la préparation suivante : 3 cuillères à soupe de gros sel de mer + 6 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale + 4 gouttes d'huile

essentielle d'orange douce (le tout bien mélangé, jamais d'huiles essentielles pures dans un bain). Détendez-vous et respirez !

- ◆ Veillez à ce que **la pièce dans laquelle vous dormez ne soit pas surchauffée**, 18 °C étant l'idéal.
- ◆ **Évacuez téléviseurs, téléphones et autres écrans**, générateurs d'ondes, ils n'ont pas leur place dans votre chambre à coucher. De même, une heure avant le coucher, évitez les écrans et optez plutôt pour un peu de lecture inspirante (vous retrouverez toutes mes recommandations en fin d'ouvrage).
- ◆ **Adoptez la bouillotte sèche** (remplie de graines et de lavande que vous trouverez facilement en magasin bio). Au coucher, placée sur le foie, elle en facilitera le travail et donc l'élimination des toxines. Aux pieds, elle fera dériver les idées négatives d'un cerveau parfois trop en action.
- ◆ **Pratiquez la respiration consciente**. La technique de la cohérence cardiaque est facile à pratiquer vous apportera



détente et relaxation. Vous pouvez, si vous le préférez, commencer tout simplement par vous concentrer sur vos inspirations et vos expirations tout en pratiquant une respiration ventrale.

Quelques conseils relevant simplement du bon sens et pourtant bien trop souvent oubliés... Bon voyage au pays des rêves !

Faire entrer la psychologie positive dans sa vie

La psychologie positive est une branche de la psychologie qui s'intéresse aux mécanismes du bonheur. Le but de cette science est d'aider ceux qui vont mal à aller bien et ceux qui vont bien à aller encore mieux ! En effet, selon la psychologie positive, les circonstances extérieures ont finalement une influence assez faible sur notre bonheur : environ 10 % seulement. Une fois les moments de joie passés, de nouvelles insatisfactions et envies ont tendance à apparaître, au risque de vivre dans une perpétuelle frustration. Apprendre à apprécier le positif au quotidien et à vivre en conscience l'instant présent permet de sortir de ce cercle infernal et de trouver une sérénité d'esprit durable. Vous aurez donc compris que le bonheur se travaille, et ce, chaque jour ! S'intéresser à la psychologie positive et intégrer dans son quotidien quelques-uns de ses principes fondamentaux vous permettra d'appréhender la vie sous un angle plus positif.

Voici justement quelques principes de base de la psychologie positive, science du bonheur :

◆ **Savourer l'instant présent (et réapprendre à apprécier !)**. Vivre en conscience, dans l'instant présent, et se régaler des petits plaisirs que nous offre le quotidien et que nous avons tous tendance

à « zapper », trop occupés à ruminer le passé, à anticiper le futur ou à courir après le temps. Pour vous sentir bien, focalisez-vous sur le moment présent et profiter des petits « plaisirs » : le rire de votre enfant, le sourire de votre compagnon, le petit mot gentil de votre collègue, ce rayon de soleil qui réchauffe votre peau, les nuages qui forment un joli dessin dans le ciel, ce café partagé avec votre sœur, le chant du petit oiseau en face de chez vous... autant de petits instants agréables qui agrémentent votre journée et qui ne demandent qu'à être reconnus !

◆ **Sourire (même si on n'en a pas envie !)**. Lorsqu'on est heureux, nous sourions spontanément, mais savez-vous qu'inversement avoir le sourire envoie des messages positifs au cerveau qui les interprète comme un signe de joie : conséquence, l'humeur s'en ressent ! Raison de plus pour se forcer les jours un peu gris, essayez, vous serez surpris du résultat !

◆ **S'entraîner à voir le verre à moitié plein**. Les optimistes, c'est prouvé, ont une faculté à mieux gérer les difficultés et ont une meilleure estime d'eux-mêmes. Selon la psychologie positive, l'optimisme n'est pas un trait de caractère, mais bien une façon de voir la vie, et cela, encore une fois, se travaille. Savoir retirer le positif de toute situation, même la plus négative, est une question de réflexion et surtout d'entraînement. On tâchera toujours de se focaliser sur ce qui va bien, plutôt que de perdre de l'énergie à râler.

◆ **Être généreux et travailler sa gratitude**. Donner aux autres et contribuer à leur bien-être est fort gratifiant. Cela permet

notamment de ressentir des émotions agréables et d'augmenter l'estime que nous avons de nous-mêmes. Aider, rendre service, complimenter, prendre du temps pour quelqu'un, donner de la tendresse... tout cela exercé de bon cœur, dans la bienveillance et sans attendre de retour particulier, permettra également de prendre conscience et d'être reconnaissant pour ce que la vie nous donne. ●



À lire

Chris Martin-Passalacqua est naturopathe et enseignante en aromathérapie. Dans son livre, elle propose de nombreuses pistes à suivre et de conseils afin d'améliorer votre bien-être au naturel. Elle y aborde notamment l'alimentation mais également les bienfaits de l'activité physique, les attitudes positives à cultiver, des techniques de relaxation et de respiration... De quoi être plus « happy » encore ! **Happy serenity, Chris Martin-Passalacqua, Éditions Grancher, 12 €**

« Pour vous sentir bien, focalisez-vous sur le moment présent et profiter des petits « plaisirs » : le rire de votre enfant, ce rayon de soleil qui réchauffe votre peau »