

Ma sélection du 07/09/2015

Se libérer des émotions négatives

SANTÉ MAGAZINE (OCT 15)	Se libérer de ses émotions négatives (p.4)	3
FEMININ PSYCHO (AOÛT/OCT 15)	Psycho - Livres	7
Sud Radio+ (17/07/2015)	L'INVITÉ CULTURE	8
MIEUX POUR MOI (JUIL/SEPT 15)	C'est décidé, j'arrête de culpabiliser pour tout (p.6)	9
www.passagedulivre.com (1 juillet 2015)	Se libérer des émotions négatives	15
santecool.net (25 juin 2015)	Libérez-vous des émotions négatives	17
BIBA (JUN 15)	Oui, positiver rend (plus) heureuse	19
www.rtl.fr (19 JUIN 2015)	4 conseils pour se libérer de ses émotions négatives	26



ANTISTRESS RALENTIR

SE LIBÉRER DE SES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Elles nous font sortir de nos gonds ou nous paralysent. Elles nous minent ou nous rendent apathiques... Face à elles, nous ne savons plus comment faire, comment être. Et si on apprenait à mieux les vivre ? *Fanny Dalbera*

Partout dans le monde, on ressent de la peur, de la colère, de la tristesse ou de la culpabilité. Ces émotions négatives expriment un besoin en souffrance. À force de les négliger, imaginant ainsi les maintenir à distance, elles nous bloquent, nous angoissent ou nous font exploser, à contretemps le plus souvent. Test et conseils pour les repérer, mieux les comprendre et vivre en bonne intelligence avec elles.



Nos experts

**Rachel Eugène**
spécialiste
de shiatsu et
de médecine
chinoise**Latifa Gallo**
coach et
sophrologue**Nadine Sciacca**
coach,
médiatrice
en entreprise**TEST** À QUELLE ÉMOTION NÉGATIVE
ÊTES-VOUS LA PLUS SENSIBLE ?

En fonction de notre culture, de notre âge, de notre éducation, nous sommes plus ou moins sensibles à l'une d'entre elles. Pour identifier quelle est votre émotion négative dominante, cochez la phrase qui vous correspond le plus pour chacune de ces questions, préparées avec la coach Nadine Sciacca. Et, pour savoir comment vivre avec, tournez la page !

1 Vous êtes coincée dans un embouteillage monstre...
Votre première pensée ?

- A** Pourvu qu'il n'y ait pas un accident devant vous, ça va prendre des heures...
- D** Il y a des gens à qui on ne devrait pas donner le permis de conduire !
- C** Vous auriez dû partir plus tôt, on ne sait jamais avec la circulation.
- B** Ça commence mal, la journée va être gâchée !

2 C'est votre fête. Personne n'y a pensé dans la journée.

- C** Vous oubliez très souvent pour les autres. Donc ce n'est pas grave.
- A** Vous ne dites rien, vous êtes trop fière pour le signaler.
- B** C'est bête, mais vous avez un petit pincement au cœur.
- D** Vous ne pouvez pas vous empêcher de lancer une petite perfidie à votre chéri.

3 Au bureau, l'ambiance n'est pas formidable. De retour chez vous...

- C** Vous explosez devant la première chaussette qui traîne.

 B Vous tenez bon, mais quelle sensation d'épuisement le soir venu !

- A** Vous gardez toute cette tension pour vous. Il est hors de question de propager cette humeur morose à la maison.
- D** Vous pouvez enfin vous mettre en colère et dire ce que vous avez sur le cœur.

4 On pourrait dire de vous que...

- D** Vous vous emportez volontiers.
- B** Vous avez la larme facile.
- C** Vous rougissez souvent.
- A** Vous stressiez facilement.

5 On vous invite à participer à un événement que vous redoutez :

- A** Vous trouvez vite une excuse bidon pour refuser.
- C** Vous vous perdez dans des explications alambiquées pour y échapper.
- B** Vous y allez, mais vous n'êtes pas dans votre assiette.
- D** Vous y assistez en râlant jusqu'à la dernière seconde contre ceux qui vous ont mis dans un tel pétrin.

6 Une dame âgée perd l'équilibre devant vous. Vous n'avez pas pu la retenir...

- A** Vous restez tétanisée devant elle.
- C** Vous vous désolerez de ne pas avoir su la retenir.
- D** Vous invectuez celui qui l'a bousculée.
- B** Vous compatissez avec elle devant tant de malchance.

7 Chez vous, on pensait que...

- D** Il faut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler.
- B** Pleurer, c'est pour les mauviettes.
- C** Pas de fumée, sans feu. On a toujours quelque chose à se reprocher.
- A** Pour être heureux, vivons cachés.

8 Dure journée ! La traduction physique de votre stress serait plutôt :

- C** La boule au ventre.
- D** La mâchoire crispée.
- A** Les épaules remontées jusqu'aux oreilles.
- B** La gorge nouée.



RÉPONSES

Comptez le nombre de réponses A, B, C ou D obtenues et découvrez maintenant votre profil.

Vous avez plus de A

VOUS ÊTES PLUTÔT SUJETTE À LA PEUR

La peur est utile pour faire face à un danger, elle prépare notre corps à prendre la fuite. « Mais ne plus nous confronter à ce qui nous pose problème ne nous aide pas à développer des réponses adaptées », souligne Nadine Sciacca. Pire, cela peut nourrir notre peur au point de nous faire perdre confiance en nous.

Sur le moment

On se donne du courage. « Actionnez le point de digipression nommé la

“chambre de la volonté”, conseille Rachel Eugène, spécialiste de shiatsu. Il permet de ramener de l'énergie en soi pour affronter ce que l'on redoute. » Placer ses mains autour de la taille, le pouce dans le dos, l'index au niveau du nombril. Pratiquer un mouvement de rotation du buste vers la droite, le pouce s'enfonce dans le dos sur le point à stimuler. Faire de même à gauche en alternant pendant 1 à 2 minutes sur des respirations lentes et profondes.

L'antidote

Lister avec précision les avantages (ou les inconvénients) de chaque situation. Devant un changement par exemple, on peut se dire “j'ai peur de ne pas être à la hauteur”. Il faut alors détailler les bénéfices à ne

pas changer, mais également ceux à changer. Cela permet d'avoir une vision plus équilibrée.

S'exposer à une petite dose quotidienne de défis en exprimant ce que l'on veut vraiment. « L'idée est d'abaisser petit à petit son niveau d'alarme de danger, dit Nadine Sciacca, en commençant par des actions à nos yeux anodines comme exprimer un refus chez un commerçant alors qu'en temps normal, on aurait laissé passer les choses. »

Se visualiser en train d'affronter une situation redoutée si on ne se sent pas capable de s'exposer. Il ne s'agit pas d'une image figée, mais bien de se voir avant, pendant et après pour banaliser la situation.

Vous avez plus de B

VOUS ÊTES PLUTÔT SUJETTE À LA TRISTESSE

Perte relationnelle, perte d'espoir, la tristesse est une émotion ressentie quand un besoin affectif n'est pas comblé. On en a souvent honte, on préfère sourire et soutenir que tout va bien. « Mais ce masque qu'on croit pouvoir porter nous coûte très cher, constate Nadine Sciacca. À ne rien en laisser paraître, la peine pèse de plus en plus. »

Sur le moment

On respire pour ne pas couler. « On se sert de la respiration comme d'une bouée de sauvetage à chaque fois que l'on se sent mal », indique Latifa Gallo, coach et sophrologue. Compter jusqu'à quatre en inspirant par le nez et en gonflant le ventre, puis souffler par la bouche comme si vous libériez un petit filet d'air en comptant jusqu'à 8 et en dégonflant le ventre.

L'antidote

« Reconnaître sa tristesse et accepter de la vivre, » car elle nous sert de transition entre deux états, insiste Latifa



Gallo. Elle est un passage obligé pour faire le deuil d'une situation, d'une histoire, intégrer la perte et la dépasser. » Il est important de s'autoriser à pleurer, à manifester sa tristesse. « L'exprimer auprès de son entourage, c'est une manière de créer une connexion authentique avec les autres. La relation s'enracine autour de nos fragilités. On se rend ainsi accessible, au-delà de notre fierté. »

Tenir un journal de tristesse. On y laisse couler au fil de la plume ce qu'on ressent, ce qui nous vient à l'esprit. « L'écriture est un formidable outil de gestion des émotions, un excellent moyen pour comprendre ce qui se joue en nous et prendre du recul », explique Nadine Sciacca.

Gagner en légèreté : s'imaginer dans un endroit de la nature que l'on aime bien et qui nous ressource. Visualiser le lieu, ses couleurs, ses odeurs, ses sons, les sensations qu'il procure et en ressentir ses bienfaits.

Vous avez plus de C

VOUS ÊTES PLUTÔT SUJETTE À LA CULPABILITÉ

La culpabilité est un outil de régulation sociale. « Elle nous empêche de commettre des fautes ou nous invite à les réparer sans quoi nous serions exclus du groupe, explique Latifa Gallo. Mais la culpabilité est aussi un jugement négatif porté sur un de ses comportements, une sorte de colère retournée contre soi, parce que l'on n'a pas fait ce qu'on aurait dû. » À l'excès, elle nous paralyse et nourrit nos frustrations.

Sur le moment

On évacue la pression. Debout, bras bien relâchés le long du corps, inspirer en relevant les épaules. Bloquer sa respiration sur un temps, et en soufflant, secouer les épaules qui vont redescendre naturellement

jusqu'à la fin de l'expiration. Répéter cet exercice de sophrologie autant de fois que nécessaire.

L'antidote

Repérer ses pensées limitantes, les "je suis nulle pour ça" ou "je n'y arriverai jamais". « Ces pensées héritées de notre histoire font le terreau de notre culpabilité, constate Nadine Sciacca. Mieux vaut les identifier si on cherche à les repousser. »

Se repasser le film de ce qui a causé sa culpabilité. « On le revoit de manière très factuelle et on s'interroge : "Dans cette situation, qu'est-ce qui dépendait de moi ?" On réfléchit alors aux mesures de réparation qu'on pourrait mettre en place de manière réelle ou symbolique. »

Dialoguer avec son juge intérieur. « Plutôt que de tenter de le faire taire, on lui donne la parole. On le laisse dire tout ce qu'il nous reproche avec bienveillance, et on lui répond », préconise Latifa Gallo. Une manière de ne pas laisser tourner sans fin le petit disque dénigrant sur nous-même.

Vous avez plus de D

VOUS ÊTES PLUTÔT SUJETTE À LA COLÈRE

« C'est une émotion que l'on ressent quand on ne se sent pas assez respectée ou reconnue, révèle Nadine Sciacca. La colère nous permet de poser nos limites. » Le souci, c'est que, face à plus fort, on a tendance à battre en retraite quand, face à plus faible, on redouble d'agressivité. On vire soupe au lait ou, à trop se contrôler, on explose à contre-courant avec les mauvaises personnes et en employant les mauvais mots.

Sur le moment

On renvoie sa colère dans les cordes. « Debout, bras le long du corps, inspirer en relevant le poing fermé au

niveau du visage. En soufflant très fort, tendre le bras devant soi pour frapper un punching-ball imaginaire rempli de sa colère », suggère Latifa Gallo. À faire trois fois de suite, avec sa droite puis sa gauche.

L'antidote

Ne pas réagir à chaud. « Quand on est en colère, les connexions neuronales sont réduites, rappelle Nadine Sciacca, ce n'est pas le moment de parler. On prend le temps de réfléchir, avec des formules toutes simples comme "je pense que je dois prendre du recul" ou "je te répondrai plus tard". »

Rédiger à la main une lettre de colère. « Adressée à la personne qui est la cause de nos tourments et en détaillant tout ce qui nous énerve, explique la coach. On ne la relit pas. On ne l'envoie pas. Mieux, on la détruit. Cela réduit le stress d'une colère rentrée et permet de préparer les éléments d'une discussion future. »

Essayer la communication non violente : on énonce des besoins plutôt que des reproches et on formule des demandes relatives aux actes plutôt que des critiques. Ainsi, mieux vaut dire "je veux" au lieu de "tu n'as pas", et "tu fais" au lieu de "tu es". C'est difficile ? On l'écrit à l'avance. ●



À lire

Comment faire de nos émotions nos meilleures alliées, Nadine Sciacca et Marie-Agnès Martin, 15,90 €, éd. Marabout.
Se libérer des émotions négatives, Latifa Gallo, 6,90 € éd. Larousse.
Mieux gérer son stress et ses émotions grâce à la digipression et la cohérence cardiaque, Rachel et Hervé Eugène, 11,90 €, éd. Actéa Santé.



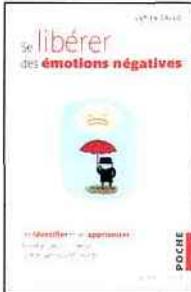
PSYCHO LIVRES

Trouver les bonnes réponses



« Comment on fait les bébés ? », « C'est quoi l'amour ? », « Pourquoi on doit mourir ? »... Les questions que vos enfants vous posent (ou vous poseront) sont tantôt étonnantes, déroutantes, naïves, complexes, perturbantes, touchantes... Mais dans tous les cas, vos enfants attendent réellement une réponse. Comment faire face à leurs interrogations, parvenir à leur parler vrai et adapter vos mots selon leur âge ? Dans cet ouvrage, vous comprendrez les enjeux de ces questions, l'importance de ne pas les éviter et comment trouver le ton juste et les bons termes pour y répondre.

« SOS questions d'enfants » de Vanessa Saab, Editions First, 256 pages, 9,95 €



Se libérer pour vivre mieux

Nous sommes traversés en permanence par des émotions négatives qui nous déséquilibrent et qui nous font peur. Car nous craignons la peur, l'anxiété, la tristesse, la colère, et pour éviter d'y être confrontés, nous les refoulons. Mais les émotions même négatives aident à vivre car elles sont la vie. Il ne s'agit ni de les gérer ni de les maîtriser mais bien de les apprivoiser pour s'en libérer et vivre mieux.

« Se libérer des émotions négatives » de Latifa Gallo, Larousse, 224 pages, 6,90 €.

J'ai mal à ma famille !



Nous sommes tous largement influencés par notre enfance, qui a constitué le terrain vierge sur lequel nos premières expériences ont laissé des empreintes profondes.

Ces influences initiales, belles et intelligentes, maladroites ou médiocres, parfois traumatisantes, constituent le bagage psychique fondamental avec lequel nous affrontons tous, un jour ou l'autre, la complexité de la vie des grandes personnes. Nous la subissons ou nous la choisissons. Peut-on

se dégager du poids de l'histoire familiale ou reste-t-on éternellement tributaire de ses racines ? Ce livre s'adresse à tous les adultes qui ont "mal à leur famille". A ceux qui n'arrivent pas à prendre leur envol, sans comprendre véritablement pourquoi.

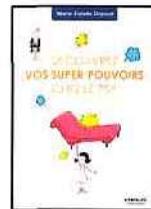
« L'emprise familiale - Comment s'affranchir de son enfance et choisir enfin sa vie » de Marie Andersen, Marabout, 288 pages, 5,99 €.



A vous de jouer !

Que se passerait-il si vous donniez et attiriez le meilleur de vous-même pendant 100 jours en trouvant un nouveau job, en vous remettant en forme, en gagnant en assurance, en estime soi, en énergie, en bonne humeur... ? Dans ce cahier pratique, vous trouverez les pratiques et techniques pour transformer votre vie et la vivre pleinement. On dit que la répétition permet de créer de nouvelles habitudes : alors foncez, lancez-vous dès maintenant dans le défi des 100 jours et découvrez votre véritable potentiel. La vie est une aventure qui demande d'oser, d'avoir du courage, de passer à l'action et d'aller au-delà de ses peurs.

« Le défi des 100 jours ! : Cahier d'exercices pour une vie extraordinaire » de Liou Macé, Trédaniel, 400 pages, 22,90 €.



Que la force soit avec vous !

« Découvrez vos superpouvoirs chez le psy » est le dernier livre de Marie-Estelle Dupont, diplômée de l'Ecole de Psychologues Praticiens et titulaire d'un DU de neuropsychologie, paru fin juin 2015. L'auteur y part du principe que nous avons tous des superpouvoirs dont on ne se sert pas. Aller voir un psy, c'est donc reconnaître ces superpouvoirs et apprendre à s'en servir.

« Découvrez vos supers pouvoirs chez le psy » de Marie-Estelle Dupont, Eyrolles, 240 pages, 18 €.



Sud Radio+
Emission : L'invité culture

Résumé :

Latifa Gallo est l'auteur de "Se libérer des émotions négatives" édité chez Larousse poche. Itw de Latifa Gallo. Elle parle des raisons qui l'ont poussée à écrire ce livre et des moyens de se libérer des émotions négatives.



■ mieux m'aider

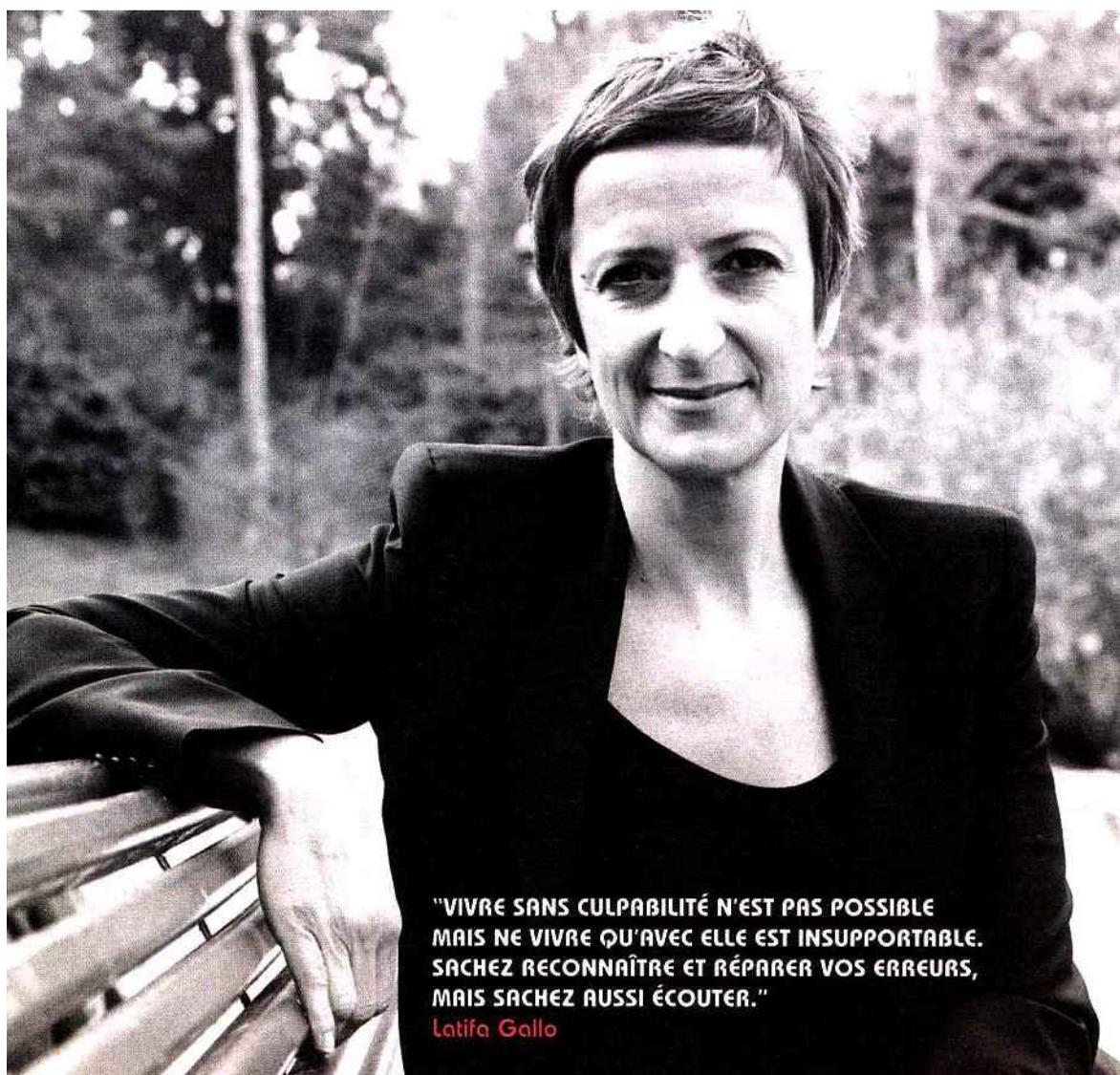
C'est décidé, j'arrête de culpabiliser pour tout

VOUS VOUS PASSERIEZ BIEN DE CE SENTIMENT QUI FREINE VOS ACTIONS ET NUIT À VOTRE BIEN-ÊTRE. POUR NE PLUS VOUS SENTIR ENVAHIE PAR LA CULPABILITÉ, SUIVEZ LES CONSEILS DE **LATIFA GALLO**¹, COACH ET SOPHROLOGUE SPÉCIALISÉE EN GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS.

Dois-je me couper en deux pour plaire à mes parents ?

Gwendoline, 31 ans : À mon âge, je reste, face à eux, une enfant qui cherche à bien faire et à ne froisser personne. Mes parents se sont rencontrés sur les bancs du lycée. Ils m'ont eue quand ils avaient 22 et 25 ans et le conte de fées a pris fin quand ma mère a découvert mon père dans son lit avec sa meilleure amie. J'avais 18 mois. Elle est partie avec moi sous le bras mais je crois que ce jour-là, sa vie s'est brisée. Ils ont bien essayé de recoller plusieurs fois les morceaux mais cela n'a fait qu'envenimer les choses. J'ai des souvenirs de moi à 3 ou 4 ans, en train d'observer mes parents qui se battaient pour savoir chez qui je passerais la nuit. Je me trouvais toujours entre les deux, n'osant décevoir personne. Plus tard, ma mère a fait une grave dépression avec plusieurs tentatives de suicide. J'avais 8 ans et je ne pen-

sais qu'à une chose, sauver ma mère. Mes parents se sont battus pour obtenir ma garde jusqu'à ce que j'aie 12 ans et que je fasse mes propres choix. Cela s'est fait dans la douleur et les reproches. Mon père n'a jamais accepté que je parte et me l'a toujours fait remarquer. Je sentais mes parents fragiles alors je me suis donné pour mission de les protéger. Ma mère m'a toujours dit que si je n'avais pas été là, elle serait morte. À moins de me couper en deux, je ne pourrai jamais satisfaire tout le monde, même maintenant que je suis adulte. D'autant que j'ai un travail très prenant et que j'ai toujours le sentiment que chacune de mes visites est comptée pour ne pas que l'un ait plus que l'autre. J'en viens même à redouter le jour de mon mariage parce que je sais que ce sera à celui qui en fera plus.



**"VIVRE SANS CULPABILITÉ N'EST PAS POSSIBLE
MAIS NE VIVRE QU'AVEC ELLE EST INSUPPORTABLE.
SACHEZ RECONNAÎTRE ET RÉPARER VOS ERREURS,
MAIS SACHEZ AUSSI ÉCOUTER."**

Latifa Gallo

Le coaching de Latifa Gallo : Gwendoline a grandi dans la culpabilité de ne pas arriver à satisfaire ses parents. Elle a été affectivement écartelée entre les deux. Qu'elle soit avec sa mère ou son père, elle culpabilise de ne pas être avec l'autre. Elle a vu ses parents se battre pour savoir qui la garderait, ce qui est particulièrement angoissant pour une enfant de 3 ans qui pense du coup être responsable du conflit parental. Ainsi,

elle a été parentalisée très jeune, s'occupant et se préoccupant du bien-être de ses parents et notamment de sa mère.

Il est temps pour Gwendoline de s'autoriser à vivre pour elle, sans porter le poids de la responsabilité de ses parents. Elle a sa vie à faire. Il est important qu'elle en parle avec chacun d'eux, en leur expliquant ses émotions, puis en formulant ses besoins. C'est ainsi qu'elle se libérera.



■ mieux m'aimer

LA CULPABILITÉ EST UNE ÉMOTION SOUVERAINE, CAPABLE DE GÂCHER LA VIE, MAIS SAIN ET NÉCESSAIRE, EN CE QU'ELLE PERMET DE REVENIR SUR NOS ACTES QUAND ILS SONT MALVENUS OU QU'ILS FONT DU MAL.



J'ai perdu la complicité avec mes collègues

Marie-Laure, 45 ans : Je travaille comme responsable de pôle dans un laboratoire de recherches. Cela consiste à rédiger certaines parties de rapports d'études avant que les scientifiques n'interprètent les données. Il y a quelques mois, j'étais encore une secrétaire parmi toutes les autres et cela m'allait plutôt bien. On m'a proposé une promotion que je n'attendais pas. Prendre les rênes du service, coordonner les missions et être en contact avec le pôle scientifique. À la clef, plus de responsabilités, plus d'administratif, mais une confortable augmentation. C'était une chance à ne pas rater et une belle récompense pour moi qui n'ai pas fait d'études. Pourtant,

la transition est difficile. D'égal à égal, j'ai dû passer à responsable, ce qui implique plus de rigueur et de, parfois, devoir me montrer ferme, car certaines de mes collègues ne me prennent pas au sérieux. D'autres acceptent plutôt mal la situation, sûrement par jalousie. Avec cette ambiance pesante et ces sous-entendus mesquins, je passe de la responsable trop stricte à celle qui joue les copines et je ne sais plus sur quel pied danser. J'en viens à finalement regretter d'avoir eu cette opportunité et à me demander si je suis bien la personne adéquate. Mon mari tente de me rassurer en me disant que je mérite ce qui m'arrive, mais cela ne m'empêche pas de me sentir mal.



Le coaching de Latifa Gallo : Une promotion est toujours délicate, car cela bouleverse l'équilibre relationnel établi dans une équipe. D'où le fait que Marie-Laure ait du mal à être reconnue dans ses nouvelles responsabilités. Il est important qu'elle s'accorde à elle-même la légitimité de son nouveau poste. D'ailleurs son mari a raison quand il dit qu'elle le mérite. Puis elle peut en parler avec ses collègues, en leur

exprimant son inconfort de la situation, sa compréhension de leurs difficultés et sa volonté de préserver de bonnes relations. Tout en affirmant sa volonté d'assumer ses nouvelles responsabilités. Ils ont sûrement besoin d'être rassurés sur ses intentions. Il est important de mettre des mots sur ce qui se passe. Mais il faut aussi comprendre que les changements prennent du temps pour être intégrés.

Pourquoi elle **et pas moi** ?

Sabrina, 27 ans : Il y a 10 ans, un vendredi soir après le lycée, je suis sortie en boîte de nuit avec ma cousine. Elle avait déjà son permis, moi non. C'est donc elle qui a conduit sur cette petite route de montagne où se trouvait notre endroit favori. Nous y avons retrouvé quelques amis. Nous avons dansé quelques heures avant de rentrer. Nous avions prévu d'aller skier pendant le week-end donc nous voulions être en forme. Seulement le retour a viré au cauchemar. À peine 5 minutes après, une voiture nous a coupé la route sans que nous puissions rien n'y faire. L'autre conducteur et ses passagers n'ont rien eu. Marlène est morte sur le coup. Quant à moi, j'ai rapidement perdu connaissance en voyant du sang partout. Les analyses ont montré que

nous n'avions pas d'alcool dans le sang, ce qui n'était pas le cas des cinq personnes dans l'autre voiture. J'ai été trois jours dans le coma et en me réveillant, j'ai tout de suite compris que j'étais la seule de nous deux à être restée. J'ai eu une grosse commotion et une jambe cassée. J'ai pu assister à l'enterrement, en promettant de me ménager. Je ne suis jamais retournée dans cette discothèque et lorsque je passe là où l'accident a eu lieu, je ne peux pas m'empêcher de m'en vouloir d'être restée alors que Marlène est morte. Et comme par hasard, ma douleur au genou se réveille à ce moment-là. Il en est de même lorsque je me retrouve en face de mon oncle et de ma tante qui ont dû apprendre à vivre avec cette injustice.

Le coaching de Latifa Gallo : Sabrina a vécu un double traumatisme : celui d'avoir subi un accident violent et celui de la mort de sa cousine. Depuis, elle ressent la culpabilité d'être la seule à avoir survécu. Lorsqu'elle passe à l'endroit de l'accident, elle éprouve une douleur au genou qui a été blessé. Ce dernier exprime un conflit entre le JE (Sabrina) et le NOUS (Sabrina et sa cousine). Comment le JE peut-il vivre

alors que le NOUS n'est plus là ? La douleur vient sans cesse lui rappeler la culpabilité qu'elle éprouve à être là, seule. Se faire accompagner par un psychologue l'aiderait à mettre des mots sur ce qu'elle ressent. Elle peut également écrire une lettre à sa cousine en formulant les mots qu'elle aimerait lui dire si elle était toujours là, et ensuite la brûler. Enfin, je lui conseille aussi de parler avec son oncle et sa tante.



Il y a fort à parier qu'ils ne vivent pas la situation comme une injustice. C'est en

exprimant son ressenti qu'elle pourra faire la paix avec elle-même.

Vivre sans culpabiliser, c'est possible ?

La culpabilité est une émotion sournoise, capable de gâcher la vie, mais saine et nécessaire, en ce qu'elle permet de revenir sur nos actes quand ils sont malvenus ou qu'ils font du mal. Elle va de pair avec l'empathie, nous pousse à être attentif aux réactions de notre entourage. Aussi, elle nous permet de vivre avec les autres, en posant des limites à nos comportements afin d'éviter de blesser les autres. Mais quand nous nous sentons coupable parce que nous pensons avoir fait quelque chose de répréhensible, alors qu'il n'en est rien, alors la culpabilité est malvenue. Elle peut aussi apparaître quand nous disons non ou que nous nous affirmons. Elle nous susurre à l'oreille : "Quand

même, j'aurais pu dire oui", "Je ne suis pas sympa", "Je suis égoïste". Il s'agit alors d'assumer nos choix, d'écouter nos besoins et de nous respecter.

Notre niveau de culpabilité se détermine souvent pendant l'enfance. Les messages éducatifs des parents vont faire son lit : "Sois gentil", "Fais plaisir", "Sois parfait", "Tu pourrais faire mieux". L'enfant qui n'y répond pas se sent coupable de ne pas bien faire et ce sentiment peut l'accompagner jusqu'à l'âge adulte.

Vivre sans culpabilité n'est pas possible mais ne vivre qu'avec elle est insupportable. Sachez reconnaître et réparer vos erreurs, mais sachez aussi écouter.

Ce que fait Latifa Gallo pour ne pas culpabiliser

Je me pose la question suivante : Ai-je blessé quelqu'un ? Si la réponse est oui, alors je prends le temps de m'excuser auprès de la personne. Si la réponse est non, alors je réfléchis sur les raisons de cette culpabilité. Ai-je l'impression de ne pas avoir fait assez ou d'avoir mal fait ? De quoi suis-je coupable ? Est-ce vrai-

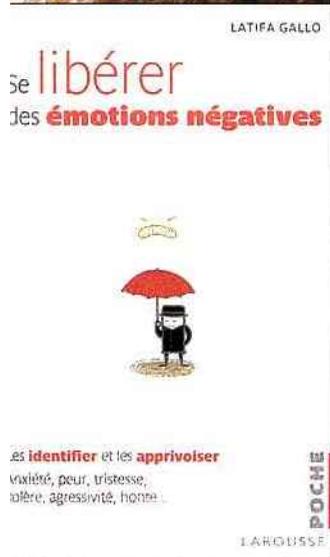
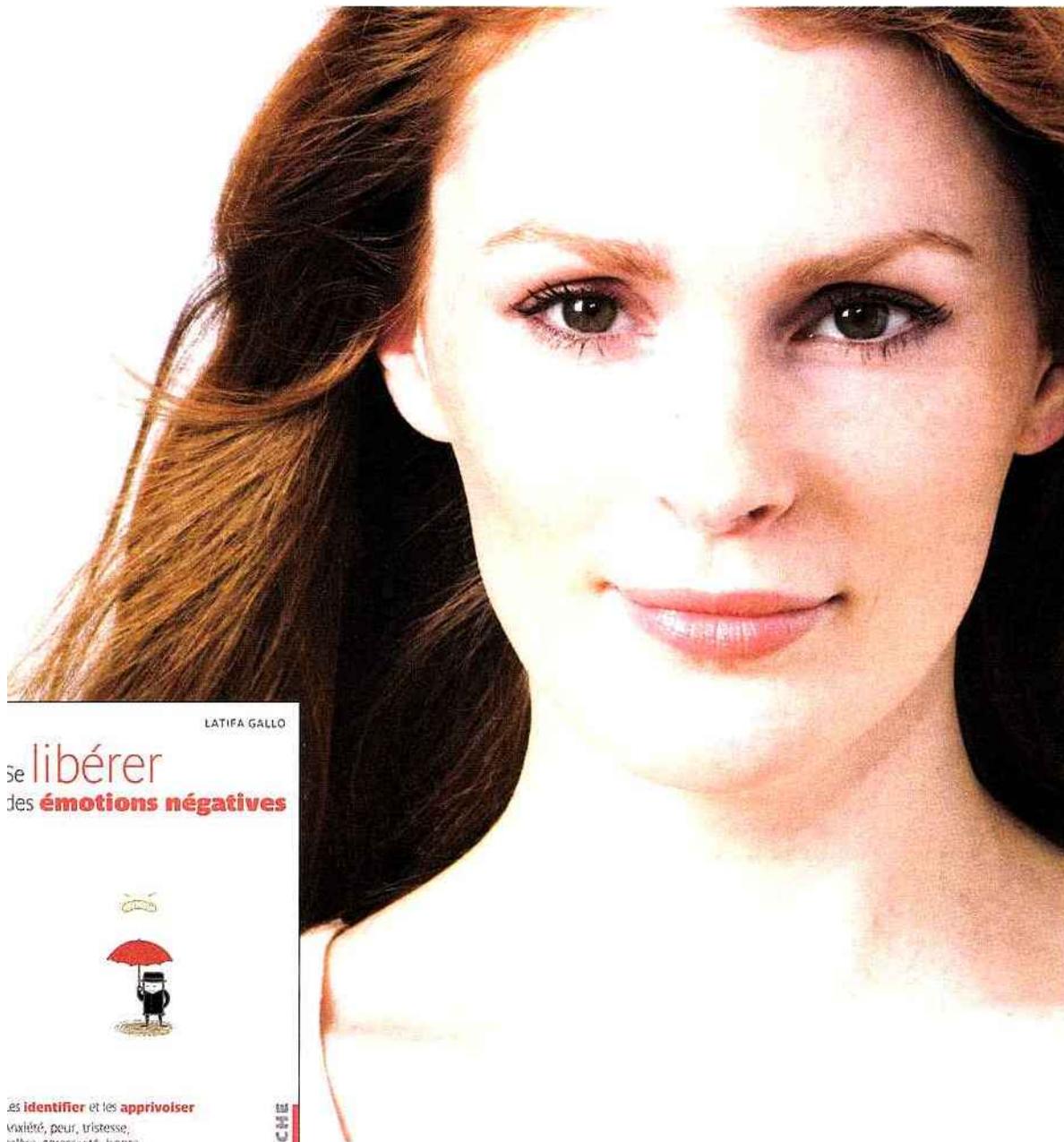
ment ma responsabilité ? Cela me renvoie-t-il à mon histoire familiale ? J'essaye de faire la part des choses et de prendre du recul. Et lorsque je dis non et que je m'affirme, je me dis que c'est pour respecter un besoin profond et prendre soin de moi. Enfin, j'accepte mes imperfections !

Femme et culpabilité, une relation particulière

La journée d'une femme ressemble à un véritable marathon au bout duquel elle est souvent en proie à la culpabilité de ne pas parvenir à tout mener de front. Accepter de ne pas être une mère parfaite, une femme parfaite ou une professionnelle parfaite, soulagera la pres-

sion interne.

Une étude espagnole a montré que les femmes culpabilisent plus que les hommes. Selon les neuro-scientifiques, les hommes et les femmes n'utilisent pas les mêmes réseaux neuronaux pour traiter l'information. Le cerveau des femmes



privilégie l'empathie, alors
que celui des hommes

privilégie la construction et la compréhension.

Lorelei Boquet-Vautot

*1/ Auteure de Se libérer des émotions négatives, Éditions Larousse.
6,90 euros.*

**QUAND NOUS NOUS SENTONS
COUPABLE PARCE QUE NOUS
PENSONS AVOIR FAIT QUELQUE
CHOSE DE RÉPRÉHENSIBLE, ALORS
QU'IL N'EN EST RIEN, ALORS
LA CULPABILITÉ EST MALVENUE.**

Se libérer des émotions négatives

Date de saisie : 30/06/2015

Genre : Guides et conseils pratiques

Editeur : Larousse, Paris, France

Auteur : Latifa Gallo

Prix : 6.90 €

ISBN : 9782035879813

GENCOD : 9782035879813

Sorti le : 06/05/2015

4ème de couverture

Peur, tristesse, colère, jalousie... nous sommes traversés en permanence par des émotions négatives qui nous perturbent et nous déstabilisent, et nous ne savons que faire pour les apaiser.

De surcroît, nous ne les repérons pas forcément, et, quand nous les identifions, elles nous font peur et nous avons tendance à les refouler. Mais les émotions, même négatives, nous aident à vivre. Il ne s'agit ni de les gérer ni de les maîtriser, mais bien de les apprivoiser pour s'en libérer.

Grâce à cet ouvrage, écrit par une coach expérimentée, illustré de nombreux témoignages, vous apprendrez à faire de vos émotions négatives vos meilleures ennemies dans votre vie personnelle, familiale et professionnelle et à avancer sur le chemin de la connaissance de soi.

Latifa GALLO est coach certifiée et sophrologue depuis 20 ans. Experte en intelligence émotionnelle, gestion du stress et estime de soi, elle exerce son activité en cabinet auprès de particuliers. Elle est aussi spécialiste du bien-être au travail.

Passage choisi

INTRODUCTION

Nous sommes habités en permanence par des émotions. Si nous nous accommodons aisément des émotions positives, nous vivons plus difficilement les émotions négatives. Elles nous perturbent, nous déstabilisent et nous ne savons que faire pour les apaiser. De surcroît, nous ne les repérons pas forcément, et quand nous les identifions, elles nous font peur. Nous craignons la peur, l'angoisse, la tristesse, la colère. Et pour éviter d'y être confrontés, nous les refoulons, nous ne les écoutons pas, nous les bâillonons. Mais c'est sans compter leur intelligence et leur ténacité car elles vont s'arranger pour s'exprimer tôt ou tard, d'une manière ou d'une autre, souvent à notre insu.

Nous devons vivre nos émotions car elles sont la vie.

Et lorsque que nous aurons intégré cet état de fait, nous pourrons en faire nos meilleures ennemies. Car il ne s'agit ni de les gérer ni de les maîtriser mais bien de les apprivoiser.

Les émotions ne sont pas rationnelles et c'est ce qui nous effraie car notre monde occidental privilégie la raison et l'intellect. Pour preuve, la survalorisation du quotient intellectuel dans l'éducation alors que nous savons qu'il ne garantit pas une vie équilibrée et heureuse. L'intellect peut sûrement générer de la satisfaction et une reconnaissance sociale, mais les émotions nous montrent aussi la voie vers l'équilibre intérieur.

www.passagedulivre.com

Pays : France

Dynamisme : 45



[Visualiser l'article](#)

L'éducation émotionnelle peut se faire à tout âge, c'est en apprenant à nous reconnecter à ce qui est vivant en nous que nous pourrons nous adapter au monde de manière plus harmonieuse.

Notre éducation et la société nous ont appris à ne pas nous écouter. Nous vous invitons à présent à comprendre ce qui se passe en vous. Et vous découvrirez alors que chaque émotion a une fonction positive.



Libérez-vous des émotions négatives



Vous êtes sujets à des accès d'angoisse? Des coups de blues? De la colère? Vous ne savez pas comment maîtriser toutes ses émotions négatives? Voici de précieux conseils pour leur dire bye bye!

Nous nous accommodons aisément de nos émotions positives, mais vivons plus difficilement avec nos émotions négatives. Elles nous perturbent, nous déstabilisent et nous ne savons que faire pour les calmer. De surcroît, nous ne les repérons pas forcément, et quand nous les identifions elles nous font peur. Nous avons peur de la peur, de l'angoisse, de la tristesse, de la colère,... Et pour éviter d'y être confrontés, nous les refoulons, nous ne les écoutons pas, nous les bâillonons. Mais c'est sans compter sur leur intelligence et leur ténacité car elles vont se débrouiller pour s'exprimer tôt ou tard, d'une manière ou d'une autre. Les émotions sont faites pour vivre car elles sont le reflet de la vie qui est en nous. **Ni bonnes, ni mauvaises, les émotions sont avant tout un précieux système d'informations de notre état intérieur et nos états d'âme.** Et c'est lorsque que nous aurons intégré cet état de fait que nous pourrons en faire nos « meilleures ennemies ». Car il ne s'agit ni de les gérer, ni de les maîtriser, mais bien de les apprivoiser. Illustré de nombreux témoignages et de conseils pratiques, ce livre nous apprend à les écouter sans jugement ni peur. L'auteure, nous invite, entre autres, à respirer pour leur offrir une espace de libération, et à calmer les bavardages de notre esprit pour éviter leurs débordements, et à les exprimer.

Apprivoisons nos émotions

Certes, notre éducation à coups de « sois fort, sois parfait, ne pleure pas, ça va passer », ne nous a pas toujours autorisé à exprimer nos émotions. C'est pourtant dans notre famille que s'est fait notre première éducation émotionnelle.

Dès la petite enfance, la vie nous amène son lot d'évènements qui vont être plus ou moins douloureux : maladie, divorce des parents, problèmes scolaires, rejet d'un groupe, humiliation, maltraitance... Et afin de ne pas souffrir, notre psychisme va se protéger en oubliant toutes ces émotions de peur, de tristesse, de colère, de honte, de culpabilité,... qui sont parfois insupportables. Mais elles continuent d'exister souvent à notre insu. Nos comportements nous trahissent et parfois notre corps nous parle.

L'auteure insiste sur le fait qu'**il est important d'accueillir nos émotions** mais aussi celles de notre enfant, et même de les encourager en l'écoutant, en lui donnant la permission de libérer toutes les tensions contenues dans ses émotions. Pour Latifa Gallo, « Respecter les émotions de l'enfant, c'est lui permettre de sentir qui il est, de prendre conscience de lui-même, ici et maintenant. C'est l'autoriser à se montrer différent de nous ».



[Visualiser l'article](#)

Coach en entreprise depuis de nombreuses années, **Latifa Gallo rêve d'un monde professionnel où les émotions seraient les bienvenues, où les salariés pourraient exprimer sans peur leurs ressentis et surtout être écoutés.** Des entreprises où les managers n'auraient pas peur de paraître faibles en parlant de leurs émotions.

Latifa Gallo est coach certifiée et sophrologue depuis 20 ans. Experte en intelligence émotionnelle, gestion du stress et estime de soi, elle propose un accompagnement individuel et spécifique qui permet de dépasser ses blocages et découvrir ses potentiels.

Spécialiste du bien-être au travail, elle coache des dirigeants et a conçu des programmes de formation spécifiques qui favorise l'émergence de valeurs humaines dans l'entreprise.

Elle est l'auteur de « [Petits exercices d'affirmation de soi](#) » et « [Petits exercices de méditation](#) » parus en mars 2015 aux éditions [Larousse](#).

Pour en savoir plus : www.latifagallos.com et www.capressources.com

A lire : *Se libérer des émotions négatives*, Latifa Gallo – Poche Larousse, 6,90 euros



Oui,

positiver rend

(plus) heureuse

50 idées pour prendre la vie du bon côté (comment et pourquoi ça change tout).
Par Gaël Le Bellego. Photo Susanne Spiel

avant un match, on pense toujours qu'on va gagner.» Restez, on ne va pas parler foot. Juste, cette punchline, tirée du documentaire « Une équipe de rêve » (sortie en salles le 10 juin prochain) illustre à merveille notre dossier : elle est dite par un joueur de la pire équipe du monde, les Samoa Américaines (défaite 31-0 contre l'Australie, un record !). « On pense toujours qu'on va gagner... » : optimisme béat ? Soit de voir le verre à moitié plein ? En 2011, une étude de l'Université de Londres montrait que le cerveau de ceux qui voient la vie en rose a tendance à occulter les risques, et donc à imaginer le meilleur. Don't worry, be happy ? Hum, pas si rudimentaire. Être positive, une « vive-la-joie, bonjour les hirondelles », ça ne veut pas dire une écervelée, imbécile heureuse

(remarquez, c'est mieux que d'être une imbécile triste !). L'optimisme ne descend pas d'un ciel bleu layette, « il est le compagnon de l'effort », pour citer l'écrivain Léon Daudet. Notre esprit est assailli par 60 000 pensées-jour, 80 % sont négatives, 95 % identiques d'un jour sur l'autre ! Et il en faut de la volonté, du courage, dans un monde de Charlie, d'Ebola, de chômage à 10,4 %... Sans parler de la fuite sous l'évier. Et des collègues qui se plaignent pour un oui, une grève des écoles ou contre le riz trop cuit de la cantine. Stop. Boris Cyrulnik rappelle : « Il faut savoir que le pessimisme ou l'optimisme n'ont rien à voir avec la réalité. Ils sont fonction de la représentation que l'on se fait du réel. » En clair, it's up to you. Il y a des facteurs qui prédisposent. Certains psys (tel l'Américain Jerome Kagan) évoquent l'idée d'un caractère inné. Merci papa, maman, et l'héritage

génétique. D'autres, dont Martin Seligman, le père spirituel de la psychologie positive, estiment que la nature optimiste se cristallise dès 7-8 ans, sous l'influence des parents, leur discours, et la façon dont les premiers traumatismes se soldent. Une fois adulte, on l'a dit, c'est un job au quotidien. Le jeu en vaut la chandelle car à la clef, ce sont des effets sur le moral, la santé, notre relation aux autres, et sur les événements eux-mêmes – nous y reviendrons. Mais comment s'y prendre ? Faut-il écouter « Big Bisou » de Carlos chaque matin ? Se gaver de tartines au Nutella ? Mater en boucle « Chantons sous la pluie » ? Caresser un chat ? Pourquoi pas, mais il y a des méthodes qui agissent plus en profondeur...



Positiver, ça s'apprend

Voir la vie du bon côté est à la portée de tous. Il suffit d'un état d'esprit, et de connaître quelques ficelles...

VOULOIR ÊTRE HEUREUX

«La grande affaire et la seule qu'on doit avoir, c'est vivre heureux», écrivait Voltaire. Sinon, à quoi bon être là, se lever, manger, travailler? Étourdis par le quotidien, beaucoup l'ignorent, d'autres se complaisent dans le malheur. Pas notre genre. Alors, on se tourne vers le soleil plutôt que les nuages. Le psychologue Yves-Alexandre Thalmann* précise :

«Chacun doit devenir acteur de son bien-être. Pour être heureux, il faut être. Combien de fois passons-nous à côté de petits bonheurs, pourtant réels, juste parce que nous ne prenons pas la peine de les cueillir? Il faut se rendre présent au bonheur.» Dorénavant, on savoure les menues joies : lire un conte à notre Lou, 5 ans, avant dodo, écouter le dernier Mika dans le bus, manger une fraise... Petits bonheurs deviendront grands.

* AUTEUR DE «LA PSYCHOLOGIE POSITIVE : POUR ALLER BIEN» (ODILE JACOB).

VIVRE AU PRÉSENT

Comment vais-je encore supporter ses potes de vélo? Un dossier finalisé pour la fin de la semaine, j'y arriverai jamais! «Encore», «jamais», on se programme mentalement, et par des mots, à un ave-

nir gris. Ce qu'on appelle en psy, «l'anticipation négative». Vivre ancré dans le réel permet d'éviter la généralisation (jamais, toujours...), manie propre aux pessimistes, comme si on était victime d'un grand tout invisible. Comment s'inscrire dans l'ici et le maintenant? Pour Yves-Alexandre Thalmann, «on peut s'y aider par la technique de la substitution. Dès qu'une pensée parasite nous envahit (Max est incapable de s'engager), on la remplace soit par une pensée positive (Max est généreux), soit par une activité qui requiert de la concentration (lecture d'un polar, tricot, tai-chi...). Je recommande aussi la méditation de pleine conscience qui, sans faire perdre en lucidité, nous fixe sur le moment.»



CROIRE EN L'AVENIR

La force de l'optimiste, selon Martin Seligman, c'est de penser que les situations heureuses durent longtemps, voire toute la vie. Qu'il y a une « permanence » du bonheur. Voilà qui permet de se projeter, l'horizon est libre. Il faut donc s'autoriser à imaginer le meilleur. Aie confiance... On connaît le dicton, « l'optimiste construit l'avion, le pessimiste fabrique le parachute ». Sans virer bête non plus, ce manteau camel qui coûte un smic n'entrera pas dans notre penderie, et si Lou à 2 ans savait compter jusqu'à 10, elle ne sera pas Einstein pour autant. C'est plus une disposition d'esprit : se surprendre à rêver, extrapoler (dans extrapoler, il y a extra). Avoir un enfant bientôt râââ... perdre une taille de pantalon, ooh...

SE SENTIR MAÎTRE DES ÉVÉNEMENTS

La psychologie positive valorise la « personnalisation » : se sentir seul responsable de ses actions. J'avance donc je suis, être acteur de sa life, c'est éviter le caractère déprimant de l'inertie. « Surtout, prolonge Yves-Alexandre Thalmann, il est important de s'attribuer les mérites de chaque succès. Ce n'est pas grâce à la chance, ou par malchance d'un rival, mais par vos seules qualités. » On saura s'en souvenir quand on battra Max au ping-pong. Et, en cas de revers, par cohérence, on ne rejette pas la faute sur l'extérieur. On assume, mais on fait preuve d'autocompassion*. On accepte avec bienveillance ses émotions négatives (déception, colère...) pour mieux les éliminer. Une étude 2013 publiée dans le « Personality and Social Psychology Bulletin » montrait combien l'autocompassion permettait aux personnes malades de mieux vivre et d'être moins déprimées. Alors, yes you can.

*LIRE À CE SUJET « L'AUTOCOMPASSION : UNE MÉTHODE POUR SE LIBÉRER DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS QUI NOUS FONT DU MAL », DE CHRISTOPHER K. GERMER, PRÉFACE CHRISTOPHE ANDRÉ (ODILE JACOB).

10 phrases à bannir et à remplacer par...

« Je ne vais pas avoir le temps » = « Ça va être chaud, mais je ferai l'impossible »
« J'ai eu du bol d'être prise » = « Même si le facteur chance a compté, j'ai su convaincre »
« Tout est fichu » = « Quand tout est fichu, il reste le courage » (Daniel Pennac)
« Ça ne sert à rien de demander une augmentation » = « Qui ne demande, n'a rien »
« Les hommes sont incapables de s'engager » = « Max finira par craquer » (sourire)
« Tu ne m'écoutes jamais ! » = « J'aimerais qu'on cause, my love »
« Je suis nulle au scrabble » = « Je vais essayer de te battre cette fois »
« Les enfants, ça fait des caprices » = « Les enfants, s'ils ont un cadre, sont des amours »
« C'est horrible, je ne rentre plus dans un 38 ! » = « C'est cool, je rentre dans un 40 »
« J'ai peur de la mort » = « Je suis heureuse de vivre »

SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

La coach Latifa Gallo* en compte trois, des émotions utiles si bien canalisées : « la peur, qui signale le danger, la colère, signal d'alarme favorisant l'action, et la tristesse, émotion de la perte (séparation, déménagement...). Les larmes ont un effet antalgique, leucine et prolactine apaisent un individu qui pleure. » Donc pour se libérer, exprimer ces émotions. « Pas simple, précise la coach, car souvent, notre éducation émotionnelle s'est faite par la répression : enfant, on s'est entendu dire "Ne pleure pas", "Sois forte"... Adulte, il faut donc apprendre à s'autoriser. L'important, c'est d'éviter la rumination. La méditation peut aider. » Face à des émotions négatives qui persistent, Martin Seligman recommande deux techniques. La distraction :

on troque une pensée ruminante donc statique, par un moment dynamique (aller courir, partir s'acheter un pull...). Soit la réfutation : on démonte point par point les arguments de notre pensée en boucle. Notre coach conclut : « On doit devenir maître de notre débat intérieur. » Toc, toc, y'a quelqu'un là-dedans ?

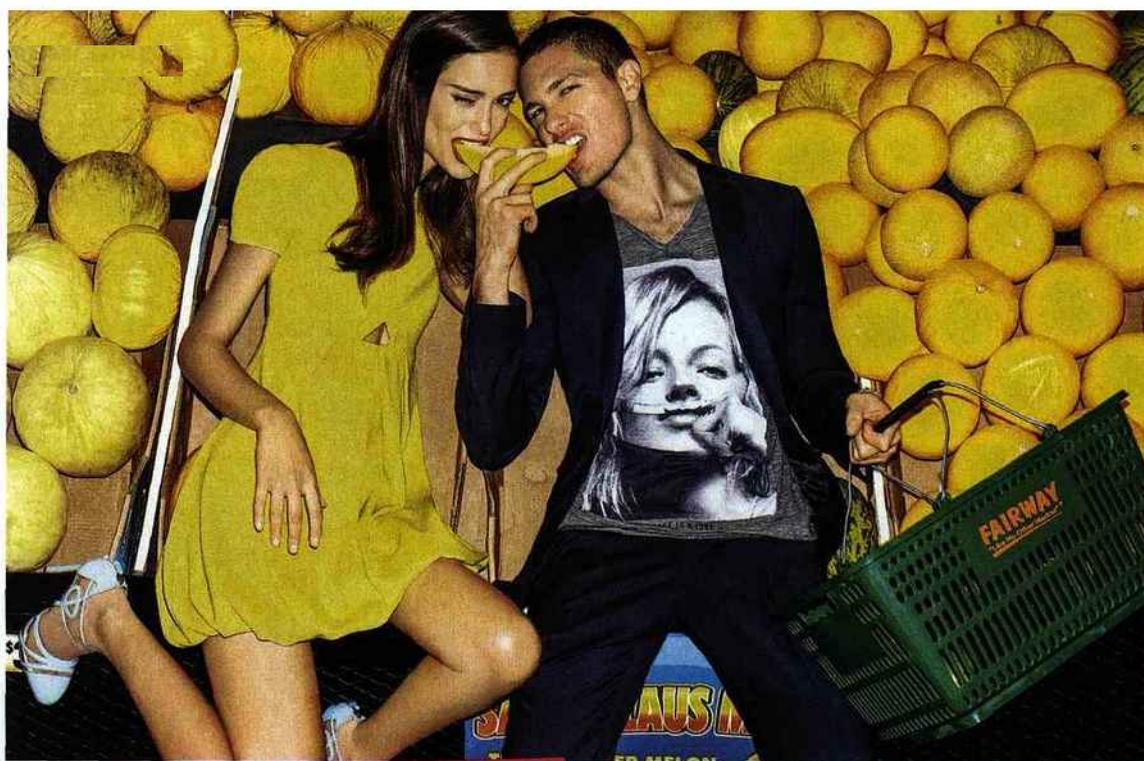
*AUTEUR DU LIVRE « SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES » (LAROUSSE).

SE CONNECTER À SES BESOINS

Prise dans le tourbillon de la vie, on avance sans s'interroger : de quoi j'ai envie ? D'amour, d'être écoutée, considérée au boulot, d'équité, de respect mutuel avec Max, de repos, de rire... « Lorsque nous sommes déconnectés de nos besoins, explique Latifa Gallo, nous sommes coupés de ce qui est important pour notre bien-être. Nous avons du mal à faire des choix qui engagent. » Yves-Alexandre Thalmann propose de tenir un « journal de contentement », où l'on consigne besoins, moyens de les satisfaire, et résultats. S'ils sont bons, on s'offre une récompense : ouvrir la « boîte à bonheur » chère à la psychologie positive. Une vraie boîte (carton, alu...), dans laquelle on a entreposé des objets qui nous rendent heureux. Photos souvenirs, objets fétiches... Pour un shoot de bonheur pur.

RESPIRER, ÉLIMINER

Toutes les études le prouvent : faire du sport agit sur le moral. Merci quoi, merci les endorphines, ces hormones du bien-être produites lors de l'effort physique. Il a été démontré que leur taux augmente jusqu'à cinq fois au cours de l'activité et qu'il reste plus élevé près d'une heure après. Pour vivre heureux, vivons couchés ? Bien au contraire ! On enfle son maillot, ses New Balance, et c'est parti. Peu importe son rythme, comme dit le proverbe chinois « Ne craignez pas d'être lent, craignez seulement d'être à l'arrêt. »



Et concrètement ?

20 situations où choisir de positiver change tout.

ON SE RÉVEILLE, IL FAIT MOCHE

Côté bad. On est météo sensible, souffrant même de SAD (seasonal affective disorder), après vérification. Gris dans le ciel, noir dans le cœur, et pour la journée.

Côté wiiz! Pas grave, voilà un prétexte pour faire l'étoile de mer. Ou d'être créatif si on a des mômes (atelier cookies, Play-Doh, chasse au trésor indoor...). On peut aussi penser qu'un géant va souffler sur les nuages dans l'après-midi...

MON BUS N'ARRIVE PAS, J'AI RENDEZ-VOUS

Côté bad. Check, c'est bien l'arrêt du 127. D'impatience, on agresse le chauffeur du 540 qui n'y peut rien, et on peste auprès d'une dame sourde. Le bus n'arrive pas plus vite.

Côté wiiz. On en profite pour admirer le bâtiment Art Déco d'en face, potasser le dossier. Si c'est chaud, on prévient du retard. Pas notre faute. Et on médite ce

mot du Dalai Lama : «Face à un problème, si je peux faire quelque chose, il est inutile de m'inquiéter; si je ne peux rien faire, il n'est pas utile de m'inquiéter».

UNE COPINE «TUE» NOTRE STATUT FACEBOOK

Côté bad. À notre selfie sur le Golden Gate, son comment «Genre». Que l'on sent plein de fiel. On répond furax : «Désolé cocotte si tu ne pars jamais !» Et une friend de perdue.

Côté wiiz. On like. Montrer qu'on dépasse la pique ou qu'on ne voit pas de mal(ice). Et une friend de gardée. Et surtout, on arrête avec Facebook, c'est les vacances !

ON VA SUR SES 39 ANS

Côté bad. Bientôt 40. Les masques à l'argile rose ne suffisent plus, on envisage la toxine botulique. Et on économise déjà pour un lipofilling des seins. Gros flip.

Côté wiiz. Méthode Coué, on est encore dans la trentaine. Et des quarantennaires rugissantes, on en connaît (Julie

Gayet, 42 ans, Adriana Karembeu, 43...). Et ne se sent-on pas mieux, plus sage, à 40 plutôt qu'à 20? Allez, deux Granola pour la peine.

ON AIMERAIT PASSER AUX QUATRE CINQUIÈMES

Côté bad. Pour des cours de strala yoga, aller chercher Lou à l'école, faire des tartes avec les prunes du jardin... Oui mais Chef dira non. Et s'il accepte, je perds 1/5^e de salaire.

Côté wiiz. Travailler moins pour profiter plus... Chef a dit oui, à condition que je bûche tout le reste de la semaine. It's a deal !

ON DOIT ASSURER UN CONF CALL EN ANGLAIS

Côté bad. Avec notre accent à couper au couteau... On ferait bien la formation Berlitz, mais on est déjà J-6 ! Alors, on lit l'Harraps avant de dormir. Et on cauchemarde qu'un rosbif nous écrase.

Côté wiiz. Positive, on juge ça challengeant. Et puis, notre accent froggie sera un atout séduction. On posera une boule à neige I Love NY à côté et... Résultat : Outre-Atlantique, ils nous ont adorée !



Qu'est-ce qui nous empêche de positiver ?

Nous avons posé la question à Cécile Chavel, docteur en psychologie, psychanalyste, et auteur du livre « Les Secrets de la joie » (Dunod).

« Les "empêcheurs de positiver" nous viennent largement de notre histoire familiale : l'inconscient nous pousse à répéter, pour tenter de les comprendre, des situations qui ont fait souffrir ceux que l'on aime (nos parents...). Hélas ! Cela ne fait souvent que nous replonger dans des habitudes négatives. La culpabilité pour tout et rien, la honte, les autocritiques et les jugements selon lesquels nous ne serions jamais à la hauteur (mais de quoi ?), et la croyance que nous devrions nous sacrifier au profit des autres et nous soumettre aux contraintes pour être quelqu'un de bien. Pour sortir de ces cercles infernaux, trois conseils : approfondissez la compréhension de votre histoire familiale et de ses messages éducatifs et apportez au monde ce que vous êtes, sans plus attendre ; appréciez votre beauté intérieure, nourrissez-la d'affirmations positives (halte aux critiques et aux soumissions), de douceur, sentez votre harmonie avec la nature ; donnez un sens à votre vie en suivant vos rêves, en déployant votre créativité et vos talents : respectez-vous, visez haut !

MAX A UNE PANNE SEXUELLE

Côté bad. Pas une demi-molle, la complète. Il est sur le bord du lit, tête entre les mains, on dirait une pub pour le Viagra. Nous, on a trois pensées : 1/ Il ne me désire plus. 2/ Il est impuissant. 3/ Il me trompe.

Côté wiiiz. « Je n'ai pas choisi de vivre avec Rocco, t'inquiète, moi aussi j'ai des pannes parfois... » On fait une pause. Il respire. Sa confiance repart. Lui aussi.

MON BOSS NE SAIT PAS DIRE « BONJOUR »

Côté bad. On psychote (« Sûr, il n'a pas aimé mon rapport »), et on se fige, on s'énerve en-dedans, et ça pète. Ou comment ambiancer le bureau.

Côté wiiiz. On vérifie s'il fait pareil aux autres. Si oui, laisse béton. Si c'est un traitement de faveur, on la joue communication non violente. « Chef, je peux vous parler ? » Le lendemain, il retrouvera sa politesse.

OH, UNE RECTIFICATION FISCALE !

Côté bad. 1 260 €. Non, on ne s'est pas trompée d'un zéro. Juste parce qu'on a

oublié nos recettes d'auto-entreprise. En mode rottweiler, on file au Trésor Public. Bizarrement, on est mal reçue...

Côté wiiiz. On paie sans procrastiner, un dû est un dû. On renonce aux boots en cuir suédé. Mais pas à notre week-end dans l'Aveyron avec Max, la conscience tranquille.

ON SE PREND UN VENT À UNE SOIRÉE

Côté bad. Et force 8, SVP. « Pour qui il se prend, ce mec ? ! » On ne le pense pas, on le clame haut et plus fort que le « Happy » de Pharrell. Ou comment s'embrouiller avec 20 potes en 7 mots.

Côté wiiiz. Chic, le vent, ça fait avancer les Optimist (nom d'un voilier, pour info). Blague à part, vous connaissez plein de super histoires qui ont démarré sur un malentendu, alors...

NOTRE MÈRE ENVISAGE LE BOTOX

Côté bad. Pour elle, précisons. « Maman, pitié ! » Elle va enfler, et se muer en Renée Zellweger. « Mais t'es très bien avec tes rides ». Vlan, baffé garantie.

Côté wiiiz. « Et pourquoi pas ? » Notre mère est une grande personne. On lui suggère juste de lire un ou deux articles sur les risques. Pschitt, tel un Doliprane, ça fera son effet...

MAX ET MOI, ON N'EST PAS OK SUR LES VACANCES

Côté bad. Pour lui, ce serait farniente à Biscarosse. Pour nous, une rando dans les Alpes. Conclusion : on n'est pas fait l'un pour l'autre. S'en suit une dispute pas vraiment de tout repos.

Côté wiiiz. On trouve une destination compromis (la Corse), mi-balnéaire, mi-montagne. Et hop, on est d'accord sur les vacances ! Question suivante.

LOU A TAPÉ UN COPAIN À L'ÉCOLE

Côté bad. Parano toute : il va falloir sûrement se frotter aux parents, payer l'orthodontiste, et aller voir un pédopsy avec Lou. Du mouron, qu'on se fait !

Côté wiiiz. C'est sans doute une escarmouche de cour de récré. Et le copain l'avait cherché, pas vrai ? Notre Lou n'est pas féroce. Un recadrage, et six mois plus tard, le pote sera à son anniversaire !

ON A UN ENTRETIEN POUR UN JOB

Côté bad. Jusqu'à l'envoi du CV, ça allait. Mais depuis le rencard fixé au 19 juin, on est liquide. Et le jour J, ça ne loupe pas, gaffe sur gaffe. À critiquer notre ex-boîte et demander s'il y a des tickets resto.

Côté wiiiz. Que la force soit avec nous ! On arrive face au recruteur, plus forte que Luke Skywalker, affirmative et affable. Avec cet atout dingue : on est sincèrement contente d'être là. « J'aimerais vous présenter à notre directeur... »

LOU SCOTCHE DEVANT « CLASH OF CLANS »

Côté bad. De peur qu'elle devienne geek, on lui arrache la console. Crise de



larmes, guerre des nerfs. Elle gagne, on rend les armes. Et la console.

Côté wiiz. On se renseigne, les jeux forment parfois la jeunesse. Et Clash finalement tient plutôt du jeu de stratégie. On fait une partie avec Lou. Ouf, rassurée.

MAX MATE PLUS JEUNE QUE MOI

Côté bad. En réponse à son demi-tour, notre ego ne fait qu'un tour : un scandale de rue. « Alors, tu me trouves vieille ? Tu préfères les bimbos ? » Autour, les gens regardent. Comme pour juger si, vraiment, on semble usée.

Côté wiiz. Il mate des jolies filles. Et il reste avec moi. Donc je suis une jolie fille. CQFD.

LOU A CONFONDU MA PILULE ET UN BONBON

Côté bad. « Allo, le SAMU ? » Et le SAMU rigole (« Et vous, vous avez avalé un bonbon à la place de votre pilule ? »)

car ce n'est pas grave.

Côté wiiz. On n'a pas besoin du SAMU pour se marrer. Barre de rire avec Lou.

ON DOIT APPELER SON FOURNISSEUR D'ACCÈS UN LUNDI MATIN

Côté bad. Le SAV est un voyage, labyrinthe de ziques d'attente et de « Veuillez patienter, un opérateur va... » Quand l'opérateur finit par répondre, on est odieuse. Alors, ça coupe.

Côté wiiz. On met sur haut-parleur, café-croissant pour patienter. « Oui, allô ? » Notre douce voix contraste avec les clients « bad ». Alors le conseiller est gentil, on lui fait sa journée.

NOTRE MÈRE A ENCORE CRITIQUÉ MAX

Côté bad. « Max ceci, Max fainéant,

Max renfermé, Max gros nez... » Le cordon qu'elle ne veut pas couper, je vais l'enrouler autour de sa tête et l'étrangler avec fissa.

Côté wiiz. C'est une preuve d'amour, elle ne veut que le meilleur pour moi. Mais cette volonté, elle l'exprime mal. Alors, on lui explique. Que Max c'est notre choix, et que l'aimer lui, ce n'est pas moins l'aimer elle. Gros Hugh, au final.

ON EST ENCORE SORTIE À 20H DU BUREAU

Côté bad. Je me laisse exploiter, je suis une esclave, mais ça ne se passera pas comme ça. Lendemain, cris chez le N+1, qui nous recadre : à nous de mieux nous organiser. Bouche en cul-de-poule, on repart.

Côté wiiz. À chaque jour, suffit sa peine. On essaiera de partir plus tôt demain, et pis c'est tout.

La « positive attitude » chez les people

Côté people, s'il fallait citer de l'optimiste, comme ça, d'évidence, on dirait Pharrell Williams. Mais encore ?



OMAR SY

Un sondage mené par le Printemps de l'optimisme 2014 classait l'acteur en tête des Français incarnant le mieux la « positive attitude ». Notre intouchable, qui a grandi à Trappes avec Jamel, et vit sa plénitude avec femme et enfants dans la discrétion d'une maison des Yvelines, déclarait en 2012 : « Je préfère vivre mon bonheur plutôt que de le crier sur les toits. »



ALEXANDRA LAMY

Après sa séparation avec Dujardin, Chouchou confiait en 2013 : « Je n'aime pas afficher mes chagrins, je trouve ça indécent. Et j'ai besoin de me retrouver seule quelques jours, de sombrer au fond pour remonter. Je suis profondément optimiste, convaincue qu'il y a toujours un bout de soleil là-bas, au loin, il s'agit juste d'aller le chercher. »



PIERRE NINEY

Au cours de la dernière cérémonie des César, l'acteur de « Yves Saint-Laurent », plein sourire et trophée au-dessus de la tête, osa ce plaidoyer gai et plein d'espoir : « Merci pour la bienveillance des gens, elle m'a permis d'avoir des rêves depuis que je suis petit. [...] Cette bienveillance, elle est nécessaire [...] » Signé : un homme heureux.



ALICE TAGLIONI

Le destin n'a pourtant pas épargné la belle blonde (son ex compagnon, l'acteur Jocelyn Quivrin, est mort dans un accident de voiture en 2009). En 2013, elle affirmait néanmoins : « Je suis une optimiste heureuse. J'ai déjà vécu plusieurs destins dans mes films, et, dans ma vie, j'ai toujours pris les rênes. J'ai un côté battant. »



L'enthousiasme, c'est tout bénéf !

Six bonnes raisons d'être positive valent mieux qu'une.

C'EST BON POUR LA SANTÉ!

D'abord, l'évidence, les études scientifiques se bousculent au portillon pour valider : voir la vie en rose est la meilleure arme contre les méchantes maladies. Pas pour des raisons neurologiques ou miraculeuses, mais par la grâce d'une meilleure hygiène de vie. Des exemples en cascade : les optimistes ont tendance à être plus actifs donc moins gros, et à ne pas fumer, selon une étude de l'Université de l'Illinois (parue en janvier dans «Health Behavior and Policy Review»). Les risques d'AVC seraient diminués par deux, confirme une étude parue dans *Psychomatic Medicine*. Et, en février dernier, l'Université de Berkeley montrait que l'émerveillement – en baissant le taux de cytokines dans le corps – agissait sur le diabète de type 2 ou la maladie d'Alzheimer. Bingo : l'optimisme pourrait donc, selon le Dr Becca Levy de Yale University, nous faire gagner sept ans d'espérance de vie. On signe où ?

ÇA FAVORISE LE CHANGEMENT

L'exemple de Marie-Pierre est probant : « On vivait en banlieue parisienne, quatre enfants. Je m'occupais d'eux, mais je me sentais à l'arrêt. J'avais envie d'un projet. Avec Éric, on a décidé de tout changer, pour ouvrir une chèvrerie dans les Pyrénées. Changement de cadre

total ! Et gros challenge, repasser son bac dans un lycée agricole à 33 ans... » La force de Marie-Pierre ? Moins craindre les risques. Avoir la foi, le sentiment que ça peut marcher. Sans frein, on avance. On est acteur de sa vie. Christophe André le rappelle : « Le bonheur est une construction qui se nourrit d'actions et de décisions. » Or, le cerveau a besoin de nouveauté pour se régénérer, note le neurobiologiste Kent Berridge, de l'université du Michigan. Ce qui change, stimule l'hippocampe - région profonde du cerveau - qui libère alors de la dopamine.

À LIRE : « CHANGER EN MIEUX » DE MICHEL LEJOYEUX (PLON).

ÇA BOOSTE NOS RELATIONS

« Je suis commercial dans le secteur dentaire, raconte Audrey, 35 ans. Pas un job hyper fun, à parler aéropolisiseurs, spatules et détartreurs... C'est surtout que je ne me sens pas forcément à ma place. Résultat : tirage de gueule. À mes collègues, mais aussi à mon mari, mes amis. Douce comme un peeling ! Le hasard m'a fait faire un pas de côté, j'ai découvert le graphisme 3D. Et suis sur le point de faire un CIF pour changer de voie, j'ai toujours eu en moi cette énergie qui me sauve. Et j'ai retrouvé le sourire ! » Et Lucille a retrouvé son mari, ses amis... La lumière attire les papillons... Les entraîne. Et puis, quand on est positif, donc ouvert, on est souvent altruiste. Yves-Alexandre Thalmann confirme : « Faire le bien autour de soi contribue aussi à se faire du bien à soi. La générosité est un excellent dynamisant de bonheur. » Et puis, c'est contagieux, il paraît.

ON EST PLUS CRÉATIVE...

Et pas tétanisée par ses peurs. De ne pas y arriver, du qu'en dira t-on. Vive l'au-

dace ! Le lâcher prise ! On ose porter ce pull moutarde, mettre une voilette à une soirée, prendre la parole devant le big boss à un séminaire, manger des criquets en Thaïlande, chanter Cindy Lauper à un karaoké, participer à un atelier de peinture sur verre... On est tenace aussi, à ne pas se laisser abattre à la difficulté n°1. Comme le poétise l'écrivain Jackson Brown : « Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours. Non par la force, mais par la persévérance. »

... ET PLUS «SUCCESSFUL»

« Il y a deux ans, j'ai eu un creux, admet Virginie, petite trentaine. Je me séparais de mon mec, et mon agence de pub ne renouvelait pas mon CDD. C'était dur. Mais je savais qu'on n'attrape pas les mouches avec du vinaigre. Je me montrais battante, positive... » Depuis, Virginie a retrouvé quelqu'un et un poste de chargée de com. L'arme n°1 des optimistes : le sourire. Des chercheurs en psychologie de l'université de Bern en Suisse ont démontré que le sourire favorisait l'attraction, même mieux, pouvait compenser un physique ingrat. On ne dit pas ça pour vous, hein. Allez, souriez, vous n'êtes même pas filmée !

TOUT FAIT SENS

Quand on est optimiste, on s'enchanté d'un rien. D'un sifflement d'oiseau, d'un verre d'eau bien frais, d'un smiley « cœur » textoté par Max. « L'optimisme, c'est voir la vie à travers un rayon de soleil », disait l'autre. Faut juste veiller à chausser des lunettes anti UV.



4 conseils pour se libérer de ses émotions négatives

L'anxiété, la colère, la peur, la culpabilité... tout le monde ressent ces émotions négatives. La solution n'est pas de les ignorer mais de les comprendre pour mieux les utiliser.

PAR [JOHANNA AMSELEM](#) PUBLIÉ LE 13/04/2015 À 09:30

Les émotions font partie de la vie et ne peuvent pas être maîtrisées. "Plus les émotions négatives sont refoulées et plus elles apparaissent. **Le mieux est de les libérer pour les apprivoiser.** Si l'esprit ne le fait pas c'est le corps qui les exprime. Des émotions bloquées finissent par rendre malade", détaille à *RTL.fr* Latifa Gallo, coach, thérapeute et auteur de *Se libérer des émotions négatives* (Larousse Poche)

Le bonheur passe par l'acceptation de ses émotions négatives. Ces dernières aident à identifier ce qui se passe en nous et qui nous touche. Voici donc 4 conseils pour les repérer et mieux s'en débarrasser.

1. Repérer les émotions négatives

Chaque émotion a une fonction, ainsi, **la peur est un sentiment nécessaire.** "C'est une émotion d'anticipation, elle nous prépare à affronter l'inconnu. Pour l'apprivoiser, il peut être utile d'en parler avec ses proches et de s'informer sur ce qui va arriver". La peur disparaît à la lumière de l'action.

L'anxiété naît dans la tension et traduit un malaise et une fragilité. "Souvent, le corps exprime l'anxiété par avec des palpitations, des douleurs thoraciques, une boule dans la gorge", décrit Latifa Gallo.

La colère est un signal d'alarme, la limite à ne pas dépasser. Elle permet de s'affirmer et de montrer qu'un comportement ne nous plait pas. "La colère

aide à se respecter et se faire respecter. Elle montre ce qui est important pour moi, elle doit toujours être dans ce sens : pas contre l'autre mais pour moi".

La culpabilité est un sentiment mixte car elle mélange la peur, la colère et la peine. "Elle résulte de l'impression d'avoir fait quelque chose de mal ou de n'avoir pas fait quelque chose. Elle est nécessaire car elle aide à réparer un comportement blessant. Mais lorsqu'elle est trop présente elle devient un véritable fardeau", détaille Latifa Gallo.

La honte représente le sentiment le plus malheureux car il touche l'estime de soi et dévalorise la personne. Enfin, la jalousie mêle l'anxiété, la peur et la colère. Elle apparaît quand on ressent une frustration ou qu'on craint de perdre quelque chose ou quelqu'un.

2. Se mettre à leur écoute

Pour parvenir à se libérer des émotions négatives, il faut savoir les écouter. "Il ne faut ni les juger ni en avoir peur mais les respecter et pratiquer l'auto-empathie", confie à *RTL.fr* Latifa Gallo. **Etre bienveillant envers soi-même aide à prendre soin de ses émotions.** La respiration procure une diminution de la charge émotionnelle et une régulation de l'organisme. "Pour cela, utilisez la respiration abdominale. Inspirez par le nez en gonflant le ventre en comptant jusqu'à quatre puis soufflez lentement en comptant jusqu'à huit".

3. Exprimer ses émotions négatives

Je dois informer mon interlocuteur de ce que je ressens et des émotions suscitées par ses actes. C'est important de parvenir à exprimer ses émotions négatives avec son entourage. **"Ne rien dire est encore pire car cela abîme la relation.** Il ne peut pas le deviner alors c'est important de lui dire plutôt que de subir".

4. Identifier le besoin qui se cache derrière

Derrière chaque émotion négative se cache un besoin non

satisfait. Ainsi, si on est fatigué on a besoin de dormir, si on est triste on cherche le réconfort, si on a peur on souhaite être rassuré et si on est en colère on veut se faire respecter. Pour avancer et se libérer de l'émotion, ce besoin doit être clarifié.

Latifa Gallo décrit une méthode simple à utiliser, la technique

"OSBD". **O** pour Observation, cette étape doit décrire objectivement et sans jugement la situation. **S** pour Sentiment, exprimer l'émotion éveillée en moi. **B** pour Besoin, identifier et formuler le besoin présent derrière le sentiment. Et **D** pour Demande, affirmer clairement sa demande d'une manière concrète, positive et négociable.