

Jean Laval

L'ENCYCLOPÉDIE DU BIEN-ÊTRE

L'enseignant
de méditation
n°1 en France



L'encyclopédie du bien-être

RETROUVEZ JEAN

Retrouvez Jean sur tous les réseaux sociaux ainsi que ses formations et événements sur son site Internet : www.jeanlaval.com. Des articles vous y attendent mais également des formations sur la méditation, la confiance en soi, l'estime de soi, ainsi que des cours de yoga en ligne. De quoi faire passer votre vie au niveau supérieur !

Pour en savoir plus, rendez-vous à la fin du livre.

JEAN LAVAL

L'encyclopédie
du bien-être



© Jean Laval 2019 (tous droits réservés)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Je dédie ce livre à chaque personne
qui est prête à se remettre en question
et à fournir les efforts nécessaires
pour créer tout changement qu'elle souhaite
expérimenter dans sa réalité au quotidien.*

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS. Le meilleur investissement ? C'est toi !	13
QUI SUIS-JE ?	19
LE VOUVOIEMENT	23
REPRENDS LE CONTRÔLE DE TON MENTAL	27
Comment calmer sa colère ?	37
Comment apaiser sa tristesse ?	43
Comment gérer son stress ?	51
Comment se libérer de la culpabilité ?	61
Comment calmer un mental envahissant ?	65
Comment gérer son hypersensibilité ?	69
Comment combattre la négativité ? ...	75
Comment sortir de la dépression ? ...	83

Comment éviter le burn-out ?	93
Comment se libérer du passé ?	101
Comment surmonter des situations difficiles ?	107
LES RELATIONS	119
Comment se libérer du regard des autres ?	125
Comment aimer la solitude ?	131
Comment sortir de la dépendance ?	137
Comment réagir face aux reproches ?	143
Comment sortir du harcèlement ?	149
Comment gérer les personnes toxiques ?	155
Relation avec soi-même. Tout commence par toi	167
Reprendre confiance en soi	169
Combattre la timidité	177
Oser prendre la parole en public	185
S'accepter pour mieux s'aimer	193
S'affirmer	205
Évoluer	211
Relation avec les proches. Aimer	219
Relations familiales	223
Relations amicales	233
Les rencontres amoureuses	239

Le couple	247
Les problèmes de couple	251
Comment surmonter la trahison ?	259
Comment accepter la rupture ?	263
Comment faire face au deuil ?	269
DES HABITUDES	
POUR UN QUOTIDIEN	
QUI TE RESSEMBLE	279
Les bonnes habitudes le matin	287
Le soir	295
5 habitudes bouddhistes	301
5 principes taoïstes	305
Liste de bonnes habitudes	309
Les mauvaises habitudes le matin	321
Les dix commandements zen	329
Habitudes à abandonner	
pour être pleinement heureux	337
5 phrases autodestructrices à bannir ...	345
Comment se sortir d'une addiction ? ...	353
APPRENDRE À SE CONNECTER	
À L'INSTANT PRÉSENT	365
L'instant présent	371
Le yoga	379
La méditation	385
ATTEINDRE SES RÊVES	395
Trouve ton rêve	401

Change ta situation	411
N'abandonne pas !	415
Les clés de la réussite	425
Dis adieu à la procrastination	435
Les causes de ton inaction	445
Fais de l'échec ton allié	453
Passe au niveau supérieur	457
CONCLUSION	465
REMERCIEMENTS	469
RETROUVEZ JEAN	473

AVANT-PROPOS

Le meilleur investissement ? C'est toi !

*« Quelle vie veux-tu avoir
dans quelques années ?
Telle est la question. »*

Si tu te retrouves aujourd'hui à lire ces lignes, c'est probablement parce que tu as fait le choix de dépenser ton argent dans cet ouvrage, que tu as investi dans ton bien-être. Peut-être que ce livre révolutionnera ta vie, peut-être que non, mais la chose la plus importante et pour laquelle je tenais à te féliciter c'est ton investissement en toi-même.

La majorité des personnes préféreront acheter un tee-shirt, ou bien sortir boire un verre avec des amis, mais toi tu as décidé

de dépenser ton argent dans un ouvrage qui te fera évoluer. Dès lors, tu fais partie des 3 % de la population prêts à changer leur quotidien.

Investir n'est pas seulement dépenser de l'argent, comme trop souvent nous le pensons de façon simpliste. Non, investir c'est aussi investir du temps, de l'énergie ou encore de l'attention. Et je suis sincèrement convaincu que le meilleur investissement c'est celui que l'on fait envers soi-même. Pourquoi ? Car tu ne pourras pas le perdre. Investir en soi, c'est avoir la garantie que ce que l'on apprend, que les compétences que l'on acquiert restent en nous. On peut perdre beaucoup d'argent, de temps, d'énergie, mais on ne peut pas perdre des choses acquises. Or, c'est tout ce savoir accumulé qui va te forger et t'amener à matérialiser ta vie souhaitée.

« Si tu n'es pas satisfait de quelque chose dans ta vie, regarde l'investissement que tu mets dans ce domaine et alors tu comprendras. »

Ainsi, laisse-moi te poser une question : combien d'argent dépenses-tu chaque mois dans ton développement personnel ? Combien d'argent dépenses-tu dans des conférences, des formations, des livres ? Je te laisse en tirer tes propres conclusions. Si tu souhaites développer l'état d'esprit d'un gagnant, d'un leader, de quelqu'un qui réussit ses projets et matérialise sa vie rêvée, il va te falloir cesser de rechercher le plaisir à court terme.

Par conséquent, acheter ce livre est un premier pas dont tu peux être fier. Mais si cet investissement est un bon point de départ pour matérialiser ta vie souhaitée, sache que ce n'est que le début. Je ne te cache pas qu'un long chemin t'attend, rempli d'obstacles, et j'aspire à ce que ce livre constitue pour toi un guide, une carte, une référence sur laquelle t'appuyer.

Je voulais également, en guise d'introduction à cet ouvrage, insister sur un élément clé de toute réussite, afin qu'il soit présent dans ton esprit tout au long de ta lecture : la patience. Si tu veux réussir, et ce peu importe ton projet, il va te falloir

non seulement agir différemment, accepter de faire des sacrifices, mais aussi et surtout savoir être patient. Dans un premier temps, tu devras renoncer à la semaine de quatre heures, aux soirées entre amis et aux week-ends de libre, mais crois-moi, cela en vaut la peine. Ces sacrifices ne sont qu'une période à passer avant de pouvoir profiter toute ta vie du fruit de ton travail.

À partir du moment où tu penses long terme, tu parviendras à atteindre ton objectif. Pour t'illustrer cela, prenons l'exemple du temps de loisirs. Quand tu as prévu de travailler sur tes projets et que tu préfères choisir la facilité et te prélasser dans ton canapé, que te dis-tu ? Que prendre un peu de temps libre ne fait pas de mal ? C'est vrai tu as raison de profiter et de t'offrir des temps de repos, mais penser de cette façon c'est penser à court terme. Car, dès lors que tu penses au fait que tu n'avances pas vers ta vie rêvée et que tu es en train de perdre un temps précieux, tu as déjà beaucoup plus de facilité à te mettre au travail.

Comprends bien que toutes les actions que tu entreprends ne vont pas toutes avoir un impact aujourd'hui. Parfois, il va falloir attendre. Mais une chose est sûre, elles auront toutes un impact. Combien de personnes abandonnent avant d'avoir eu des résultats alors que ceux-ci allaient arriver ? Beaucoup trop ! Ne fais plus partie de ces personnes-là et rejoins celles qui persévèrent jusqu'au bout.

Ta manière de penser, tes actions, tes habitudes peuvent être comparées à des bambous. Il te faut les arroser pendant un bon moment sans voir aucun résultat, avant qu'ils ne se développent en un temps record. La patience sera donc ta plus grande alliée dans ton chemin vers la vie qui t'inspire.

Aussi, dans ce livre, tu trouveras une multitude de conseils, d'astuces, d'habitudes à adopter et à développer. Certaines feront écho en toi et d'autres non. Mais toutes prendront un certain temps avant d'être assimilées et de produire des résultats conséquents. Si tu n'oublies pas d'arroser quotidiennement les graines que ce

livre plantera dans ton esprit, bientôt tu te retrouveras avec un magnifique verger.

Demande-toi « qu'est-ce qui m'empêche de vivre ma vie rêvée ? » et commence à agir par là.

Avec tout mon amour,
Jean

QUI SUIS-JE ?

*« Je suis parti de très loin,
et en changeant les choses
qui ne me convenaient pas
dans mon quotidien,
j'ai transformé ma vie. »*

Si tu ne me connais pas, alors peut-être que tu te demanderas qui je suis pour avoir la prétention d'écrire une encyclopédie sur le bien-être et j'aimerais apporter une réponse à ta question en toute humilité.

Je suis Jean Laval, on pourrait me dire formateur, coach en développement personnel, professeur de yoga ou encore conférencier, mais finalement je suis simplement quelqu'un qui souhaite partager avec toi les leçons que j'ai apprises au cours de mes expériences et lectures. En bref, je suis quelqu'un qui a

réussi à réaliser ses rêves et qui souhaite t'aider à faire de même.

Durant mes jeunes années, j'avais une vie « parfaite » d'un point de vue extérieur. Constamment entouré d'amis, je participais à d'immenses fêtes où je consommais toutes sortes de substances. L'excès était devenu ma réalité, ma norme, mais ce que je ressentais à l'intérieur de moi était tout autre. En toute honnêteté, je ne me suis jamais senti aussi seul qu'à cette époque. C'était une période où je me sentais extrêmement mal, où mes relations n'étaient qu'éphémères et superficielles et où je ne souhaitais qu'une chose : m'évader de ma réalité par les drogues. Je fuyais tout simplement.

J'ai fui ainsi pendant plusieurs années jusqu'au jour où j'ai réalisé que fuir ne servait à rien. Que ce rêve que j'avais de voyager pouvait se réaliser à condition que j'affronte mes problèmes. Alors, j'ai arrêté toutes ces soirées, toutes ces substances et j'ai pris un billet d'avion. Un aller simple. Et le résultat fut au-delà de toutes mes espérances.

En cinq ans, j'ai visité une vingtaine de pays, je me suis rendu aux quatre coins du monde et cela a bouleversé ma façon de penser. Néanmoins, je continuais à travailler pour d'autres personnes que moi-même, je continuais à effectuer un travail qui ne me correspondait pas. Alors, j'ai agi dans la direction de mes rêves : j'ai allumé ma caméra et l'aventure YouTube a débuté.

Si je te raconte mon histoire ici, ce n'est pas pour te narguer, ou pour me montrer supérieur, loin de là. C'est simplement pour te montrer que si j'ai réussi à changer de vie, tu le peux aussi et ce livre t'y aidera. Je suis parti de très loin, et en changeant les choses qui ne me convenaient pas dans mon quotidien, j'ai transformé ma vie.

Aussi, ne fuis pas tes problèmes, mais affronte-les, ne regrette pas ton passé, mais accepte-le, ne place pas tes rêves en arrière-plan, mais donne tout ce que tu peux pour les réaliser.

Tel est le message qu'il me tient à cœur de partager avec toi.

LE VOUVOIEMENT

*« Le vouvoiement c'est la supériorité
d'une personne et la minimisation
d'une autre. »*

Un dernier élément que je souhaitais aborder avant de commencer ce livre est le vouvoiement. Comme tu l'auras remarqué dans ces premières pages, j'ai choisi d'adopter le tutoiement lorsque je m'adresse à toi. Cela n'est pas un hasard et je tenais à t'expliquer mon choix.

Le vouvoiement m'apparaît comme un outil de séparation. Il faut savoir qu'il a été instauré à l'époque romaine, dans le but de marquer une certaine hiérarchie. Ainsi, le peuple devait vouvoyer ses supérieurs tandis que les supérieurs tutoyaient le peuple. C'était donc clairement une marque de distinction et de pouvoir.

Même si aujourd'hui tout le monde vouvoie tout le monde, cette distinction est néanmoins restée et marque toujours une certaine distance. De là vient le fait que l'on vouvoie notre patron tandis que l'on tutoie nos amis. Or, je n'ai pas envie de cette hiérarchie, de cette marque de pouvoir et de distance entre mes lecteurs et moi-même. J'ai toujours tutoyé les personnes, même lors de rendez-vous professionnels, et cela me tenait donc à cœur de le faire dans ce livre.

Je sais que beaucoup de personnes sont attachées à cette forme de politesse, parce qu'elle marque selon elles une forme de respect. Mais ce qu'elles oublient c'est que l'on peut tout à fait être poli sans avoir de respect pour la personne à laquelle on s'adresse et inversement, avoir beaucoup de respect pour une personne et la tutoyer. Je pars du principe que, peu importe ton statut, ton âge, ou encore ton sexe, nous sommes tous deux des êtres humains, par là même nous sommes égaux. Ainsi, je te dois le respect tout comme tu me dois le respect, et je tiens à ce que cette forme

de respect passe par le choix de mes mots, par la qualité de cet ouvrage et par l'énergie que je sacrifie à sa rédaction, non par une simple forme de politesse.

Tel est mon avis sur le vouvoiement. Je peux comprendre que tu en aies un autre différent du mien, mais dans le respect que je te dois je te tutoierai tout au long de cet ouvrage.

REPRENDS LE CONTRÔLE
DE TON MENTAL

*« Ton monde extérieur n'est que le reflet
de ton monde intérieur. »*

Si j'ai fait le choix de commencer ce livre par toute une partie consacrée à ton mental et à tes émotions, sache que ce n'est pas sans raison. En grande partie, tout repose sur ton mental. Que ce soit tes relations, tes habitudes, ton état de bien-être intérieur ou encore la réussite de tes projets, parties que nous aborderons par la suite, elles reposent toutes sur un élément essentiel : ton mental. Car ton monde extérieur n'est que le reflet de ton monde intérieur. Dès lors, il me paraissait plus qu'évident et nécessaire de commencer cet ouvrage en te donnant des clés pour mieux gérer ton mental.

En guise d'introduction à cette partie, commençons par voir le fonctionnement de tes émotions et quelques éléments clés à comprendre sur elles. Il faut savoir, tout d'abord, que tout élément extérieur que tu vas expérimenter (parole, regard, action, contexte, situation, etc.) va déclencher chez toi certaines pensées. Selon ces pensées, tu vas tout de suite ressentir des émotions qui amèneront par la suite à des actions.

En comprenant bien ce processus, tu peux te dire qu'il est quelque peu fataliste puisqu'il

présente ton futur comme étant le résultat des éléments extérieurs, éléments sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. Mais c'est compter sans le fait que tu peux agir sur ce processus, y apporter de la conscience, en apprenant à modifier tes pensées. Donc, pas de déresponsabilisation ici, tu es bien responsable de ta destinée.

Clarifions ces propos avec un exemple. C'est l'histoire de deux enfants, d'une vague, d'un impact et de deux comportements. Ainsi, deux enfants, similaires en tout point, s'amusent dans la mer quand une grosse vague apparaît et s'écrase sur eux. L'un d'eux se met alors à pleurer tandis que l'autre éclate de rire et demande à recommencer. Vois-tu où je veux en venir ? Face à un même élément extérieur, la vague, les deux enfants qui sont pareils vont penser différemment et vont donc expérimenter des émotions totalement différentes. Si maintenant, on élargit cela à une vie entière, à ton avis, lequel de ces deux enfants va être le plus heureux ? La réponse vient d'elle-même.

Aussi, pour terminer sur ce point, retiens bien que tu n'as aucun contrôle sur les

éléments extérieurs, en revanche, tu auras TOUJOURS la possibilité de choisir comment tu réagis face à un événement. Lâche prise sur ce que tu ne peux contrôler et change ce que tu peux.

*« Travaille sur ton monde intérieur,
sur ton interprétation des situations
et celles-ci changeront par elles-mêmes
l'impact qu'elles ont sur toi. »*

Seulement, comment changer ta perception de l'événement ? Dès lors qu'un événement extérieur t'affecte et crée chez toi des pensées que tu juges désagréables, commence tout d'abord par voir toutes les choses positives qu'il y a à vivre dans cette situation, pense à long terme et vois ce que cela t'apportera dans quelques semaines, voire quelques années. Peut-être que tu pourras en rire avec des amis, ou que réussir à surmonter cette épreuve deviendra ta plus grande fierté. Peut-être même que tu inspireras d'autres personnes pour avoir vécu cet événement. Bref, il y a toujours du positif dans un événement, à toi de faire en sorte de le trouver, bien que l'idéal soit non pas

de chercher le positif, mais d'être dans la neutralité pour simplement voir les choses telles qu'elles sont. Et là, tes pensées, tes émotions et ta manière de réagir changeront considérablement. Je te le garantis.

Néanmoins, même en apprenant à changer ta perception des événements, tu expérimenteras toujours des émotions dites négatives. Abordons donc ici, un peu plus en profondeur, ce qu'est une émotion.

Une émotion c'est une énergie en mouvement. D'ailleurs, si l'on décompose le terme « émotion » à partir de l'anglais, cela donne « *in motion* », signifiant « en mouvement ». Aussi, on peut comprendre de façon assez claire qu'une émotion particulière correspond à une énergie particulière. Par exemple, la colère correspond à une énergie précise et la joie à une autre. Partant de ce postulat-là, il n'y a ni émotions négatives, ni émotions positives, mais seulement différentes énergies qui produisent différentes réactions corporelles. Là où le stress va faire augmenter ton rythme cardiaque et te rendre les mains moites, la tristesse va t'amener à avoir la gorge nouée. C'est toi, par la suite, qui viens

catégoriser l'émotion comme étant positive ou négative selon ce que tu expérimentes comme sensations. Mais une émotion est par définition neutre.

Même plus que cela, toutes les émotions nous sont nécessaires, car elles apportent un message qu'il nous faut savoir écouter. Par exemple, la peur peut nous avertir d'un danger, tout comme le stress nous indique que nous accordons beaucoup de valeur à cette action à effectuer.

Ainsi, la première chose à comprendre des émotions, c'est qu'il ne faut pas les rejeter, quelles qu'elles soient. D'abord parce qu'elles sont un moyen d'apprendre à mieux te connaître et ensuite parce que rejeter une émotion c'est la renforcer. Tant que tu n'auras pas accepté et expérimenté l'émotion, tant que tu n'auras pas compris le message qu'elle tente de te faire passer, celle-ci persistera. L'acceptation est la clé pour mieux gérer toutes tes émotions, et pour cela, rien de mieux que de t'asseoir quelques instants et de les laisser te traverser tout en les observant.

Pour t'aider à mieux accepter les différentes émotions qui te traversent, comprends également que tu n'es pas tes émotions. Ce sont seulement des énergies qui te traversent et non pas qui tu es profondément, tout comme les nuages ne sont pas le ciel, ils le traversent simplement.

Cette désidentification, par rapport à tes émotions, passe en partie par le discours intérieur que tu entretiens avec toi-même. Par exemple, dire que tu es triste c'est t'identifier à cette émotion. En revanche, dire que tu ressens de la tristesse c'est bien marquer une distinction entre toi et l'émotion qui te traverse. Cela peut paraître anodin, mais crois-moi, ça a un impact, car cela redonne le côté impermanent à l'émotion. Peu importe le temps que tu expérimenteras une émotion, elle finira par passer. Comprendre cela te libère d'un énorme poids.

Enfin, je tenais à insister sur un dernier point qui me paraît primordial dès lors que l'on parle de ton mental : ta responsabilité. Tu es maître de tes pensées. Tu es maître de tes émotions. Tout cela est un processus interne. Ce point est essentiel, car c'est en

reprenant la responsabilité de ce que tu ressens que tu reprends le pouvoir de le changer. Si tu es énervé par le comportement d'une personne, par exemple, prendre conscience que ce n'est pas elle qui t'énervé mais toi-même te permet de calmer cet énervement.

Pour illustrer cela j'aime prendre l'exemple du jus d'orange. Lorsque tu presses une orange, qu'est-ce qui en sort ? Du jus d'orange. De même, lorsque tu presses un citron, c'est du jus de citron qui en sort et non autre chose. C'est la même chose avec les personnes. Si tu t'énerves par rapport au comportement d'une personne, cela ne signifie pas que ta colère provient de cette personne, mais plutôt que tu as de la colère déjà présente en toi qui s'exprime au contact de cette personne. Tu es le maître de ta condition intérieure.

Si à l'heure actuelle, tu n'arrives pas à gérer les émotions que tu catégorises comme étant négatives, ne culpabilise pas ou ne te sens pas nul, cela est normal. On ne nous apprend pas à l'école à savoir gérer nos émotions. Au contraire, on nous apprend à les étouffer ce qui est loin d'être la solution.

COMMENT CALMER SA COLÈRE ?

*« Des “excuses” pour te mettre en colère
tu en auras toujours.
Seulement, qui veux-tu être ? »*

La première émotion que je tenais à aborder est la colère, car elle me paraît être la plus urgente à mieux gérer. En effet, là où la tristesse amène souvent à l'inaction, la colère, au contraire, amène à des actions et des paroles que nous regrettons par la suite. La colère est une émotion impulsive qui peut avoir des conséquences importantes.

Ici, je ne parlerai pas d'une colère spontanée due à une circonstance bien particulière. Nous avons tous le droit d'être en colère si, par exemple, une personne nous a déçus. C'est OK d'exprimer cette colère-là. Dans ce chapitre, nous aborderons plutôt ce qui est

problématique, à savoir la colère continue. Il y a des personnes, et peut-être est-ce ton cas, qui se mettent continuellement en colère. Elles expérimentent tellement cette émotion qu'elles se disent colériques, comme si cela était un trait de leur personnalité. Il s'agit donc ici de faire disparaître cette colère continue en apprenant à mieux la gérer.

La première étape pour te libérer de ta colère va être de l'expérimenter, de la laisser te traverser. Prends un instant, au calme, pour te poser et te focaliser sur cette émotion. Dans l'idéal médite quelques minutes. Que ressens-tu quand tu te concentres sur ta colère ? As-tu chaud ? As-tu les mains moites ? Les muscles contractés ? Ressens-tu une boule dans ton ventre ? Cherche à décrire l'émotion que tu expérimentes comme si tu étais un observateur extérieur qui décrivait objectivement ce que tu ressens.

Puis, pose-toi la question « Qu'est-ce qui m'énerve au quotidien ? » Fais une liste de toutes ces situations, ces personnes, ces paroles, ces pensées, ces comportements qui t'énervent. Tu te rendras compte alors que ce n'est pas n'importe qui et n'importe

quoi qui t'énerve. Ta colère est révélatrice de ton mal-être. Elle n'est que le reflet de ton intérieur. Par exemple, si cela t'énerve de rentrer le soir du travail et de retrouver ton/ta conjoint(e) affalé(e) sur le canapé, c'est probablement parce que tu ne te donnes pas le droit de faire de même et que tu enchaînes journée de travail et tâches ménagères. Aussi, dans ce cas, ta colère peut signifier que tu ne t'accordes pas assez de temps de repos et alors la solution apparaît d'elle-même.

Si les réponses à cette question ne viennent pas tout de suite, ce n'est pas grave. Laisse-toi le temps d'y réfléchir, puis pose-toi de nouveau la question le lendemain et le surlendemain. À force de te questionner les réponses émergeront.

Si ta colère provient d'un événement passé la solution consistera à lâcher prise pour passer à autre chose. Tu n'as aucun pouvoir sur le passé, en revanche tu peux agir sur ton présent. Alors, fais en sorte que cet événement passé ne t'affecte plus. Quand tu regardes un film vraiment mauvais, est-ce que tu le regardes plusieurs fois ? Probablement

que non, parce que tu as d'autres choses bien plus intéressantes à faire. C'est le même principe avec un événement passé. Tourne la page et reconnecte-toi au présent. Si tu veux aller plus loin, je te renvoie au chapitre sur le passé.

Ce qu'il faut retenir ici, c'est que la colère que tu expérimentes ne provient que de toi. Tu en es responsable. Je sais combien c'est difficile d'accepter cela, mais c'est important d'en prendre conscience pour justement pouvoir travailler sur ce point. En prenant tes responsabilités par rapport à ce que tu ressens tu te donnes l'opportunité de changer la situation et ainsi d'aller mieux.

J'ai un exercice à te proposer, si jamais tu sens que la colère commence à te submerger. Alors que les personnes respirent, en moyenne, environ quinze fois par minute, je te propose de ne respirer que trois fois par minute. Inspire donc pendant dix secondes et expire pendant dix secondes. Inspire pendant dix secondes, expire pendant dix secondes. Et ainsi de suite. Continue ce cycle pendant cinq minutes minimum, l'idéal étant dix minutes et tu te sentiras alors beaucoup plus

calme, prêt à relativiser et à te concentrer sur des choses bien plus positives.

Voici également quelques phrases que tu peux te répéter pendant que tu fais cet exercice de respiration, qui t'aideront à te calmer davantage : « Je reprends le contrôle », « Je décide de ce que je ressens en cet instant présent. »

Enfin, il faut savoir que ta capacité à gérer ta colère est comme un muscle : elle s'entraîne. Pour cela, quoi de mieux que de passer du temps avec LA personne qui t'énervé le plus ? Celle qui, peu importe ce qu'elle dit et ce qu'elle fait, trouve toujours le moyen de t'énervé. Cette personne qui sait toujours trouver ton point sensible et appuyer dessus pour t'énervé. Je suis persuadé que tu as un visage qui te vient en tête. T'entraîner à passer du temps avec elle sans t'énervé te sera grandement bénéfique.

Par conséquent, si tu ne contrôles pas le fait d'expérimenter la colère à un moment donné, en revanche tu peux contrôler son intensité et sa durée. Tu peux contrôler ta

réaction quand tu sens l'énervement monter en toi.

Des « excuses » pour te mettre en colère tu en auras toujours. Que ce soit le bus qui part au moment où tu arrives, une personne qui te passe devant à la caisse, ou encore un embouteillage en rentrant du travail, les raisons de s'énervé sont multiples. Seulement, qui veux-tu être ? Qui veux-tu devenir ? Une personne qui s'énervé à la moindre complication ou celle qui garde son calme et trouve des solutions ?

Est-ce que cela vaut vraiment la peine de t'énervé, de te sentir mal et de gaspiller ton énergie pour un détail dont tu ne te souviendras plus dans quelques jours ? Souhaites-tu être cette personne désagréable qui râle tout le temps ? Ou bien celle qui, peu importe les événements, transmet de la bonne humeur ? Tel est ton choix.

COMMENT APAISER SA TRISTESSE ?

*« Ni cette situation, ni cette personne
n'ont le droit de t'affecter.*

*Tu es le maître de tes pensées,
c'est toi qui décides comment tu te sens. »*

La tristesse est une émotion qui amène à l'immobilisme et à l'inaction. Elle cause une démotivation profonde comme si tous tes sens étaient engourdis et la seule chose que tu ressens alors est cette souffrance que laisse cette émotion en toi.

Je sais qu'expérimenter la tristesse est une réelle douleur. Je sais que cette émotion s'empare de tes sens, de tes pensées, de tes envies et que tu te retrouves dans un brouillard sombre dont tu ne vois pas l'issue. Je sais que tu as envie de me dire que

je ne comprends rien si j'ose te conseiller d'accepter cette émotion et de lâcher prise, parce que cela te paraît impossible, mais laisse-moi t'aider.

Si ta tristesse est due à un événement, une situation, une cause spécifique, comme la tristesse liée à un décès ou une rupture par exemple, tu auras sûrement l'impression qu'aucune solution n'existe pour soulager ta douleur. Ce à quoi j'aimerais répondre que, certes je ne peux faire revenir la personne que tu as perdue, je ne peux réparer cette blessure que cette personne t'a causée, mais je peux t'aider à avancer et à aller mieux.

Tu es capable de bien plus que tu ne le penses et tu vas te relever, au nom de toutes ces personnes qui te sont chères et au nom de toi-même. Peu importe le temps que cela prendra, tu y parviendras, un pas après l'autre, à ton rythme. Ne culpabilise pas de ne pas réussir à surmonter cette difficulté tout de suite, mais cherche simplement à avancer. Je peux te garantir qu'un jour, tu parviendras à être heureux de nouveau. Pour cela cherche à transcender ta tristesse.

Combien de personnes ont écrit des livres en ressentant une profonde tristesse ? Combien de personnes ont eu des scores spectaculaires dans un sport alors qu'ils étaient, au début, profondément déprimés ? Combien de peintres, de musiciens, d'artistes ont créé leurs plus belles œuvres durant une période de deuil ou de rupture ? Assez pour prendre exemple sur eux. Assez pour que tu te dises « moi aussi ».

Sers-toi de cette énergie pour créer, inspirer et aider les autres à ton tour. Fais en sorte de te servir de ta tristesse afin qu'elle ne soit pas vaine. Qui as-tu envie de devenir pour toi, pour tes proches, pour le monde ? Quelle personne veux-tu être ? Celle qui abandonne ou celle qui se bat pour avancer ?

Parce que la vie peut être comparée à un électrocardiogramme comportant des hauts et des bas, je peux t'assurer qu'une période plus joyeuse t'attend. Cet espoir d'un lendemain meilleur doit t'amener à te battre en cet instant et à ne pas abandonner. Le monde a besoin de toi et il t'attend.

Reprends le contrôle de ton mental. Là, en cet instant donné, alors que tu lis ces mots, tout va bien. Ferme tes yeux et concentre-toi sur ta respiration. Si tu ne cherches pas à te souvenir, si tu ne cherches pas à imaginer ton futur, là, en cet instant, tout va bien. Reprends le contrôle de ton corps et de tes pensées. Je t'invite à répéter cette phrase autant de fois que tu le jugeras nécessaire : « En cet instant présent, JE décide de comment je me sens. » Répète-la encore et encore. Mets-y de l'énergie, de la volonté et de la détermination. Ni cette situation, ni cette personne n'ont le droit de t'affecter. Tu es le maître de tes pensées, c'est toi qui décides comment tu te sens.



L'autre forme de tristesse que beaucoup de personnes expérimentent et qui a été mon cas durant une longue période, est une tristesse plus sourde, plus permanente. Une tristesse qui s'apparente généralement à une forme de démotivation, de fatigue chronique, voire de dépression. Tu te lèves le matin sans envie et tes journées s'enchaînent sans

rien de stimulant, t'amenant à expérimenter un réel mal-être. Si c'est ton cas, en prendre conscience est déjà un pas car beaucoup de personnes finissent par s'habituer à cet état. Ce qui rend complexe cet état d'accablement et de mélancolie c'est qu'il est dû à de nombreux facteurs s'ajoutant progressivement les uns aux autres. C'est exactement la métaphore du vase qui se remplit goutte après goutte jusqu'à devenir plein.

Dès lors, tu ne sais pas vraiment pourquoi tu te sens comme cela et la solution pour aller mieux semble difficile à mettre en place. Mais si cette mélancolie ressentie provient de plusieurs facteurs, ceux-ci ont tous un élément en commun : ils amènent à un écart entre ta vie rêvée et celle que tu expérimentes actuellement.

En effet, as-tu déjà rencontré quelqu'un qui mène sa vie rêvée expérimenter une profonde tristesse ? Je ne pense pas, justement parce qu'il vit sa vie rêvée. Or, si je te demande : As-tu le travail de tes rêves ? Es-tu entouré de personnes qui te correspondent et qui t'aiment vraiment ? Habites-tu dans un lieu où tu te sens bien ? Gagnes-tu les

revenus que tu souhaites ? Les réponses à ces questions sont probablement davantage des réponses négatives que positives.

Ainsi, si aujourd'hui, tu expérimentes cette démotivation, c'est parce qu'il manque du succès dans ta vie. Tu es conscient que tu peux faire plus et que tu peux te rapprocher davantage de ta vie rêvée. Tu es conscient que tu mènes une existence qui ne te ressemble pas. Forcément, c'est démotivant. Mais râler, te plaindre et renvoyer de la négativité à ton entourage ne va pas t'aider, ni à réussir davantage, ni à aller mieux. Il te faut une autre stratégie : il te faut passer à l'action.

Donc, commence par te poser les bonnes questions. Que veux-tu dans ta vie ? Quelle vie aimerais-tu expérimenter ? À quoi penses-tu pouvoir accéder ? Car si la notion de réussite désigne communément avoir de l'argent, être reconnu et habiter dans une villa, ce que tu recherches là ce n'est pas une définition commune de la réussite mais la tienne, celle qui t'est propre. Personnellement, je ne veux pas habiter dans une villa, ni conduire une voiture de luxe, en