



Le manuel des gens heureux

Les tableaux du **Bonheur**



Frédéric Collecchia



Vous
&
votre quotidien

1

Je voudrais savoir gérer Les imprévus

Comprendre

Les imprévus sont le propre du vivant : ils touchent tout le monde, en permanence.

Certains parviennent à gérer sans encombre ces événements tombés du ciel, d'autres les ignorent, tandis que d'autres s'en trouvent bouleversés dans leur quotidien. Mais comment parvenir à accueillir l'imprévu, à l'accepter et à le gérer en toute sérénité ?

Notez que la colère, la peur ou l'angoisse liées à la survenue de l'événement imprévu sont dues au fait que vous avez tendance à comparer la réalité à l'idée que vous vous en faisiez initialement.

Exemple

Marc vient de découvrir que sa compagne le trompait, après de nombreuses années de complicité et de bonheur. Depuis des années, il avait élaboré dans son esprit un schéma d'existence, fait de partage avec elle ; et ce schéma préétabli s'est totalement effondré à l'épreuve de la réalité. Marc s'est retrouvé très frustré et blessé.

Pourquoi ? Marc est blessé par le décalage entre cette nouvelle réalité et le fantasme de vie qu'il avait mis en place ; il avait idéalisé l'être aimé et leur relation. Ceci lui a renvoyé en plus une **image négative de lui-même**, et l'a fait culpabiliser pour quelque chose dont il n'est même pas forcément responsable.

En fait, « grâce » à cet événement douloureux, il est revenu à la réalité, au présent de sa vie qu'il vivait initialement dans le passé ou dans le futur – dans une projection –, parce qu'il avait imaginé sa vie d'une manière qui ne s'est pas réalisée.



- Face à un événement imprévu (décès, licenciement, trahison, rupture, etc.), **examinez vos réactions**. Prenez de la distance avec l'événement. Regarder l'événement en prenant du recul est la première étape vers la guérison. Cette attitude va amoindrir les émotions liées à cet événement fortuit, parce que vous allez **vous en détacher affectivement** en devenant non pas sujet de la douleur, mais spectateur. En tâchant par ce biais de réduire les émotions négatives fortes, vous en diminuez leur impact sur votre personne.
- Vous pouvez également **envisager comme un cadeau l'imprévu** qui vous tombe dessus. La vie vous l'offre pour vous aider à grandir, à développer vos facultés d'adaptabilité et de résilience.
- Posez-vous les questions suivantes : « Vais-je laisser cet imprévu me déstabiliser ou m'écraser ? Vais-je le prendre en charge ? » ; « Que puis-je construire à partir de cette expérience qui vient interrompre ma petite routine ? » ; « En quoi cet imprévu peut-il m'aider à m'améliorer et à en apprendre davantage sur moi-même ? »
- Acceptez le fait que, quelles que soient les circonstances extérieures, mêmes imprévues, votre être intérieur doit pouvoir se maintenir au calme. Cela requiert un entraînement régulier.

2

Je voudrais sortir de ma routine

Comprendre

La routine, c'est une **habitude** d'agir ou de penser qui est devenue mécanique. Elle a ses avantages et ses inconvénients.

Les avantages de la routine : elle vous permet de jouir d'un environnement **stable** et de développer votre **expertise** dans un domaine donné par la répétition ; elle renforce vos réseaux synaptiques. Elle apporte **confort et sécurité** (pas de mauvaises surprises !). Elle **renforce les relations** entre individus, car on se connaît bien mutuellement quand on partage une routine commune.

Les inconvénients de la routine : elle génère de l'**ennui**, surtout si l'activité est déplaisante. En l'absence de nouveauté, il y a peu de remise en question, vous vous renfermez sur vous sans en prendre réellement conscience. Vous pouvez stagner dans des certitudes erronées. La routine qui n'apporte pas de progrès de l'individu ou d'un groupe est néfaste.

Si vous en sortez : la nouveauté et l'aventure favorisent la création de **nouveaux neurones**. Vous allez développer de **nouvelles envies**, vous sentir vivante, vous ouvrir davantage au monde et prendre du plaisir dans l'inconnu. Vous ferez de nouvelles rencontres et de nouvelles expériences. Votre **motivation** s'en verra renforcée. Vous vivrez des surprises, renforcerez votre apprentissage personnel. Vous jouirez de davantage de liberté et aurez une **faculté d'adaptabilité** accrue.

En fait, la clé consiste peut-être à mieux vivre votre routine et à trouver un **équilibre entre routine et aventure**. L'inconfort relatif lié au fait de sortir de votre zone de confort fait surgir des émotions (agréables ou désagréables). Celles-ci sont une énergie vitale qui chamboule votre cerveau et active les connexions neuronales, en favorisant l'attention et en permettant une meilleure oxygénation de vos muscles. Vous confronter à la nouveauté en vous mettant dans une **zone d'inconfort relatif** est un excellent facteur

qui contribue à augmenter la production de neurones (par la nouveauté) et de synapses (par la répétition de cette nouveauté). Oser est un des meilleurs moyens d'avancer dans la vie !

Enfin, être en position d'inconfort relatif développe votre capacité à vous adapter à des situations différentes. À l'approche d'un problème à résoudre, d'un défi, vous devez adopter un comportement spécifique en fonction de la situation rencontrée. Cette adaptabilité s'apparente à de la souplesse de fonctionnement. On la retrouve au niveau physiologique dans la constitution de votre cerveau : c'est ce qu'on appelle la **plasticité cérébrale**. Se lancer un défi favorise la production de cellules cérébrales et augmente les connexions entre celles-ci. Préparez-vous donc à l'inattendu pour votre plus grand bien !

Exemple

Marie a horreur que quelqu'un vienne la voir à l'improviste. Elle ne se sent pas prête à recevoir cette personne. Elle avait prévu de faire autre chose qui se trouve compromis, bref, cela la met au plus mal ! Elle ne supporte pas qu'on vienne perturber sa routine.

Agir

- Optez pour la **variété** ! Retrouvez vos rêves de jeunesse. N'ayez pas peur de sortir de votre zone de confort, même au risque d'avoir de mauvaises surprises, car de bonnes surprises peuvent aussi vous arriver. Acceptez ce que la vie vous offre.
- Créez une certaine **instabilité**. Cette instabilité est la clé du progrès : pour apprendre à marcher, un bébé se met en danger relatif ; si nous marchons tous à l'âge adulte, c'est que nous avons osé bousculer nos schémas personnels en mettant un pied devant l'autre (instabilité) après nous être redressés quand nous étions bébés. Cherchez à vivre des expériences nouvelles, notamment en faisant enfin ce dont vous rêvez depuis tant d'années. Surprenez votre partenaire de vie. Affranchissez-vous de votre téléphone portable, symbole de la routine 2.0 du XXI^e siècle !

