

Avec Carole Serrat

coach de vie, sophrologue à l'hôpital Bichat,
à la maternité des Lilas et à la clinique de La Muette (Paris),
sur Caroleserrat.com et [Facebook.com/caroleserratofficiel](https://www.facebook.com/caroleserratofficiel)



Je booste mon moral

En période de stress, il est essentiel d'entretenir sa bonne humeur et de ne pas laisser les idées sombres nous envahir. Un état d'esprit qui crée du bonheur en nous et autour de nous.

Voici 3 conseils simples et pratiques pour cultiver sa joie de vivre. ILLUSTRATION TRINA DALZIEL

1 Rituel du matin « Ouvrir la fenêtre »

Dès le matin, on se crée une bulle de protection grâce à un rituel respiration.

Être de bonne humeur, c'est savoir commencer sa journée en se levant « du bon pied », en prenant le temps d'effectuer une respiration thoracique pour faire pénétrer dans ses poumons l'énergie positive du matin.

- Debout, les pieds bien à plat sur le sol, la tête relevée.
- On tire les épaules vers l'arrière en dégageant bien le thorax.
- On lève les bras à l'horizontale vers l'avant, puis on fléchit les coudes et les avant-bras, de façon à former un angle droit.
- En inspirant lentement par le nez, on écarte les bras sur les côtés, comme si l'on ouvrait une fenêtre. On se remplit d'énergie positive, de confiance, de bien-être.

- On retient l'air pendant quelques secondes, puis, en expirant par la bouche, on ramène les bras, toujours fléchis, comme si l'on refermait la fenêtre devant soi.



2 Pratiquer « Le sourire intérieur »

Nos pensées sont créatrices, elles influent directement sur nos décisions... Si l'on pense dès le matin que tout va aller de travers, cette éventualité risque fort de devenir notre réalité ! On décide donc de vivre harmonieusement cette journée et de se réjouir des petites félicités du quotidien. Le sourire a une influence

étonnante sur notre mental, il suffit de voir quelqu'un nous sourire pour être de bonne humeur !

- On imagine que l'on peut sourire non seulement avec notre bouche, mais avec tout notre corps.
- On sourit et l'on éclaire notre visage de ce sourire radieux.
- On fait descendre à présent

ce sourire, cette luminosité dans notre gorge, puis sur nos épaules. On imagine que notre torse s'élargit de ce sourire radieux. On le fait descendre jusqu'au ventre. Nos pieds sourient... et même nos orteils !

- À présent, tout notre corps rayonne de ce sourire radieux.
- On fait rayonner ce sourire vers l'extérieur, autour de nous.

3 Développer sa pensée positive

Chaque matin, renouvez votre décision d'être de bonne humeur. Répétez-vous ces affirmations afin d'ancrer en vous ce nouveau système de pensée.

Quelques exemples de pensées positives :

- « Je suis calme et de bonne humeur. »
- « Même en période de stress, je garde le moral. »
- « Je ne me décourage pas et j'essaie de faire face à tous les problèmes qui surviendront. »
- « J'essaie de prendre du recul, de la distance, de la hauteur par rapport aux événements négatifs qui peuvent survenir. »
- « Merci, la vie, pour cette belle journée qui commence. Je vais faire de mon mieux. »

Mais aussi :

- On visualise ses activités de la journée en se disant qu'elles se dérouleront dans la sérénité.
- Afin d'enregistrer cette énergie positive dès le matin, on inspire par le nez en contractant légèrement les muscles de son corps, de cette façon : on serre les poings, les mâchoires, les fessiers pendant 5 secondes, puis on relâche en soufflant profondément par la bouche.
- La réussite de la journée est ainsi enregistrée, programmée.