



Tout Est Possible

Toutestpossible.be: un site pour vous aider à devenir la meilleure version de vous-même et à cheminer plus sereinement sur les routes de la vie.

Fiche thématique

Comment vivre motivé et de meilleure humeur !



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be



Comment vivre motivé et de meilleure humeur !



Alors soyons clairs, le but n'est pas d'être toujours au sommet de sa forme ni de nier ses émotions inconfortables. Les émotions ont toutes le droit d'exister et sont là pour nous signaler qu'un besoin n'a pas été satisfait.

Cela étant dit, si on peut cultiver davantage de bonne humeur, ce n'est pas plus mal 😊 !
Même chose pour la motivation !

Commençons par la bonne humeur 😊

Etre de bonne humeur permet une joyeuse montée de certaines hormones comme la dopamine (qui met en action), la sérotonine (qui apaise l'angoisse et favorise le bien-être) et les endorphines (qui donnent du plaisir).

Ne me dites pas que vous n'êtes pas tenté(e) par ce petit cocktail pétillant de bonnes choses à boire sans modération, cul sec ou à siroter à votre convenance. De bonne humeur, notre espérance de vie augmente et notre santé est meilleure.



Le relationnel en bénéficie largement aussi : mieux avec soi-même, on est mieux avec les autres...
Et beaucoup plus attirant(e) 😊 !

Mais avant de passer aux astuces pour doper sa joie de vivre, passons à l'autre partie de notre titre : La motivation...
De celle qui nous porte vers la réalisation de nos désirs.

Pourquoi ce lien avec la motivation ?

La bonne humeur favorise le désir de faire des choses, elle donne envie de bouger !
Elle est donc un préalable intéressant à la motivation.

Par ailleurs, d'humeur jubilatoire, notre créativité s'en donne elle aussi à cœur joie. Les gestes ou contraintes du quotidien nous pèsent moins et le cerveau fonctionne plus vite.

Certains me diront qu'on est motivé de nature... ou pas ! Que nenni !

Bien sûr, de par leur vécu, leurs bagages, leur résilience, être motivé peut aller de soi pour une partie des individus. Mais au-delà de cela, la motivation est comme un muscle que l'on peut développer, renforcer, pour aller très loin.

Histoire de faire une pierre deux coups (bonne humeur et motivation), veillez à choisir des activités que vous appréciez particulièrement. Cela vous permettra de potentialiser vos chances de garder le cap.

Si par contre, vous voulez vous engager dans des activités pas très attrayantes à vos yeux mais bonnes pour votre santé ou votre parcours, le chemin est un peu plus long.

Dans ce cas, commencez par déterminer clairement vos objectifs : *clarity is power* !

Si vous ne savez pas où vous voulez vous rendre, le GPS de votre voiture ne peut rien pour vous. Si vous ne savez pas quel type de vacances vous voulez, l'agent de voyage aura du mal à vous contenter rapidement.



Vous pouvez répartir vos objectifs en plusieurs tiroirs : un pour la santé, un pour le travail, ...

Ensuite, évitez de faire une *to do List* interminable avec des milliers d'actions qui ainsi mises à la queue leu leu vous font penser à une immense montagne à gravir.

Rien de plus décourageant !

Comme prochaine étape après la clarification, privilégiez et notez le pourquoi de vos objectifs.

En quoi est-ce important pour vous ?

Qu'est-ce qui va changer de votre vie une fois ces buts atteints.

Souvenez-vous, ce qui soutient la motivation, c'est soit d'éviter une souffrance, soit d'anticiper le plaisir qui va suivre si on change.

Visualisez bien la scène : si j'arrive à cela... qu'est-ce que je ressens comme émotions positives ?

Bien avant de déterminer les actions, portez votre focus sur les raisons profondes qui vous donnent envie d'atteindre vos projets.

Plus votre « pourquoi » sera porteur de sens, plus il vous sera aisé d'accomplir vos rêves et de rester persévérant.

Ensuite seulement, remplissez la colonne des actions à poser et planifiez-les (ce qui n'est pas inscrit dans l'agenda a très peu de chances de voir le jour). Et go pour un pas à la fois !

Histoire de ne pas vous mettre la pression, planifiez de façon souple à la semaine plutôt que de façon rigide un jour à la fois.

J'insiste, l'ordre de chacune de ces étapes est important.

Vous voulez rester de bonne humeur et motivé(e) ?

Attention à l'entourage !

Si vous côtoyez que des personnes qui se laissent aller, vous devrez lutter davantage contre le courant.

A défaut, ayez un coach ou un modèle en tête.

D'ailleurs parlant de « modèles », de personnes que vous admirez pour leur être et leurs réalisations : une autre clé essentielle pour rester motivé(e) est de savoir quel type de personne vous voulez être ?

Installez ensuite une série de rituels boostants et dynamisants.

Pour rappel, instaurer des nouvelles habitudes doit aussi se faire pas à pas, le temps de bien les ancrer et les consolider comme une évidence.

Inutile de vous fixer un programme de 50 nouvelles habitudes en une semaine : vous serez de nouveau nez à nez avec l'Everest.

Qu'est-ce qu'on entend par rituels boostants ?

Des études scientifiques ont montré l'impact que la musique peut avoir sur notre humeur et comment elle transporte notre être tout entier. Sous son influence, le cocktail de bonnes hormones cité plus haut fait son festival.



La formule : créez une *Play List* de chansons qui ont l'art de vous mettre en forme et qui vous donne envie de bouger. Des musiques puissantes qui vous donnent de l'énergie sur le champ.



Dans le même ordre d'idées, certains films de par la philosophie qui s'en dégage, peuvent aussi être source d'inspiration pour avancer. Dans les moments *down*, mettez-vous confortablement dans votre fauteuil, faites-vous une séquence cinéma et revisionnez un de ces films fétiches qui à vos yeux est plein de sens.



Pour stimuler encore davantage vos petites hormones du bonheur, songez à faire un peu d'exercice (je n'ai pas dit qu'il fallait viser un championnat). Se mouvoir ouvre aussi la porte à plus d'énergie.

Félicitez-vous à chacun de vos pas, repensez régulièrement à ce que vous avez déjà pu réaliser au cours de votre vie et revisitez vos objectifs avant de vous endormir.

« Il faut renouveler ses bonnes résolutions chaque matin pour les tenir fraîches, comme on change l'eau des bouquets » Anne Barratin

Vous avez la flemme ?

Dites-vous que vous allez juste entamer la tâche 5, 10 minutes pas plus. Cela vous pouvez le faire ! Juste 10 minutes... Et une fois lancé(e), en général, il vous sera plus facile de continuer ☺.

Si vous voulez entraîner votre muscle de la bonne humeur et de la motivation au quotidien, d'autres pistes sont à explorer :

- Mettez vos projets bonheur en priorité, si vous êtes bien dans votre peau, c'est tout bénéfique aussi pour vos proches.

- Titiller votre curiosité : un esprit occupé n'a pas le temps d'être préoccupé ☺.
- Arrêtez de vous comparer aux autres ! Partez de ce que vous êtes avec vos manques et vos richesses. A quoi bon être une personne qui existe déjà ☺, vous êtes unique et c'est très bien ainsi.
- Tenez un petit journal avec tous les bons moments ou toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Le focus ainsi mis sur le positif, il va pouvoir s'accroître !



- Visez l'évolution et non la perfection ! Quelque chose de bien fait vaudra toujours mieux que quelque chose de parfait qui ne sera jamais fait. Pas la peine d'essayer de monter l'escalier de la vie 4 marches à la fois : risque d'essoufflement ou d'accident garanti.
- Soyez généreux au quotidien, ne fut-ce qu'à travers un sourire. Se sentir généreux est un bon antidote à la mauvaise humeur ☺.
- Parlez-vous avec bienveillance, connectez votre corps avec douceur
Si des pensées dégradantes se soulèvent en vous, dites-vous qu'elles ne sont qu'illusions. Au lieu de dire que vous êtes nul(le) ou que vous n'y arriverai jamais, dites-vous : *« L'histoire que je me raconte encore est que je suis nul(le) ! » « Ah moi alors, avec ces histoires que je me baratine ! »*
Votre cerveau intégrera au moins que c'était juste une mauvaise fréquence radio.



- Ayez sous la main un petit objet fétiche qui à vos yeux symbolisera votre ténacité à avancer. Si le découragement vous rend visite, serrez fort cet objet de rappel dans votre main.



- Quittez la route du tout ou rien : Apprenez la nuance et rectifiez vos phrases. Non, vous n'avez pas *toujours* échoué. Creusez-vous un peu l'esprit et vous trouverez plein de contre exemples, plein de petites choses que vous avez pu faire précédemment. OK, dans telles circonstances, ça n'a pas marché ! Mais dans d'autres circonstances ou avec un autre état d'esprit, Tout Est Possible !
- Ayez vos propres « mantras » pour aller de l'avant, à vous répéter sans modération ☺
Ex: *Yes! I can do it!* (Oui je peux le faire) ; Parfait ou pas parfait, je me lance ; Rien ne peut entamer ma détermination ; La peur ne m'aura pas !...

Conclusion

Pour paraphraser Charles de Gaulle, entre possible et impossible, deux lettres et un état d'esprit ! Il n'est jamais trop tard pour réaliser des choses qui nous tiennent à cœur et pour se sentir mieux.

Si vous êtes profondément inspiré(e) par vos objectifs, place sera faite pour que toutes vos ressources grandissent et se déploient et vous vous rendrez compte combien vous êtes bien plus fort(e) que vous ne le croyez. Mais pour cela, gardez toujours bien en tête le « pourquoi » vous le faites, le sens que cela a pour vous. Le seul mur que vous devez franchir est celui que vous avez construit en vous-même.



Alors ?

Prêt(e) à laisser la bonne humeur et la motivation vous rejoindre en musique et en dansant ☺ ?

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose
Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be