

Comment bien commencer l'année 2021...

Regards éclairés sur le bonheur et petites recettes d'optimisme pour apprendre à cueillir l'instant présent...

C'est décidé, 2021 sera notre année ! Voici quelques gais savoirs pour prendre le cap, avec sérénité, dès le mois de janvier. Regards éclairés sur le bonheur et petites recettes d'optimisme pour apprendre à cueillir l'instant présent... Des pépites de sagesse à s'approprier illico.

« **Il n'existe pas** de recette universelle du bonheur. Un conseil que je peux néanmoins donner est d'oublier la sempiternelle liste des bonnes résolutions ! Je dois maigrir, je dois être une mère parfaite, je dois jouer les bonnes épouses... sont autant de diktats devant lesquels l'inconscient n'a qu'une envie : se dérober. Il est tout à fait normal d'avoir une baisse de moral post-fêtes de fin d'année. C'est un moment programmé, supposé combler notre envie de bonheur, une attente qui entraîne souvent une déception autant pour les adultes que pour les enfants. Plutôt que "je dois", mieux vaut faire une liste de "j'ai envie", plus positive, qui met en avant les désirs. Cette quête du prochain moment heureux nous propulse dans l'avenir, **et nous "met en vie"**. »

« **Le début de l'année symbolise** une période de bilan. L'important est de ne pas bloquer sur cette remise en question, de ne rester ni passif ni fataliste. C'est le moment propice pour regarder ses contradictions en face et faire des choix, afin de ne pas rester dans un entre-deux frustrant. Est-ce que je décide de concrétiser mes rêves fous ou de les abandonner ? Choisir et agir permettent aussi de se réconcilier avec soi-même et d'être bien dans sa peau, deux conditions essentielles pour pouvoir accéder au bonheur. Pour mieux se comprendre, il ne faut pas hésiter à écouter les autres : ils nous **connaissent parfois mieux que nous**. »

« **La baisse de tonus du début** d'année est souvent liée à un manque de lumière. Or la luminothérapie, utilisée pour les troubles du sommeil et les dépressions saisonnières, peut aussi répondre à des problématiques de bien-être. Les pays nordiques l'expérimentent depuis longtemps déjà. Les rayons UV, nécessaires à la production de vitamine D, permettent d'améliorer le sommeil, la vigilance, la concentration et la performance. En dehors des centres spécialisés, il existe désormais dans le commerce des lampes dont l'éclairage lumineux correspond à 10000 lux que l'on peut parfaitement utiliser en hiver, pendant trois semaines au minimum, le temps nécessaire à ce qu'un nouveau rythme biologique se mette en place. Mieux vaut néanmoins consulter un **ophtalmologue avant tout traitement**. »

« **La rentrée de janvier diffère** de celle de septembre en ce sens qu'elle redémarre sur une pente ascendante où les jours rallongent doucement, ce qui est bon pour le moral. Face au spleen de début d'année, il n'est pas nécessaire de "positiver" à tout prix. Mieux vaut prendre le temps de ressentir et de comprendre : qu'est-ce qui me manque ? Après la période des fêtes, certains se sentent nostalgiques des retrouvailles, des moments partagés qui sont subitement derrière eux. Alors, pourquoi attendre à nouveau un an ? Il suffit de recréer des situations qui permettront à ces instants de complicité de réapparaître. La fête des Rois et la Chandeleur sont autant d'occasions de **resserrer à nouveau les liens**. »

« **La période autour de Noël** est propice à la nostalgie des absents... Plutôt que rester sur ce sentiment, il faut envisager la nouvelle année comme l'occasion de remettre les compteurs à zéro. C'est une période qui précède le printemps, où il faut anticiper et faire des projets. On oublie souvent que l'attente fait partie du bonheur. Pour s'aider, il faut s'entraîner à fabriquer des endomorphines. Comment ? En travaillant son optimisme, mais aussi en étant indulgent avec soi-même et en s'entourant d'amis heureux. Il faut tenir le cap, comme sur un bateau qui doit monter contre le vent avant de pouvoir naviguer paisiblement. Plus qu'une notion absolue, le bonheur est une

mosaïque de petits bonheurs à collectionner, que ce soit une jolie rencontre, **un bon livre ou un fou rire.** »

« **Plutôt qu'une liste** de bonnes résolutions écrasante, mieux vaut prôner la philosophie des petits pas. Le but ? Se fixer des objectifs réalistes qui permettent d'améliorer son estime de soi – un travail de longue haleine qui vaut la peine d'être entrepris. Comme ils sont assez faciles à mettre en place, leurs succès nous encouragent à poursuivre, et chaque défi relevé devient un point d'appui pour nous permettre de viser plus haut. Alors profitons pleinement des prochaines cinquante-deux semaines pour élaborer des résolutions à court terme qui, mises bout à bout, nous rendront heureux. À proscrire absolument : vouloir cumuler trop d'objectifs, comme arrêter de fumer et perdre du **poids la même année.** »

« **S'entourer des bonnes personnes**, se sentir compris, apprécié, respecté et aimé accentue le sentiment d'une vie réussie. De ce fait, il est important de bien choisir les personnes que l'on fréquente. De votre compagnon de vie à votre copine de pallier, il est nécessaire de sélectionner les amitiés et relations durables et saines.

Apprenez à dire non ! Il nous appartient d'exprimer clairement notre ressenti pour dire ce qui ne nous convient pas. Famille, amour, amis, chaque personne qui passe dans votre vie compte et a un impact non négligeable sur votre sensation de bien-être intérieur. Faites donc le tri ! »

« **Adopter un équilibre corps-esprit**, il est important d'écouter son corps, d'entendre ce qu'il a à nous dire. Ecouter son corps, c'est comprendre ses besoins. En effet, notre corps en dit long sur le rapport que nous entretenons avec nous-même. Souvent, nous lui rendons la vie dure. Entre régimes extrêmes, pratiques sportives parfois intensives, ou excès à gogo, le corps n'arrive plus à suivre. En cette nouvelle année, prenez votre corps en main. Faites-vous du bien, écoutez ce qui vous apaise et vous fait vous sentir mieux. Reprenez votre alimentation, vos pratiques sportives, arrêtez les régimes draconiens ou la malbouffe à répétition ! »



« **Quand un chemin touche à sa fin c'est qu'une route nouvelle s'ouvre à nous pour nous guider vers notre destin fait de beaux lendemains** ».