

Comment améliorer son humeur

Des recherches ont montré que l'estime de soi est corrélée à l'humeur. Pour améliorer son humeur, il existe deux pratiques très utiles, à pratiquer si possible chaque jour :

□ La gratitude

1. Il est très bénéfique pour notre humeur de réaliser que l'on vit un moment agréable quand il se produit.
2. Il y a de grands bienfaits à se rappeler et ressentir les choses positives que l'on a vécu.

Plusieurs recherches scientifiques parlent des bienfaits de se remémorer et de poser par écrit, chaque soir, quelques-uns des bons moments de la journée et de s'en réjouir. Cette pratique nous influence dans notre capacité à reconnaître les bons moments, leur donner plus d'importance, les valoriser et du coup les susciter...

→ Noter chaque soir trois à cinq « kiffs » (cinq moments positifs) vécus au cours de la journée. Vous pouvez aussi ajouter ce que ça vous fait en l'écrivant.

Par exemple : « *J'ai beaucoup aimé prendre mon déjeuner au soleil sur mon balcon ce matin* » ; « *J'ai passé un moment très sympa, très chaleureux avec mon pote à midi. Je suis heureux de vivre cette belle amitié et d'être apprécié* ». Attention, si en essayant de développer de la gratitude, vous commencez à penser à des choses désagréables (par exemple : « *J'ai passé un super moment avec ma voisine, mais elle n'a pas toujours été comme ça. Elle a été sacrément égoïste dans le passé...* »), arrêtez immédiatement ! Ce moment de gratitude vise à cultiver des sentiments positifs (et uniquement cela...), et ainsi à modifier votre état d'esprit.

La répétition, si possible chaque jour pendant plusieurs semaines, va progressivement vous aider à voir le bon côté des choses, et développer votre capacité à vous réjouir intensément pour des choses simples. Cette pratique peut réellement transformer votre vie !

Pratique du calme intérieur

1. Installez-vous confortablement (assis ou allongé) et videz les poumons tranquillement.
2. Reprenez un peu d'air, marquez un arrêt puis expirez à nouveau tranquillement.
3. Tout au long de l'exercice, gardez votre attention sur votre poitrine, et soyez attentifs au petit moment de pause entre la fin de l'expire et le début de l'inspiration suivante. Ne forcez pas, laissez faire votre souffle. Au bout d'un moment vous aurez un rythme régulier et confortable.
4. Une fois relaxé, vous pouvez penser à quelque chose d'agréable, un moment heureux, un sentiment de joie, de tendresse ou d'amour.
5. Puis mettez votre attention vers les bruits extérieurs et ouvrez doucement les yeux pour sortir progressivement de la méditation.

Pratique de la cohérence cardiaque

Il est très bénéfique pour le corps et l'esprit d'entrer en cohérence cardiaque, lorsque le cœur accélère légèrement à l'inspiration, et ralentit légèrement à l'expiration. Le tracé du rythme cardiaque dans le temps est donc régulier et cohérent. Vous pouvez utiliser l'application gratuite « Respirelax » qui vous aidera à trouver le calme intérieur rapidement.

Il est recommandé de pratiquer :

- Pendant 5 minutes
- 6 secondes d'expiration et 4 secondes d'inspiration (10 sec au total, mais à adapter si besoin)
- 3 fois par jour