

5 choses à faire quand tu te sens triste

Salut cher ami ! Merci de me rejoindre. Je suis très très content que tu prennes le temps de m'accompagner pour une petite balade. On va parler développement personnel. C'est un épisode qui risque d'être peut-être un des meilleurs épisodes de cette année parce qu'on va parler d'émotion négative, de tristesse et on va essayer de trouver quelques astuces pour résoudre ça.

Si tu es intéressé par le développement personnel, je te conseille vivement d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p. C'est mon bouquin, le bouquin que j'ai écrit de développement personnel, qui est écrit dans un langage que tu comprendras si tu comprends ce podcast. Il y a du PDF, du MP3 et même une version papier. Donc, je te laisse aller jeter un petit coup d'œil à ce bouquin. Si tu aimes le développement personnel, ça sera certainement un bon complément à ton étude.

Alors on va voir aujourd'hui quelques astuces, il y en a cinq, que je te conseille d'appliquer pour résoudre ou pour te sentir un peu mieux les jours pendant lesquels tu es triste, on dit aussi « mélancolique », tu sais, des jours où, sans le comprendre vraiment, sans raison apparente, tu ne te sens pas bien, tu te lèves et dès le matin, tu sens que tu n'es pas très bien, tu n'es pas de bonne humeur, tu es triste, tu es mélancolique, tu es négatif.

Et on va voir à quelques astuces. J'ai la chance de quasiment plus jamais avoir ce genre de jour. Alors, ça m'arrive hein, j'en ai parlé. Ça peut m'arriver d'avoir une journée pendant laquelle je ne suis pas au top, mais c'est vraiment exceptionnel, vraiment, ça ne m'arrive quasiment plus. Je pense que ça ne m'arrive plus parce que j'ai mis en place un certain nombre de choses pour que ça n'arrive plus.

La première chose à comprendre, une chose super importante, c'est que ça ne sert à rien de combattre cet état émotionnel quand tu n'es pas bien, quand tu es négatif. Le but, ce n'est pas de combattre, dire : « Je suis triste, ça ne va pas. Il faut que je sois bien. Allez ! Il faut que je sois bien, il faut que je sois heureux, il faut que je sois joyeux ». Ça, ce n'est pas vraiment le meilleur moyen de te sentir mieux. Il faut au contraire essayer de gérer la situation pour vivre mieux avec et pour faire en sorte qu'elle dure le moins longtemps possible. C'est plus ça. On ne cherche pas à résoudre le problème et à ne jamais, jamais, jamais se sentir mélancolique, on cherche juste à limiter ce temps dans la durée.

J'en avais parlé dans mon épisode il y a quelques semaines : « ça ira mieux demain », l'épisode du podcast dans lequel justement je disais qu'il faut plutôt se focaliser sur rendre la mélancolie courte dans le temps. Donc, c'est ce qu'on va essayer de faire parce que l'émotion ou les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, elles sont là pour une

raison, notre corps il ne joue pas au hasard, le corps humain, la nature ne joue pas au hasard.

Donc, si les émotions négatives existent, c'est qu'elles sont utiles. Il n'y a rien dans notre corps qui n'est pas utile, tout a une fonction, tout a une utilité. Et même des choses, quand on parle de l'appendice, on dit qu'on peut s'en passer etc. oui, mais à un moment, l'appendice a une fonction. Donc, il y a toujours une fonction, une utilité dans la nature et dans le corps humain, et les émotions négatives elles sont là parce qu'il y a une raison cachée. Il y a une raison cachée.

La raison cachée, ça peut être, je ne sais pas, si tu es quelqu'un d'anxieux, tu peux avoir une raison cachée qui est la peur qui vient d'une chose liée à ton éducation, ton enfance, quelque chose qui s'est passé dans ta vie que tu as oublié en soit mais qui a laissé cette trace en toi, ce besoin de sécurité par exemple. Si, je ne sais pas, tes parents t'ont oublié dans un magasin quand tu avais trois ans, ou tu as été perdu, tu t'es dis « je ne les reverrai jamais », tu as paniqué, peut-être que tu ne te souviens plus réellement de cette situation, mais cette situation elle a peut-être ancré en toi un besoin de sécurité qui va créer de l'anxiété et de la peur parfois pour rien. Donc, il y a toujours une raison cachée.

Et comme il y a toujours une raison cachée, ça ne sert à rien de négliger les émotions négatives et ça ne sert à rien de faire comme si elles n'existaient pas parce qu'elles reviendront toujours.

Donc moi, ce que j'aime faire, j'ai cinq petites astuces à essayer de mettre en place quand tu éprouves de la mélancolie, tristesse ou que tu ne te sens pas bien sans pouvoir l'expliquer.

La première chose, c'est un truc que tu retrouves dans tous les bouquins et c'est même devenu à la mode, un petit peu même à l'excès où tout le monde pense ou beaucoup disent que ça va résoudre tous les problèmes, donc je ne suis pas dans cet esprit à dire que ça va tout résoudre, par contre, je sais que ça aide, c'est d'éprouver de la gratitude. Éprouver de la gratitude

Alors, tu peux le faire soit à l'écrit. Moi, j'aime écrire de temps en temps dans mon journal des choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude, c'est-à-dire des choses pour lesquelles je pense avoir de la chance, je pense être chanceux, je suis heureux et content de les avoir, c'est ça éprouver de la gratitude. Moi, j'aime le faire dans mon journal ; certains le font dans leurs têtes. Tu peux très bien, quand tu n'es pas bien, penser à ce genre de choses. Et ça c'est cool, c'est cool d'éprouver de la gratitude. Il n'y a pas de règle. Tu peux le faire envers des choses globales.

Par exemple, moi, parfois je me dis : « Tiens, j'éprouve de la gratitude d'être né en France et pas dans un pays très très pauvre qui n'a pas accès aux besoins fondamentaux ».

C'est peut-être cliché de dire ça, mais il y a des gens qui boivent de l'eau de la rivière alors que des voisins ont fait leurs besoins dans cette rivière. Donc être né en France, je n'avais pas une chance extraordinaire d'un point de vue statistique d'y naître, pourtant c'est le cas.

Donc tu vois, tu peux prendre des choses globales : vivre en France, avoir accès à l'eau potable, vivre dans une maison ou dans un appartement, avoir la possibilité de mettre les enfants à l'école, avoir accès à internet. Tout ça, ce sont des choses globales que nous prenons pour acquises, qui nous semblent logiques, mais ce n'est pas logique, tout le monde n'a pas ça.

Donc déjà, éprouver de la gratitude envers des choses globales et après éprouver de la gratitude pour des raisons plus spécifiques. « Je suis super heureux d'avoir des enfants géniaux qui sont en bonne santé, qui sont heureux. Je suis très heureux d'être super bien, super heureux avec ma femme. Je suis très heureux et j'éprouve de la gratitude d'avoir eu des parents qui ont tout fait pour moi, qui m'ont éduqué, qui ont fait en sorte que j'ai la meilleure vie possible ».

Donc toutes ces choses-là, qu'elles soient globales ou plus spécifiques, elles t'aident, parce que c'est impossible d'être triste quand tu te sens chanceux. Tu sais, c'est difficile d'éprouver deux émotions en même temps et deux sentiments en même temps. Donc, c'est très difficile d'être triste, mélancolique, quand tu dis : « Waouh ! Finalement, j'ai de la chance, je pourrais être en train de souffrir dans un pays qui n'a pas le niveau d'évolution ou de développement du mien et pourtant je suis là. Et j'ai beaucoup de chances parce que j'ai eu une bonne éducation etc. etc. ». Donc ça, première astuce : éprouver de la gratitude.

Deuxième astuce, c'est un truc que je fais systématiquement quand je ne suis pas au top de ma forme émotionnelle, c'est faire un peu d'exercice, un peu de sport. En gros, ça c'est plus une solution chimique. Les émotions négatives, l'anxiété etc. c'est gouverné ou ça arrive parce que notre corps secrète une hormone, « le cortisol ». Donc ça, c'est l'hormone un peu du stress entre guillemets même je simplifie énormément. Je simplifie énormément, mais on dit que le cortisol c'est cette hormone qui régit les émotions négatives, encore une fois, qui ne sont pas mauvaises, sinon on n'aurait pas de cortisol dans notre corps, ça n'existerait pas, donc c'est utile et ça vient du cortisol.

Quand tu fais du sport, tu vas libérer des hormones du bien-être, des hormones du bonheur. Et ces hormones, ça peut être des endorphines ou de la dopamine, eh bien elles vont être libérées automatiquement sans que tu aies à y penser dans ton corps quand tu vas faire du sport. Donc faire du sport, un exercice vraiment physique qui te fatigue, eh bien ça va libérer des hormones du bonheur ou d'émotions positives, et celles-ci vont remplacer progressivement le cortisol et donc tu te sentiras mieux. Donc, fais du sport quand tu n'es pas bien.

Troisièmement, moi ce qui m'aide, c'est de m'exprimer et d'écrire, de clarifier un peu, parce que parfois on ne sait pas pourquoi on ne se sent pas bien, mais encore une fois il y a une raison qui est cachée qu'on ne connaît pas, mais il peut aussi avoir une raison qui est cachée et qu'on peut découvrir.

Donc moi, j'aime prendre mon journal ou tu peux prendre une feuille de papier, n'importe quoi, et tu réfléchis. Quel est mon problème ? Je ne me sens pas bien. Pourquoi ? Parce que je pense qu'on me juge, parce que je ne suis pas assez bon. Pourquoi ? Donc, tu te poses des questions et tu finis par comprendre que tu as un besoin de reconnaissance. Enfin, tu vois le raisonnement. J'improvise pour essayer de trouver un exemple pertinent. L'idée ici, c'est vraiment d'écrire ce qui te passe par la tête et d'essayer de comprendre sur papier. Comme disais Jim Rohn, grand conférencier américain : « Penser sur papier », on ne pense pas dans sa tête, on pense sur papier, on écrit.

Et le fait d'écrire, ça nous aide à clarifier et à tout simplement comprendre. Donc, ça te permet du coup d'essayer de mettre en place des solutions, parce que parfois tu vas avoir écrit des choses et tu vas te dire : « Ah oui ! Mais du coup il faut que j'agisse ». Et tu vas mettre en place des solutions grâce à ta réflexion. Et ces solutions t'aideront à être moins stressé. On dit que le remède à l'anxiété, c'est l'action et je suis tout à fait d'accord avec ça.

Quatrième point, on en a cinq hein, on a bientôt fini, c'est de se demander « quelle est l'opportunité ? ». Il y a toujours du positif dans le négatif. Donc même quand on est un peu triste, un peu mélancolique, il y a du positif et il faut le chercher.

Si on est une personne, je prenais l'exemple tout à l'heure d'une personne anxieuse, qui a peur, il y a du positif là-dedans, parce que la peur ça va nous éviter de faire des choses dangereuses. Et le fait de ne pas faire des choses dangereuses, ça va forcément ou ça va en tout cas augmenter nos probabilités d'avoir un problème. Quelqu'un de très prudent peut avoir un problème évidemment, la peur n'évite pas le danger, donc tu peux avoir des problèmes même quand tu as peur, mais une personne anxieuse, une personne qui a peur va prendre automatiquement moins de risques que quelqu'un d'autre et aura forcément du coup moins de soucis. Donc ça, c'est le quatrième point : chercher l'opportunité, le positif dans le négatif.

Et le cinquième point, ça va être de parler avec quelqu'un. Tu peux parler avec qui tu veux, peu importe, mais le fait de partager un problème avec un être humain, ça aide beaucoup. Donc moi, je parle avec ma femme ou si j'ai un problème un peu plus... comment dire, qui nécessite plus de réflexion et qui est plus complexe, un problème vraiment complexe où aucun des choix ne semblent être bon, là je vais plus en parler avec mon père. Et donc, c'est important d'avoir des gens avec lesquels tu peux parler pour te vider la tête et évacuer, comme on dit, un petit peu les émotions négatives. Encore une fois, tu ne les évacues pas complètement, mais tu les gères et tu te sens mieux.

Donc, voilà pour les cinq astuces.

Numéro 1 : Quand tu ne te sens pas très très bien, éprouve de la gratitude et écris-le ou pense-y.

Numéro 2 : Fais du sport pour remplacer les hormones du stress par des hormones du bonheur.

Numéro 3 : Exprime-toi par écrit pour clarifier les raisons de ton anxiété.

Numéro 4 : Cherche l'opportunité, tout est question de plus et de moins. Un aimant, il a deux polarités, du plus et du moins. Il y a une polarité dans la nature, le jour et la nuit, l'hiver et l'été, le chaud et le froid. Tout est polaire. Et donc, à partir du moment où tu as du négatif quelque part, tu as du positif également. Donc ça, c'est important de le chercher.

Et enfin, parle avec quelqu'un, avec un proche, pour essayer de mieux te sentir et surtout, c'est bien de suivre ces cinq conseils, mais surtout ne te dis pas que tu vas chasser les émotions négatives. La seule chose que tu peux faire, c'est les gérer. Et crois-moi, c'est déjà pas mal.

Merci d'avoir suivi cet épisode. Si tu veux aller plus loin dans le développement personnel, vas regarder à www.francaisauthentique.com/4p.

Merci de m'avoir suivi. Salut !