

Épisode 2

Profiter du moment présent : utiliser la force de l'esprit pour mieux profiter de la vie

Bonjour et bienvenue au deuxième épisode des capsules audio offertes par le programme de soutien AbbVie Care, qui vous présentent les tout derniers conseils sur la santé et le mode de vie.

Ici **Catherine Laurin**, votre animatrice et psychologue à Montréal, au Québec. Je travaille avec de nombreuses équipes médicales, dont des gastroentérologues, et j'enseigne à l'Université du Québec à Montréal. Uniques au Canada, les capsules audio du programme de soutien AbbVie Care s'inspirent de 15 années d'apprentissage de milliers de membres.

La vie comporte des hauts et des bas; on peut facilement se sentir vulnérable et à la merci des obstacles qu'elle décide de dresser devant nous. Si c'est votre cas, vous n'êtes certainement pas seul.

Aujourd'hui, nous parlerons un peu de ce sentiment d'impuissance et de quelques idées pour arriver à le maîtriser et miser sur les petits plaisirs de la vie pour mieux affronter les embûches inévitables. Autrement dit, nous verrons comment profiter du moment présent et apprécier nos expériences.

Tout le monde a des journées où tout va bien et où on est au sommet de sa forme. On se lève du bon pied, puis les choses ne font que s'améliorer. Vous savez, quand la vie semble trop belle pour être vraie. On enchaîne les expériences positives et gratifiantes qui donnent l'impression d'avoir le vent dans les voiles. On se sent invincible. Les feux de circulation passent au vert, il n'y a pas de bouchons, le ciel paraît plus bleu et les gens sont aimables et serviables. Avec une journée comme celle-là, on sourit aux gens et on a un petit regain de motivation. On pourrait même essayer quelque chose de nouveau ou faire des plans d'avenir passionnants.

Puis il y a les autres journées, les mauvaises. Tout le monde a de mauvaises journées où tout semble aller mal; on n'arrive pas à reprendre son souffle. Tous les petits malheurs s'accumulent. On se cogne l'orteil; on se brûle la langue; tous les feux de circulation sont rouges; il y a embouteillage; on manque son autobus; on est maintenant en retard. On se fait regarder de travers ou quelqu'un nous met de mauvaise humeur. Pris individuellement, aucun de ces incidents n'est catastrophique. Par contre, l'accumulation de petits irritants peut grandement miner votre moral et influencer vos comportements et vos actions tout au long de la journée.

Supposons qu'en réalité, votre journée exceptionnelle et votre journée exécrable ne sont pas du tout différentes. Réfléchissez à l'idée que, pendant votre mauvaise journée, vous aviez en fait plus de pouvoir que vous le pensiez pour changer les choses.

Pendant une mauvaise journée, peut-être qu'un incident contrariant vous a plongé dans des pensées négatives. Cet état négatif vous a submergé de pensées négatives qui vous ont empêché de voir les choses positives qui arrivaient au même moment. La vie vous envoyait peut-être de petits cadeaux, mais vous étiez trop concentré sur ce qui n'allait pas pour les voir. Les incidents ont tendance à produire un effet boule de neige. Tous les incidents s'accumulent et prennent de l'importance, jusqu'au point où vous avez l'impression de ne plus pouvoir rien faire pour empêcher la boule de neige de dévaler la pente. Elle roule si vite que vous ne pouvez plus rien voir de positif autour de vous.

Tout d'abord, ne paniquez pas si ça vous arrive : il y a des moyens de reprendre le dessus sur les circonstances qui vous entourent. N'oubliez pas : ce que vous ne contrôlez pas risque de vous contrôler. Alors, comment reprendre les commandes ?

Commencez par prendre conscience et vous répéter que ce que vous ressentez est temporaire et que vous avez déjà pris des mesures pour éviter de perdre le contrôle.

Lorsqu'on est dans un état d'esprit positif, on a tendance à voir les choses positives et, inversement, on a tendance à voir les choses négatives lorsqu'on est dans un état d'esprit négatif. On trouve souvent ce qu'on recherche, et ce qu'on trouve domine l'expérience consciente.

Nos esprits sont très vulnérables aux schémas de pensée négatifs. En cas de pensées négatives, on a tendance à se rappeler tous les aspects négatifs, comme les malchances, les insultes, les pertes, les regrets ou les occasions manquées. Ce faisant, on laisse le négatif l'emporter sur le positif plutôt que de provoquer l'inverse.

Si vous choisissez de penser à ce qui a bien été, même quand le mauvais sort semble s'acharner sur vous, vous pourriez être étonné de toutes les belles choses qui vous entourent.

Alors, comment faire pour se mettre dans un état d'esprit positif ? Nous pouvons nous entraîner à admirer la beauté et la joie qui nous entourent, et profiter pleinement de nos expériences positives. Par exemple, pensez à un très bon plat que vous avez mangé récemment. Vous pouvez probablement vous rappeler de sa délicieuse odeur, des gens avec qui vous l'avez partagé et de ce que vous avez ressenti. Vous l'avez peut-être dégusté lentement pour profiter de chaque bouchée. Essayez d'aborder toutes vos expériences positives de cette façon.

Quand quelque chose se passe bien, retenez ce que vous ressentez un peu plus longtemps. Vous pouvez tout de même reconnaître les choses négatives, mais ne les laissez pas gâcher votre journée.

Pensez à ce qui se produit lorsque vous allumez la télévision, parcourez les médias sociaux, ouvrez un journal ou consultez les notifications sur votre téléphone. Des milliards de dollars sont investis chaque jour pour vous informer de ce qui ne va pas dans le monde.

Selon une étude, même les personnes qui préfèrent les bonnes nouvelles s'attardent aux mauvaises nouvelles. On a souvent l'impression qu'on a davantage la possibilité d'agir en cas de mauvaises nouvelles qu'en cas de bonnes nouvelles. On pense donc à tort qu'il est plus important de les écouter.

C'est parce que les pensées négatives s'accrochent, un peu comme le Velcro le plus résistant, tandis que les pensées positives coulent comme l'eau sur le dos d'un canard !

Pour neutraliser la négativité qui vous entoure, vous devez intentionnellement apporter du positif à votre journée et faire en sorte que vos pensées positives deviennent plus résistantes. Même quand les choses tournent mal, avoir de l'espoir quant au lendemain est une façon de rester optimiste.

Pour ce faire, il faut adopter une pratique de psychologie positive appelée « savourer ». C'est une stratégie que vous pouvez utiliser pour illuminer votre esprit. C'est tirer les rideaux pour laisser le soleil égayer une pièce sombre. Lorsque vous savourez le moment présent, il devient encore plus agréable, et vos schémas de pensée sont plus susceptibles de s'orienter vers le positif. Par exemple, que ressentez-vous ? À quoi ressemble votre environnement ? Êtes-vous avec quelqu'un ? Si oui, réfléchissez à ce que la personne représente pour vous. Plus on s'exerce, plus c'est facile.

Parfois, on néglige ces moments de bonheur pour se dépêcher à atteindre le prochain objectif; cependant, il y a de bonnes raisons de savourer l'expérience et de la garder en mémoire pour célébrer vos réussites et le positif. De plus, cela permet de se souvenir plus facilement de ces expériences positives.

Savourer, c'est profiter pleinement du moment présent. C'est la capacité à remarquer des expériences, des événements, des sentiments, les bonnes choses qui se passent dans votre vie, et à les apprécier. Les accomplissements peuvent être de petites choses, ils ne correspondent pas nécessairement à l'atteinte d'un objectif global ou ambitieux, comme être capable de courir un marathon. Ça peut être quelque chose comme aller marcher et porter attention à ce que vous entendez, voyez, sentez et ressentez. Écoutez les oiseaux, le bruissement des feuilles ou un klaxon. Prenez le temps de bien regarder les arbres, les feuilles, les branches et le ciel qui les éclaire. Sentez le vent sur votre visage et l'herbe sous vos pieds. Quelles émotions ressentez-vous ? Faites comme si vous viviez l'expérience pour la première fois.

Vous pouvez faire la même chose avec un nouveau programme d'exercice ou une nouvelle habitude pour améliorer votre santé, ou encore si vous prenez un tout nouveau médicament ou pratiquez un nouveau loisir. Voyez plus grand; par exemple, si suivre le plan de traitement de votre médecin vous a aidé à atteindre votre objectif ou vous aidera à

atteindre un objectif futur, vous pouvez vous concentrer sur cet objectif et savourer le résultat que vous pourriez obtenir. Portez attention aux petites améliorations en cours de route et savourez chacune d'elles.

Pensez ensuite à ce qui rend l'expérience importante pour vous. Attardez-vous à la beauté ou aux aspects optimistes de l'expérience, sachant que vous augmentez ainsi votre taux de dopamine et de noradrénaline, les substances chimiques du corps qui procurent un état de bien-être. Faites ensuite quelque chose pour exprimer, même silencieusement et intérieurement, votre émotion. Il convient aussi de dire tout haut quelque chose à une personne qui partage le moment avec vous. Cela vous permettra de le faire durer plus longtemps et de le rendre plus important et réel.

Les personnes que nous côtoyons devraient réagir favorablement à l'expression d'émotions positives, ce qui peut nous faire ressentir d'autres émotions positives. Il est agréable de saisir ces moments positifs, grands ou petits, et de vivre les expériences de façon plus intentionnelle.

Prendre vraiment le temps de savourer votre café matinal est un point de départ simple. Prenez quelques instants et consacrez-les uniquement à déguster votre café et à reconnaître ce qu'il vous offre sans tenir compte de rien d'autre. Respirez profondément son arôme, ressentez la joie qu'il vous procure et remarquez le regain d'énergie qu'il vous donne.

Si vous le voulez, savourons ensemble !

Commencez par penser à un moment joyeux, heureux ou plaisant qui s'est produit au cours des derniers jours. N'oubliez pas qu'il peut s'agir d'un petit moment ou de quelque chose d'ordinaire.

Quelles émotions positives vous souvenez-vous d'avoir ressenties à ce moment ? Quels sentiments positifs ressentiez-vous ?

Y a-t-il autre chose qui vous a rendu heureux, même en vous en rappelant maintenant ?

Qu'est-ce qui vous a fait ressentir de la reconnaissance par rapport à cette expérience ?

Comment pouvez-vous exprimer cette émotion positive, même maintenant, avec votre expression faciale et votre langage corporel ?

Enfin, allez en parler à quelqu'un dès maintenant. Les gens aiment toujours entendre des pensées positives, car elles peuvent avoir un effet positif sur leur journée.

Vous seriez étonné de constater à quel point le simple fait de remarquer et de savourer les petites joies de la vie peut améliorer votre qualité de vie et votre perception du monde. Et lorsque vous aurez acquis ce genre de pouvoir, vous commencerez à contrôler votre qualité de vie. La vie est bien plus belle que vous le pensez, alors célébrons-la !

Merci d'avoir été à l'écoute! Cette capsule vous a été offerte par le programme AbbVie Care, qui vous soutient tout au long de votre parcours. Si ce contenu vous a plu, vous aimerez peut-être aussi nos autres capsules audio.

Visitez abbviecare.ca pour savoir comment nous pouvons vous aider tout au long de votre parcours.



Nous sommes là pour vous,
à chaque étape de votre parcours

Communiquez avec nous!

Programme de soutien AbbVie Care

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions!

Restez en contact

Souvenez-vous qu'AbbVie Care est là pour vous en un simple clic ou coup de fil.



1-866-848-6472

du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h



abbviecare.ca

 Capsules audio



© Corporation AbbVie
CA-IMM-220015F – juin 2022

Copyright © 2022 Corporation AbbVie
Toutes les marques déposées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Les renseignements sur ce site Web sont fournis à titre informatif seulement et ne doivent pas se substituer aux conseils de votre médecin. Si vous avez des questions au sujet de votre traitement ou de votre maladie, veuillez consulter votre médecin.