

POUR ÊTRE HEUREUX, FAITES LE BÈBÈ !

À CET ÂGE, NOUS VIVONS DANS L'INSTANT PRÉSENT, CURIEUX, SPONTANÉS... FRANCK MARTIN, COACH ET FORMATEUR, NOUS DIT COMMENT RESSUSCITER CET ÉTAT D'ESPRIT. PAR LISE BOUILLY

CHÉRIR LES FAITS

« Pour apprendre, nous avons dès la prime enfance des capacités innées que nous appellerons "G.O.D." », dit Franck Martin. Des capacités de Généralisation (quand j'apprends à ouvrir une porte, je sais que je serai capable d'ouvrir toutes les portes), d'Omission (si je tombe en apprenant à marcher, mon cerveau va occulter cette chute), de Distorsion (si tourner une poignée ouvre une porte, j'en déduis que j'ai acquis un savoir-faire, c'est la loi du feedback !). En passant par le prisme du raisonnement, vers l'âge de 6-7 ans, ce G.O.D. génère des généralisations et des distorsions négatives – de type « il ne me sourit pas, donc il ne m'aime pas » – qui alimentent peurs et pensées anxiogènes.

La solution ? Réactiver cette propension du tout-petit à vivre dans l'instant présent en s'en tenant aux faits ! Bien au chaud sous la couette, vous vous réveillez au milieu de la nuit après un mauvais rêve ? Relativisez la situation. Si vous ne pouvez résoudre le problème dans l'instant présent, si l'objet de votre peur a trait au futur ou au passé, revenez à l'ici-et-maintenant en portant votre attention sur votre respiration, les battements de votre cœur... Dans nos actes quotidiens (que l'on cuisine ou que l'on se brosse les dents), on court-circuite de la même façon les pensées parasites en revenant au factuel : « ce qui consiste à agir de la plus belle manière qui soit, en prenant conscience de l'utilité et des bienfaits de chacun de nos gestes. Ce que les petits font spontanément. »



ÊTRE SINCÈRE

Le petit enfant est une éponge, totalement branché sur l'extérieur. Une ouverture sur l'autre que nos pensées, et nos préjugés, entament sérieusement quand nous grandissons ! « Dans une conversation, nous sommes volontiers centrés sur notre ressenti, les questions que nous voulons poser, et nous passons à côté d'une réelle communication, riche et authentique. »

La solution ? S'intéresser à l'autre, prendre en compte son univers, son point de vue, avec sincérité. Une sincérité qui doit aussi nous guider lorsqu'on contemple un paysage, un tableau... « Comme un enfant, sachez vous arrêter, laissez-vous aller à vos sensations, à vos émotions, pour apprécier pleinement ce que vous découvrez. Sans chercher à analyser ou à commenter, un réflexe qui brise notre spontanéité ! »

DIRE NON AU NON

« Non », « Ne fais pas cela », « Tu ne vas pas y arriver »... Au quotidien, on abuse de ces formules négatives, que le jeune enfant apprend de ses parents, par le langage. En effet, le cerveau – donc le tout-petit – ne connaît pas la négation, les choses existent, ou pas. « Or, s'exprimer par des négations a l'inverse de l'effet escompté : si je vous dis "Ne pensez pas à un éléphant rose", vous y

pensez immédiatement ! Et cela génère anxiété et manque de confiance en soi. »

La solution ? Au bureau ou avec ses enfants, prendre l'habitude de s'exprimer de façon positive. Plutôt que de dire : « Je ne parviens pas à faire cela... » ou « N'oublie pas tes affaires ! », on préfère : « Voici mon objectif... » ou « Pense à prendre tes affaires ! ». À la clé, un climat de confiance et de bienveillance.

LÂCHER PRISE

« L'une de nos grandes souffrances tient à la différence entre ce que la vie nous réserve et ce que l'on aurait aimé qu'elle nous réserve. L'imprévu générant beaucoup d'appréhension... » Au contraire, le tout-petit laisse venir la vie sans la prévoir, et s'adapte spontanément aux événements, avec confiance.

La solution ? Regagner le paradis perdu de notre enfance implique de lâcher prise, de renoncer à tout maîtriser. « On peut nourrir des projets, donner des directions à sa vie mais en sachant accepter ce qui advient... et s'y adapter avec confiance ! » ■

À LIRE

« Les Super-Pouvoirs de l'innocence », de Franck Martin (éd. Eyrolles).