

mariefrance

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

**FOLIE DU
CHANGEMENT
DE VIE
ON RÉFLÉCHIT !**

Médecine esthétique
*Ce qu'il faut
savoir avant de se
lancer (ou pas)*

PSY

**CULTIVER
LES SOUVENIRS,**
*et si c'était la clé
du bonheur ?*

Cheveux

**ON MONTE
LE VOLUME**

**SPÉCIAL
JEAN**

**7 nouveaux
modèles**
à porter d'urgence

JOB

Réenchantez
votre vie
au travail

M 05386 - 289 - F: 2,20 € - RD



Mission antifatigue: CE QUI MARCHE VRAIMENT

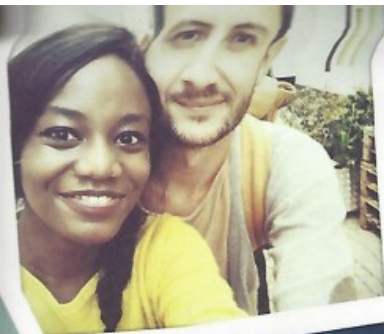
psycho

PAR CLÉMENCE LEVASSEUR



Garder de beaux souvenirs, *ça s'apprend!*

Retenir le meilleur, graver certains beaux moments de notre vie dans notre mémoire, c'est possible. C'est même l'une des conditions pour se sentir heureux tout au long de notre existence.



Nous nous souvenons tous, avec émotion, de notre premier baiser, du mariage de notre meilleure amie ou de la naissance de nos enfants. Mais certains moments plus « ordinaires » restent également gravés dans notre mémoire. Comme ce déjeuner entre amis, ponctué d'éclats de rire, dans une calanque ensoleillée. Ou cette sieste en amoureux à l'ombre d'un arbre, après une baignade dans une rivière. Ou encore cette balade en famille, dans une forêt aux couleurs automnales éclatantes. Pourquoi ces souvenirs-là restent-ils imprimés, plus que d'autres ? Que nous apportent-ils ? Est-ce possible d'enregistrer un moment que l'on apprécie particulièrement ? Le président du Happiness Research Institute, (un think tank danois qui se consacre au bien-être, au bonheur et à la qualité de vie des gens dans le monde entier), Meik Wiking, également auteur de *L'Art de se créer de beaux souvenirs* (Éd. First, 2019) et Sylvie Lair, psychologue et psychothérapeute*, qui a publié

Savoir maîtriser sa mémoire (Éd. Retz, 2014) nous éclairent sur les mécanismes des souvenirs et leurs répercussions sur notre perception du bonheur.

Des points communs entre les bons souvenirs

En 2018, après avoir publié avec succès *Le Livre du hygge*, Meik Wiking a fêté ses 40 ans, soit statistiquement pour un citoyen danois la moitié de son existence. En se tournant vers son passé, il s'est remémoré les meilleurs moments qu'il avait vécus. Il s'est demandé pourquoi ceux-ci l'avaient marqué et comment continuer à vieillir tout en se créant de nouveaux beaux souvenirs. « Pour étudier le lien entre la mémoire et le bonheur, j'ai donc lancé "Happy Memory" : une enquête internationale sur les souvenirs, en invitant tous ceux qui le souhaitent à me raconter une petite pépite agréable de leur vie passée, rangée dans leur mémoire, raconte-t-il. Résultat, nous avons reçu plus de 1000 réponses, venues de 75 pays différents, envoyées par des personnes de tous les âges et de tous les milieux

...



se grave durablement. » Au contraire, une fête dans un décor de rêve sera un mauvais souvenir si nous étions malade, stressé ou malheureux à ce moment là. Voilà pourquoi, pour imprimer un souvenir, il faut mettre tous nos sens en éveil, être curieux des détails et surtout nous raconter de belles histoires. « La stimulation de nos sens, la magie des premières fois ou encore l'écoute de nos sentiments et émotions nous permettent de graver en nous des souvenirs heureux, assure Meik Wiking. Il est donc possible de créer des moments parfaits dont nous nous souviendrons et qui façonneront qui nous sommes. » Sylvie Lair confirme: « pour imprimer à jamais une scène que l'on est en train de vivre, il faut savoir l'apprécier à 100 %, en étant en pleine conscience, c'est à-dire ici et maintenant, et en faisant appel à nos sens. Un rayon de soleil sur la peau, l'odeur d'un gazon fraîchement coupé, le goût d'un plat savoureux, le bruit du rire d'un enfant. Cela nous permet de la mémoriser. Il faut interpréter l'événement, se dire que l'on est bien, que l'on apprécie de vivre ce moment précis ».

Des souvenirs à solliciter en cas de coup dur

Lorsque l'on vit un moment de tristesse ou de doute, les beaux souvenirs peuvent nous reconforter: il suffit de les « réactiver ». « Ce sont comme des cartes postales dans lesquelles nous pouvons nous replonger, illustre Sylvie Lair. Personnellement, lorsque je ne vais pas bien, je réactive un souvenir que j'aime énormément: je revis mon arrivée sur une plage de sable noir de Martinique, un lieu sauvage et de toute beauté. Je me souviens de mon émerveillement, du soleil qui se couche, du bruit des vagues... Me raconter cette histoire m'apaise. » À nous de trouver notre carte postale pour vieillir heureux, sans nostalgie. ●

*psychologue psychothérapeute lair

7 CONSEILS POUR SE FABRIQUER DE BEAUX SOUVENIRS (ET LES CONSERVER)

Planifiez-vous de futurs beaux moments (fêtes entre amis, vacances en amoureux, sorties...) et des défis (course sportive...) Autant de souvenirs en perspective.

Vivez les choses intensément: sans regarder votre téléphone en permanence, ni en pensant à votre liste de course ou à votre réunion cruciale de demain. Soyez dans l'instant présent, en faisant vraiment attention aux éléments et aux personnes qui vous entourent.

Misez sur la nouveauté: amusez-vous à prendre des chemins inconnus, à rentrer

dans de nouveaux lieux comme un parc ou la cour d'un joli immeuble, à découvrir de nouvelles saveurs, à fréquenter de nouvelles personnes...

Lancez-vous dans de nouvelles expériences et sortez de votre zone de confort: monter sur scène, danser le tango, lire un polar islandais, apprendre une nouvelle langue... De quoi élargir votre horizon.

Écoutez vos cinq sens et vos émotions: utilisez toute cette palette pour marquer les souvenirs dans notre mémoire.

Réalisez de vrais albums photos: sélectionnez les photos des souvenirs que vous avez appréciés et imprimez-les pour pouvoir vous y replonger lorsque vous en avez envie.

Répétez à vos enfants les anecdotes heureuses: si vous voulez garder de beaux et durables souvenirs des moments partagés avec eux, racontez-leur ce que vous avez vécu ensemble, le soir même, puis une semaine après, un mois après... Cela évite les oublis et forge votre histoire commune.