

Joëlle Cuvilliez
Martine Medjber-Leignel



HAPPY THÉRAPIE



METTEZ
DU SOLEIL
DANS
VOTRE VIE !

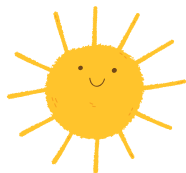


EYROLLES

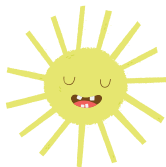
HAPPY THÉRAPIE

Mécanisme de défense pour les grands émotifs, travers insupportable pour les autres, la bouderie assombrit notre quotidien dans tous les domaines. Au bureau, en famille, dans le couple, la bouderie n'épargne personne... surtout pas ceux qui disent ne jamais en user.

Et vous, faites-vous la gueule ?



Jamais !



Un peu... quand on me froisse.



Beaucoup, je suis facilement blessé(e).



Tout le temps, je ne vois pas comment faire autrement !

Que vous soyez victime de boudeurs en série ou de vos propres réflexes, les auteures de ce livre vous proposent de dissiper la mauvaise humeur. Au menu, une **HAPPY THÉRAPIE** à suivre sans modération pour mettre du soleil dans votre vie.

www.editions-eyrolles.com

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
© Shutterstock

Code éditeur : 656117
ISBN : 978-2-212-56117-3

HAPPY THÉRAPIE

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Alice Breuil

Maquette et mise en page : Florian Hue

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56117-3

Joëlle Cuvilliez
Martine Medjber-Leignel

HAPPY THÉRAPIE

Mettez du soleil dans votre vie !

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, black, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small yellow circle centered on it, which serves as a decorative underline.

SOMMAIRE

PRÉFACE	9
INTRODUCTION	13
CHAPITRE 1 ON FAIT TOUS LA GUEULE ET ALORS ?	17
Bouder, c'est inné!.....	26
Les secrets de la mauvaise humeur.....	29
Et les autres dans tout ça ?.....	32
CHAPITRE 2 LA GUERRE DES NERFS (AU TRAVAIL)	35
Petites rancœurs et grosses colères.....	37
Exigez un peu de plaisir.....	39
... et une bonne dose de clarté.....	40
CHAPITRE 3 BOUDER N'EST PAS JOUER (EN FAMILLE)	45
Faire bonne figure auprès des siens.....	48
Quand les tout-petits font la moue.....	49
Le monde sans parole des ados.....	56
Devenir adulte, c'est trouver les mots.....	59

CHAPITRE 4 JE BOUDE, TU TRINQUES ! (EN COUPLE) 63

L'amour n'est pas une bataille d'ego 66
Qu'il est doux de complimenter ! 67
Slow sex? 69
Jouer, c'est jouir 72

CHAPITRE 5 FAIRE LE POINT POUR RELATIVISER 75

Les mille et une raisons de faire la gueule 86
L'art d'identifier ses besoins 97
S'épanouir avant tout 100
Bien respirer, c'est se relaxer 105
Il est temps de se mettre à la méditation 108

CHAPITRE 6 CHANGER, C'EST POSSIBLE 113

Persévérance et assiduité 116
Nous récoltons ce que nous semons 117
Si j'arrête, qu'est-ce qui se passe? 120
Vivre sans être dominé 121

CHAPITRE 7 EN ROUTE VERS LE BONHEUR 125

Les émotions sont nos alliées 127
Exprimez votre gratitude 130
Trouvez les clés pour sortir de la crise 132

Sommaire

Pratiquez le judo mental.....	136
Mais comment font les gens heureux?.....	140
Adoptez une attitude écologique	144
La psychologie positive.....	147
CHAPITRE 8 DU BON USAGE DU RIRE.....	151
Les vertus du rire.....	153
Le rire et l'humour pour sortir du silence.....	159
La méditation du rire.....	163
CONCLUSION : QU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR ÊTRE HEUREUX ?	165
À PROPOS DES AUTEURES.....	167
BIBLIOGRAPHIE	171
SITES WEB.....	175



CHAPITRE 1

ON FAIT TOUS LA GUEULE ET ALORS ?

*« Il n'est pas d'affront plus grave
que celui d'éconduire
un chat qui vient choisir
un genou pour y passer la soirée. »*

Denise Hawkins

Lorsque j'(Martine) ai annoncé à mon mari que j'allais coécrire un livre sur le fait de faire la gueule, sa réaction a été immédiate: «Super! Tu vas avoir plein de choses à dire!» Je me suis sentie vexée: «Comment ça? Tu insinues que je suis experte en la matière?» Lui: «Ben oui, tu fais souvent la gueule quand même!» Moi: «Moi? Ça va pas! C'est plutôt toi qui es tout renfrogné, fermé, hermétique...»

Pour le coup, j'étais dans le vif du sujet. Je n'ai pas le sentiment de faire la gueule et pourtant c'est l'impression qu'en ont mes proches. Je ne suis donc pas différente des autres. Sans m'en rendre compte, le message que j'envoie à mon mari quand je suis contrariée, quand j'ai mal quelque part, quand j'ai des soucis, quand je réfléchis, quand je ne suis pas intéressée par ce qu'il me dit ou me propose, quand je suis stressée ou indisponible, est un signe de fermeture. Puisqu'il me le dit, il faut bien que je le prenne en compte. Dur à encaisser! Moi qui pensais être sympa tout le temps... J'ai bien essayé de tergiverser en me disant que, dans un couple, on ne sait jamais vraiment qui de la poule ou de l'œuf met en route le processus, mais finalement je me suis rendue à l'évidence et j'ai reconnu que j'étais la poule et l'œuf, la plupart du temps. J'ai dû dès lors me pencher sur la question, non seulement pour coécrire ce livre mais aussi pour améliorer mon comportement.

Cette prise de conscience m'a renvoyée à la fin de mon enfance, à mes 12 ans. À l'époque, ma mère et son mari se disputaient souvent. Il était devenu alcoolique et il lui arrivait d'être violent. Un soir, la police ayant constaté les coups que mon beau-père avait portés à ma mère, il a été interdit de séjour dans la ville et prié d'aller vivre ailleurs que dans la maison familiale. Au bout d'un an et pour des raisons qui ne regardent qu'elle, ma mère a décidé de

Happy thérapie

lui pardonner et de revivre avec lui. Adolescente, j'étais obligée de suivre. Faire la gueule à mon beau-père était devenu la seule attitude possible pour moi. Hormis les « bonjour » et « bonsoir » sur lesquels ma mère ne cédait pas, j'ai vécu quatre ans dans la proximité de cet homme sans lui adresser la parole. Évidemment, ce souvenir a mis en évidence le fait que je suis devenue une experte pour faire comme si l'autre n'existait pas. J'ai développé un comportement qui, à l'époque de ma jeunesse, était sûrement le plus écologique pour moi ou *a priori* le moins pire. Je ne suis pas responsable de ce qui m'est arrivé enfant, mais je suis responsable de ce que j'en fais maintenant. Quand je constate que j'instaure une ambiance glaciale à la maison, je dois me demander si c'est vraiment ce que je souhaite. Comme la réponse est non, je dois décider de modifier quelque chose dans mon attitude, d'agir autrement. Je me suis lancée dans le challenge et j'ai obtenu des résultats. Pour cela, j'ai dû franchir plusieurs étapes : l'étape du miroir, le choc de la vérité, la réminiscence du passé, la prise de conscience et le repérage de mes comportements toxiques actuels. Des étapes qui répondent aux questions suivantes si l'on y réfléchit bien : quand, où et par quoi est déclenché cet automatisme avec les conséquences que cela induit ? Pour obtenir des résultats positifs, j'ai aussi dû prendre la décision de ne pas reproduire un comportement nocif pour moi et pour les autres, de trouver les moyens de passer à autre chose et d'inventer de nouvelles options, d'ouvrir d'autres voies pour m'offrir des perspectives plus joyeuses.

Avant d'aller plus loin, commençons donc par nous interroger sur les raisons qui nous poussent à faire le nez. Pour évaluer votre capacité à bouder, n'hésitez pas, lancez-vous dans le test suivant.



Test : faites-vous la gueule un peu, beaucoup, passionnément ?

1. Vous participez à une conversation où l'une des personnes présentes avance des arguments que vous n'approuvez pas.

- a Vous intervenez pour dire que vous n'êtes pas d'accord.
- b Vous ricanez, vous levez les yeux au ciel, vous soupirez pour exprimer votre désapprobation.
- c Vous vous désintéressez de la conversation et pensez au menu que vous allez préparer ce soir.
- d Vous écoutez tranquillement sans montrer vos sentiments en attendant le moment où vous pourrez prendre la parole à votre tour et dire ce que vous pensez.

2. Votre conjoint, pour la deuxième fois en un mois, arrive avec trois quarts d'heure de retard à votre rendez-vous.

- a Vous le lui faites remarquer et vous exprimez votre mécontentement.
- b Vous le toisez des pieds à la tête et vous vous abîmez dans un silence pesant durant toute la soirée.
- c Vous hurlez que vous en avez ras-le-bol.
- d Vous le regardez tristement et, dès qu'il fait mine de vous expliquer ce qu'il s'est passé, vous fondez en larmes.

3. Laquelle de ces citations préférez-vous ?

- a « Est-ce qu'on peut bouder l'amour ? Aimer, c'est naître ; aimer, c'est savourer, aux bras d'un être cher, la quantité de ciel que Dieu mit dans la chair » (Victor Hugo).
- b « Bouderie : une grève de gamins » (Jules Renard).

c « L'art de se faire aimer consiste en tergiversations, en bouderies, en colères » (Cesare Pavese).

d « Le pardon de l'amitié est le plus sain et le plus doux des bienfaits » (George Sand).

4. Lequel de ces personnages de BD préférez-vous ?

a Rantanplan.

b Obélix.

c Le capitaine Haddock.

d Achille Talon.

5. Parfois, vous aimeriez être plus :

a Dominateur.

b Insouciant.

c Courageux.

d Déterminé.

6. Vous avez demandé à votre aîné de faire la vaisselle mais, à votre retour du travail le soir, elle traîne toujours dans l'évier.

a Vous appelez votre enfant et vous lui demandez de faire ce qu'il n'a pas fait.

b Vous ne dites rien, mais vous n'en pensez pas moins.

c Vous lui annoncez qu'il ne perd rien pour attendre.

d Vous retroussiez vos manches et vous vous y mettez en soupirant que, décidément, vous n'êtes pas gâté.

7. Vous êtes en train de raconter à un groupe d'amis un incident qui vous est arrivé quand soudain l'un d'entre eux éclate de rire.

a Vous lui demandez agressivement ce qui le fait rire comme ça.

On fait tous la gueule et alors ?

b Vous lui jetez un regard noir et vous décidez de vous taire : puisque c'est comme ça, personne ne connaîtra la suite de votre histoire.

c Vous pensez immédiatement qu'il se moque de vous mais vous lui souriez gentiment.

d Vous riez avec lui puis vous reprenez le cours de votre histoire.

8. Vous soupçonnez votre conjoint de vous tromper.

a Vous ne dites rien et commencez à fouiller dans ses affaires et à l'espionner.

b Vous lui parlez de vos craintes.

c Vous décidez de le quitter.

d Vous prenez un(e) amant(e).

9. Vous êtes engagé dans une discussion un peu vive. Le ton monte et, tout d'un coup, votre interlocuteur se met à hurler.

a Vous tournez les talons et vous le plantez là.

b Vous éclatez de rire.

c Vous lui répondez calmement, en baissant la voix pour ramener la conversation à un niveau sonore convenable.

d Vous lui demandez de baisser d'un ton, vous n'êtes pas sourd.

10. Vous avez confié un secret à votre meilleure amie qui s'est empressée d'aller le répéter.

a Vous décidez de ne plus jamais lui adresser la parole.

b Vous l'appellez pour lui dire que vous êtes au courant et que vous êtes blessé.

Happy thérapie

- c Vous décidez, œil pour œil, dent pour dent, de révéler un de ses secrets.
- d Vous lui pardonnez aussitôt: après tout, c'est votre meilleure amie!

11. Vous croisez votre voisine de palier qui ne vous salue pas.

- a Vous la saluez joyeusement, comme à votre habitude.
- b Vous lui demandez si tout va bien.
- c Vous pensez: «Pour qui elle se prend, celle-là?», en marmonnant un vague bonjour.
- d Vous décidez qu'elle n'aura ni bonjour ni bonsoir de votre part de toute la semaine.



Calculez maintenant votre nombre de points (vous n'avez droit qu'à une seule réponse par question).

✓ Comptez 3 points pour les réponses suivantes:

1d; 2a; 3a, 3b, 3d; 4a; 5c; 5d; 6a; 7c, 7d; 8b; 9b; 10d, 11a.

✓ Comptez 2 points pour les réponses suivantes:

1a; 5b; 9c; 10b, 11b.

✓ Comptez 1 point pour les réponses suivantes:

1c; 2d; 4b, 4d; 6b, 6d; 7a; 9d; 11c.

✓ Comptez 0 point pour les réponses suivantes:

1b; 2b, 2c; 3c; 4c; 5a; 6c; 7b; 8a, 8c, 8d; 9a; 10a, 10c; 11d.

Si vous avez entre 22 et 33 points: vous pouvez être rassuré, la tête de cochon, ça n'est pas vous! Vous privilégiez l'écoute et le dialogue à toute autre réaction et vous avez une bonne maîtrise

On fait tous la gueule et alors ?

de vos émotions, signe que vous êtes en capacité de les identifier. Être en désaccord avec autrui ne vous pose pas de problème car vous dites tranquillement ce que vous pensez et souhaitez. Les attaques, les critiques vous laissent de marbre car vous considérez que ce que dit l'autre n'est que le reflet de sa perception des choses : ne vous sentant pas concerné, vous n'en faites pas une affaire personnelle. Votre capacité à prendre du recul avec les gens et les événements, votre intuition et votre ouverture aux autres font de vous une compagne ou un compagnon précieux. Ne refermez pas ce livre ! Restez avec nous ! Cet ouvrage, à défaut de vous être utile, vous amusera peut-être...

Si vous avez entre 11 et 21 points : faire la tête est ce que vous utilisez en dernier recours quand les autres moyens n'ont pas marché. Vous n'avez pas les caractéristiques d'un véritable boudeur même si, parfois, vous avez la tentation d'y avoir recours : il arrive ainsi que vous vous renfrognez, que vous fronciez les sourcils ou que vous disparaissiez du champ de vision de votre interlocuteur pendant quelques minutes. Mais ces crispations qui indiquent que vous êtes contrarié n'ont pas grand-chose à voir avec une vraie bouderie. Attention cependant à ne pas pratiquer l'évitement qui, à terme, vous desservirait ! À force de ne pas exprimer clairement votre ressenti, vous risqueriez de vous aigrir ou de vous replier sur vous-même... Apprenez à « décevoir » l'autre par votre franchise, vous ne pourrez que gagner en sérénité avec vous-même et en qualité relationnelle avec ceux qui vous entourent. En clarifiant vos propos, en formulant simplement vos souhaits, vous multipliez les chances de vous faire comprendre et d'obtenir ce que vous voulez en toute sérénité. Et si cela contrarie votre interlocuteur, proposez-lui de faire ce test !

Si vous avez entre 0 et 10 points : vous pouvez légitimement vous inquiéter. Faire la gueule est une seconde nature pour vous, un réflexe, une façon d'être, une (mauvaise) habitude (rayez la mention inutile). Lorsque les circonstances ne correspondent pas à votre attente, vous déclenchez la guerre du silence. Et quand vous en sortez, la machine à broyer du noir se remet en branle et vous empêche d'oublier ce qui a provoqué votre contrariété, de passer à autre chose. Vous ne pouvez pas ne pas ressasser le mal qu'on vous a fait, entretenir le ressentiment vis-à-vis de ceux qui vous ont blessé. « J'aurais pu... », « J'aurais dû... », « Si j'avais su... » sont des phrases qui tournent en boucle dans votre esprit et vous avez du mal à accueillir les pensées positives et à relativiser l'importance des coups qui vous ont été portés. Bilan des courses : non seulement vous vous prenez la tête, mais vous la faites aux autres. Le tout est désormais de savoir si faire la gueule est pour vous un moyen de défense ou d'attaque... et surtout d'en sortir.

BOUDER, C'EST INNÉ !

C'est la première question qui nous est venue à l'esprit : est-ce que boudier c'est naturel, dans nos gènes, ou est-ce une habitude que l'on acquiert par mimétisme ? Quand ma fille était petite, j'(Joëlle) allais au zoo de Vincennes, où se trouvait l'incontournable rocher des babouins qui faisaient rire tout le monde avec leurs pitreries et leurs fesses rouges. Un jour, j'ai assisté à une belle correction : un jeune singe avait chipé le fruit que mangeait un adulte. Le mâle dominant s'est précipité sur lui et l'a mordu. L'autre est parti en bondissant et

On fait tous la gueule et alors ?

en criant puis s'est assis loin du groupe en lui tournant le dos. Était-ce un réflexe, un hasard, ou faisait-il réellement la gueule ?

Au fait, en dehors des singes, les animaux boudent-ils ? On a tous notre petite idée sur la question pour avoir eu des chats ou des chiens à la maison. Les tortues et autres poissons rouges ne comptent pas mais le docteur Nicolas Massal, vétérinaire comportementaliste que nous avons interrogé, a porté un avis scientifique corroborant notre analyse empirique. Auteur, entre autres, de *Mon chat est jaloux* et *Mon chien a peur*¹, il s'est montré catégorique : « Bien sûr que les animaux font la tête ! Cela va de soi chez les singes, mais aussi chez les chats ou les chiens. S'ils n'ont pas l'usage de la parole, ils ont la capacité de refuser l'interaction ritualisée qui est attendue par l'autre. Quand votre chat ou votre chien est déçu de ce que vous avez mis dans son écuelle, il part s'installer quelque part et il vous tourne le dos. Il coupe ainsi le contact visuel pour manifester son mécontentement. Et ce qu'il fait avec vous, il le fait aussi avec ses congénères. Faire la tête, pour les humains comme pour les animaux, permet en réalité d'envoyer un message précis... »



Le petit dico des synonymes

En français, les synonymes de « faire la gueule » abondent : bouder, faire le nez, faire du boudin, faire la tronche, faire la tête, faire sa mauvaise tête, faire sa tête de cochon, faire la lippe, faire la mine, battre froid, être en rogne, être de mauvaise humeur, être d'une humeur de chien, tirer une tête de six pieds de long... Est-ce à dire que les Français sont un peuple de boudeurs ?

Les nourrissons sourient en dormant. Ils passent du sourire à la grimace en un instant quand quelque chose ne va pas. Ce qui nous

1. Eyrolles