

GETTY

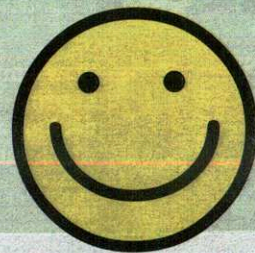
Musique. Portrait



T IMPRIMÉ SUR DU PAPIER 100% RECYCLÉ.

# 6 raisons d'aimer la rentrée

► Crise de la dette, mesures d'austérité, chômage, hausse des prix... l'automne 2011 s'annonce morose ► **Metro** vous prouve le contraire (page 02)



# la positive attitude

## Luc Teyssier d'Orfeuil\* "Être dans une bonne énergie"

### Pourquoi est-il important de positiver ?

Pour une question de santé. Quand on positive, on s'ouvre aux autres. Les neurosciences reconnaissent les bienfaits de la fameuse méthode d'autosuggestion d'Emile Coué, "tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux" : nos pensées positives activent les connexions entre les synapses et nous font du bien physiologiquement.

### Dans un contexte morose, comment positiver ?

Il faut imaginer et visualiser son avenir de manière positive. Par exemple : demain, lors de la réunion que je vais animer, je m'imagine à l'aise et



► Luc Teyssier d'Orfeuil.

convaincant. Si je me vois stressé ou bredouillant, je me repasse le film en changeant la cassette ! Pour ceux qui voient les choses en noir, tenez un carnet dans lequel vous inscrivez chaque soir tout ce qui s'est passé de bien dans la jour-

née. En prendre conscience permet de se remettre dans une bonne énergie.

### Pour quelqu'un de foncièrement pessimiste, que faire ?

S'entraîner à repérer les phrases négatives que l'on se dit à soi (du genre "je ne vais pas y arriver") ou que l'on entend dans notre entourage, pour les transformer en phrases positives (comme "tout va bien se passer"). Le but est de ne pas se laisser aspirer par la négativité des autres, qui a des effets néfastes.

● ALEXANDRA BOGAERT

\* Coach et co-organisateur du Congrès international de la méthode Coué début septembre à Nancy.