



Faire et se faire plaisir... puis-je ?

En Mai, fais ce qu'il te plait...et pourquoi pas le reste du temps ?

Ce petit « dicton » bien connu a du mal à être de circonstances en termes météorologiques cette année...pas facile d'envisager le petit polo léger quand le ciel reste grisâtre, l'atmosphère fraîche... Tout comme nous avons du mal à envisager de sortir, de voir des amis, de nous lancer dans un projet quand notre humeur personnelle est sombre et l'atmosphère ambiante avec nos proches plutôt froide...et peut être bien en retour à notre propre manque d'amabilité. Pas facile d'être agréable quand nous sommes déjà moroses nous-mêmes !

C'est vrai que nous avons du mal à envisager le plaisir, nous faire plaisir, faire plaisir, plaire et se plaire quand nous nous sentons un peu déprimé, quand nous manquons d'entrain...Et bien paradoxalement, plus on se fait plaisir (même en hiver avec une petite tasse de chocolat chaud par exemple), plus nous allons retrouver l'envie d'action et de partage.

Souvent le manque de « ressources-plaisirs » nous amène à nous sentir « raplapla... ». Se faire plaisir toute l'année par tous les petits moyens possibles est notre assurance « bonne santé morale ». Le plaisir stimule la production des neurotransmetteurs (sérotonine et dopamine notamment) qui vont nous garder de bonne humeur, assuré un sommeil réparateur, donner l'envie de se faire plaisir et de plaire. C'est un cercle vertueux...c'est en se faisant plaisir quotidiennement que nous assurons notre capacité à avoir l'envie de faire, de partager, de sentir le plaisir et de le vivre.

Alors, en mai, faites ce qu'il vous plait...mars, et ça repart (vous connaissez le slogan ;))...si nous nous mettions un petit slogan plaisant au quotidien...Je vous laisse trouver le vôtre. Mais attention, ce n'est pas « demain, je m'y mets », « c'est un carpe diem ! » pour ce jour précis.

Derrière plaisir et plaire, il y a de nombreux « freins » acquis au cours de notre enfance.

Le plaisir peut même avoir été transmis comme un luxe...d'abord le travail, le plaisir après ! Nous savons désormais que le plaisir stimule l'envie d'y revenir et donc, prendre plaisir à travailler, c'est l'assurance de mieux travailler. Le plaisir, c'est la manifestation de l'émotion « joie » qui nous engage à l'action, à l'échange et au partage ! C'est le meilleur carburant qui soit !

Se plaire est futile, se faire plaisir est signe de faiblesse...je vous laisse là aussi penser à tout ce que vous avez pu entendre, voir, intégrer sur le plaisir. Je vous invite dorénavant à vous rappeler chaque jour que nous avons le droit, et même devoir, de nous faire plaisir pour assurer notre bonne santé physique et morale, la biologie humaine est programmée ainsi.

Quand vous vous faites plaisir, vous vous ressourcez pour mieux pouvoir travailler, œuvrer au quotidien, mieux penser, mieux échanger et partager avec les autres car votre entrain entraîne les autres. La réponse à votre sourire et votre bel enthousiasme sera...assurément un sourire et l'autorisation pour l'autre à entrer dans le plaisir. ☺