

# 7 clés pour sourire à longueur de journée



*Écrit par Nina Folie*

# *Table des matières*

Introduction	3
Porte la douceur sur toi	4
Jongle sous la douche	5
Fais un pas de recul	6
Joue avec la musique	7
Trouve ton rituel ressourçant	8
Améliore ta posture	9
Ose sourire	10
Conclusion	11

# Introduction

Tu le sais peut-être, on dit que sourire a des effets magiques sur la santé. Apparemment, ça permet entre autres de réduire le stress, d'oxygéner notre cerveau ou encore d'abaisser la tension artérielle. En plus de tout cela, il y a les bienfaits évidents du sourire : ça nous rend de bonne humeur, nous embellit, nous aide à avoir confiance en nous, rend notre vie plus belle et plus légère.

**Bref, sourire, c'est génial !**

Oui mais, il y a des moments où on n'a pas le moral, où on ne sait plus comment sourire, où on est tellement engoncé dans nos soucis qu'on a perdu le mode d'emploi.

J'ai souvent connu des moments où j'en ai eu marre d'avoir le blues, où l'absence de soleil m'empêchait d'être positive. Et au fil des ans, j'ai expérimenté différentes manières de retrouver mon sourire et de garder mon humeur au beau fixe.

J'ai trouvé des chemins très riches qui me permettent d'être positive 99 % du temps, et j'ai eu envie de t'en faire bénéficier.

Dans ce livret, je t'ai compilé 7 clés simples qui pourront t'aider à garder le sourire tout au long de la journée.

**C'est parti !**

# Porte la douceur sur toi

D'après moi, une des raisons qui fait qu'on aime les peluches ou les plaids doudou, c'est justement parce qu'ils sont doux. Ça a un côté réconfortant et apaisant qui est très agréable et qui nous fait du bien. Tu sais, comme un chat au beau pelage qu'on ne peut pas s'empêcher de caresser, non pas pour lui faire plaisir mais parce que ça a un côté addictif toute cette douceur.

Dans cette clé, je te propose de porter constamment sur toi cette **douceur addictive**, afin de pouvoir te réconforter à tout moment.

Alors non, je ne vais pas te dire de t'acheter un doudou à garder dans la poche, même si c'est une idée bien plaisante.

Ce que je veux te proposer, c'est de prendre soin de ta peau, de la nourrir, de la masser, pour qu'elle retrouve sa douceur de bébé.

Après ta douche ou avant de te coucher, prends le temps de l'hydrater. Tu peux utiliser une huile végétale comme l'huile d'argan ou l'huile d'abricot, un baume, un lait pour le corps,... Vois ce que tu préfères et qui te correspond le mieux.

Si tu manques de temps, sache qu'il te suffit de quelques minutes pour huiler tout ton corps. Entre nous, je te conseille d'en faire une habitude car plus ta peau est nourrie, plus elle s'hydrate rapidement.

A force, ta peau va retrouver une douceur satinée que tu pourras caresser chaque fois que tu en as envie, pour te réconforter ou juste parce que c'est agréable.

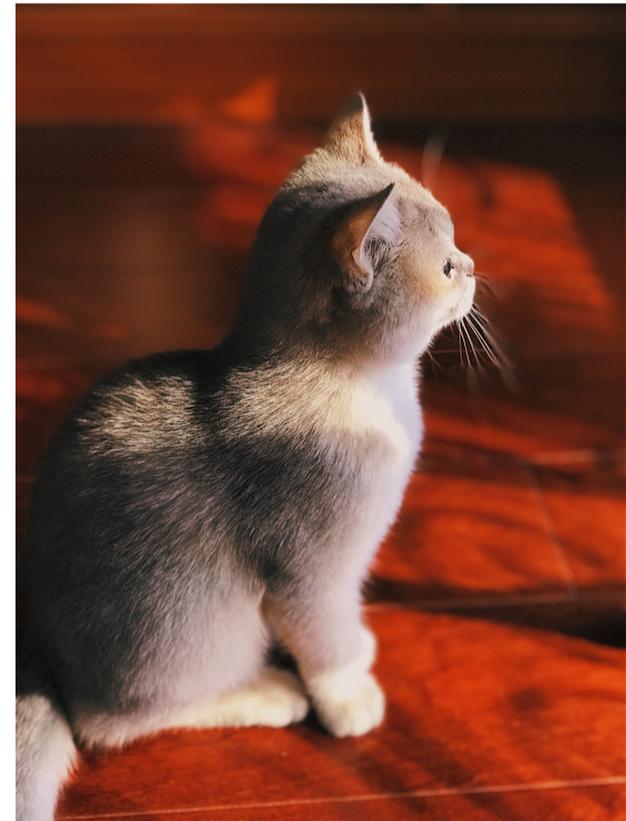
Imagine-toi, assis dans le métro, ton moral affecté par la morosité ambiante.

Il te suffirait de relever ta manche et de toucher nonchalamment l'intérieur de ton bras pour te ressourcer et te laisser gagner par le plaisir de la douceur. Pratique, non ?

**Bonus :** En prenant soin de ta peau, tu prends soin de ton corps et de ta santé. Par exemple, ta peau va gagner en élasticité et restera souple plus longtemps.

C'est vraiment essentiel pour moi d'avoir une peau de bébé. Dès que je la sens un peu rugueuse je me jette dans la baignoire pour me faire un gommage et je m'enduis le corps de baume jusqu'à retrouver ma douceur.

Petit à petit, ces temps sont devenus des moments rien que pour moi, où je prends le temps de chérir mon corps, et ça, ça m'amène le sourire.



# Jongle sous la douche

Et si je te disais que j'ai une technique pour se mettre de bonne humeur dès le réveil ?

Toi aussi, tu connais peut-être le syndrome de la douche salvatrice. Tu sais, quand tu te réveilles avec la tête dans les chaussettes et que tu te demandes si on n'a pas versé du ciment sur tes paupières tellement elles sont lourdes. Tu te traînes jusqu'à la douche et là, tu sens que l'eau te réveille et te lave petit à petit des vestiges de la nuit.

Pour moi, cette douche du matin est un temps essentiel, qui va aussi donner le ton de ma journée.

Depuis quelques années, j'ai toujours au moins 3 gels douches différents d'ouverts dans ma douche. Je faisais ça sans réfléchir, juste parce que j'aime bien la diversité et que je n'avais pas envie de sentir toujours pareil.

Récemment, j'ai commencé à observer mon comportement avec ces gels douches. Et j'ai compris qu'en fait je ne choisissais pas que mon odeur, je définissais l'humeur que je voulais pour la journée.

Quand je prenais le gel douche au miel, c'est que j'avais envie d'une journée **calme**, cocoon. Alors qu'avant un rendez-vous important, j'allais choisir la grenade ou la baie d'açaï, qui me donnerait la **vitalité** dont j'avais besoin.

Et comme je m'enduis le corps de cette odeur, j'ai vraiment l'impression que la bonne humeur s'infiltré par tous mes pores.

Alors j'ai acheté encore plus de gels douche, et je jongle avec chaque matin (figurativement bien sûr, j'aurais trop peur de m'en prendre un sur les pieds!). En plus, qu'elle que soit l'odeur élue, je m'amuse comme une folle à choisir donc c'est sourire aux lèvres assuré !

**Bonus** : quand j'ai le temps, je laisse vagabonder mes pensées et, comme dans une pub Ushuaïa, je m'imagine sous une cascade tropicale ou perdue dans les vapeurs d'un hammam oriental. Crois-moi, c'est détente et évasion à tous les coups !



# Fais un pas de recul

Il y a un jour qui m'a marquée, il y a quelques années.

Lorsque je suis partie vivre au Japon, je m'étais promis que début janvier, au plus tard, j'aurais trouvé un travail. On était le 5 janvier, je n'avais toujours pas commencé à chercher et mes économies s'amincissaient à vue d'œil.

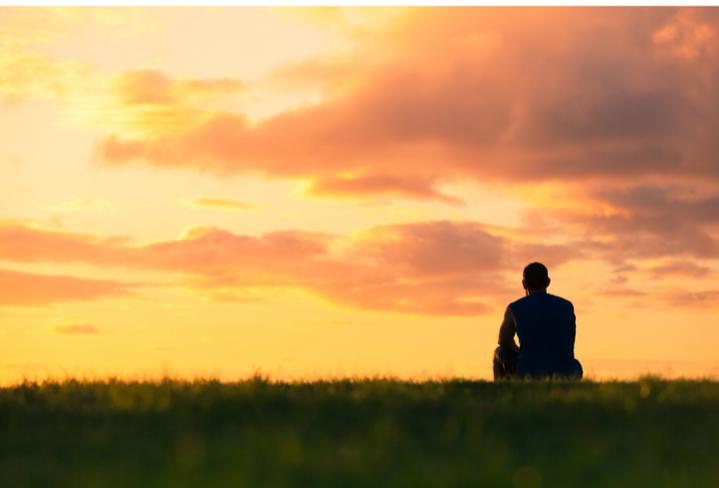
J'étais donc résolue à partir en quête ce jour là.

Alors forcément, ma journée a bien commencé : j'ai raté mon réveil, j'ai dû attendre une demie- heure que la douche se libère et quand je suis sortie je me suis retrouvée coincée au beau milieu des flots de touristes chinois. Comme, bien entendu, ils allaient tous au même endroit que moi, j'ai passé 1 heure à attendre de pouvoir rentrer dans un bus, avant d'abandonner et de traverser la moitié de la ville à pieds.

Tu as peut-être connu des jours comme ça, où on a la poisse et que ça ne va pas en s'arrangeant. Tu seras sûrement d'accord avec moi que dans ces moments-là, on est plutôt du genre à avoir le moral dans les chaussettes.

En tout cas, c'est ce qui m'arrivait. J'étais d'une humeur exécrationnelle, le bruit des voitures m'horripilait, le piaillage des gens me mettait hors de moi, et je gratifiais chaque personne souriante d'un regard noir.

Et je continuais à marcher, coûte que coûte, pour arriver à l'endroit où je pourrais démarcher des boutiques pour trouver un travail.



Puis tout à coup, je me suis arrêtée. J'ai fait un pas en arrière et je me suis posée sur le bord de la route, un peu hébétée.

*Est-ce que j'arriverais vraiment à trouver un boulot dans cet état là ? Déjà que c'est quelque chose qui me stresse, là c'est une vraie torture !*

*Est-ce qu'il est vital que je trouve un travail aujourd'hui ? Non, je ne suis pas à la rue, j'ai encore de l'argent de côté, je ne suis pas dans l'urgence.*

*Et puis qu'est-ce que ça m'apporte d'être de mauvaise humeur ? Est-ce que j'ai vraiment envie de ça ?*

*Non !*

*Là, j'ai envie de sourire, d'être joyeuse ! Mais qu'est-ce qui m'en empêche ? Ben rien, en fait...*

Alors je me suis relevée, déterminée à retrouver ma bonne humeur. J'ai posé un sourire sur mes lèvres et j'ai transformé ma marche forcée en promenade. Ma destination n'avait pas changé, juste mon état d'esprit. Et comme ça, mon moral est remonté en flèche.

Je t'invite vraiment, quand tu es d'humeur exécrationnelle, à faire un pas de recul et à te poser la question, simplement : est-ce que tu as vraiment envie d'être de mauvaise humeur ? Et qu'est-ce qui t'empêche d'être joyeux ?

Si tu as envie d'être morose, alors savoure. J'avoue qu'à moi aussi ça me fait du bien de temps en temps. Si rien ne t'empêche d'être joyeux, visse un sourire sur tes lèvres, respire et détends-toi quelques instants. Tu verras que la bonne humeur reviendra au galop.

**Bonus :** pour la petite histoire, j'ai trouvé un travail dans le premier magasin où je suis rentrée. J'étais allée m'acheter un bracelet et au cas où, j'ai demandé s'il cherchaient quelqu'un. Le 6 janvier, je commençais à travailler. Comme quoi, **sourire ça fait des miracles !**

# Joue avec la musique

Est-ce que la musique fait partie de ta vie ? Moi oui, j'y suis complètement addictive. Et je suis toujours impressionnée par l'influence qu'elle peut avoir sur mon humeur.

Tu sais, comme il y a des morceaux qui te donnent des frissons, qui te rendent excité comme une puce à sauter partout ou qui t'envahissent de tristesse sans savoir pourquoi ?

J'y suis très sensible, et il y a des fois où j'ai vraiment l'impression de devenir schizophrène !

J'ai l'habitude d'écouter toute ma musique aléatoire, et comme **je me laisse emporter par la mélodie**, je saute du coq à l'âne toutes les 3 minutes. Et je dois dire que ça m'amuse beaucoup !



A chaque morceau, je m'imagine actrice principale d'un clip ou d'un film. Je rentre complètement dans le rôle, j'adapte ma démarche, je me visualise dans un autre paysage, et je joue avec ça.

Dans ma tête, je passe de rockeuse à princesse orientale, de bombe latine à geisha, de danseuse de cabaret à moine.

Que j'écoute des chansons tristes au entraînant, que mon humeur soit à la nostalgie ou à l'hyper-positivité, je garde toujours au fond **ce sourire du jeu** que je joue avec la musique.

Alors sans forcément passer un temps fou à te concocter des playlists ou à devenir schizophrène comme moi, je t'invite déjà à laisser partir ton imagination la prochaine fois que tu écouteras de la musique.

Amuses-toi à découvrir le personnage que tu te crées, le rôle que tu peux incarner.

Si tu es en public, tu peux garder tout cet univers dans ta tête, mais si tu es chez toi, lâche-toi ! Va jouer devant le miroir, chante à tue-tête, interprète ton rôle, fais-toi des mimiques, danse, tout ce que tu veux, il n'y a pas de limites !

**Bonus :** Dès que tu peux, laisse ton corps bouger sur la musique. Trémousse-toi sous la douche, danse en faisant la vaisselle, gigote en buvant ton thé, saute en étendant la lessive !

Bouger fait circuler une énergie positive dans tout ton corps. Donc **remuer du popotin est bon pour la santé**, ça donne la pêche, le sourire, et en plus c'est fun ! Franchement, pourquoi s'en priver ?

# Trouve ton rituel ressourçant

Est-ce qu'à toi aussi il t'arrive de temps en temps d'avoir un coup de blues au milieu de la journée ? Ça peut être à la suite d'un commentaire déplaisant, à cause d'une contrariété, du mauvais temps, ou même sans raison apparente.

Lorsque ça m'arrivait, j'avais tendance à continuer ma journée comme si de rien n'était, en laissant ma mauvaise humeur s'accumuler jusqu'à ce que je puisse enfin rentrer chez moi me ressourcer.

Et puis forcément, dans ces moments-là, je suis moins productive, moins efficace, moins sympa, et au final ça me met encore plus le moral dans les chaussettes.

Alors franchement, pourquoi ne pas prendre 5 minutes pour enrayer ce cercle vicieux plutôt qu'attendre d'être rentré pour foncer sous la couette et pouvoir enfin décompresser ?

**Autant retrouver le sourire dès les premiers signes du coup de blues, non?**

Je prends toujours la couette en exemple car, je ne sais pas si c'est pareil pour toi, mais pour moi, ça reste un des endroits les plus cocoon.

Un coin confortable où je peux oublier toutes mes problèmes, bien emmitouflée, où je peux juste être bien. En observant bien, il en existe d'autres. Pas que des lieux, il y a aussi des situations, des actions bien spécifiques qui nous ressourcent, et on a chacun les nôtres.

Pour moi, par exemple, regarder le mouvement des vagues me procure le même réconfort que mon lit. Alors bien sûr, ce n'est pas ce qu'il y a de plus pratique à faire en ville, en pleine journée.

Visualise ces choses qui te font sourire, ces lieux dans lesquels tu aimes te balader, ces petites actions que tu fais sans même t'en rendre compte et qui te redonnent de l'énergie. Si tu n'arrives pas à t'en souvenir, tu peux simplement noter les moments de ta semaine où tu te sentais bien. Qu'est-ce que tu faisais ? Où est-ce que tu étais ? Si tu y retournais, penses-tu que tu ressentirais les mêmes bienfaits ?

Une fois que tu as trouvé un ou plusieurs éléments, fais-en tes rituels ressources.

**C'est un rituel qui ne te prends pas longtemps. et que tu peux faire facilement.** Par exemple, celui que j'utilise le plus c'est de boire un cappuccino à la terrasse d'un café. Ça m'amène une sensation de bien-être et de réconfort à tous les coups.

Donc à chaque fois que j'ai un coup de blues, je m'arrange pour prendre 10 min et aller boire mon cappuccino. Parce que retrouver mon sourire grâce à cette pause compense largement le petit retard que je peux avoir.



# Améliore ta posture

Je trouve qu'on ne parle pas assez des bienfaits qu'une bonne posture peut avoir sur notre moral. Relever la tête et se tenir droit, détendu peut instantanément **transformer notre morosité en sourire**.

Dans cette clé, je veux te proposer un petit exercice très simple qui améliorera ta posture et te fera te sentir léger en un instant.



Tu vas avoir besoin de moins de 5 min pour faire cette expérimentation la première fois. Debout, prends quelques respirations profondes pour te détendre et t'aider à te concentrer.

Porte ton attention sur ton plexus solaire, ce point qui se situe pile entre tes seins ou tes pectoraux. Imagine qu'il y a un rayon laser qui part de là et vise droit devant. Choisis un point loin devant et diriges-y ton laser, puis remonte le un peu, comme s'il pointait à la hauteur de ton nez. Est-ce que tu remarques ce que ça change? Marche un peu comme ça pour te familiariser avec cette posture.

Amuse-toi avec ce laser quand tu marches dans la rue, quand tu es assis à ton bureau, debout dans le bus... Toutes les occasions sont bonnes !

Cet exercice t'amène à redresser le haut de ton corps. Tes épaules se placent dans l'axe de ton corps, ton dos est droit et ta poitrine s'ouvre sur le monde. Ça permet d'ouvrir ta bulle tout en faisant circuler une énergie positive en toi. Tu surprendras peut-être **un sourire se dessiner sur tes lèvres**, et tu verras que rentrer en relation avec les autres deviendra plus simple et agréable.

**Bonus :** Tu peux aussi faire le même exercice en relevant ton sternum de 2 millimètres, un peu comme Superman qui bombe le torse.

# Ose sourire

Pour cette dernière clé, c'est un challenge que j'ai envie de te proposer.

On sait tous maintenant que bailler est contagieux. Lorsqu'une personne près de nous baille on est souvent pris d'une irrésistible envie de faire de même. Est-ce que tu as déjà remarqué que c'était pareil avec le sourire ?

Quand tu croises quelqu'un avec la banane qui transpire de bonheur, il t'est peut-être déjà arrivé de te retrouver avec un sourire aux lèvres sans trop savoir pourquoi.

En observant ça, je me suis dit qu'en fait le bonheur, c'était **un cercle vertueux**.

En souriant à quelqu'un, je le rend de bonne humeur. Et en le voyant heureux, ma joie est décuplée. C'est presque mathématique en fait !



Du coup, je me suis mise à sourire à tout va : aux vendeurs dans les magasins, à la personne assise à côté de moi dans le métro, aux enfants dans les poussettes et à leur parents quand je croisais leur regard... Et je suis devenue une personne essentiellement positive.

Voilà donc ton challenge : cette semaine **tu vas sourire à 5 personnes** que tu ne connais pas. Ça peut être le serveur du restaurant où tu vas déjeuner, ton voisin que tu croises dans les escaliers, la femme devant toi dans la file du supermarché, on n'importe qui d'autre. Puis vois ce que ça t'a apporté, savoure le plaisir que tu as eu à sourire simplement.

Il arrive que certaines personnes ne sourient pas en retour, ce n'est pas grave. Le but n'est pas de récolter des sourires mais d'en donner, et de **savourer** le bien-être que ça nous apporte.

# Conclusion

Le sourire a vraiment quelque chose de magique.

Ces clés sont des propositions, que tu peux utiliser autant que tu veux, pour te remonter le moral ou juste parce que ça te fait te sentir bien.

Ce que je t'invite le plus à faire, c'est de **sourire, tout simplement**, et de profiter de chaque petit instant de bonne humeur. Croque la vie à pleines dents!

Nina



*Nina Folie*

*Fleur des Sabres*

[www.ninanoto.com](http://www.ninanoto.com)



*Je propose régulièrement des stages, ateliers et coaching individuels pour gagner confiance en soi, se réconcilier avec son corps et vivre avec plaisir au quotidien.*

Contacte-moi :  
[nina@ninanoto.com](mailto:nina@ninanoto.com)

*Crédits photos : Shutterstock  
chat : Chuan Xu pour Unsplash*