

En été, j'ai le cœur à la fête !

Pour certains, tout semble si simple. Partager, s'émerveiller, se laisser emporter par la joie qui règne pendant la période estivale.

Pour d'autres, c'est beaucoup plus compliqué. Pour tellement de raisons différentes, toutes légitimes, nos cœurs sont ailleurs. L'espace pour la joie n'est pas libre. Parfois, nous avons l'impression d'être obligés de nous réjouir. Nous nous forçons à "faire semblant". En psychologie, nous appelons cela un état de dissonance émotionnelle. L'émotion que nous ressentons est différente, voire totalement opposée, de celle que nous sommes censés afficher et exprimer. Cette dissonance peut également peser sur l'état d'esprit. Nous avons l'impression d'être incapables de ressentir cette joie, ce qui renforce encore davantage notre sentiment de décalage par rapport à la norme.

Cette comparaison avec les autres (ce poison puissant toujours présent) nous rappelle nos vulnérabilités, nos failles. Comme si les autres étaient plus heureux, plus compétents, mieux entourés, plus aimés... C'est là un biais important de la dissonance émotionnelle : nous surestimons le bonheur des autres. Et merci aux réseaux sociaux de contribuer encore davantage à cette tendance.

Voici quelques idées pour amener nos cœurs vers la fête, quelle que soit notre situation :

- Remplacer l'envie par le besoin... "Je n'ai pas envie..." oui, pour tellement de raisons, mais en réalité, j'en ai sûrement besoin. La fête est bien plus qu'une simple activité superficielle. Incroyable mais vrai, de plus en plus d'études s'intéressent aux pouvoirs magiques de la fête, de la musique, de la danse, non seulement sur notre humeur et nos émotions, mais aussi sur le développement de nos fonctions cognitives et notre intelligence. Alors, si la fête a ce pouvoir, essayons d'y participer même si, au départ, nous traînons un peu les pieds.
- Le lien est un élément clé de la fête, offrant la possibilité de renforcer nos relations avec ce que nous aimons et de faire de nouvelles rencontres. Peu importe notre niveau de confiance en nous et notre niveau d'anxiété, la fête est un terrain propice pour expérimenter nos relations avec les autres. Laissons place aux surprises, même si nous avons l'impression de connaître la chanson, car la vie est toujours pleine de surprises.
- La musique déclenche des réactions physiologiques et biochimiques qui procurent un profond sentiment de plaisir, favorisant ainsi l'empathie et les relations sociales. Elle contribue également à la diminution de l'anxiété et du stress, et favorise les comportements prosociaux ainsi que la solidarité. Sur le plan cognitif, la musique améliore nos performances en augmentant notre attention, notre concentration et notre mémoire. De plus, elle a des effets positifs sur le corps en ralentissant le vieillissement et en atténuant la douleur. Il n'y a rien de plus à faire ou à penser, il suffit d'écouter la musique.
- La danse est vraiment magique. Elle crée des connexions entre les sensations, les perceptions, les émotions et les fonctions cognitives avancées. La danse stimule l'intelligence, ralentit la dégénérescence du cerveau, renforce l'estime de soi et favorise la santé globale. En dansant, notre corps libère des hormones bénéfiques telles que l'ocytocine, la dopamine et la sérotonine, ce qui réduit considérablement le stress. De plus, la danse nous permet de nous concentrer pleinement et de vivre un état de flow, qui est le secret du bonheur selon certains chercheurs. Que ce soit au milieu de la piste de danse ou dans un coin tranquille, pourquoi ne pas essayer ?

La fête est en elle-même un stimulant pour notre cerveau. En fait, l'idée est de ne pas attendre d'être bien pour aller faire la fête, mais plutôt d'utiliser la fête comme un moyen d'aller un peu mieux, ne serait-ce que pour un moment, pendant ce temps-là.