

LALI DUGELAY

BRIGITTE

et les montagnes russes

DU RIRE AUX LARMES :
BIEN VIVRE AVEC SON HYPERSENSIBILITÉ

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Brigitte à la mer, Mathilde Blancal

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-903-1

Maquette de couverture : Éditions Jouvence, Adobe

Stock © GraphicArtist

Illustration de couverture : Piment Martin

Maquette intérieure : Charlotte Thomas

Mise en pages : Tréma Print

Illustrations intérieures : voir en fin d'ouvrage

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



SOMMAIRE

Introduction 09

Test : Quel est ton état
d'esprit aujourd'hui ? 12

Pause yoga 14

ENCORE UN MATIN : 17 *insomnies et autres joies nocturnes*

Test :
Quel animal nocturne es-tu ? 19

Exercice : Relaxation pour
Exploratrices en Quête de
Sommeil Perdu (aka EQSP) 23

Jeu : Le mandala soporifique 25

WAKE UP! 29 *Et que ça saute !*

Jeu : Es-tu logique et réfléchie ? 31

Test :
Quelle psycho(f)rigide es-tu ? 33

Pause yoga 36

LA GRANDE *vadrouille*

39

Exercice : Routine matinale
pour être fraîche et dispose

40

Jeu : Le *Dicofoque*
du développement personnel

44

Exercice :
Respire !

46

Mots croisés
des modulations sensorielles

49

Exercice :
Journal des émotions

53

TOURNEZ, *manèges !*

57

Jeu : Mystère
et boule de chewing-gum

59

Pause yoga

61

Le chamboule-tout

63

Exercice :
La pyramide de Maslow

64

Jeu : La roue
des pauses émotionnelles

67

S O M M A I R E

SOMMAIRE

Le labyrinthe du palais des glaces	68
Jeu : Retrouve le Poteau rose	70
Pause yoga	71
Les montagnes russes	72
Jeu : Le méli-mêle-mots	75
Exercice : Apprendre à revenir au calme	76
Les miroirs déformants	79
Exercice : Mantras pour booster ta confiance en toi	81
La rivière désenchantée	82
Test : Avec quelle dose d'humour affrontes-tu tes peurs ?	84
Au pays des <i>candies</i>	86
Exercice : La mailloche de la joie	88
Jeu : Le labyrinthe gourmand	90
Conclusion	93
Solutions	97
Remerciements	103
Bibliographie/ Sitographie	107

Introduction

- Découvrir ses émotions plurielles
- Devenir la reine des atypiques
- Faire le plein d'énergie positive

Salut à toi, ô merveilleuse lectrice ! Si tu as ouvert ce cahier d'activités, c'est que la thématique évoquée dans le titre fait écho à ta situation de **femme en proie aux émotions plurielles**. Tu ris, tu pleures, tu pleures de rire, tu cries de joie ou de colère, tu t'exaltes, tu t'effondres, tu te relèves... parfois tout ça dans la même journée !

Pour notre héroïne Brigitte, décomplexée, bourrée de complexes, c'est pareil ! Au pays des atypiques, c'est Brigitte la reine (même si elle n'ose se l'avouer) ! À travers les péripéties de cette journée dans un parc d'attractions la plongeant dans un ascenseur vers l'échafaud émotionnel, on découvre une jeune femme sensible, déterminée, en proie aux doutes et bourrée d'humour bien malgré elle, qui cherche à garder la *poker face* en toute circonstance.

Bienvenue dans sa tête, qui pourrait tout aussi bien être la tienne, avoue ! Attache ta ceinture : tes émotions et sensations vont être mises à douce épreuve tout au long de ces pages ponctuées d'activités, conseils et exercices de développement personnel pour **t'aider toi aussi à appréhender les situations pouvant au quotidien mettre à mal tes émotions et ton émotivité...**

Une fois ce cahier refermé, tu te sentiras reboostée et déterminée comme jamais à affronter un monde où l'atypie a toute sa place.



TEST

QUEL EST TON ÉTAT D'ESPRIT AUJOURD'HUI ?



1 *Quelle est ta relation avec le café le matin ?*

- A. Askip, le café est censé réveiller et booster. Chez moi, ça ne fait même pas un petit effet placebo avec un semblant de vitalité. Que dalle !
- B. Café ? C'est mon meilleur ami, je suis la caféine personnifiée ! Une tasse et hop, c'est parti !

2 *Quel est ton niveau de motivation pour faire du sport aujourd'hui ?*

- A. Que les choses soient claires : la seule course que je ferai sera pour sortir acheter de la litière à mon chat.
- B. J'ai déjà mes baskets aux pieds, prête à conquérir le monde, vers l'infini et au-delààààà !

3 *Si des imprévus surviennent aujourd'hui, comment penses-tu les gérer ?*

- A. Les imprévus, c'est comme une montagne russe émotionnelle, je ne sais jamais quels effets ils vont provoquer. Rien que d'y penser, ça me stresse, j'ai le cœur qui palpite et je me sens défaillir. Question suivante, vite !

B. J'ai mon couteau suisse de solutions pour chaque imprévu imaginable. *Call me Lara Croft, please.*

4 *Comment réagiras-tu aujourd'hui si ta meilleure amie te faisait une blague médiocre ?*

- A. Je me ferais violence et rirais malgré tout pour faire plaisir à ma copine.
- B. Je ne me force jamais à rire juste pour faire plaisir : je lui offrirais un paquet de Carambar® en lui suggérant de me donner les friandises et de garder pour elle les emballages avec les fameuses blagues.

5 *Comment envisages-tu la journée qui se dessine ?*

- A. Comme une marche tranquille vers l'inconnu, avec quelques pauses. Un peu comme la marche des éléphants dans *Le Livre de la jungle*. Rien ne sert de courir...
- B. Comme une aventure excitante et pleine de possibilités, une piste de danse où je suis prête à improviser mes pas ! Travolta, dégage Uma Thurman et Olivia Newton-John de la piste, j'arriive !

6 *Quelle est ta vision globale de la journée qui se profile ?*



- A. Un marathon de séries Netflix® au fond de mon lit avec des pauses pour des snacks.
- B. Une aventure pleine de péripéties et de rires, comme toujours ! Pas de temps à perdre avec de la mélancolie !

7 *Quel est ton niveau de confiance en toi aujourd'hui ?*

- A. J'ai des moments où je doute un peu, mais je garde le cap... Vert ou Canaille, en fonction de mes rêveries géographiques.
- B. Je suis au sommet de ma confiance ! *Don't stop me now*, j'ai rendez-vous avec Freddy Mercury !

8 *Comment te décrirais-tu émotionnellement en ce moment ?*

- A. J'ai une palette émotionnelle variée, un peu comme une playlist aléatoire, avec des morceaux éclectiques plus ou moins adaptés à mes goûts. Des hauts, des bas...
- B. Joyeuse comme un chat qui a découvert une boîte vide !



9 *Quel est ton niveau de patience en ce moment ?*

- A. J'ai de la patience, mais pas de quoi écrire un livre à ce sujet, je laisse cela aux fabuleux auteurs de Jouvence.
- B. Passe... quoi ? J'ai installé une tente et je l'attends avec des marshmallows !

Réponses

Max de A : tu es dans une phase où le *chill* est la clé. Café, pyjama, et Netflix® sont ton trio gagnant. Les imprévus peuvent te déstabiliser, mais tu as une manière unique de les gérer : chocolat et spéléologie sous les couvertures ! Tu as bien fait d'ouvrir ce cahier d'activités qui va t'aider à booster ta confiance en toi et à apprivoiser tes émotions.

Max de B : tu es la dynamo du jour ! Motivée et prête à conquérir le monde, tu es pleine d'énergie et de positivité. Tu prends les imprévus comme des défis à relever et tes idées créatives fusent à tout moment. Ton état d'esprit est celui d'une tornade colorée, prête à tout surmonter ! Tu as bien fait d'ouvrir ce cahier d'activités qui va t'aider à gagner en zénitude quand tes émotions débordent.



PAUSE YOGA

Que tu sois la zénitude incarnée ou en quête de quiétude dans tes moments de trop-plein d'énergie, le yoga est une formidable opportunité de te reconnecter à toi-même. Les exercices que nous te proposons dans ce cahier d'exercices sont accessibles à toutes, quel que soit ton degré de souplesse ou ton niveau sportif. Le but : se concentrer, respirer et persévérer ! Tu vas y arriver !

La posture de l'éclair au café ou au chocolat (terme yogi : Vajrasana)

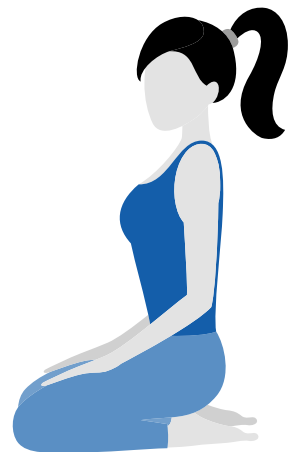
Que tu te sentes over-détendue ou passablement surexcitée, tu peux tester cette posture simplissime à première vue. Mais si tes quadriceps jouent les rebelles et refusent de se déployer, tu peux quand même ressentir un inconfort et quelques tiraillements. *Don't worry, be happy*, ça vaut le coup pour gagner en souplesse.

Si tes genoux te lancent un S.O.S « allô maman bobo », ce n'est pas la fin du monde, hein, ne te cache pas derrière ce prétexte pour ne pas aller plus loin dans l'exercice. Doucement mais sûrement, sors de cette position comme d'un rêve pas fofou. Et devine quoi ? Le coussin est ton nouveau meilleur pote ! Glisse-le sous tes fesses pour rendre cette expérience un peu plus douillette.

Il est possible que tu ressenties un étirement au niveau des chevilles si elles ne sont pas habituées à subir ce genre d'exercice, c'est normal, ne prends pas cela comme prétexte pour t'arrêter.

Ah, et évite de laisser les talons partir en vadrouille sur les côtés, afin de ne pas créer un effondrement de la voûte plantaire. Ça peut sembler accessoire, mais c'est comme garder son équilibre sur un fil de funambule – pas le moment de jouer les cascadeuses avec tes petits petons. Rappelle-toi, on veut une séance de yoga, pas un numéro de cirque !

C'est bon, tu es détendue ? Alors tu es prête pour parcourir les pages suivantes qui vont dépoter !



ENCORE UN MATIN :

*insomnies
et autres joies
nocturnes*

- Endormir ses insomnies
- Découvrir son animal totem nocturne
- Se rêver exploratrice émotionnelle

Quand le réveil sonne, à 7 h, cela fait déjà 1 h 28 que Brigitte est réveillée. Fut un temps où elle se levait en pleine nuit pour vaquer à ses occupations lorsque l'insomnie s'invitait à la fête : broderie Hardanger de coiffes bretonnes, lecture de son horoscope chinois en mandarin, perfectionnement de sa technique de jongle avec des tubes de rouge à lèvres, rédaction de son blog décrivant l'art de tricoter des vêtements pour figurines Pop!®... Autant employer son temps intelligemment, et traîner au lit quand on ne parvient pas à dormir ne relève d'aucune forme d'intelligence du point de vue de Brigitte.

18

Depuis quelque temps, elle s'efforce cependant de suivre les conseils de son médecin en s'obligeant à rester au lit, quelle que soit l'heure de réveil nocturne : d'après le praticien, les nuits tronquées à répétition finiront par avoir raison de sa raison. Après tout, Brigitte avait lu un jour que « l'insomnie est la seule forme d'héroïsme au lit », alors elle respecte scrupuleusement ces recommandations pour superhéroïne tout en ruminant, ce qui semble logique tant cet état la rend chèvre : on voit bien que ce n'est pas son psy qui doit passer des heures allongé à attendre bêtement



(forcément, quand on rumine...) que la nuit passe. Il ne doit pas être en proie aux émotions plurielles qui l'assaillent, elle, à tout moment de la journée et de la nuit sans prévenir : **ceux qui conseillent la femme à haut potentiel émotionnel sans vivre cet état eux-mêmes ne sauront jamais comment parfaitement endiguer le tsunami interne qu'elle vit.** Que tu sois du genre à te lever 40 minutes en avance comme Brigitte ou à reculer ton réveil 10 fois, je suis certaine que tu comprends cela.