



# Janvier : la bonne humeur

## D'un point de vue santé : 100% de bénéfice !

Il faut 17 muscles pour sourire, faire la tête en sollicite 40. Visons l'économie d'énergie !

Un bon fou-rire est aussi bénéfique que 10 minutes de relaxation et constitue la meilleure arme pour lutter contre le stress.

3 minutes de rire équivalent à 15 minutes d'exercice physique intense.

**Bon à savoir :** Si vous êtes souriant, vous multipliez par 3 ou 4 les chances de vous faire des amis, d'être embauché dans une entreprise, de vendre le produit que vous voulez ou d'être élu dans une assemblée. Tout simplement parce que les autres se sentiront mieux accueillis.

Être ou non de bonne humeur dépend de moi. Je peux être de bonne humeur *même si je me suis levée du pied gauche, même si j'ai 8h de cours, même s'il pleut, même si j'ai plein de préoccupations, même si...* Elle suppose peut-être un petit effort pour me décentrer, pour penser aux autres, pour voir tout ce qui est aujourd'hui maintenant beau dans ma vie. Elle repose sur la paix qui enveloppe mon intériorité. *Je suis de mauvaise humeur ? Il y a quelque chose qui n'est pas à sa place dans mon cœur.*

Bien sûr parfois nous pleurons, nous sommes fatigués et rien ne va et pourtant quel réconfort peut procurer autour de nous le sourire que nous esquissons timidement ! Car la bonne humeur est très contagieuse ; elle se répand, elle rayonne et provoque joie, motivation, envie de rendre service... Absente des rires forcés et bruyants, elle se révèle dans les sourires francs et vrais, dans les regards qui pétillent, dans la reconnaissance, dans le fait de savoir ne pas trop nous prendre au sérieux.

- Ai-je conscience que ma famille, mes amies ont besoin de personnes souriantes autour d'elles ? Est-ce que je réserve ma mauvaise humeur pour la maison ?
- Suis-je positive dans mes conversations ?
- Ai-je à cœur de cultiver une bonne ambiance dans ma classe ?
- Ai-je le sens de l'humour, mettant de côté ma susceptibilité et sachant rire parfois de moi-même ?
- Est-ce que je me laisse aider quand quelque chose ne va pas ou ai-je tendance à me recroqueviller sur moi-même ?
- Suis-je bon public ?

