



## *JOUR 8 : OPTIMISTE, PESSIMISTE*

Bonjour chère fabuleuse et bienvenue au jour 8 de ton programme « Quand maman va, tout va ! » Tu entames la 2ème semaine, félicitations ! Tu ne t'en rends peut-être pas encore compte, mais les changements sont là et tu es en train de les solidifier. Au bout des 21 jours, tu sentiras une vraie différence dans ton quotidien.

Notre dialogue intérieur est parfois tellement rempli de négativité qu'on ne se rend plus compte qu'on pourrait vivre autrement, si on changeait nos pensées. Hier, tu as réfléchi à quoi ressemblerait une journée où tu t'aimerais. Aujourd'hui, j'aimerais te guider plus loin et plus concrètement dans comment faire pour te rapprocher de cet idéal.

Si tu es comme moi, tu penses :

- "Je suis insignifiante", lorsque notre conjoint est incapable de célébrer nos progrès
- "Je suis minable", lorsque nos enfants tournent une scène de fin du monde au rayon charcuterie
- "Je suis égoïste", lorsque nos amis traversent une mauvaise passe
- "Je suis incompétente", lorsque notre ado n'en fait qu'à sa tête
- "Je suis bête", lorsque l'itinéraire des vacances est bloqué par des travaux

À l'inverse, on se dit :

- "Je n'ai aucun mérite", lorsque nos enfants ont 18 au bac français
- "On a eu de la chance", lorsque le déménagement s'est déroulé sans anicroche
- "C'est grâce à mon conjoint si je suis une personne enjouée"
- "La DRH est aveugle, c'est pour ça que j'ai décroché cette augmentation"

Comme l'explique admirablement Florence Servan Schreiber, il y a un lien étroit entre optimisme, pessimisme et estime de soi :

- le pessimisme, c'est dire "je suis tombée sur un examinateur sympa" si on réussit le permis, et dire "je suis une triple ratée" si on le rate ;

- l'optimisme, c'est dire "je suis tombée sur quelqu'un qui n'a pas la même sensibilité" lorsqu'un éditeur refuse notre manuscrit, et "j'ai un vrai talent" lorsqu'un autre le publie.

Autrement dit, le pessimiste s'octroie la responsabilité de ses échecs tandis que le l'optimiste s'octroie la responsabilité de ses réussites !

- Une maman pessimiste est persuadée que c'est de sa faute quand les enfants mettent le bronx au supermarché, et si un jour ils sont sages, elle se dit que c'est de la chance
- Tandis qu'une maman optimiste est convaincue que c'est grâce à elle quand les enfants sont sages au supermarché, et quand ils font n'importe quoi dans le rayon charcuterie, elle se dit que c'est à cause de la neige ou de la pleine lune !

La prochaine fois que ton bébé aura mal au ventre, est-ce que tu vas dire "C'est de ma faute" ou "Il a des soucis intestinaux" ?

Et lorsque ton aîné aura un D en calcul mental, est-ce que tu vas dire "Je suis pitoyable", ou "Il n'a pas la bosse des maths" ?

Lorsque ton mari ne fera que râler, est-ce que tu vas dire "Je suis médiocre" ou "Le bougre a besoin de se détendre" ?

Lorsque tu réussiras ton prochain soufflé au fromage, est-ce que tu vas dire "Heureusement que j'ai un bon four" ou "Je suis un sacré cordon bleu" ?

Et lorsque tes enfants te feront d'énormes bisous gluants, allez-vous dire "Je ne mérite pas autant de reconnaissance", ou "Je suis bigrement fabuleuse" ?

Dans cette vidéo, on a vu la différence entre les pessimistes et les optimistes. Peu importe où tu te trouves sur l'échelle de l'optimisme, mon défi pour toi aujourd'hui, c'est d'élargir ton sentier de l'optimisme, et de rétrécir ton autoroute du pessimisme !

Pour cela, en plus de tes post-it, mon défi pour toi est de programmer tes phrases dans ton téléphone mobile des rappels pour que ces phrases s'affichent automatiquement sur ton téléphone, plusieurs fois par jour. C'est un moyen imparable de les faire rentrer dans ta tête ! Tu seras en train de faire la vaisselle, ou bosser sur un dossier ou coucher les enfants, et ta petite phrase viendra te rappeler que tu es digne d'estime, que tu es capable et que tu peux être fière de toi !

N'oublie pas que plus on emprunte un sentier dans sa tête, plus on a de chances de le transformer en autoroute. Quand tu te seras rentrée dans la tête que tu es digne d'estime, les changements seront flagrants dans ta vie quotidienne !

Alors voilà ce que tu vas faire dès que la vidéo sera terminée :

1. Lire le RECAP, qui s'affichera juste après
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : programmer tes post it dans l'application rappels de ton téléphone.

Tu es fabuleuse, et ça change tout !