

ILS NE BAISSENT PAS LES BRAS (1/6)

Bienvenue au jardin

« Cultivez votre bonheur ! » est le livre d'astuces de Sophie Machot, déjà vendu à 4 000 exemplaires

NOTRE SÉRIE Durant toute cette semaine de Noël, « Sud Ouest » va à la rencontre de personnalités rayonnantes, de personnages qui, malgré le pessimisme ambiant, gardent détermination et joie de vivre.

DANIEL BOZEC
d.bozec@sudouest.fr

Elle est parisienne en semaine, angoumoisine le week-end. Fatalement, elle a le sourire : formatrice en relations humaines, quadrante rayonnante, Sophie Machot a publié en mars dernier « Cultivez votre bonheur ! », petit manuel distillant ses astuces pour voir la vie en rose.

Énième redite d'un thème dont les rayons de développement per-

sonnel font leurs choux gras ? Dans l'air du temps, léger, pour tout dire « girly », le guide de Sophie Machot tire son épingle du jeu : 4 000 exemplaires ont été vendus en neuf mois, ce qui lui vaut d'être promu au rang de « long-seller » (un ouvrage dont les ventes s'étalent sur plusieurs mois) par son éditeur.

Se prendre en main

Aux antipodes du pavé déliurant sur un ton sentencieux les clés supposées du bonheur, « Cultivez votre bonheur ! » oscille entre anecdotes joliment écrites, contes, confidences et exercices, le tout fort documenté : « Je chemine depuis vingt ans avec le bonheur. Je lis, je vais voir des conférences, je rencontre des gens », dit l'intéressée. Ou comment se prendre en main, se donner les moyens de ne pas ruminer ses soucis ou son

Paru dans l(es) édition(s): Charente



« Je chemine depuis vingt ans avec le bonheur », dit joliment Sophie Machot, parisienne la semaine, angoumoisine le week-end. PHOTO D. B.

malheur : « Petit stress ou grand drame, il y a une réaction, de l'émotion, de la tristesse, de la colère. Et derrière, un besoin qui n'est pas pris en compte. Très souvent, on attend

que l'autre change, que la situation change pour se sentir mieux. »

Domage collatéral, il arrive qu'une vie entière s'écoule ainsi, brinquebalante, petits bras : « Une

infirmière en soins palliatifs australienne a noté sur des décennies les regrets que nourrissaient les patients : en tête figurait "le courage ne pas avoir vécu sa vraie vie et non pas

celle que les autres voulaient" et "ne pas s'être autorisé à être plus heureux". » Voilà qui n'est pas très gai. Sophie Machot s'attelle d'abord à infléchir ces petites choses du quotidien que l'on rumine bêtement. Qui n'a pas hurlé dans un embouteillage ? « Parfois, c'est délirant. On se met dans des états... Et pourtant, on s'en sort toujours. »

L'astuce de Sophie Machot : la méthode Rosita, terme mnémotechnique rappelant à chacun que l'idéal, en pareille circonstance, est encore de respirer, observer, sentir, identifier, transformer et acter. Entre lâcher prise et exploitation à bon escient du temps perdu.

« Très souvent, on attend que l'autre change, que la situation change pour se sentir mieux... »

Ce n'est qu'un exemple. Le livre fourmille de références et d'astuces qui, mine de rien, se fondent sur la mémoire sensorielle ou encore des préceptes qui recourent parfois ceux du bouddhisme.

Méditerranéenne revendiquée et mère d'une adolescente de 15 ans, Sophie Machot s'applique de longue date ces petits riens qui infléchissent le cours d'une vie : « Je passais mon temps à ressasser des situations qui m'avaient contrariée, à ne pas profiter de l'instant. Disons que je vais me prendre les pieds dans le tapis, mais je vais peut-être me relever plus vite. »

(1) « Cultivez votre bonheur ! », de Sophie Machot, aux éditions Eyrolles, 11,90 €.