

#### De bonne ou de mauvaise humeur

Dernièrement, j'ai donné un cours sur les sentiments. On a vu beaucoup de vocabulaire, parce que l'idée était de pouvoir dire autre chose que "je suis triste, je suis content, je suis déprimé, je suis heureux". C'est tout à fait normal d'apprendre et d'utiliser ces mots quand on commence à apprendre. À mon avis, c'est très important de commencer avec des mots basiques, de base, pour pouvoir parler tout de suite, pour s'exprimer. Ensuite, on peut apprendre d'autres mots, pour être plus précis, pour dire exactement ce qu'on ressent. Donc c'était le but de ce cours : donner plus de mots pour exprimer les différents sentiments et sensations.

On a beaucoup parlé de ce qui nous frustre, des situations dans lesquelles on se sent frustré. On a aussi fait la liste des choses qui nous énervent, qui nous dérangent. Je vous l'avoue, j'ai été assez étonnée. Je ne sais pas pourquoi, je pensais qu'on avait tous plus ou moins la même liste. Je pensais que c'était pareil pour tous. Mais en réalité, chaque personne a des trucs précis qui l'énervent. Moi, par exemple, quand quelqu'un fait quelque chose très lentement, ça m'énerve profondément. Pour vous donner un exemple plus concret, je ne supporte pas quand les clients rangent lentement leurs courses dans leurs sacs à la caisse. Je sais me comporter en public, je suis bien élevée, donc je ne fais rien. Mais je rage, intérieurement, à l'intérieur. Si je le pouvais, je le ferais à leur place. Je laisserais mes affaires sur le tapis roulant de la caisse, je pousserais le client (ou la cliente) et je rangerais ses courses. Attention ! Pas n'importe comment ! Non, non, je suis bien organisée. Tous les produits frais ensemble, tous les fruits et légumes ensemble, tous les produits secs ensemble etc. Mais je le ferais tout simplement trois fois plus vite. Et comme ça, on pourrait tous rentrer rapidement chez soi, et continuer sa vie de manière plus intéressante. Au lieu de perdre de précieuses minutes à côté d'une caisse de supermarché. Et bien, figurez-vous - ça veut dire "imaginez"... Figurez-vous que certaines personnes ne sont pas gênées par ça. Ça ne les gêne même pas du tout. Et puis, il y a les bouchons. Vous savez, quand les routes sont bloquées, quand on n'avance pas parce qu'il y a trop de voitures ou un accident. Vous n'allez pas me dire que je suis la seule à être énervée ?

Bon, mais je m'égare. Ça veut dire que je m'éloigne du sujet. Je me perds. En fait, je ne voulais pas vous parler de ce qui énerve dans la vie. Non, je voulais vous parler de l'humeur. De la bonne et de la mauvaise humeur. Et pourquoi ? Et bien suite à l'une de mes élèves qui se reconnaîtra sans doute. J'ai l'habitude de demander à mes élèves ce qu'ils font de spécial quand ils sont de bonne humeur, et ce qu'ils font de spécial quand ils sont de mauvaise humeur. Et bien, c'est peut-être incroyable, ça va vous paraître peut-être bizarre, mais pour cette élève, c'est la même chose. Dans les deux cas, quand elle est de bonne humeur et quand elle est de mauvaise humeur, elle fait la même chose : elle mange. Quand elle m'a raconté ça, j'ai été surprise, j'ai été étonnée, mais bien sûr, ça m'a fait sourire. Ça m'a même fait rire. Bon, on imagine tous ce qu'elle mange. C'est clair qu'elle ne se jette pas sur du brocoli, sur des courgettes ou du thon. Non. Elle mange évidemment quelque chose de sucré. Quelque chose de réconfortant.

Mais avouez que ça vous étonne aussi. Non ? A priori, être de bonne humeur et être de mauvaise humeur, ce sont deux sensations très différentes, l'une positive et l'autre négative. Donc on peut imaginer que ces deux situations vous poussent à faire deux choses très différentes. Moi, par exemple, quand je suis de bonne humeur, j'ai envie de chanter et de

danser. Par contre, quand je suis de mauvaise humeur, il y a trois réactions possibles. Tout dépend de la situation, et surtout de mon degré de mauvaise humeur. Parfois, quand ma mauvaise humeur est accompagnée d'une petite déprime, je reste chez moi, je ne sors pas, je ne veux voir personne, je ne veux parler à personne. Si c'est possible, je préfère essayer de dormir. Et, comme ça, d'attendre que ça passe. Mais si ma mauvaise humeur est plutôt accompagnée d'un sentiment de colère, d'énervement, je dois absolument faire sortir cette énergie négative. Dans ce cas-là, soit je fais le ménage, soit je vais courir. Quand je fais le ménage, de mauvaise humeur, il vaut mieux que je sois seule. Ça veut dire qu'il est préférable qu'il n'y ait personne d'autre dans la maison. Parce qu'en général, je range et je lave avec beaucoup de force, beaucoup de bruit. Et si par hasard il y a quelque chose qui ne me plaît pas - je découvre que mon chat a fait pipi quelque part dans la maison, ou je découvre que mon fils a encore laissé une assiette sale dans sa chambre - alors je m'énerve très facilement. Si je sors courir, c'est en fait pour la même chose : pour faire sortir cette énergie. En général je cours très vite dans ces cas-là, et quand je rentre à la maison, ça va mieux.

Et vous ? Qu'est-ce que vous faites quand vous êtes de bonne humeur ? Et quand vous êtes de mauvaise humeur ? Racontez-moi dans les commentaires, ça m'intéresse.

Il y a d'autres situations que je trouve intéressantes parce que les gens ont des réactions très diverses. Attention, je ne juge pas. C'est personnel, et il n'existe pas de BONNE ou de MAUVAISE réaction. Ça dépend simplement du caractère de la personne, de ses habitudes peut-être, et sans doute de sa culture. On dit souvent que quand on est malade, on ne mange pas. J'ai beaucoup d'amies comme ça. Je parle d'amies "femmes", mais je pense que c'est la même chose pour les hommes. Quand mes amies sont malades, une grippe, un gros rhume, elles n'ont envie de rien. Elles restent au lit ou dans le canapé. Elles dorment. Elles somnolent (c'est quand on est entre le sommeil et l'éveil). Il faut les forcer à avaler quelque chose. Même boire quelque chose, boire du thé ou de l'eau, c'est difficile pour elles. Et bien moi, c'est tout le contraire. Je ne sais pas pourquoi. Je ne peux vraiment pas l'expliquer. J'ai toujours faim quand je suis malade. Même quand j'ai mal à la gorge et que j'ai du mal à manger, même quand c'est difficile d'avaler quelque chose, j'ai faim. Je dois manger. Et je mange.

J'ai une amie qui regarde des comédies quand elle est triste. Quand elle est déprimée, quand elle a envie de pleurer, quand elle ne se sent pas bien, mentalement, elle regarde des films, des séries, des sketches humoristiques. Elle dit que c'est ce qui lui fait du bien. C'est ce qui la sort de cette situation difficile. Penser à autre chose, à quelque chose d'opposé. Complètement. Rire alors qu'elle est triste. En fait, quand j'y réfléchis bien, c'est assez logique. Et je dirais même que c'est sain. Je pense que son attitude est bonne parce qu'elle cherche un moyen pour se changer les idées, pour sortir de cette sensation négative. Moi, au contraire, je dois m'enfoncer un peu plus. Je dois rester triste et déprimée pendant quelque temps pour en sortir vraiment. Ça veut dire que je vais écouter de la musique triste, de la musique classique, de la musique mélancolique. Je vais rester chez moi. Ne rien faire. S'il pleut, c'est encore mieux (mais ça, ce n'est pas moi qui décide bien entendu). Alors c'est vrai, ce n'est pas sain. C'est comme si je me plaisais dans cette situation. Mais non, ce n'est pas vrai. Je ne suis pas heureuse d'être triste. Je sais simplement que pour moi, personnellement, j'ai besoin de rester triste un certain temps pour aller mieux ensuite. C'est comme ça.

Ça me fait penser à une série documentaire que j'ai vue récemment. Dans cette série, on suit cinq personnes qui ont vécu un traumatisme et on observe la façon dont ils font face à ce traumatisme. C'est vraiment intéressant de voir comment chaque personne est différente, comment chaque personne réagit, avance, progresse, de manière différente. Et il n'y a pas UNE façon qui est meilleure que l'autre. D'ailleurs, le psychologue qui suit ces personnes le

rappelle. C'est tout simplement personnel. Pour en revenir au documentaire, je me souviens particulièrement de deux personnes. Deux hommes qui ont vécu la même situation traumatisante. Le premier retourne à son quotidien quelques semaines après, mais sans vraiment le vouloir. Il n'a pas le choix. Il doit vivre, gagner de l'argent, payer le loyer. Il pense beaucoup à ce qui s'est passé, il en parle avec sa famille, avec ses amis. Le deuxième homme est très actif dès le lendemain de l'accident. Il organise, il aide, il prépare, il fait beaucoup de choses, il est occupé toute la journée et une bonne partie de la soirée. Il ne parle pas de ce qui est arrivé. Pour lui, c'est du passé. Pour lui, se reconstruire, dépasser ce traumatisme, ça veut dire reprendre sa vie, faire les choses qu'il aime, comme avant. On est tous des êtres humains. Et on est tous différents. On réagit donc tous de manière différente à ce qui nous entoure, à ce qui nous touche, à ce qui nous frappe. À mon avis, c'est ce qui fait la beauté de l'être humain. Je suis un peu philosophique aujourd'hui, non ?

*The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com), [frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com) - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>*



*Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License*