



François Gagol

PUITS DE DÉPRIME OU PUITS DE LUMIÈRE ?!

JePublie

PUITS DE DÉPRIME OU
PUITS DE LUMIÈRE !?

1.

Il peut nous arriver
inopinément d'avoir
une baisse de moral,
d'avoir le cafard
si ce n'est plus.

2.

Beaucoup de choses
nous semblent alors
ternes, moroses.

3.

Des idées plus ou moins déprimantes gagnent notre esprit.

4.

Ce qui semblait auparavant si « chouette » devient progressivement « bof »...

5.

Lentement nous glissons
dans le puits
de la déprime...

6.

Bien que cela puisse
se produire
n'importe quand
ce phénomène semble
plus fréquent en hiver ;
on parle de la déprime
hivernale car le temps
est un peu plus triste
qu'à l'habitude.

7.

Lorsque l'on s'enfonce progressivement dans le puits, quelque soit la saison, cela est particulièrement désagréable.

8.

On peut avoir l'impression d'être seul(e) au monde, face à soi-même, glissant dans les coulisses du temps, la mélancolie nous gagne peu à peu.

9.

La plupart du temps on ne se rend pas bien compte de ce qui nous arrive.

10.

On est moins enthousiaste, moins joyeux sans vraiment savoir pourquoi.

11.

Pour beaucoup de gens cela reste relativement passager.

12.

Pour d'autres la déprime peut devenir chronique voire se transformer en dépression.

13.

Ces petites déprimés peuvent permettre de « mieux rebondir » si l'on peut dire pour ensuite aller un peu plus haut dans le bonheur.

14.

Les hauts et les bas peuvent se voir comme une alternance à la monotonie des jours.

15.

Inconsciemment cela fait peut-être un peu partie de la psychologie de l'être humain ?

16.

Le mieux serait d'être, de rester « dans le haut ».

17.

« Rester dans le haut »,
« toujours plus haut » sans
repasser par le bas,
serait-ce possible ?

18.

Notre bien être intérieur
dépend souvent
des circonstances
extérieures à soi.

19.

Serions-nous comme si
nous étions dans
une petite barque
voguant au gré des flots ?

20.

Serions-nous toujours
dépendant du courant,
des vents, des caprices
de la météo ?

21.

En quelque sorte oui,
en quelque sorte non !

22.

Je pense qu'il est possible
d'enrayer, dans la mesure
du possible, la grisaille
qui gagne notre esprit.

23.

D'une certaine façon
la vie paraît morose parce
que les choses brillent
moins.

24.

Schématiquement il faut
essayer de les faire
« rebriller ».

25.

Quand vous êtes morose
et que l'on vous annonce
une bonne et agréable
nouvelle, votre énergie
souvent revient d'un seul
coup.

26.

Le ciel se dégage,
le beau temps semble
revenir.

27.

L'air semble plus pur et
la lumière plus agréable.

28.

Souvent en quelques
minutes les couleurs,
le regard, la vision
de l'avenir reprennent
de l'éclat.

29.

On se sent à nouveau
remarcher sur les chemins
de la vie d'un pas
plus décidé.

30.

Comment garder ce côté
« plein de vie » ?

31.

Je pense que la solution est dans l'appréciation des choses.

32.

Avoir conscience de la beauté des petites choses est important.

33.

Essayer d'être heureux,
d'être content avec
des petits riens donnent
de la joie.

34.

Je dirais que les petites
joies sont comme
des petites fleurs qu'il faut
cultiver et entretenir.

35.

Apprécier une tasse de café, une chanson, un repas, un sourire...

36.

Apprécier les bons côtés d'un quotidien plus ou moins correct et agréable malgré tout.

37.

Apprécier d'être en
bonne santé, de pouvoir
respirer sans problèmes
tout simplement...

38.

Un jour j'ai lu que :
« Si une femme connaissait
tous les dangers qui
existent, elle ne mettrait
jamais d'enfant
au monde. »

39.

On peut se réjouir
de beaucoup de choses
sans toujours imaginer
le pire bien sûr.

40.

Souvent nous nous
habituons et nous oublions
les difficultés qu'il nous a
fallu surmonter pour
acquérir un certain
bien-être.

41.

Je dirais que,
psychologiquement,
pour aller vers le haut dans
le bonheur on regarde
vers le haut alors qu'il
serait plutôt préférable
de regarder vers le bas,
dans son passé.

42.

Se rappeler que le bonheur est précieux, fragile et qu'il a fallu travailler à sa construction.

43.

Se rappeler tout ce que l'on a gravi pour y puiser encore plus de forces et d'énergies.

44.

Je dirais que les petites joies qui font le bonheur s'extraient de l'appréciation des petites choses.

45.

Acquérir cet état d'esprit permettrait d'éliminer la pénible grisaille qui parfois nous assaille.

46.

De plus, avec la grisaille, inconsciemment on se dévalorise et on se déprécie soi-même.

47.

D'une certaine façon, le bonheur est une image de soi que l'on regarde.

48.

Le bonheur, c'est quand on est content de soi et de notre façon d'aborder la vie.

49.

Les petites choses, paradoxalement, sont parfois les plus grandes et un puits de déprime peut devenir un puits de lumière...

50.

Je terminerai en citant
Confucius qui disait :
« La joie est en tout, il faut
savoir l'extraire. »

François Gagol
www.regardsbleuciel.fr

© François Gagol, 2010

Toute reproduction ou publication, même partielle, de cet ouvrage, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.

Réalisation de la version numérique :
Numilog.com – novembre 2010