



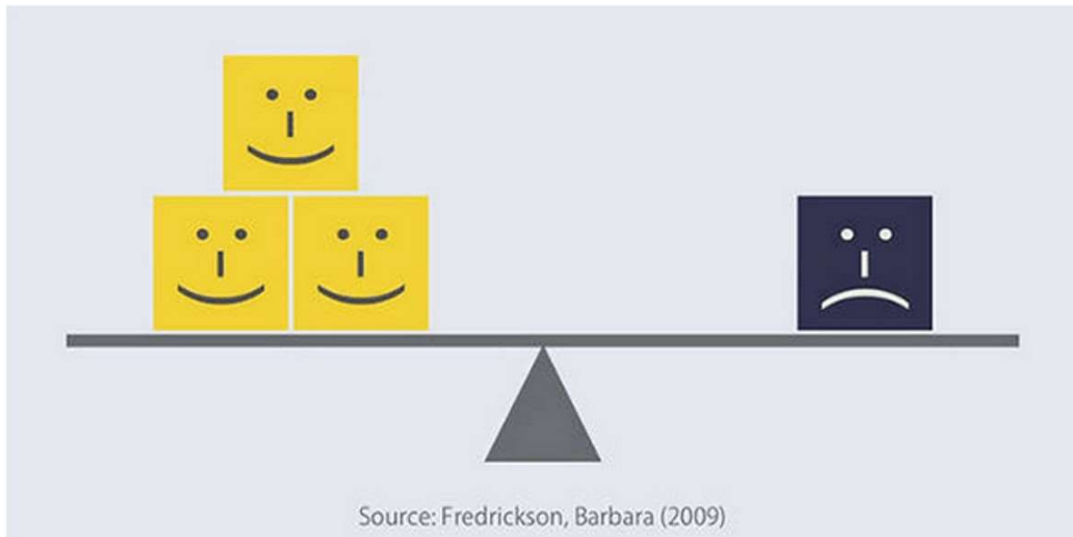
La psychologie positive, c'est quoi ? Ce n'est pas voir le monde avec des lunettes roses ! Mais pour reprendre les mots justes de Christophe André : *« la psychologie positive ne sert pas à nier le fait qu'il y a des problèmes ni à éviter les souffrances, mais à être plus fort et plus motivé pour les surmonter. »*

La psychologie positive c'est **une discipline qui s'intéresse à l'épanouissement des personnes** en cherchant des facteurs et des règles générales qui s'appliquent au plus grand nombre.

Voici 7 exercices qui peuvent vous aider à augmenter votre niveau de bien-être quotidien et qui répétés jour après jour, peuvent améliorer la qualité de votre vie.

Exercice #1 : Je respecte le ratio de Losada

★ La psychologie positive a démontré que pour être plus épanouie avec les autres, **il fallait prononcer trois fois plus de paroles positives que de paroles négatives**. En dessous de ce seuil, les relations sont mauvaises et sont un frein à notre bien-être. Adopter cette règle est incontournable pour se sentir plus heureux et serein.



3 fois plus de paroles positives que de paroles négatives

Paroles positives	Paroles négatives
« Bravo! »	« Quelle idée stupide! »
« Quelle bonne idée! »	« Je ne voudrais pas jouer l'avocat du diable, mais... »
« De quoi aurais-tu besoin pour ton projet? »	« Comment peut-on affirmer une telle chose? »

6 STRATÉGIES LIÉES AU RATIO LOSADA



6 Stratégies pour parvenir à appliquer le ratio Losada de la communication et maintenir un bon niveau de confiance relationnelle :

- **Gérer ses émotions (surtout négatives).**
- **Remarquer les situations de « bien faire », pour en gratifier les personnes responsables de ces actions.**
- **Commencer et conclure positivement.**
- **Donner des responsabilités aux gens.**
- **Encourager les interactions / échanges.**
- **Faire s'exprimer les idées et les potentiels.**



Votre exercice : (à faire en fin de journée). Installez-vous au calme avec votre carnet et votre stylo, et faites le point sur les paroles que vous avez prononcées aujourd'hui en distinguant les groupes auxquels vous vous êtes adressés : votre conjoint, vos amis, vos enfants, vos collègues...

Avez-vous globalement respecté ce ratio ? Que votre réponse soit oui ou non, engagez-vous simplement à faire un peu mieux demain

Exercice #2 : Je cultive ma gentillesse

★ Accomplir des actes au service des autres **procure de nombreux bienfaits** : nos relations sociales en sont améliorées, les autres sont en retour plus aimables avec nous ce qui augmente notre confiance, nous nous sentons moins coupables de leurs difficultés, notre image de nous-mêmes s'améliore, notre estime se renforce... Vivre en harmonie avec les personnes de notre entourage est indispensable à notre bien-être et à notre développement personnel



Votre exercice : chaque jour pendant une semaine, rendez service autour de vous. Choisissez chaque jour une action et une personne différente, en faisant des choses nouvelles mais en tenant compte des besoins des personnes concernées

Exercice #3: J'exprime ma gratitude

★ Exprimer de la gratitude que ce soit aux autres ou tout simplement de manière générale pour ce que l'on vit au quotidien (*tous ces petits bonheurs que nous ne savons plus voir et savourer*), **augmente notre degré de bonheur** de manière significative.

Dans notre vie, dans chaque personne qui nous entoure, il y a des aspects positifs et d'autres négatifs. Notre impression générale dépend de ce sur quoi nous portons notre attention. Et ça, c'est nous qui le décidons.



Votre exercice : Exprimez en quelques lignes votre humeur du jour et **attribuez-lui une note sur une échelle de 1 à 10**. Puis dirigez à présent votre attention sur tout ce qui va bien dans votre vie, en faisant le tour le plus complet de tous vos petits gestes quotidiens, de tout ce qui vous facilite la vie ou vous fait plaisir. L'endroit où vous vivez, le confort dont vous disposez, les personnes que vous côtoyez... Listez au moins 30 choses positives. Puis notez ensuite en quelques lignes votre humeur et attribuez-lui une note sur une échelle de 1 à 10. Votre note a-t-elle évolué depuis le début de l'exercice ?

Exercice #4 : Je teste l'écriture auto analytique

★ Écrire en revenant sur un événement difficile que l'on a vécu dans notre vie, le plus difficile, celui dont on n'ose pas parler, cela permet de se libérer du poids de ce qui s'est passé, et des émotions trop fortes que l'on a vécues sans les partager. Et lorsqu'on prend soin de mettre en lumière l'impact de cet événement sur notre vie de tous les jours, et nos relations avec les autres, **cela permet souvent de définir une nouvelle grille de lecture pour analyser cet événement.**

Une telle pratique permet bien souvent de nous aider à construire un nouveau sens à ce qu'on vit.

Votre exercice : Installez-vous au calme avec un carnet et un stylo. Ecrivez vos pensées, vos ressentis vos sentiments profonds concernant une expérience très difficile que vous avez traversé. Explorez ce qui s'est passé en vous, ce qui se passe encore en vous aujourd'hui. Notez ce que vous en avez appris, ce que vous en avez tiré comme conséquences, identifiez les forces que vous avez utilisées et développées suite à cette difficulté. Imaginez également s'il est possible de formuler une autre explication de l'évènement que celle que vous avez retenu jusqu'à présent ...

A la fin de ce travail, comment a évolué votre mal-être lié à cette épreuve ?

Exercice #5 : Je souris

*J'enfile
un Sourire
et j'arrive!*

★ La psychologie positive a mis le doigt sur un mécanisme physiologique incroyable : **sourire rend heureux**. Bien sûr habituellement nous sourions parce que nous sommes heureux, parce qu'il se passe quelque chose de joyeux en nous ou autour de nous. Mais ce qui est merveilleux, c'est que l'inverse est vrai. Lorsqu'on sourit, des messages sont envoyés au cerveau qui les interprète comme un signe de

bonheur : il libère alors des neurotransmetteurs qui augmentent notre bonne humeur. Bref, il n'y a que des bonnes raisons à adopter un large sourire tout le temps.

Votre exercice :

- 1ère étape: prenez votre stylo et placez-le le quelques minutes entre vos dents.
- Puis prenez le temps d'observer votre humeur quelques instants.
- 2ème étape : prenez pendant quelques minutes votre stylo entre votre lèvre supérieure et votre nez, ce qui vous oblige à faire une petite moue. Puis observez votre humeur.

Sentez-vous la différence que cela fait ?

Une variante de cet exercice consiste à sourire vraiment pour constater l'amélioration de votre humeur, et c'est justement le défi à relever pendant une semaine ... les effets en sont assez incroyables !

Exercice #6 : Je pardonne

★ Pardonner une personne qui nous a blessée ou trompée est une chose très difficile. Mais il faut accepter l'idée qu'il ne s'agit pas de dédouaner l'autre de sa responsabilité mais de le faire pour soi. Le pardon est d'abord un cadeau que l'on se fait à soi-même pour se libérer du venin du ressentiment, de la rancune et de la haine. Pour **s'alléger de ses sentiments négatifs et toxiques** et de ses pensées ruminantes et laisser place à une attitude plus constructive et positive de sa vie.

Votre exercice :

Ecrivez une lettre de pardon. Pensez à la personne qui a trahi votre confiance ou qui vous a profondément blessé et qui vous (a) fait souffrir. Décrivez en détail cette blessure que vous avez vécue en précisant les sentiments que vous avez éprouvés alors. Exprimez ce que vous auriez aimé que cette personne fasse et en quoi cela vous touche encore aujourd'hui.

Puis dites-lui très clairement que vous la pardonnez pour ce qui s'est passé. Lorsque votre lettre est finie à vous de décider si vous souhaitez l'envoyer ou pas.

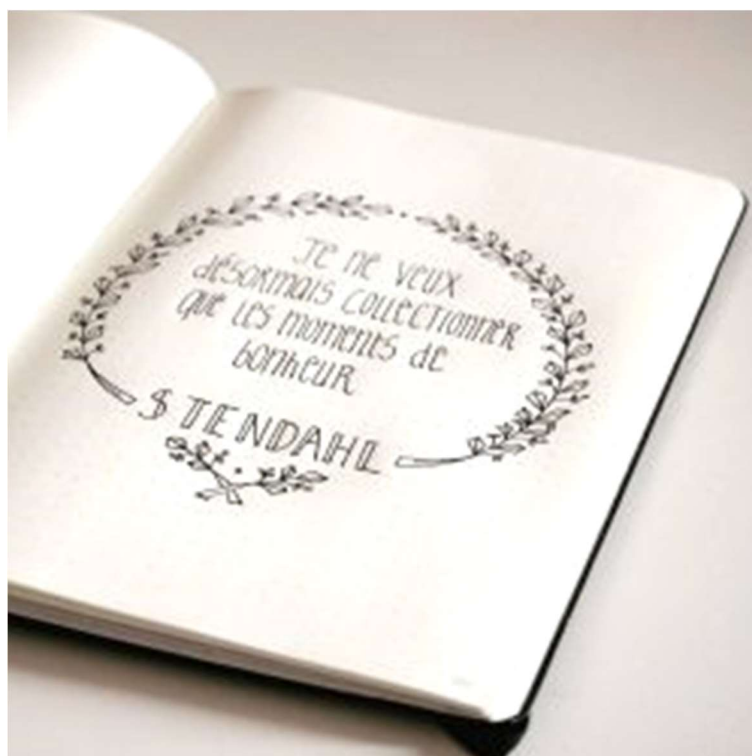
Cependant pardonner ne signifie pas reprendre des relations sur les mêmes bases qu'avant. Il est même possible que vous cessiez toute relation avec la personne concernée ne serait-ce que pour vous protéger. Pardonner n'est pas oublier, le pardon ne rend pas amnésique il permet seulement de ne plus ruminer et de ne plus souffrir du mal qu'on nous a fait !

Exercice #7 : Je tiens un cahier du bonheur

★ Nous avons toutes et tous de quoi trouver un peu de joie et de bien-être dans notre vie, le problème est que nous avons tendance à nous adapter un peu trop facilement à tout ce que nous vivons de positif, et à l'oublier. Nous avons déjà vu qu'exprimer sa gratitude est un moyen reconnu **d'être plus heureux**. Tenir un cahier du bonheur permettra également de contrer efficacement cette tendance.

Votre exercice :

Achetez-vous un joli carnet inspirant et réunissez tous les éléments qui symbolisent vos réussites, vos succès, vos motifs de satisfaction. Faites le tour des épreuves que vous avez surmontées, de tout ce qui vous a rendu et vous rend heureuses, de vos petits plaisirs quotidiens également. L'idée de ce cahier est que d'une part l'écrire et le tenir vous fera le plus grand bien, mais également que vous pourrez vous y référer en cas de baisse de moral



La psychologie positive – véritable science du bonheur – a notamment identifié 7 pistes qui augmentent notre degré de bien-être :

- . *Dire trois fois plus de paroles positives que négatives,*
- . *Cultiver sa gentillesse,*
- . *Exprimer sa gratitude,*
- . *Pratiquer l'écriture auto analytique,*
- . *Sourire,*
- . *Pardonner,*
- . *Tenir un cahier du bonheur.*

On pourrait rallonger cette liste

- . *Apprendre à s'émerveiller,*
- . *Connaître et utiliser ses forces*
- . *Accepter ses faiblesses et ses limites*
- . *Prendre du temps pour soi,*
- . *Faire une activité créatrice*
- . *Construire du sens pour sa vie*
- . *S'engager dans une cause plus grande que nous*
- . *Se faire plaisir au moins une fois par jour*
- . *Apprendre à écouter et à s'écouter*
- . *Prendre soin de son corps*

