

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE



LA MÉTHODE DE
TAL BEN-SHAHAR

Pour

- S'accepter
- Prendre son temps
- Sauver son couple
- Être un "bon" parent
- Mieux vivre au travail
- Parvenir à la sagesse



TEST

Qu'est-ce qui
vous donne
envie
d'avancer ?

52 RITUELS DE PSYCHOLOGIE POSITIVE



LA NOUVELLE SCIENCE DU BONHEUR

PSYCHOLOGIES LANCE POUR VOUS



En vente actuellement

Chez les marchands de journaux, en librairie et sur la boutique de psychologies.com

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

2-8, rue Gaston-Rébuffat, 75019 Paris

Tél. : 0144 65 58 00. e-mail : magazine@psychologies.comPour joindre votre correspondant :
composez le 0144 65 suivi de son numéro de poste

DIRECTION

Directeur : Arnaud de Saint Simon (5811)

Éditrice magazine : Nadine Vitu (5850)

Éditrice numérique : Florence Kaighobadi (5826)

RÉDACTION

Directrice de la rédaction : Laurence Folléa (5817)

Assistant de la rédaction : Gilles Rouault (5843)

ONT CONÇU ET RÉALISÉ CE HORS-SÉRIE

Rédacteur en chef : Philippe Romon (5842)

Directrice de création : Stéphanie Ponge-Pécourt (5852)

Concepteur rédacteur graphiste : Tomah Pantalacci

Chromiste : Caroline Bézier

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier

Secrétariat de rédaction : Fatima Camara, Mahalia Rouilly

Iconographe : Jessica Mathieu

Ont collaboré à ce numéro : Laurence Lemoine, Flavia Mazelin Salvi,

Philippe Romon

Illustration de couverture : Éric Giriat

DIFFUSION ET COMMUNICATION

Directrice de la diffusion : Sibylle de Faucambergue (5808)

sdefaucambergue@psychologies.com avec Mélissa Kromah (5828)melissa@psychologies.com

Responsable de la communication et des développements de marque :

Lison Guillard (5823) lison.guillard@psychologies.com

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

Directrice commerciale : Véronique Dusseau (5815)

veronique@psychologies.com

ADMINISTRATION ET FINANCES

Directrice administrative et financière : Audrey Cahan (5805)

Responsable des ressources humaines : Sylvia Simmoneau (5802)

Chef de fabrication : Thibaut Lefebvre (5922)

VENTE AU NUMÉRO

Responsable des ventes : Isabelle Fargier (5816)

isabelle.fargier@psychologies.com

Commande anciens hors-séries et reliures : 03 20 12 86 01

Distribution : MLP

Imprimeur : Maury Imprimeur (45)

Dépôt légal : février 2017

ISSN : 0032-1583 Commission paritaire : 0618 K 83442

SERVICE ABONNEMENTS

Psychologies - service abonnements - 19, rue de l'Industrie,

BP 90053 - 67402 Illkirch Cedex.

Tél. : 0388 66 11 21. e-mail : psychologies@abopress.fr

PSYCHOLOGIES MAGAZINE EST ÉDITÉ PAR

SASU Groupe Psychologies Siège social : 2-8, rue Gaston-Rébuffat, 75019 Paris

Présidente : Brigitte Mortier

Directeur général et directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon

Actionnaire : 4 B Media

Psychologies magazine is a registered trademark Copyright 2002

Ce magazine
est imprimé
sur du papier
certifié PEFC™La force
des rituels

Changer. Prendre sa vie en main. Nous sommes nombreux à en avoir rêvé, à en rêver encore. Nous essayons ; nous trébuchons, parfois nous renonçons. **Ce hors-série offre une opportunité tout à fait exceptionnelle d'y parvenir.** Parce qu'il repose sur une méthode : douce, simple, efficace. **Cette méthode nous est proposée par Tal Ben-Shahar.**

Ce professeur de psychologie positive a enseigné à Harvard et, à Paris, a animé des ateliers et une conférence organisée par *Psychologies*. Cette fois, nous l'avons invité à orchestrer ce numéro en qualité de rédacteur en chef invité.

Sa méthode repose sur **une approche en douceur du changement**. Trop souvent, changer fait peur. Nous avons bâti une personnalité, des relations, toute une vie parfois, sur des habitudes, et l'on voudrait que du jour au lendemain tout cela vole en éclats ? La réponse de notre « professeur de bonheur » n'est pas dans une révolution, mais dans une démarche permettant d'installer l'autodiscipline nécessaire au changement de manière progressive. **En mettant en place des rituels qui peuvent s'appliquer à tous les domaines de notre vie :** développer notre créativité, améliorer nos relations amoureuses ou familiales, favoriser notre épanouissement professionnel. Il s'agit tout simplement de **remplacer des habitudes inopérantes ou néfastes par d'autres, positives, productives** et dont l'efficacité est prouvée par des études. Sans excès, et surtout sans basculer dans le perfectionnisme, en acceptant les errements, les doutes, les faiblesses qui se présentent comme autant de défis pouvant être surmontés.

Ces rituels bienfaisants sont issus de l'ouvrage de Tal Ben-Shahar intitulé Apprendre à être heureux¹. Il y a en effet un lien étroit entre le sentiment de pouvoir changer quelque chose à notre vie et le bonheur. La sensation de maîtriser une situation, par exemple, et la conviction que nous avons d'avoir la main sur notre destin, de ne pas en être que le jouet, sont essentielles à la notion de bonheur. À l'inverse, ne pas avoir la conviction de pouvoir agir sur son existence peut conduire jusqu'à la dépression... Pour autant, son approche ne prétend pas se substituer au travail en profondeur abordé en thérapie. Elle en est plutôt le complément, et c'est ce qui en fait ici toute sa force, sa pertinence. Tal Ben-Shahar ne conteste pas qu'il faut du courage pour se transformer, celui de reconnaître ses peurs.

De la sérénité aussi, celle d'accepter ce que l'on ne peut pas changer. Et la sagesse d'identifier la différence entre ces deux situations... **Prendre sa vie en main est une belle aventure**, qu'aujourd'hui j'entreprends pour mon compte : cet éditio est le dernier que je signerai pour *Psychologies*. **À chacun sa voie. Avec ce hors-série pour guide, à vous de trouver la vôtre !**

PHILIPPE ROMON

1. Ouvrage disponible chez Pocket.



SOMMAIRE

52 rituels de psychologie positive pour prendre chaque jour sa vie en main



- 3 ÉDITO** La force des rituels
- 6 PORTRAIT** Tal Ben-Shahar, le professeur du bonheur
- 8 ENTRETIEN** avec Tal Ben-Shahar : “Les rituels créent des chemins neuronaux qui peuvent nous guider et nous apaiser”
- 16 ANALYSE** Réalisez vos rêves
- 20 ENQUÊTE** Changer... jusqu'où ?
- 23 AUTODIAGNOSTIC** Êtes-vous acteur de votre vie ?
- 24 TEST** Qu'est-ce qui vous donne envie d'avancer ?
- 30 CAHIER PRATIQUE** 52 rituels de psychologie positive
- 33 LA MÉTHODE DE TAL BEN-SHAHAR** Apprenez à être heureux



6

Professeur de psychologie et de philosophie, **Tal Ben-Shahar** nous offre les clés pour nous transformer tout en douceur.

16



APPRENDRE À ÊTRE HEUREUX, LA MÉTHODE DE TAL BEN-SHAHAR

SEMAINE 1	La mise en place	SEMAINE 18	Les expériences extrêmes
SEMAINE 2	La gratitude	SEMAINE 19	La relation amoureuse : quand on est dans l'impasse
SEMAINE 3	L'activité physique	SEMAINE 20	Les actes de bonté
SEMAINE 4	Le paradoxe du travail	SEMAINE 21	L'art de retirer des bénéfices
SEMAINE 5	Le sens	SEMAINE 22	Dire "merci"
SEMAINE 6	La bienveillance	SEMAINE 23	La récupération
SEMAINE 7	Prendre son temps	SEMAINE 24	La relation amoureuse : accentuer les côtés positifs
SEMAINE 8	Tirer les leçons des expériences douloureuses	SEMAINE 25	La thérapie cognitive
SEMAINE 9	Prendre plaisir au voyage	SEMAINE 26	Être parent
SEMAINE 10	L'amour : connaître et se faire connaître de l'autre	SEMAINE 27	Bilan de mi-parcours
SEMAINE 11	Apprendre à échouer ou échouer à apprendre	SEMAINE 28	L'évolution post-traumatique
SEMAINE 12	Perfectionnisme et optimalisme	SEMAINE 29	Gérer ses aspirations
SEMAINE 13	La loi des 80/20	SEMAINE 30	L'autocompassion
SEMAINE 14	L'autoperception	SEMAINE 31	Adhérer à la réalité
SEMAINE 15	Vieillir avec grâce	SEMAINE 32	L'inconnu
SEMAINE 16	La permission d'être humain	SEMAINE 33	Les leçons de la jalousie
SEMAINE 17	L'intégrité	SEMAINE 34	Écouter sa voix intérieure
		SEMAINE 35	La loi de l'identité
		SEMAINE 36	L'auto-acceptation
		SEMAINE 37	Décomposer la réussite
		SEMAINE 38	La relation amoureuse : les merveilleux ennemis
		SEMAINE 39	Souplesse et rigidité mentales
		SEMAINE 40	La génération glorifiée
		SEMAINE 41	Prendre des décisions
		SEMAINE 42	Se sentir psychologiquement en sécurité
		SEMAINE 43	L'amour physique
		SEMAINE 44	Se contenter de l'acceptable
		SEMAINE 45	L'argent et le bonheur
		SEMAINE 46	Les objectifs autoconcordants
		SEMAINE 47	Trouver sa vocation
		SEMAINE 48	Les accélérateurs de bonheur
		SEMAINE 49	Le bonheur en profondeur
		SEMAINE 50	Laisser briller sa lumière
		SEMAINE 51	Prendre du recul pour parvenir à la sagesse
		SEMAINE 52	Bilan : un regard en arrière

Tal Ben-Shahar

Le “professeur de bonheur”

Être heureux tient à peu de chose. Nous avons tendance à l'oublier. Or, nous dit Tal Ben-Shahar, Américano-Israélien, figure majeure de la psychologie positive, avec une pratique régulière et consciente, notre vie peut changer.

Par Flavia Mazelin Salvi

Professeur de bonheur. C'est ainsi qu'on le présente depuis 2007, date de la publication aux États-Unis de *L'Apprentissage du bonheur* (Pocket), son premier livre et best-seller international. La formule est facile, mais elle a le mérite d'annoncer la couleur. Car ce sont bien des cours de bonheur que Tal Ben-Shahar a dispensés à Harvard, la prestigieuse université américaine, avant de porter sa parole, via des livres et des conférences, dans le monde entier. Nourri par les travaux des chercheurs en psychologie positive, tel Martin Seligman, ce docteur en psychologie et philosophie est convaincu que, comme la cuisine ou une langue étrangère, le bonheur peut faire l'objet d'un apprentissage. À la condition que « l'on se donne la permission d'être humain, c'est-à-dire de connaître des hauts et des bas, des échecs, des variations d'humeur », avait-il posé comme postulat au cours-conférence donné dans les locaux mêmes de *Psychologies* en 2008¹. À cette occasion, il avait également affirmé : « La dernière chose que je voudrais vous voir penser,

c'est que je suis constamment heureux et que vous le serez aussi à la fin de ce cours », avant d'enchaîner sur la suractivité, grande responsable du stress contemporain, et sur la nécessité de faire de l'exercice physique pour l'évacuer.

Évidemment, Tal Ben-Shahar ne se limite pas à ces conseils. Il n'est ni marchand de vitamines ni gourou. Ses préconisations sont validées par des études et enseignées dans les universités, les institutions éducatives et les entreprises. Leur force réside dans leur pouvoir transformateur, car pour lui, qui ne croit ni aux miracles ni aux formules magiques, c'est en conjuguant réflexion et action, ce qu'il appelle la « réflexion », que l'on façonne progressivement les contours et le contenu de son existence. Ce n'est donc pas un hasard si l'autre avantage de sa méthode est la simplicité des outils qu'elle propose. L'un de ses préceptes, qui pourrait d'ailleurs être sa devise, est « l'apprentissage du bonheur est une affaire de tous les jours ». Et y travailler, pourrait-on ajouter, demande un peu de patience et beaucoup de bienveillance. Envers soi et envers les autres.

1. « Nous avons pris un cours de bonheur » à lire dans la rubrique « Moi » sur Psychologies.com.



TAL BEN-SHAHAR

Titulaire d'un doctorat de psychologie et de philosophie, il est le professeur dont le cours sur la psychologie positive à Harvard a été le plus suivi de l'histoire de l'université. Il intervient devant le grand public, et auprès de cadres de sociétés multinationales, et des populations à risques. Aujourd'hui, il enseigne au prestigieux Centre interdisciplinaire de Herzliya, en Israël.

Son prochain ouvrage *Conversations avec mon coiffeur* (Pocket) sortira en librairies le 15 février. Retrouvez son actualité sur : talbenshahar.com (en anglais).

Tal Ben-Shahar

“Les rituels créent des chemins neuronaux qui peuvent nous guider et nous apaiser”

Pour changer, prendre sa vie en main, Tal Ben-Shahar a mis au point une méthode simple et efficace. Il l’a appliquée dans sa propre vie avant de la partager avec des millions de lecteurs. Rencontre avec le célèbre professeur.

Propos recueillis par **Philippe Romon**

Psychologies : Nous proposons aux lecteurs de ce hors-série votre méthode de rituels permettant de changer, même modestement, afin de prendre sa vie en main. Cette méthode s’inspire de votre ouvrage *Apprendre à être heureux*. Mais en quoi avons-nous besoin de changer pour être heureux ? Et en quoi être heureux nous permet-il de mieux prendre en charge notre existence ?

Tal Ben-Shahar : Il y a un lien étroit entre le sentiment de pouvoir changer quelque chose à notre vie et le bonheur. Ce lien, nous en faisons l’expérience à travers le bien-être.

De nombreux travaux scientifiques montrent que la sensation de maîtriser une situation, par exemple, et la conviction que nous avons d’avoir la main sur notre destin, de ne pas en être que le jouet, sont essentielles à la notion de bonheur. À l’inverse, ceux qui n’ont pas la conviction de pouvoir agir sur leur existence sont davantage sujets à la dépression. En

réalité, la différence entre la tristesse et la dépression, c’est que la dépression, c’est de la tristesse sans l’espoir.

Kant, le philosophe allemand, a suivi des rituels toute sa vie active : chaque jour, il se levait à 4 h 55, se mettait à 5 heures précises à sa table de travail, s’arrêtait à 7 heures pour aller donner ses cours, déjeunait à 12 h 45 exactement et entreprenait, à 15 h 30, une promenade, toujours le même itinéraire, la même durée (soixante minutes), qu’il pleuve, neige ou vente¹. Quel est l’impact neurologique des rituels sur le cerveau ? En plus de l’impact psychologique, bien entendu, puisqu’il y a quelque chose d’éminemment rassurant dans la répétition...

T.B.-S. : En effet, les actions répétitives contribuent à développer des chemins neuronaux et à les entretenir. Avec le temps – en général l’affaire de quelques semaines à peine, on observe des résultats positifs

en quinze ou vingt jours –, ces chemins s'inscrivent dans notre cerveau et les comportements qui y sont associés deviennent pour nous comme une seconde nature. C'est la « force de l'habitude », mais en l'occurrence une habitude positive et choisie. « Nous créons des habitudes jusqu'à ce que les habitudes nous créent », a écrit le poète britannique John Dryden. Mettre en place des habitudes nous apporte un véritable sentiment de confort, très rassurant, parce que nous retrouvons ce qui nous est familier, nous nous sentons chez nous.

D'un autre côté, le comportement de Kant peut paraître un tantinet obsessionnel, non ? Tous ces rituels ne nous font-ils pas courir le risque d'un certain perfectionnisme ?

T.B.-S. : Sans doute ! Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'en eux-mêmes les rituels ne sont ni bons ni mauvais. Ce qu'il faut prendre en considération, c'est quel type d'habitude nous mettons en place : un rituel consistant à faire de l'exercice physique quatre fois par semaine, a priori c'est bien ; mais celui consistant à vérifier ses mails toutes les trois minutes, il y a fort à parier que cela ne soit pas très bénéfique ! Je dirais qu'un bon rituel, c'est celui qui nous guide et nous apaise.

Perfectionniste, vous l'avez été vous-même. Comment cela a-t-il affecté votre vie ? Comment l'avez-vous surmonté ? Connaît-on des « rechutes » dans ce domaine ?

T.B.-S. : Nous ne nous débarrassons jamais complètement de nos névroses ! C'est en tout cas ce qu'affirme Karen Horney, brillante psychanalyste de la première moitié du XX^e siècle et disciple de Freud – et je dois reconnaître que je ne peux qu'être d'accord avec elle... Dans le meilleur des cas, les névroses s'atténuent et cessent de trop nous compliquer la vie. Le perfectionnisme étant une forme de névrose, ce n'est pas quelque chose qui disparaît complètement, il m'en reste toujours un peu. La différence entre aujourd'hui et il y a vingt ans, c'est que le perfectionnisme n'a plus le contrôle de mon existence. Il apparaît parfois, et je me contente d'accepter sa présence, de l'observer, avant de passer à autre chose – qui ne soit pas sous son joug. Vous savez, ce qui compte réellement dans la vie, ce sont nos actes, davantage que notre ressenti. Il peut donc m'arriver de ressentir une très forte impression d'échec, par exemple, mais tant que je ne la laisse pas m'empêcher d'agir, m'entraver dans ce qu'il me paraît

important d'accomplir, eh bien ce que je ressens, ma foi, ce n'est pas bien grave. Je me contente d'accepter ce sentiment désagréable et je passe à autre chose.

Y a-t-il un âge pour changer ? Un âge au-delà duquel il n'est plus possible de se transformer ? Je vais prendre un exemple : votre serviteur. À l'approche de la soixantaine, l'idée de changement me terrifie, j'ai peur d'être expulsé d'une zone de confort que j'ai passé quelques décennies à édifier. Et pourtant, je sais que changer peut m'être salutaire : y a-t-il de l'espoir pour un type comme moi ?

T.B.-S. : Probablement ! [Rires] Changer est une épreuve angoissante pour tout adulte et il faut du courage pour s'y atteler. Mais une fois de plus, la clé n'est pas d'étouffer une émotion – la peur, en la circonstance –, mais bien de ressentir cette peur et de passer à l'action de manière appropriée. Le courage, ce n'est pas de « ne pas » avoir peur. Le courage, c'est d'avoir peur et de passer à l'action malgré tout.

En ce qui vous concerne, quels sont, dans votre vie, les changements importants que vous pourriez attribuer à des rituels ?

T.B.-S. : Je suis bien plus calme aujourd'hui qu'autrefois. La sérénité – une certaine sérénité tout du moins ! – est depuis longtemps un objectif pour moi ; et le rituel qui m'a permis d'y parvenir, c'est la méditation en pleine conscience. Je médite chaque matin au réveil pendant une quinzaine de minutes, et cela fait une différence positive dans ma vie.

Dans ce processus, y a-t-il eu un moment clé, comme une révélation ?

T.B.-S. : Les changements, je les observe plutôt a posteriori. C'est un peu comme suivre l'itinéraire d'un avion en vol sur l'écran de son fauteuil : si vous gardez les yeux rivés sur l'écran, l'appareil ne semble même pas bouger, mais si vous détournez le regard >>>

“ **Le perfectionnisme n'a plus le contrôle de mon existence. Il apparaît parfois, et je me contente d'accepter sa présence** ”

➤ pendant un certain moment avant d'y revenir, là vous constatez l'importance du déplacement. Il en va de même avec les rituels de changement : au départ rien ne semble différent ; et un jour, vous constatez que ce vous ressentez ou comment vous agissez n'est plus comme avant. Ce n'est donc pas d'une épiphanie qu'il s'agit, mais davantage de l'expérience d'un changement qui s'est mis en place, graduellement, pas à pas.

Et des moments de doute ?

T.B.-S. : Le doute fait partie de la vie. Toute la question est de savoir si nous le laissons nous entraîner par le fond ou si nous acceptons ces moments, les prenons en considération, puis poursuivons notre route.

Et une fois que les cinquante-deux rituels sont terminés, comment se sent-on ?

T.B.-S. : Formidablement bien ! À double titre : chaque rituel, chaque exercice apporte en soi des bénéfices, mais il y a aussi la satisfaction d'avoir accompli l'ensemble du parcours.

Un parcours en cinquante-deux étapes...

Bon, permettez-moi de vous dire que je suis moi-même dans le métier de la thérapie

– psychanalyste, pour être précis –, et donc pas enclin à considérer que l'on puisse changer d'un coup de baguette magique. Pensez-vous que votre méthode puisse se substituer au travail personnel proposé par l'analyse ou la thérapie ?

T.B.-S. : Certainement pas ! Cinquante ou même cinq cents rituels ne remplaceront pas ce qu'apporte le travail en profondeur de l'analyse. En fait, thérapie et rituels de psychologie positive sont des pratiques complémentaires. Je dirais même plus : chaque discipline apporte ses bénéfices, mais ceux-ci sont plus importants encore lorsqu'elles sont combinées. Il faut souligner que la psychologie positive ne constitue pas une panacée. Il y a des situations qui requièrent un travail bien plus profond.



LES CONSEILS DE TAL BEN-SHAHAR

Le « professeur de bonheur » répondra en direct à toutes vos questions le 26 février à 15 heures. Rendez-vous dans la rubrique « Tchat » sur **Psychologies.com**



En qualité d'analyste, je travaille avec mes patients sur leurs résistances. Votre méthode en tient-elle compte ?

T.B.-S. : Il y a des résistances qui ne peuvent être travaillées qu'en thérapie. Cependant, l'action permet d'en surmonter certaines. Un exemple : je me montre volontiers désagréable à l'égard de mes collègues de travail – impossible d'avoir un mot aimable, de m'ouvrir à eux. Peut-être est-ce dû à des blessures anciennes ? À un traumatisme qui remonte à l'enfance ? En parler en séance permet bien entendu d'éclairer la situation, de comprendre les circonstances et, de là, de se familiariser avec les causes du problème et de le surmonter. Mais si cette résistance n'est pas trop ancrée, le traumatisme trop douloureux, la mise en place de rituels de bienveillance, par exemple, me permet également de dépasser ce problème. Même si les rituels me paraissent artificiels ! Ils le sont sans doute au départ, mais au bout d'un certain temps, je finirai par les intégrer – et ils feront partie de moi. En d'autres termes, en agissant d'une certaine manière, je façonne un parcours neuronal qui, dans le cas présent, me rendra plus attentionné, plus bienveillant, d'un commerce plus agréable aux autres. Une action persistante permet parfois – mais pas toujours ! – de surmonter des résistances.

Revenons à cette question du changement : changer oui, mais dans quel but, quelle direction ? Pour nombre d'entre nous le désir est une chose compliquée ! « Che vuoi ? » disait Freud : que veut la femme ? Que voulons-nous, chacun d'entre nous ? C'est une question qui peut être sacrément angoissante...

T.B.-S. : Certainement, et la première étape est d'accepter de ne pas savoir ce que l'on veut. On peut même en faire une force, l'ouverture vers un processus de découverte de soi. La peur de ne pas savoir est une caractéristique commune à bien des perfectionnistes – nous voulons savoir à tout prix, à chaque instant de la vie. Mais ce besoin obsessionnel est aussi ce qui empêche les perfectionnistes, et comme vous le dites, nombre d'entre nous, à nous engager sur des chemins moins connus, mais qui peuvent nous mener plus loin. Sur le chemin du bonheur en particulier.

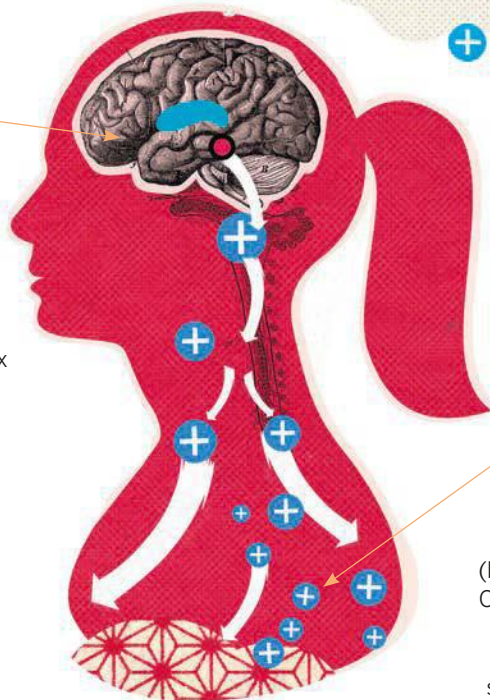
Sommes-nous responsables de notre bonheur ? N'y a-t-il pas, en fin de compte, comme une insupportable injonction à prendre sa vie en

QUAND NOUS PENSONS POSITIF...

1

Le cerveau se détend...

Deux zones s'activent simultanément dans l'hémisphère gauche : le cortex cingulaire antérieur rostral (en bleu), qui « traduit » la pensée positive en émotion agréable, et l'amygdale (en rouge), qui va gérer l'émotion et ordonner au cerveau de passer en « mode détente ».



2

... le corps en profite

Géré par l'hémisphère gauche, le système nerveux parasympathique est stimulé, la production de sérotonine (hormone du bien-être) augmente. Conséquences : le corps se détend également, les mécanismes réparateurs de l'organisme se mettent en action, les défenses immunitaires sont consolidées.

main, à changer, à être heureux ? L'essayiste Fabrice Midal connaît un vrai succès avec son livre intitulé *Foutez-vous la paix !* (Flammarion), dans lequel il nous invite justement à nous débarrasser de toutes ces exigences au bonheur. N'y a-t-il pas quelque chose de contradictoire entre le projet de « lâcher prise » et la mise en place de rituels ?

T.B.-S. : Midal a raison ! La difficulté, telle que je la vois, c'est de se sentir bien dans les deux approches de l'existence – d'un côté en prenant sa vie en main, de l'autre en lâchant prise. Je reviens souvent à la prière de la sérénité du théologien Reinhold Niebuhr [à l'origine de la méthode des « douze étapes » pratiquée chez les Alcooliques anonymes, ndlr] : « Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses

que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. » Enlevez la référence théologique, faites de cette prière un mantra, elle ne perdra rien de sa pertinence. Il y a des moments dans la vie où mettre en place des rituels est la chose à faire, il y en a d'autres où il faut se contenter de lâcher prise. Et puis, il y a ces moments où c'est la combinaison de ces deux approches, apparemment contradictoires, qui prend tout son sens : agir et ne pas agir, comme c'est le cas dans le rituel qui consiste tout simplement à s'asseoir, les yeux fermés, sans autre exigence que celle de ne rien faire.

1. Selon la légende, Kant n'aurait sursis à ses stricts rituels qu'à deux occasions : pour la lecture d'un passage de l'*Émile* de Rousseau, et à l'annonce de la Révolution française.

LES CLÉS DE SA PENSÉE

LE BONHEUR PEUT S'APPRENDRE

Tal Ben-Shahar part du principe qu'aucune existence n'est exempte de souffrances, d'épreuves ou de contraintes. C'est pourquoi il préfère proposer un objectif accessible, « devenir plus heureux », plutôt que se lancer dans la grande quête du bonheur. Optimiser ses capacités, tirer parti de ce que la vie nous envoie, identifier et ritualiser ses sources de plaisir et de bien-être, tisser des relations riches sont les grands principes de la psychologie positive, en cherchant dans ses goûts, sa personnalité, ses aspirations ce qui donne davantage de saveur à son existence. Tal Ben-Shahar a d'ailleurs inventé une équation philosophico-psychologique : sens + plaisir = bonheur. Ce qui fait sens pour soi et ce que l'on fait avec plaisir contribue à renforcer le sentiment de mener une vie bonne pour soi.

CHOISIR SA VIE EST POSSIBLE

Les chercheurs en psychologie positive affirment que 40 % de notre bien-être dépendent de notre état d'esprit. En partant de ce postulat, Tal Ben-Shahar a collecté tout ce qui serait susceptible de nous rendre plus acteurs de notre bonheur. Son premier commandement est : choisir de choisir. Car c'est en décidant de sortir de la passivité que l'on peut amorcer le changement dans sa vie. Il a identifié trois types de choix : ceux dont nous disposons à tout moment (sourire, être présent...); ceux qui apparaissent lors d'un événement précis (réagir face à l'échec, complimenter quelqu'un...); et ceux qui ont trait aux grandes résolutions de la vie (choisir une filière professionnelle, être utile aux autres...). Les deux premiers sont ceux sur lesquels nous avons une prise réelle, et pour lesquels notre état d'esprit et notre comportement font la différence en termes de bien-être et de bonheur. Parmi ses propositions concrètes : s'ouvrir à l'émerveillement, prendre du recul, se jeter à l'eau, observer la tempête ou devenir un chercheur de bienfaits.

RENONCER À LA PERFECTION EST ANTISTRESS

Plus nos objectifs sont élevés, plus nous sommes sous pression, pris par le doute, paralysés par la peur de l'échec et, finalement, condamnés à la frustration permanente. Pour Tal Ben-Shahar, ex-perfectionniste, renoncer à la perfection ne signifie pas accepter la médiocrité. Il s'agit simplement de passer de l'irréalisme au réalisme. Du « toujours mieux » à « de mon mieux », donc du stress à la bienveillance envers soi. Pour y parvenir, nous devons commencer par accepter nos émotions, accepter aussi bien l'échec que la réussite, faire la chasse aux « oui, mais... » et appliquer « la règle d'or du juste milieu ».

SES LIVRES



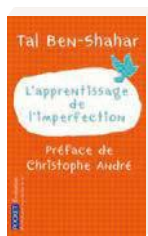
Conversations avec mon coiffeur (Pocket)

Éduquer nos enfants, réussir nos vacances, trouver du sens à nos difficultés... À partir des réflexions de son coiffeur et des nouvelles découvertes sur le cerveau, Tal Ben-Shahar nous donne les clés pour aimer la vie.



Choisir sa vie (Pocket)

Cent une expériences simples, profondes et ludiques pour découvrir comment saisir votre chance et choisir votre vie.



L'apprentissage de l'imperfection (Pocket)

Le professeur pointe notre perfectionnisme, ses conséquences déplorables, et nous donne les moyens de nous en débarrasser... au profit de « l'optimalisme », son dérivé bienveillant.

PSYCHOLOGIES Conférence

MERCREDI 14 FÉVRIER 2018

20 h 30 à l'Espace Reuilly
21, rue Antoine-Julien-Hénard
75012 Paris

SOYEZ NARCISSIQUES !

Drôle d'idée ! Ne serions-nous pas déjà TROP narcissiques ? Trop tournés vers nous-mêmes et pas assez vers les autres ? Ne vivons-nous pas dans une société de l'individualisme féroce ? Pas du tout ! répond Fabrice Midal.

Nous n'avons pas appris à nous considérer pour ce que nous sommes.

C'est au contraire en nous réconciliant avec nous-mêmes, en apprenant à nous aimer, à nous respecter, à nous faire confiance que nous pourrons enfin **entrer dans un vrai rapport avec autrui, riche de considération et d'authenticité.**

COMMENT FAIRE ?

Fabrice Midal nous donnera les clés et les balises pour emprunter ce chemin vers nous-mêmes.



© CLAUDE GASSIAN/FLAMMARION



Fabrice Midal

Il est le fondateur de l'École occidentale de méditation, où il enseigne de manière bénévole et s'engage ainsi à transmettre la méditation dans une perspective laïque et rigoureuse.

Fabrice Midal est aussi philosophe et auteur d'une œuvre importante dont le best-seller *Foutez vous la paix !* paru en 2017, il est aussi éditeur de deux collections aux éditions Pocket et Belfond.

Il viendra nous présenter son dernier livre *Sauvez votre peau ! Devenez narcissique* (Flammarion-Versilio) lors de cette conférence.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

SUR INTERNET : <https://boutique.psychologies.com> rubrique « Conférences »

PAR COURRIER : à Psychologies – Lison Guillard – 2-8, rue Gaston-Rébuffat, 75019 Paris (joindre un chèque à l'ordre de Psychologies).

Tarif unique : **35 €**

Réalisez vos rêves

Devenir astronaute, habiter sur une île, avoir plein d'enfants... Que sont devenus vos idéaux de jeunesse ? Pourquoi ne se sont-ils pas (encore) réalisés ? Et si le moment était venu de réenchanter votre univers, qui tourne parfois en rond ?

Par Laurence Lemoine



Fermez les yeux, souvenez-vous. Ils étaient si puissants, vos rêves d'enfant. Si réels quand vous vous projetiez. Vous étiez aventurière, danseur ou pompier, vous construisiez un bateau ou voliez dans les airs, vous viviez parmi les loups, les lions, enfant sauvage, comblé. Tout votre corps était engagé dans les sensations que vous procuraient ces visions. Joie, élan, puissance, liberté. Tout paraissait possible. Qu'avez-vous fait de tout cela ? Gageons que certains de vos souhaits se sont réalisés, à la faveur d'activités extrascolaires, de vacances, de moments de vie. Peut-être même avez-vous eu la chance, la ténacité de faire de votre vie un rêve et d'un rêve une réalité (l'expression est de Saint-Exupéry). Jusqu'où êtes-vous allé dans cet accomplissement ? Selon un sondage Ipsos¹, 47 % des Français (un peu moins de la moitié, mais la moitié tout de même) ont le sentiment de « passer à côté de leur vie ». Ils en accusent leur mode de vie : pas assez de temps (les femmes moins encore que les hommes), trop peu de moyens, c'est la machine qui les broie. Dissuadés par leur éducation, abîmés par l'existence, contraints par la réalité écono-

mique, ils sont devenus ces « grandes personnes » qui attristent le Petit Prince. Et en décrivent ainsi les effets : dévalorisation de soi, sentiment de n'être pas reconnus à leur juste valeur, mal dans leur corps, envie de tout plaquer. Ce qu'ils font généralement avec la crise de milieu de vie... Et vous, dans quelle moitié êtes-vous ?

UN FURIEUX BESOIN D'UTOPIE

Quelque chose se passe au niveau collectif : chômage, terrorisme, inégalités sociales... Nous sommes inquiets et pessimistes, et l'élection présidentielle de mai 2017 n'y a rien changé. Selon un autre sondage Ipsos², réalisé début septembre 2017 auprès de vingt-six pays, à la question « les choses évoluent-elles dans la bonne direction ? », la France arrive en... dix-huitième position. Pour répondre à ce blues ambiant nous avons un furieux besoin d'utopie. Rêver d'un autre monde ou dépérir dans celui-ci, notre instinct de survie fait son œuvre. Et il est temps : diagnostiquée par Jung dès le début du XX^e siècle, la maladie de l'âme occidentale semble atteindre aujourd'hui « une masse critique sans précédent », estime la psychothérapeute Inès Weber, qui a publié sur notre site Psychologies.com, un article intitulé « Ils ont tout pour être heureux... mais ils consultent ». « Propre à l'homme >>>



»» déterminé par la civilisation rationnelle, sa souffrance vient de ce que l'ordre imposé par la société, ses exigences étroites de rendement et de conduite morale lui dissimulent sa vérité profonde », écrit-elle, citant Graf Dürckheim, psychothérapeute et philosophe allemand. Dans sa « thérapie initiatique », celui-ci opérait une distinction entre notre être existentiel (notre capacité à occuper une place et à remplir des fonctions dans la société) et notre être essentiel (notre nature profonde et singulière). Combien sommes-nous à avoir réalisé l'un sans exprimer l'autre, faute d'avoir su, d'avoir pu persévérer dans nos rêves ? Inès Weber affirme recevoir de plus en plus de personnes qui n'ont pas, a priori, de véritables problèmes : « C'est paradoxalement ce dont elles se plaignent le plus, et qui les culpabilise dans le fait de solliciter de l'aide sans avoir rien de grave. » Le métier, les amours, la famille, tout va plutôt pas mal. Mais elles font état « d'un sentiment diffus et lancinant d'insatisfaction ou de frustration profonde, d'une sensation de ne vivre qu'à moitié ». Et la thérapeute de constater : « À force d'être interpellée dans cette direction, j'ai fini par comprendre que ces personnes ne viennent pas à nous pour résoudre des problèmes, mais pour accéder à des aspirations, à un progrès d'être et à une vie plus authentiques. » Une demande de nature spirituelle : comment devenir soi ?

L'OBSCUR OBJET DE DÉSIR

Devenir soi. Tel est le but, l'enjeu. Pourquoi vouloir réaliser nos rêves, si ce n'est pour être en accord avec notre nature profonde et nos aspirations intimes ? Mais comment y parvenir et de quoi s'agit-il ? D'assouvir une envie ? De réaliser un fantasme ? De faire aboutir un projet pas encore assumé ? De quel rêve parle-t-on et quel rapport entretient-il avec nos songes nocturnes ? La psychanalyse accorde une importance centrale à ce qu'elle nomme le désir, un concept auquel Gérard Bonnet et ses confrères ont récemment consacré un petit ouvrage, à la fois pointu du point de vue théorique et accessible à tous, *Le Désir, l'objet qui nous fait vivre* (In Press). Il y distingue « les désirs » – la somme de nos envies telles que nous pouvons les exprimer – et « le désir » inconscient auquel ces envies se rapportent. Ce désir-là « profite de toutes les occasions pour se faire entendre, cheminer, afin que le sujet parvienne à l'incarner dans des actions, un projet, une création, une manière de vivre, même si c'est toujours avec le sentiment que c'est fragile, que ce n'est jamais tout à fait ça ». Toute notre existence est ainsi tendue vers la recherche de cet « obscur objet de désir », qui

“
Ceux qui n'ont pas de
projets ne sont pas pour autant
dénusés de désir”
GÉRARD BONNET, PSYCHANALYSTE

alimente notre énergie motrice, mais nous demeure radicalement inaccessible. Les buts que nous poursuivons ne seront véritablement source de satisfaction et d'épanouissement que s'ils correspondent à cette énigme fondamentale. Or il n'est pas donné à tout le monde, observe Inès Weber, de réaliser ses choix « non pas en fonction de critères extérieurs – modèle de réussite standardisé, logique de sécurité économique, réponse aux attentes d'autrui –, mais à partir d'une impulsion intérieure ». Alors, comment faire pour nous réaliser vraiment ?

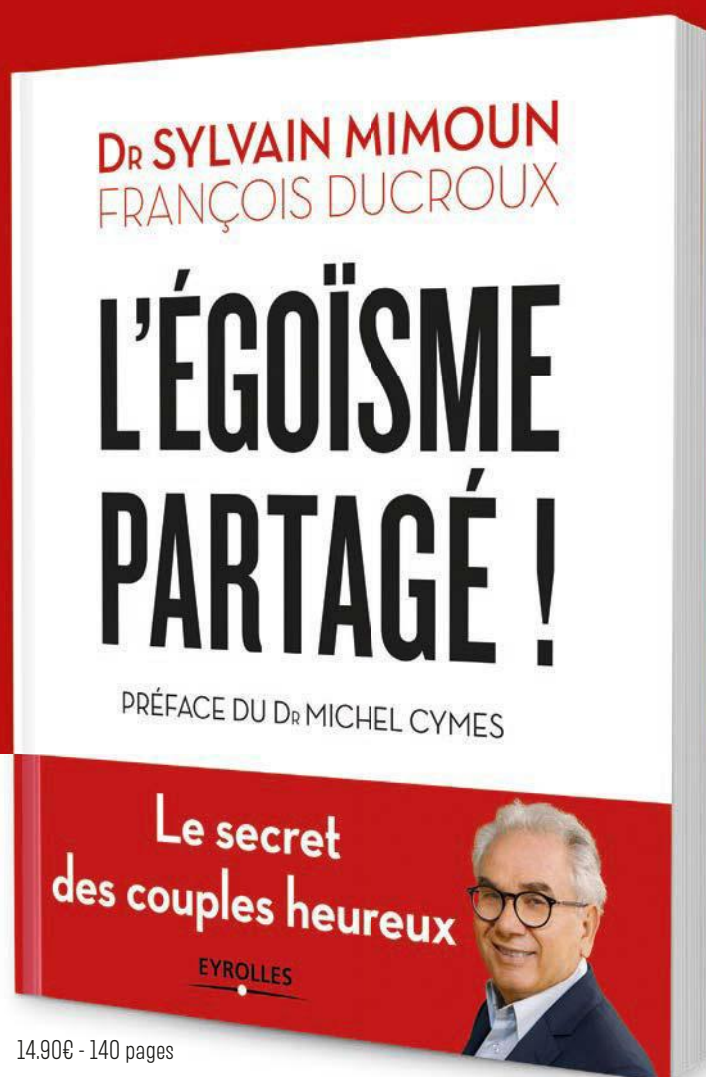
DES MESSAGES CACHÉS DANS NOS RÊVES

La question est d'autant plus brûlante lorsque, à force d'avoir mis ses désirs de côté, on ne sait plus ce que l'on souhaite. « Ceux qui n'ont pas de projet ne sont pas pour autant dénués de désir », rassure Gérard Bonnet. Mais il faut partir à sa recherche, patiemment et sans relâche. Une piste, d'après lui : notre désir s'est élaboré dans l'enfance, il s'est porté sur un objet qui nous a permis de surmonter une épreuve, de faire face à l'adversité, qui nous a permis de « transformer l'angoisse en force active ». Cet objet, nous l'avons oublié. Mais la particularité du désir est qu'il s'exprime dans la répétition. Et notamment, comme l'a démontré Freud, dans nos rêves nocturnes, mais de manière déguisée, cryptée. D'où l'intérêt de les noter au réveil, de les interroger, d'apprendre à dialoguer avec eux, comme nous y encourageait la psychanalyste Anne Dufourmantelle. Car s'y dessinent des motifs récurrents, des lignes de force qui nous renseignent à la fois sur notre vérité et sur des solutions inédites pour progresser dans l'accomplissement de notre être. Vous oubliez vos songes au réveil ? Décidez de vous en souvenir, prêtez-leur attention, ils reviendront. Déployez votre imaginaire, redevenez des Jules Verne, des Alexandra David-Néel, des David Thoreau. N'ignorez pas votre besoin de vibrer, de vous dépasser, de vous élever. Vous en avez besoin. Le monde en a besoin. « Il faut toujours viser la lune, encourageait Oscar Wilde. Car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles. »

1. Sondage Ipsos-Les Trophées du bien-être, 2015.

2. Source : *La Croix*, 2 octobre 2017.

LES 6 RÈGLES D'OR DU DOCTEUR MIMOUN POUR ÊTRE BIEN À DEUX



14.90€ - 140 pages

« Soyez heureux, votre conjoint vous dira merci ! »

Michel Cymes

EYROLLES



Changer... jusqu'où ?

Il est dans notre nature d'aspirer à un mieux-être, mais aussi de résister aux évolutions. Dans un monde en mutation, saurons-nous nous réinventer ?

Par Laurence Lemoine

Le besoin de changer procède le plus souvent d'un mal-être. Ce que nous avons construit ne nous satisfait plus. Notre existence semble s'être rétrécie, l'ennui s'est installé, ou bien le sentiment d'être prisonniers d'un fonctionnement, d'une situation que nous aimerions pouvoir transformer. Comment ? Chacun a son idée : changer de métier, arrêter de fumer, perdre du poids, changer de coiffure, oser aimer, se séparer, quitter la ville, s'ins-

taller à l'étranger, se mettre à son compte, aller voir un psy, débiter une formation... Changer un peu ou changer tout, l'envie s'exprime individuellement, collectivement : il est question aujourd'hui de changer d'économie, de société, de paradigme. Elle implique, dans une certaine mesure, de se dégager du connu, de se séparer d'une part de soi. « La tâche, écrivait le psychanalyste J.-B. Pontalis dans *Le Dormeur éveillé* (Gallimard, "Folio"), est aussi douloureuse qu'inéluctable et même nécessaire pour qui ne consent pas à rester sur place et que porte le désir d'avancer. » Pourtant, nous avons

parfois du mal à reconnaître celui-ci, à nous l'autoriser, à l'accueillir. À quoi correspond-il ? Sommes-nous d'éternels insatisfaits, d'incorrigibles utopistes ? Pouvons-nous réellement changer ?

UN REFUS INCONSCIENT

Le psychiatre et psychothérapeute Christophe Fauré, auteur de *Maintenant ou jamais ! et S'aimer enfin !* (Albin Michel), s'est intéressé à la transition du milieu de la vie. Chez nombre de ses patients, il a constaté, généralement entre 45 et 60 ans, mais aussi parfois plus tôt, la survenue d'un moment de tristesse et de confusion semblable à une dépression. Sans que rien ne puisse vraiment le justifier, leur vie semble avoir perdu de son sens. Pour l'avoir éprouvé lui aussi, Christophe Fauré décrit ainsi le sentiment qui domine : « Tout se passe comme si l'identité que nous nous étions construite dans la première moitié de notre vie ne correspondait plus à la personne que nous sommes en train de devenir. » Il explique ce décalage comme la manifestation de ce que Carl Gustav Jung appelait le « processus d'individuation » (encadré ci-contre), une expérience psychique à laquelle aucun de nous n'échappe : il s'agit de devenir enfin qui nous sommes profondément, de laisser advenir le sujet qui, dans l'enfance et dans les premiers temps de construction de sa vie d'adulte, a d'abord appris à se réprimer pour se conformer à ce qui était attendu de lui.

Cette transition peut être subtile et progressive, ou nous déséquilibrer brutalement, affectant nos vies amoureuse, familiale, professionnelle. Cependant, assure le psychiatre et psychothérapeute, « ce n'est pas tant le processus intérieur de transition qui pose problème que le refus, conscient et inconscient, d'accueillir les changements qui se profilent ». Il faut au contraire accepter cette phase comme une promesse d'épanouissement et se donner les moyens d'exprimer ses potentiels en écoutant ses envies. Or, dans l'époque « manico-dépressive » qui est la nôtre – l'expression est du philosophe Frédéric Worms, dans *Revivre* (Flammarion) –, notre espoir légitime d'un avenir meilleur se heurte à l'anxiété générée par le sentiment d'un effondrement global du monde. Nous avons ainsi tendance à minimiser nos insatisfactions dans l'idée qu'elles ne sont que des états d'âme de privilégiés par rapport aux difficultés que vivent d'autres, plus durement touchés par la crise, les catastrophes écologiques ou la guerre. Notre projet



LES CINQ ÉTAPES DU CHANGEMENT

DEVENIR UN INDIVIDU LIBRE ET RELIÉ, SELON CARL GUSTAV JUNG¹

Les étapes du processus d'individuation peuvent donner du sens à notre besoin de changement et nous permettre de l'accueillir avec davantage de confiance.

1 La phase d'accommodation. Elle correspond à l'enfance et aux premiers temps de notre vie d'adulte, lorsque nous apprenons à obtenir une sécurité affective en réglant nos comportements en fonction de ce qui est attendu de nous. Cette tendance nous conduit à adopter un personnage qui ne reflète pas la totalité de notre être.

2 La prise de conscience. Avec l'âge, ce personnage commence à nous étouffer. Nous avons le sentiment de nous être perdus en route, parfois d'avoir été bernés, ou encore d'être un imposteur. Ce que Carl Gustav Jung appelle notre « ombre » se rappelle par vagues de nostalgie.

3 Le face-à-face. C'est le temps du doute. Nous commençons à réévaluer les fondements de notre existence, jusqu'à remettre tout en question. Nous vivons une tristesse qui s'apparente à un deuil : nous croyons pleurer notre jeunesse, nous pleurons le personnage que nous avons été. Celui-ci se fissure et laisse émerger le refoulé, dans ses aspects positifs et négatifs. La colère, les dérapages entrent en scène.

4 Le début de l'intégration. L'incertitude et la confusion perdent du terrain. Les ajustements progressifs vont dans le sens d'une plus grande cohérence. La quête d'approbation a cédé le pas au désir de ne plus se trahir. C'est le moment où nous pouvons choisir de réorganiser nos priorités, exprimer nos potentiels. Ces transformations s'accompagnent de heurts relationnels.

5 L'individuation. C'est, dans l'idéal, le moment où l'on devient un individu complet, doté d'une meilleure connaissance de soi. Nous accueillons avec plus de souplesse nos qualités et nos défauts, nos désirs contradictoires, nos conflits intérieurs. Et accédons à l'intégrité : la capacité à nous voir tels que nous sommes en tant qu'individus, mais aussi membres de la communauté humaine, reliés au vivant et à l'ensemble de l'univers.

1. D'après Christophe Fauré, dans *Maintenant ou jamais !* (Albin Michel).

»»» individuel de changement entre en concurrence avec l'idée que l'urgence est d'abord de changer le monde, une tâche si complexe et colossale qu'elle inhibe notre puissance d'agir.

UN BESOIN COLLECTIF

« Comment bouger si nous n'avons pas la motivation d'une promesse ? Comment ne pas se laisser submerger par l'impuissance, le piège de l'attente ? » interroge quant à lui le philosophe et psychanalyste Miguel Benasayag, estimant que nos sursauts d'indignation peinent souvent à déboucher sur autre chose que la plainte et la victimisation : « Je voudrais changer ma vie, mais je ne peux pas. Ma hiérarchie, l'économie, les autres m'en empêchent. » De fait, il nous est difficile de changer seuls. Nous avons besoin d'encouragements, d'un contexte porteur. Bonne nouvelle : après quelques décennies de crise, notre société semble entrer dans une phase de résilience, sur le plan psychologique du moins. Selon une enquête Ipsos¹ de 2011, les Français aspirent à sortir du fatalisme ambiant. Certes, beaucoup subissent une baisse de pouvoir d'achat, le chômage, la discrimination, et ont perdu confiance dans les institutions. Mais ils ont la volonté de rebondir et sont convaincus que le changement ne peut venir que d'en bas, porté par des initiatives individuelles et un nouvel esprit de solidarité. Cette énergie collective devient porteuse pour chacun, et réciproquement : en nous autorisant individuellement à changer, il est probable que nous alimentions cet élan collectif.

Cependant, il ne suffit pas de vouloir changer pour y parvenir. Freud l'affirmait déjà, nous tenons plus à nos névroses qu'à nous-mêmes. Blessés par l'expérience, nous mettons en place des mécanismes de défense, qui nous protègent de l'anxiété et de la dépression, mais limitent nos capacités d'épanouissement. Ces stratégies inconscientes nous conduisent à nier la réalité de nos pensées et de nos émotions. Elles peuvent nous conduire à adopter des comportements contraires à nos désirs profonds. Et nous nous enfermons dans des conduites d'échec et dans la répétition de nos erreurs.

Dans sa préface à la réédition de l'ouvrage d'Étienne de La Boétie, *De la servitude volontaire* (Le Passager clandestin), Miguel Benasayag souligne l'étonnante actualité de cette notion pour rendre compte de notre attachement à nos propres chaînes. Hommes et femmes, écrit-il, « souhaitent être plus respectés, améliorer leurs conditions de vie, mais, contrairement à ce qu'ont cru les mouvements révolution-

naires, les mouvements libertaires, les héritiers de l'humanisme, ils ne souhaitent pas la liberté, qui est une chose toute différente ». Au contraire, nous pouvons même désirer une servitude qui s'exprime moins dans l'obéissance à un tyran – patron, conjoint... – que dans la recherche d'automatismes sécurisants dans lesquels couler nos existences. En adoptant un régime végétarien, en nous adonnant intensivement au yoga, en nous tournant vers une pratique spirituelle nouvelle, nous introduisons un changement dans notre vie. Mais est-il le reflet de notre liberté ou une nouvelle expression de notre besoin de carcans ?

UN NOUVEAU REGARD

Le changement n'est véritablement satisfaisant que s'il est précédé ou accompagné d'une transformation intérieure : une forme de libération rendue possible au prix, parfois, d'un travail thérapeutique. « Changer, affirmait encore J.-B. Pontalis, c'est d'abord changer de point de vue sur soi, sur les autres. Et cette mutation fait que, percevant le monde autrement, on y vit différemment. » Il convient aussi de s'interroger sur ce que nous espérons atteindre par le changement. Pour Robert Misrahi, auteur avec Hélène Fresnel de *Savoir vivre, manuel à l'usage des désespérés* (Encre marine), « notre désir le plus profond est un désir de joie ». Or nous ne le prenons pas au sérieux, car nous avons appris à voir en lui un manque qui ne peut jamais être comblé.

Le philosophe invite à réhabiliter le désir. Car il est l'essence même de notre dynamisme, ce qui nous attire vers l'avenir et nous mène aussi bien à des assouvissements élémentaires – étancher sa soif, finir un voyage – qu'à un bonheur plus substantiel, lorsque notre être s'épanouit pleinement. Cette joie, prévient-il, ne nous est accessible que si nous opérons trois « conversions intérieures ». La première est d'arrêter de croire que nous sommes le résultat d'un déterminisme : nous sommes aussi source de liberté. La deuxième est de cesser de voir en l'autre un instrument ou un maître, et d'établir avec lui des relations de réciprocité qui permettent l'accomplissement de chacun. La troisième, enfin, est de comprendre que notre vie se passe entre la naissance et la mort. « Le bonheur, écrit-il, ne peut pas être simplement défini comme un regard rétrospectif sur nos vies. Il doit être une expérience au présent, une joie active, une création de chaque instant. » 1, 2, 3, prêts ? Changez !

1. « 2012, année plus humaine ? », Ipsos, décembre 2011.

AUTODIAGNOSTIC

ÊTES-VOUS ACTEUR DE VOTRE VIE ?

Voici cinq questions à vous poser, pour découvrir ce qui vous empêche de vous épanouir et tenter, peu à peu, d'y remédier¹.

1 Si j'étais âgé de 100 ans et que je me retournais sur ma vie, est-ce que je me conseillerais de prendre les décisions que j'ai prises jusqu'à présent ?

Changer de rôle ou de temporalité nous permet de nous distancier émotionnellement, donc de mieux identifier nos erreurs (échecs) et nos réussites. Quelles leçons pouvons-nous tirer des premiers, des secondes ? Cette double interrogation nous autorise à corriger ce qui peut l'être, à tirer fierté de nos succès et à les intégrer. Autant de possibilités qui nous donnent le sentiment d'être aux commandes de notre vie.

2 Est-ce que je sais écouter ma petite voix intérieure ?

Nous avons deux voix intérieures. L'une personnelle, qui exprime nos besoins et nos désirs ; l'autre venue de notre passé familial, porteuse de valeurs et de critiques. Laquelle des deux écoutons-nous ? Nos élans sont-ils toujours freinés par la voix critique ? Sommes-nous capables d'entendre et de suivre notre intuition ou la voix de notre désir ? Plus la voix du passé domine, moins nous pouvons être sujets et acteurs.

3 Comment fais-je face à l'imprévu ?

Positif ou négatif, l'imprévu est déstabilisant. Trop anxieux, nous aurons tendance à surcontrôler et nous nous fermerons aux opportunités. Trop inhibés ou fatalistes, nous serons emportés par les flots sans pouvoir choisir la direction et le rythme du voyage. Prendre sa vie en main exige que

nous fassions avec ce que nous ne pouvons contrôler, mais sans perdre le contact avec notre désir et nos objectifs.

4 Suis-je capable de m'affirmer ?

Exprimer ses besoins, ses envies, ses valeurs, sans céder aux pressions ni à l'agressivité, cela s'appelle la juste affirmation de soi. Elle nous permet de faire nos choix et de prendre nos responsabilités en adulte. Deux écueils à éviter : l'affirmation de soi agressive – j'exprime mes besoins sans prendre l'autre en compte – et l'affirmation de soi passive – je n'exprime pas mes besoins et je reproche aux autres de faire des choix pour moi.

5 Est-ce que je sais faire des compromis ?

Sommes-nous capables de prendre l'autre en compte ou bien considérons-nous que prendre sa vie en main signifie imposer et passer en force et en solitaire ? Les gains durables ne sont pas ceux qui se gagnent de manière égoïste. L'art du compromis est fondé sur l'affirmation de soi – j'exprime mes besoins –, mais aussi sur l'empathie – je comprends et j'accueille ceux de l'autre. Une double condition de négociation d'où personne ne sort perdant.

Flavia Mazelin Salvi

1. Réalisé avec Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute, professeur à l'université Lyon-I, Paris, Nantes, Genève, auteur notamment d'*Affirmez-vous !* (Odile Jacob).

8 - 14 avril 2018

13 - 19 mai 2018

3 - 9 juin 2018

LA THALASSO PSYCHOLOGIES

Pour nourrir son corps et son esprit

Une semaine BIO pour se relaxer en profondeur

Pour 2018, nous avons créé un **nouveau programme sur mesure** très innovant, et exclusivement réservé aux lecteurs de PSYCHOLOGIES.

A 2h40 de Paris en TGV, dans un cadre exceptionnel au cœur d'un parc naturel dans la baie de Quiberon, vous bénéficierez d'une **formule corps-esprit 100% BIO**... Massages asiatiques, soins de thalasso, cours de yoga et de méditation, ateliers pratiques... Au total, c'est près de **12 heures de soins et activités** qui vous seront proposés.

Vous serez aussi parmi les premiers à profiter d'une **nouvelle méthode neuroscientifique** en exclusivité pendant 1 an au Carnac Thalasso Spa Resort****. Cette méthode appelée « Melomind » est un parcours personnalisé de relaxation par la musique. Notre programme 2018 inclut pour vous **5 séances de « Melomind »** avec un suivi personnel.

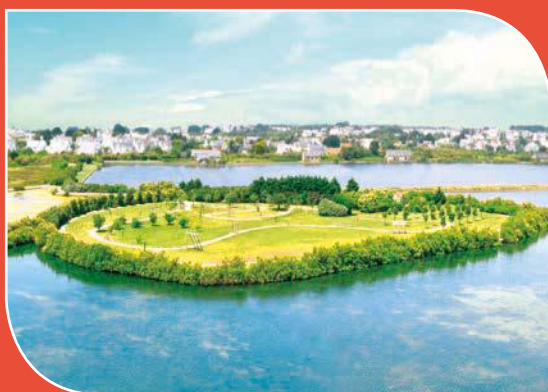
7 JOURS
(en pension complète)

Près de
-50%
de réduction

Réservé
aux lecteurs de
PSYCHOLOGIES



* Pour toute réservation 2 mois avant votre cure, en chambre double village sur certaines dates (voir brochure).



2018
NOUVEAU
PROGRAMME
BIO

VOTRE PROGRAMME

Nouveau 1 conférence-atelier sur le « Melomind »
(nouvelle méthode neuroscientifique pour contrôler son stress et se relaxer par la musique)

Nouveau 5 séances de « Melomind » avec un diagnostic personnel et un suivi personnalisé

- 6 soins de thalasso (bains hydromassants + douches à affusion balayante + hydrojets)

Nouveau 1 enveloppement BIO dit « des druides »

Nouveau 4 massages ayurvédiques
(massages + réflexologie + modelage)

- 1 conférence-cours de cuisine diététique avec Pierre-Yves Lorgeoux, grand Maître Cuisinier de France, et Gilles Dreux, diététicien

Nouveau 2 ateliers (Automassage du corps + Méditation)

- 2 ateliers-cours de yoga

+ Accès libre et gratuit au Spa Marin

(hammam, jacuzzi, sauna, solarium, piscines d'eau de mer chauffée...) + à l'espace fitness-forme

DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE

Je souhaite recevoir la **NOUVELLE BROCHURE** de la thalasso de Psychologies

- Par courrier en renvoyant ce coupon à Carnac Thalasso Spa Resort, Thalasso Psychologies, Avenue de l'Atlantique, 56340 Carnac.
- Par e-mail à psychologies@thalasso-carnac.com en précisant le code DPHS44
- Par téléphone au 02 97 52 53 22 en précisant le code DPHS44

SANS ENGAGEMENT
DE VOTRE PART

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE : CP :

VILLE : TÉL. :

E-MAIL :

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre demande de documentation. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès du Carnac Thalasso Spa Resort. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes. Cochez la case si refus. ☐



Qu'est-ce qui vous donne envie d'avancer ?

C'est une force qui nous habite tous et nous motive à chaque instant.
C'est une énergie qui nous permet de surmonter les obstacles et les épreuves.
Chacun a son moteur de vie. Découvrez quel est le vôtre.

Par Flavia Mazelin Salvi, avec Moussa Nabati¹, psychanalyste et psychothérapeute

Construire un projet, se sentir enthousiaste... Autant d'états psychiques et émotionnels produits par ce que Moussa Nabati nomme « la centrale nucléaire de l'être ». Cette énergie existe naturellement et est investie dans différents domaines : l'amour, l'art, la politique... La qualité et la force de cet élan vital sont en grande partie déterminées par l'enveloppement affectif, tactile, verbal et émotionnel dont a bénéficié l'enfant. « S'il se construit dans le triangle constitué par sa mère, son père et le couple parental – chacun s'aimant en tant que personne et dans le couple –, il va pouvoir développer une conscience positive de lui-même et aller de l'avant avec confiance et désir. » À l'inverse, lorsque ces fondations sont trop fragiles, la flamme du désir de vie vacille et risque de s'éteindre. À l'âge adulte, cela peut produire de l'inappétence ou de l'hyperactivité. D'où l'importance, pour le psychanalyste et psychothérapeute, de réaliser qu'un élan de vie trop intense ou trop faible prend toujours sa source dans le passé. « Cela permet de ne pas s'enliser en essayant de dénouer une problématique que l'on pense, à tort, liée à l'âge adulte. »

1. Auteur de *Comme un vide en moi : habiter son présent et Renouer avec sa bonté profonde* (Le Livre de poche).

1 Au travail, une réunion s'éternise, rien de productif ne semble s'en dégager :

- Vous le signalez en argumentant.
- Vous imaginez un conte avec les différentes personnes qui sont autour de la table.
- ▲ Vous faites des propositions concrètes.
- ◆ Vous vous dites qu'un échange est toujours intéressant.

2 Votre partenaire vous propose un week-end dans une ville qui, a priori, ne vous séduit pas :

- Vous ferez de toute façon votre miel de l'expérience.
- Vous vous documentez sur la ville en question.
- ▲ Vous vous moquez du flacon, pourvu que vous ressentiez de l'ivresse à deux.
- ◆ Vous vous en voulez d'avoir des préjugés.



3 Vous devez retravailler votre rapport que votre supérieur a jugé trop vague :

- Vous demandez l'aide d'un collègue.
- Vous proposez une façon de travailler différente.
- ▲ Vous lui demandez de détailler chacune de ses critiques.
- ◆ Vous faites des propositions alliant précision et créativité.

4 Le dimanche s'annonce pluvieux. Que proposez-vous à vos enfants ?

- Une grande discussion sur le thème « ce qui va dans ma vie... ou pas ».
- Brunch et cinéma en famille.
- ▲ Jeux de société et révision des leçons.
- ◆ Écriture et interprétation d'une pièce de théâtre.

5 Vous ne pourriez jamais travailler avec une personne...

- Trop émotive.
- Trop individualiste.
- ▲ Trop routinière.
- ◆ Trop distante.

6 Vous venez de suivre un documentaire télévisé passionnant sur une tribu menacée d'Amazonie. Cela vous donne envie :

- De faire un don à leur association de défense.
- De faire l'expérience de vivre dans une hutte.
- ▲ De vous documenter encore plus sur le sujet.
- ◆ D'être plus solidaire au quotidien.

7 Votre meilleur ami vous confie qu'il s'ennuie dans son couple. Que lui conseillez-vous ?

- De trouver une activité d'épanouissement personnel.
- De recréer un climat propice à l'intimité du couple.
- ▲ De proposer à son partenaire d'exprimer ses besoins et désirs, et à votre ami d'en faire autant.
- ◆ De s'investir dans le bénévolat.

8 Vous péchez rarement par :

- Égoïsme.
- Résignation.
- ▲ Paresse intellectuelle.
- ◆ Conformisme.

9 La fête bat son plein. Quelle pensée pourrait vous traverser l'esprit ?

- Nous ressemblons à de vieux enfants.
- Nous partageons le meilleur de la vie.
- ▲ Nous avons tous besoin de moments de décompression.
- ◆ Nous devrions être aussi enthousiastes pour changer le monde.

10 Pour chasser les idées noires, rien de tel que de :

- Comprendre exactement ce qui les a créées.
- Comparer vos « bobos » avec des situations graves.
- ▲ Partager de bons moments avec vos proches.
- ◆ Vous évader par la rêverie ou l'art.

11 Votre imagination vous sert surtout à :

- Créer une dynamique autour d'un projet.
- Trouver des solutions innovantes.
- ▲ Faire plaisir à ceux qui vous sont chers.
- ◆ Explorer des territoires inconnus. >>>

LES PROFILS

>>> 12 Le don que vous aimeriez posséder :

- Changer d'apparence à loisir.
- Voyager dans le temps
- ▲ Exaucer les vœux de chacun.
- ◆ Construire un monde sans violence ni injustices.

13 Comment vous y prenez-vous pour dénouer un conflit ?

- Vous motivez les parties autour d'un projet commun.
- Vous séparez soigneusement l'émotionnel du factuel.
- ▲ Vous déstabilisez en faisant de l'humour.
- ◆ Vous arrondissez les angles pour éviter la rupture.

CALCULEZ VOS RÉSULTATS

Pour chaque question, entourez votre réponse, faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil.

	●	■	▲	◆
1	C	A	B	D
2	A	C	B	D
3	B	D	C	A
4	D	B	C	A
5	C	D	A	B
6	D	A	C	B
7	A	B	C	D
8	B	D	C	A
9	A	B	C	D
10	C	D	B	A
11	D	C	B	A
12	A	C	B	D
13	D	C	A	B

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE A

Votre envie : créer

Vos mots-clés : audace, imagination, singularité
Votre domaine : l'imaginaire

Qu'il s'agisse de cuisiner, raconter une histoire ou décorer votre appartement, vous avez besoin d'imprimer votre touche, de faire bouger les lignes, d'exprimer votre vision du monde et des choses. Créer n'est pas autre chose qu'interpréter la réalité en lui ajoutant quelques touches personnelles. Vous aimez explorer, vous surprendre, et vous êtes souvent la personne qui trouve la solution la plus originale à un problème matériel ou relationnel. Votre imaginaire est développé au point qu'il vous sert parfois de refuge lorsque vous trouvez la réalité trop terne. Vous fuyez la routine sous toutes ses formes et rien ne vous démotive davantage que de vous sentir un parmi d'autres. Facilement autosuffisant et plutôt individualiste, vous craignez plus l'envahissement de votre territoire que la solitude.

À la source : oser faire preuve de singularité ne va pas sans une bonne estime de soi. Seule la confiance en soi permet de prendre des risques, de supporter le regard ou le jugement de l'autre. Cette audace que l'on s'autorise vient souvent d'une bonne « narcissisation », elle témoigne de l'existence d'un lien affectif primaire sécurisant. Mais elle peut également traduire le besoin de se distinguer, d'être différent, c'est-à-dire d'acquiescer le statut de personne unique que l'on n'a pas obtenu de ses parents ou que l'on n'a pas ressenti.

Le point d'équilibre : lorsque l'on n'est ni dans la fuite de la réalité ni dans la recherche exclusive d'originalité, mais que l'on se sent suffisamment sûr de soi pour apporter sa touche de différence, de singularité et d'audace à tout ce que l'on fait.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE B

Votre envie : partager

Vos mots-clés : convivialité, empathie, générosité
Votre domaine : l'affectif

Vous vous épanouissez dans l'échange. À la fois curieux des autres, empathique, disponible, vous possédez ce que l'on appelle l'intelligence relationnelle. Personne attentive et intuitive, vous savez mettre l'autre à l'aise, l'accueillir, l'écouter. C'est ainsi que vous créez un climat de confiance propice aux échanges authentiques. La vie de groupe sous tous ses aspects – équipe au travail, famille, bande d'amis – est

pour vous un facteur d'équilibre et un point d'ancrage dans les moments difficiles. Vous savez que vous pouvez compter sur vos proches, et réciproquement. Cette assurance vous donne l'élan nécessaire non seulement pour traverser les épreuves, mais également pour aller de l'avant dans votre vie. Votre talon d'Achille : les conflits, qui sont susceptibles de vous déstabiliser et de vous fragiliser, au point que vous préférez prendre sur vous, subir l'injustice plutôt que risquer la rupture.

À la source : une forte empreinte affective au début de la vie – une joyeuse vie de famille en tribu – qui pousse à reproduire ou à poursuivre l'expérience relationnelle et à la décliner dans différents domaines – travail, famille, amis. Ou, au contraire, des carences affectives, une insécurité primaire qui expliquent le besoin de se constituer un cocon protecteur permanent.

Le point d'équilibre : lorsque donner et recevoir s'équilibrent, que l'on peut également goûter des moments de solitude et dire non ou exprimer son désaccord sans avoir peur de la rupture.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE C

Votre envie : comprendre

Vos mots-clés : raison, exigence, maîtrise
Votre domaine : le mental

Prendre du recul afin d'examiner une situation ou une relation de manière globale et objective, tel est le principe auquel vous ne dérogez jamais. Votre objectif inconscient : ne pas vous laisser brouiller par les émotions, les vôtres et celles des autres. Personne prudente, voire méfiante, vous accordez la primauté aux faits, aux raisonnements logiques, aux preuves tangibles. Cette approche « scientifique » – ou vécue comme telle – de la vie vous donne une impression de maîtrise sécurisante. Établir des liens entre des faits, tirer des conclusions logiques sont des exercices dans lesquels vous excellez. Rien d'étonnant à ce que vous soyez sollicité pour arbitrer des conflits ou gérer des données ou des chiffres. Votre patience et votre objectivité font de vous la personne « roc » lorsque tout s'emballe.

À la source : une enfance chahutée – insécurité matérielle ou émotionnelle – ou marquée par des événements brutaux – deuil, maladie – est susceptible de conduire à rechercher la stabilité et la prévisibilité d'une vie vécue à travers le prisme

de la raison plutôt qu'à travers celui de l'émotion. Tout comme un climat familial de froideur ou de rigidité peut expliquer la difficulté à entrer, plus tard, en contact avec ses émotions et avec celles des autres.

Le point d'équilibre : lorsque penser, raisonner, n'empêche pas de ressentir. Lorsque la rigueur ne tourne pas à la rigidité vis-à-vis de soi ni à l'intolérance vis-à-vis des autres. Lorsque l'on sait aussi faire de la place aux plaisirs du corps.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE D

Votre envie : vous engager

Vos mots-clés : lutte, courage, défense
Votre domaine : l'idéal

Qu'il s'agisse de dénoncer ponctuellement une injustice ou d'épouser une cause, on peut compter sur votre mobilisation et votre investissement en temps et en énergie. Personne réactive, combative, vous faites partie de ceux qui ne se satisfont pas du monde tel qu'il est et qui comptent bien apporter leur petite pierre au grand édifice du changement. Facilement enthousiaste et volontaire, y compris pour mener à bien des actions qui en décourageraient plus d'un, vous êtes sans indulgence pour les résignés, les fatalistes et ceux que vous considérez comme des lâches. Au travail ou dans vos relations privées, vos revendications et actions personnelles ou collectives visent toujours à rétablir justice et égalité, deux conditions non négociables de votre épanouissement. Si vous croyez à la force du groupe mû par le même idéal et les mêmes valeurs, vous envisagez sans difficulté de mener à bien des combats en solitaire. Votre colère, qui est aussi votre moteur, fonctionne sur le mode « indignez-vous ! », elle est faite de résistances comme d'offensives.

À la source : une culture familiale de militantisme et d'engagement, ou le fait d'avoir été – ou d'avoir eu l'impression d'être – victime d'injustices, maltraitements ou négligences affectives. Dans les deux cas, il est nécessaire d'agir pour donner du sens à sa vie ou pour se sentir exister.

Le point d'équilibre : lorsqu'on ne sacrifie pas le bien-être ou la sécurité des siens pour servir une cause. Lorsque l'on est capable d'investir d'autres relations, d'autres domaines que ceux qui sont en lien avec son engagement. Lorsque l'on n'est pas persuadé que tout le monde devrait s'engager avec la même passion pour la même cause.

Notre
invité
à bord



Christophe ANDRÉ

Le célèbre psychiatre est l'auteur de best-sellers, parmi lesquels « Sérénité. 25 histoires d'équilibre intérieur » (Odile Jacob - 2012). Son prochain ouvrage, traitera de vie intérieure (« Un moment de vie intérieure », L'iconoclaste - 2018).

Lors de ses 2 conférences à bord, Christophe ANDRÉ nous dévoilera en avant-première sa vision de la vie intérieure :

- Comment la définir ?
- Pourquoi est-elle si importante ?
- Comment y accéder, la préserver et la cultiver ?



LA CROISIÈRE



CROISIÈRE AU CŒUR DE NOTRE VIE INTÉRIEURE

Pour ressentir nos émotions par les joies de la contemplation

Avec Psychologies, vous embarquerez à bord de l'Astoria, élégant et confortable petit paquebot à taille humaine. Au-delà du cercle polaire arctique, vous découvrirez une nature à couper le souffle : glaciers et icebergs de toute beauté, paradis de la faune arctique, sommets enneigés au blanc immaculé, villages de pêcheurs nichés au fond de fjords grandioses, et la féérique lumière du cap Nord en été...

Et vous profiterez de notre programme sur mesure : **la présence exceptionnelle de Christophe ANDRÉ qui donnera 2 conférences et toutes les excursions incluses dans le prix du voyage.**

ÉVÉNEMENT **PSYCHOLOGIES**

CAP SUR L'ARCTIQUE AU CŒUR DU SPITZBERG

DU 18 AU 29 JUIN 2018

12
JOURS de
RÊVE

Très chers lecteurs et amis de Psychologies,

C'est à une nouvelle aventure que je vous convie en 2018 : une croisière d'exception en Arctique dans une nature sauvage encore très préservée, sur la trace des baleiniers et des trappeurs. Nous croiserons à bord d'un petit paquebot, qui se frayera un chemin entre icebergs et glaciers et pénétrera au plus profond de magnifiques fjords, à la découverte de paysages époustouffants. Toutes les visites et excursions sont incluses dans le prix du voyage.

Le must du programme : **la Baie de la madeleine au Spitzberg**, île très au nord du cercle polaire arctique. Le spectacle est grandiose et majestueux : 4 glaciers en amphithéâtre naturel, qui rejettent leurs icebergs dans la baie, et accueillent des ours blancs. Ici, le silence est roi et il n'est rompu que par le fracas des glaces. Cette nature souveraine nous invite à la contemplation et au ressenti de notre vie intérieure, thème que développera Christophe ANDRÉ, notre invité d'honneur. Notre riche programme prévoit aussi les conférences de 2 experts de l'Arctique, naturaliste et explorateur, et bien d'autres surprises. **En compagnie de Psychologies, vous vivrez plus qu'une croisière, une belle expérience humaine.**

Amaud de Saint Simon,
Directeur de Psychologies

VOTRE DEMANDE DE **DOCUMENTATION GRATUITE**

Je souhaite avoir plus d'informations concernant la croisière événement de Psychologies.

- Par courrier en renvoyant ce coupon à Rivages du Monde, Croisière Psychologies, 19 rue du 4 Septembre, 75002 Paris.
- Par e-mail à croisiere.psychologies@rivagesdumonde.fr en précisant le code DP6HS44
- Par téléphone au 01 49 49 08 85 en précisant le code DP6HS44

**SANS ENGAGEMENT
DE VOTRE PART**

NOM : PRÉNOM :
ADRESSE :
CODE POSTAL : VILLE :
TÉL. : E-MAIL :


PSYGR022018

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre demande de documentation. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de Rivages du Monde. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes. Cochez la case si refus. ☐

CAHIER PRATIQUE

52 rituels de psychologie positive





La « science du bonheur » nous invite à modifier nos habitudes en douceur, au quotidien et à petits pas. Exercices de gratitude, de bienveillance ou d'autolouange... Ses applications concrètes ont prouvé leur efficacité pour accroître notre bien-être émotionnel et relationnel. Faites-en l'expérience, à votre rythme, et dans l'ordre qui vous plaira !

Illustration Éric Giriat

En partenariat
avec les éditions
Pocket

TABLE DES MATIÈRES

SEMAINE 1	La mise en place	SEMAINE 27	Bilan de mi-parcours
SEMAINE 2	La gratitude	SEMAINE 28	L'évolution post-traumatique
SEMAINE 3	L'activité physique	SEMAINE 29	Gérer ses aspirations
SEMAINE 4	Le paradoxe du travail	SEMAINE 30	L'autocompassion
SEMAINE 5	Le sens	SEMAINE 31	Adhérer à la réalité
SEMAINE 6	La bienveillance	SEMAINE 32	L'inconnu
SEMAINE 7	Prendre son temps	SEMAINE 33	Les leçons de la jalousie
SEMAINE 8	Tirer les leçons des expériences douloureuses	SEMAINE 34	Écouter sa voix intérieure
SEMAINE 9	Prendre plaisir au voyage	SEMAINE 35	La loi de l'identité
SEMAINE 10	L'amour : connaître et se faire connaître de l'autre	SEMAINE 36	L'auto-acceptation
SEMAINE 11	Apprendre à échouer ou échouer à apprendre	SEMAINE 37	Décomposer la réussite
SEMAINE 12	Perfectionnisme et optimisme	SEMAINE 38	La relation amoureuse : les merveilleux ennemis
SEMAINE 13	La loi des 80/20	SEMAINE 39	Souplesse et rigidité mentales
SEMAINE 14	L'autoperception	SEMAINE 40	La génération glorifiée
SEMAINE 15	Vieillir avec grâce	SEMAINE 41	Prendre des décisions
SEMAINE 16	La permission d'être humain	SEMAINE 42	Se sentir psychologiquement en sécurité
SEMAINE 17	L'intégrité	SEMAINE 43	L'amour physique
SEMAINE 18	Les expériences extrêmes	SEMAINE 44	Se contenter de l'acceptable
SEMAINE 19	La relation amoureuse : quand on est dans l'impasse	SEMAINE 45	L'argent et le bonheur
SEMAINE 20	Les actes de bonté	SEMAINE 46	Les objectifs autoconcordants
SEMAINE 21	L'art de retirer des bénéfices	SEMAINE 47	Trouver sa vocation
SEMAINE 22	Dire "merci"	SEMAINE 48	Les accélérateurs de bonheur
SEMAINE 23	La récupération	SEMAINE 49	Le bonheur en profondeur
SEMAINE 24	La relation amoureuse : accentuer les côtés positifs	SEMAINE 50	Laisser briller sa lumière
SEMAINE 25	La thérapie cognitive	SEMAINE 51	Prendre du recul pour parvenir à la sagesse
SEMAINE 26	Être parent	SEMAINE 52	Bilan : un regard en arrière

Apprenez à être heureux

MAMÉTHODE, PARTAL BEN-SHAHAR

“**M**es étudiants et lecteurs m'ont souvent demandé de compiler les exercices que je propose dans mes cours et mes livres. Les voici.

Jeune étudiant en psychologie, j'étais surtout influencé par les cours qui nous incitaient à appliquer ce que nous apprenions dans notre vie personnelle – ou qui nous l'imposaient. Non seulement j'en retirais un bénéfice certain mais, par la même occasion, en mettant ces idées en pratique, je les intériorisais et les mémorisais beaucoup mieux que les enseignements dispensés pendant les cours purement théoriques. Quand on s'investit à la fois dans la réflexion et dans l'action – ce que j'appelle “réflexion” –, on introduit le savoir livresque dans l'existence réelle. J'ai adopté cette pratique dans les cours que je donne à l'université comme dans les ateliers que j'anime, et je conseille à tous les enseignants et étudiants de faire la même chose, quelle que soit leur discipline, s'ils s'intéressent à l'apprentissage authentique.

Ce “journal”, qu'on le considère comme un cahier d'exercices ou un divertissement, peut servir à tout un chacun d'accompagnement ou de guide destiné à l'aider à appliquer dans sa vie quotidienne les concepts de la psychologie positive évoqués dans mes ouvrages *L'Apprentissage du bonheur* et *L'Apprentissage de l'imperfection* (Pocket).

Ils peuvent être pratiqués l'un après l'autre, semaine après semaine (à chaque semaine un exercice) ; mais si des circonstances de la vie s'imposent (une impasse dans le couple, par exemple), vous pouvez vous rendre

directement à l'exercice concerné (en la circonstance semaine 19), avant de reprendre le cours de la méthode. Ces exercices peuvent aussi être pratiqués en couple, chacun rendant des comptes à l'autre quotidiennement ou une fois par semaine, avant de lui faire part de ses idées et de ses sentiments. Peuvent aussi s'embarquer des groupes pour le voyage qui commence ici, dans le cadre d'un cercle de lecture, d'un séminaire, d'un rapprochement de collègues de travail. Les participants auront alors la possibilité de se réunir une fois par semaine ou une fois par mois pour évoquer leurs découvertes et leurs progrès.

PRÉVOYEZ UN JOURNAL DE BORD

Vous trouverez dans ces pages de la place pour vous exprimer. Toutefois, je vous recommande de tenir un carnet séparé (ou de créer un document sur votre ordinateur) pour noter vos réflexions complémentaires. L'espace qui vous est ici réservé ne doit en aucune manière contraindre vos pensées. Vous avez beaucoup à gagner en suivant le cheminement tracé par le présent ouvrage (en répondant à mes questions) aussi bien qu'en procédant par associations libres (c'est-à-dire en mettant par écrit tout ce qui vous vient à l'esprit... ou au cœur). Faire ces exercices, c'est encourager la connaissance générative, pour reprendre les termes de David Perkins, professeur à Harvard, une “connaissance qui ne se contente pas d'être là, mais fonctionne à plein dans la vie des individus, dans le but de les aider à comprendre le monde et à l'affronter”. Le fait d'impliquer personnellement les étudiants ou les lecteurs influe sur leur manière de voir les choses, leur évolution individuelle, leur faculté d'apprentissage et de compréhension. C'est justement ce que je vous propose ici, alors, bon voyage ! »

La mise en place

De nombreux travaux de recherche tendent à démontrer que le changement – que ce soit en vue d’acquérir de nouveaux savoir-faire, d’adopter des comportements différents, de nous débarrasser des vieilles habitudes – demande beaucoup d’efforts et de volonté. D’ailleurs, la plupart du temps, qu’il s’agisse d’un individu ou d’une organisation, les tentatives de transformation échouent. Dans *Le Pouvoir de l’engagement total* (Éditions AdA, Québec), Jim Loehr et Tony Schwartz abordent cette question sous un angle inédit : au lieu de cultiver l’autodiscipline comme moyen d’atteindre le changement, il faut introduire des rituels.

L’élaboration d’un rituel est rarement chose aisée ; en revanche, sa perpétuation pose moins de problèmes. Par exemple, les athlètes de haut niveau ont leurs rituels : ils savent à quelle heure précise de la journée ils sont au stade ; après leur entraînement, ils se rendent au gymnase pour faire des exercices d’étirement. Pour beaucoup d’entre nous, le fait de se brosser les dents matin et soir est un rituel qui n’exige pas d’efforts insurmontables d’autodiscipline. Eh bien, c’est en adoptant le même

type de démarche que nous pourrions apporter des changements dans notre vie.

Si l’on croit Loehr et Schwartz : « L’élaboration de rituels requiert un comportement très précis et une mise en pratique à des moments bien définis – le tout motivé par des valeurs personnelles importantes. » Pour les sportifs, être au sommet est une valeur personnelle capitale ; c’est donc autour de l’entraînement qu’ils vont se créer des rituels. Pour le commun des mortels, l’hygiène est une valeur tout aussi capitale, d’où l’élaboration du rituel du brossage des dents.

Voilà pourquoi, si j’accorde le statut de valeur à mon bonheur, si je veux être plus heureux que je ne le suis, il faudra là aussi que je me crée des rituels.

Quel changement avez-vous souhaité introduire dans votre vie sans y parvenir ? Quels sont les résolutions, les comportements nouveaux que vous avez tenté d’adopter en vain ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Nous sommes ce que nous faisons de
manière répétée. Aussi l'excellence
n'est-elle pas un acte, mais une habitude”

ARISTOTE, PHILOSOPHE

EXERCICE

L'INSTAURATION DE RITUELS

Imaginez deux rituels qui, selon vous, vous rendraient plus heureux. Ce peut être la décision de méditer un quart d'heure tous les soirs, de sortir avec votre partenaire tous les mardis, d'inspirer profondément quatre fois de suite quand vous vous réveillez le matin, de vous détendre avec un livre pendant une heure un jour sur deux, de consacrer deux heures à votre passe-temps préféré tous les dimanches après-midi, et ainsi de suite.

Quand vous aurez défini vos rituels, inscrivez-les dans votre agenda et accomplissez-les. Au début, ils seront peut-être difficiles à mettre en place. Mais, avec le temps (en général, cela ne prend pas plus d'un mois), ils deviendront aussi naturels que le brossage des dents.

Tout au long de ce journal, je vous encouragerai à respecter cet engagement. N'instaurer pas plus d'un rituel à la fois dans votre quotidien, et assurez-vous qu'il a acquis le statut d'habitude avant d'en ajouter de nouveaux. Comme dit Tony Schwartz, « un changement effectué par paliers vaut mieux qu'un échec ambitieux. [...] La réussite se nourrit d'elle-même ».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La gratitude

Au cours de leurs recherches, les psychologues Robert Emmons et Michael McCullough ont mené une série d'études consistant à demander à des volontaires d'écrire tous les jours au moins cinq raisons pour lesquelles ils éprouvaient de la reconnaissance. Les réponses vont de « mes parents » aux « Rolling Stones ». [...] Le simple fait de consacrer une ou deux minutes par jour à se dire « Je suis reconnaissant d'être en vie » a des conséquences insoupçonnées. Par rapport au groupe témoin, non seulement le groupe « reconnaissant » appréciait davantage la vie, mais ses membres déclaraient ressentir plus de bien-être et d'émotions positives. Ils étaient plus heureux, plus déterminés, plus énergiques, plus optimistes. Mais aussi plus généreux et prompts à apporter leur soutien à autrui. Pour finir, ceux qui exprimaient quotidiennement leur gratitude dormaient mieux, faisaient plus d'exercice et étaient moins souvent malades. Je pratique moi-même cet exercice depuis le 19 septembre 1999. J'en applique aussi une variante avec mon fils David depuis son troisième anniversaire. Tous les soirs je lui demande : « Qu'est-ce qui t'a fait plaisir aujourd'hui ? » Après quoi il me pose la même question. De la même manière, mon épouse et moi nous rappelons régulièrement l'un l'autre ce qui nous inspire de la reconnaissance dans notre relation [...].

Quand la gratitude devient une habitude, on n'a plus besoin d'événement particulier pour se

réjouir. On a d'autant plus conscience des bonnes choses qui nous arrivent dans la journée qu'on anticipe le moment où on les mettra par écrit le soir. La liste ainsi constituée peut se composer de noms d'êtres chers, d'actes qu'on a appréciés de la part de quelqu'un d'autre, ou que l'on est fier d'avoir commis soi-même, ou de découvertes survenues pendant la tenue de ce journal.

Quelles sont les choses qui vous inspirent de la reconnaissance ? Celles que vous appréciez dans votre vie ?

.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDE QUOTIDIENNE

Cette semaine, inscrivez chaque jour au moins cinq choses qui vous inspirent de la reconnaissance. Dans cet exercice, l'important est de rester vigilant, de ne pas s'en acquitter de manière routinière. Il existe un bon moyen de rester vigilant : se représenter ou revivre mentalement ce que l'on est en train d'évoquer par écrit. Par exemple, si vous écrivez « mes parents », imaginez-les ; « conversation avec mon partenaire », essayez de vous rappeler les sensations que vous avez éprouvées à ce moment-là.

Dès la semaine prochaine, prolongez l'exercice, mais une fois par semaine seulement. Le bénéfice potentiel de cet exercice est si grand que j'ai aussi ménagé de la place dans ce journal pour les expressions de gratitude hebdomadaires.

“Si on se concentre sur les bonnes choses de la vie, il y aura de plus en plus de bonnes choses. À partir du moment où j’ai su ressentir de la gratitude indépendamment de ce qui se passait dans ma vie, il m’est arrivé des choses positives, j’ai eu des liaisons, et même de grosses rentrées d’argent”

OPRAH WINFREY, ANIMATRICE ET PRODUCTRICE

EXERCICE

GRATITUDE : LISTE QUOTIDIENNE

JOUR 1

J’éprouve de la reconnaissance parce que.....
.....

JOUR 2

J’éprouve de la reconnaissance parce que.....
.....

JOUR 3

J’éprouve de la reconnaissance parce que.....
.....

JOUR 4

J’éprouve de la reconnaissance parce que.....
.....

JOUR 5

J’éprouve de la reconnaissance parce que.....
.....

JOUR 6

J’éprouve de la reconnaissance parce que.....
.....

JOUR 7

J’éprouve de la reconnaissance parce que.....
.....

L'activité physique

De plus en plus de recherches dans le domaine de la médecine « corps/esprit » (ou « transversale ») prouvent que l'exercice physique est bénéfique pour la santé mentale. Michael Babyak et ses collègues de la faculté de médecine de Duke University ont montré, par exemple, que chez les grands dépressifs, on obtenait la même amélioration avec une demi-heure d'exercice trois fois par semaine qu'avec un traitement par médicaments. De plus, les patients sous antidépresseur avaient quatre fois plus de risques que les autres de rechuter en fin de traitement. Faut-il en conclure que l'exercice est équivalent au traitement ? Pas tout à fait. Disons plutôt que l'absence d'exercice équivaudrait à la prise d'un médicament « dépresseur ». On a besoin de se dépenser, et quand ce besoin reste insatisfait, on le paie. Nous ne sommes pas faits pour rester toute la journée assis sans bouger devant un écran d'ordinateur ou dans une salle de réunion. Nous sommes faits pour courir après l'antilope qui va constituer notre repas, ou nous enfuir à toutes jambes devant le lion qui veut faire de nous son repas... Quand on ne fait pas d'exercice, on contrarie un besoin physique ; et, quand on contrarie un besoin – que ce soit en vitamines, en protéines ou en exercice physique –, on finit toujours par le payer. Selon John Ratey, professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de Harvard : « En un sens, pour les psychiatres, l'exercice physique est le traitement rêvé. Il soulage l'anxiété, les attaques de panique et le stress en général, qui est en rapport étroit avec la dépression. De plus, il provoque la libération de

neurotransmetteurs tels que la noradrénaline, la sérotonine et la dopamine, qui présentent de grandes similitudes avec les traitements médicamenteux auxquels nous avons très souvent recours. Faire ponctuellement de l'exercice équivaut à prendre un peu de [psychotrope] et un peu de [psychostimulant] au bon moment et avec le résultat escompté. »

Pour ma part, j'ajouterais, en plus des effets secondaires potentiellement positifs sur l'amélioration de l'image de soi, le sommeil, l'activité sexuelle et le fonctionnement du cerveau : un accroissement de la durée de vie et un renforcement du système immunitaire. Qu'on souffre de dépression ou qu'on souhaite simplement être plus heureux, on aurait tous intérêt à faire plus souvent usage de cette « drogue miracle » tout à fait naturelle.

Toutefois, soulignons que l'exercice physique n'est pas pour autant la panacée. Parfois, les médicaments s'imposent – tous les cas de dépression ou de troubles anxieux ne peuvent pas se soigner d'une façon aussi simple, et certaines personnes seront mieux soulagées par des antidépresseurs ou des anxiolytiques que par la dépense physique.

Comment vous sentez-vous après avoir fait de l'exercice ? Quel est le sport qui vous procure le plus de plaisir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“C’est l’exercice physique
qui soutient l’humeur et conserve
à l’esprit sa vigueur”

CICÉRON, HOMME POLITIQUE

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

.....
.....

EXERCICE

BOUGEZ!

Engagez-vous à accomplir un rituel à base d’activités physiques, en vous y mettant aujourd’hui même. Ce mois-ci, vous pourriez, par exemple, commencer par marcher dix minutes par jour trois fois par semaine. Le mois prochain, vous pourrez rallonger votre temps d’exercice jusqu’à parvenir à trois quarts d’heure d’affilée quatre fois par semaine. Écrivez ci-dessous à quoi vous vous engagez pour les six mois à venir. Il ne serait peut-être pas inutile de demander à un ami ou à un membre de votre famille de s’embarquer avec vous dans ce rituel, ce qui augmentera de manière significative la probabilité que vous alliez jusqu’au bout.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SEMAINE 4

Le paradoxe du travail

Dans un article intitulé « L'expérience optimale dans le travail et les loisirs », Mihaly Csikszentmihalyi et Judith LeFevre montrent que les gens préfèrent généralement les distractions à leurs activités professionnelles, ce qui ne surprendra personne. Mais ils ont aussi fait une découverte : on traverse davantage d'« états de flux » au travail – le flux étant la sensation d'« être dedans », entièrement « à ce qu'on est en train de faire », et par la même occasion « au top », ou en phase dite de « performance optimale », ce qui nous conduit à cette fameuse « expérience optimale ».

Ce paradoxe (préférer les loisirs alors que c'est au travail qu'on vit ses expériences optimales) est aussi curieux que révélateur. Il laisse entendre que nos préjugés contre le travail, la tendance à assimiler effort et souffrance d'un côté, loisir et plaisir de l'autre, sont si profondément enracinés en nous qu'ils déforment notre perception de ce que nous vivons réellement. Si on associe systématiquement des attributs négatifs à ce qu'on vit au travail en raison d'un simple réflexe acquis, on limite singulièrement son potentiel de bonheur car, pour être heureux, il ne faut pas seulement vivre des expériences positives, mais aussi les évaluer comme telles.

Êtes-vous capable d'apprendre à considérer ce que vous vivez dans le cadre de vos études ou de votre travail comme un privilège ? Et d'y prendre plaisir ? Connaissez-vous des gens qui incarnent le travail vécu comme plaisir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

.....

“Dans une civilisation où travail signifie bien souvent souffrance, il est révolutionnaire de suggérer que le meilleur signe intérieur de la vocation est au contraire une joie profonde – révolutionnaire, mais vrai”

PARKER PALMER, ÉCRIVAIN

EXERCICE

S'INVENTER UN PROGRAMME ÉDUCATIF

Les individus les plus heureux, ceux qui réussissent le mieux, apprennent tout au long de leur existence, posent sans arrêt des questions et s'émerveillent en permanence devant ce qui les entoure. Où que vous en soyez dans votre vie, que vous ayez 15 ou 115 ans, que vous soyez étudiant ou que vous travailliez dans le même bureau depuis vingt-cinq ans, inventez votre propre programme éducatif.

Il faut qu'il tienne compte de votre développement personnel, mais aussi professionnel. Dans chacune de ces deux catégories, engagez-vous à acquérir des connaissances enrichissantes aussi bien pour votre présent que pour votre avenir. Réservez toujours le même moment de la journée à ce programme auto-éducatif. Par exemple, dans la catégorie « développement personnel », engagez-vous à lire quotidiennement un chapitre des *Six Clés de la confiance en soi* de Nathaniel Branden (J'ai lu). Pour ce qui est du développement professionnel, cherchez-vous un mentor qui vous inspire confiance et invitez-le à déjeuner, ou pensez à la formation permanente.

Réfléchissez aux rapports qu'entretiennent ces deux types d'activités, privées et professionnelles. Avez-vous vécu des expériences agréables dans l'un et l'autre domaine, et les deux se recoupent-ils ? Le cas échéant, pouvez-vous isoler un thème commun au « travail » et au « plaisir » que vous trouvez positif ?

.....

.....

.....

.....

.....

SEMAINE 5

Le sens

Au début des années 1970, Marva Collins est institutrice dans le centre-ville de Chicago, où la drogue et la criminalité sont omniprésentes et l'espoir aussi rare que l'optimisme. En 1975, elle fonde pour les enfants de son quartier une *preparatory school* où, dès 10 ou 11 ans, des élèves considérés comme irrécupérables, qui ont déjà été renvoyés de plusieurs établissements, apprennent à lire Shakespeare et Emerson. Pendant plus de vingt ans, elle s'est bagarrée pour survivre financièrement, et plus d'une fois elle a cru qu'elle serait obligée de fermer son école. Mais, à aucun moment, elle n'a perdu de vue son ambitieux objectif : pour elle, le but ultime, c'était le bonheur des enfants. Elle a déclaré à propos d'une de ses élèves : « Lire dans ses yeux la lumière, qui un jour illuminera le monde, compense toutes les nuits blanches passées à me demander comment j'allais équilibrer mon budget. »

Marva Collins aurait pu gagner beaucoup d'argent et, dans les années 1980, on lui a même proposé le portefeuille de ministre de l'Éducation, mais ce qu'elle aimait, elle, c'était enseigner, et elle était sincèrement convaincue que c'était dans une salle de classe qu'elle était le plus utile. L'enseignement donnait un sens à sa vie et aucune autre profession, d'après elle, n'aurait pu en faire autant. Elle y trouvait une récompense affective qu'aucune somme d'argent n'aurait pu lui procurer. À ses yeux, elle était « la femme la plus riche au monde », et son vécu d'enseignante avait davantage de valeur pour elle que les plus précieux trésors parce que le capital suprême, ce n'est ni l'or ni le prestige, mais le bonheur.

À vos propres yeux, qu'est-ce qui vaut tout l'or du monde ? Si vous ne voyez pas ce que vous avez pu faire par le passé qui ait autant de sens à vos yeux, pouvez-vous alors imaginer ce qui, dans votre vie, vous apporterait une telle richesse, en partant du principe que la valeur suprême n'est pas l'or, mais le bonheur ?

[illegible]

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

“La plus petite chose dotée de sens a plus de valeur dans une vie que la plus grande chose si elle en est dénuée”

CARL GUSTAV JUNG, PSYCHIATRE

EXERCICE

UN TABLEAU QUI AIT DU SENS

Sur une période d'une ou deux semaines, consignez vos activités quotidiennes. Chaque soir, mettez par écrit ce que vous avez fait pendant la journée et le temps que vous avez consacré à chacune de ces activités – vous avez répondu à vos mails pendant un quart d'heure, vous avez passé deux heures devant la télévision, etc. Nul besoin de faire un rapport détaillé, minute par minute, mais il faut tout de même que le résultat donne une idée générale de votre emploi du temps quotidien.

À la fin de la semaine, tracez un tableau énumérant vos activités, puis inscrivez le temps que vous avez consacré à chacune, et une appréciation sur le sens et le plaisir qu'elles vous apportent. Dans la colonne du temps passé, précisez si vous aimeriez en consacrer plus ou moins à l'occupation en question grâce aux signes « + », « ++ », « - » ou « -- ». Si, au contraire, vous jugez la proportion de temps satisfaisante ou si vous ne pouvez rien y changer, inscrivez « = » à côté. Y a-t-il des activités, dans votre vie actuelle, qui pourraient vous rapporter beaucoup en termes de ce que j'ai appelé le « capital suprême », c'est-à-dire le bonheur ? Si vous alliez une fois par semaine au cinéma, cela contribuerait-il à votre bien-être ? Et si vous donniez toutes les semaines quatre heures de votre temps à une organisation caritative qui vous tient à cœur et que vous fassiez en outre trois heures de gymnastique, seriez-vous plus heureux ? Si vos contraintes sont nombreuses, si vous ne pouvez pas introduire de changements significatifs dans votre emploi du temps, tirez le maximum de ce qu'il vous est possible de faire. Quels « accélérateurs de bonheur » (ces brefs interludes qui vous apportent des bienfaits, présents et à venir) pourriez-vous introduire dans votre existence ? Si la distance entre votre domicile et votre lieu de travail vous oblige à passer une heure – aussi assommante qu'inévitable – au volant de votre voiture matin et soir, essayez d'y instiller du plaisir et du sens. Par exemple, en écoutant un livre audio, ou votre musique préférée, pendant au moins une partie du trajet. Ou alors prenez le train et profitez-en pour lire. Dans la mesure du possible, faites de ces changements autant de rituels.

.....
.....
.....

SEMAINE 6

La bienveillance

Kant, grand philosophe allemand, disait déjà, au XVIII^e siècle, que pour avoir une valeur morale une action devait être entreprise par sens du devoir. Aussi, quand on agit par intérêt, exclut-on toute moralité de la démarche. La plupart des penseurs et des religions qui, à l'image de Kant, posent l'abnégation comme fondement de la morale partent du principe qu'en agissant dans son intérêt personnel, on porte forcément préjudice à ses semblables : si on ne combat pas ses propres tendances égoïstes, on en arrive obligatoirement à nuire aux autres et à négliger leurs besoins. Mais ce qu'omet cette vision du monde – et c'est capital –, c'est qu'on n'est pas obligé de choisir entre aider les autres et s'aider soi-même. Les deux lignes de conduite ne s'excluent pas mutuellement. Au contraire, elles sont inextricablement liées : plus on aide autrui, plus on est heureux ; plus on est heureux, plus on est enclin à aider les autres.

Essayez de revivre les émotions que vous avez ressenties en rendant service à quelqu'un. Réfléchissez aux liens étroits qui existent entre le fait de donner et le fait de recevoir. Ce sont, en réalité, comme les deux faces d'une pièce de monnaie. Êtes-vous disposé à donner ? À recevoir ?

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

EXERCICE

MÉDITATION SUR LA BIENVEILLANCE

Trouvez un endroit tranquille. Asseyez-vous. Fermez les yeux, détendez-vous en respirant profondément [...].

Rappelez-vous en quelle occasion vous avez pu vous comporter avec bienveillance envers autrui et sentir que votre démarche était appréciée. Revoyez mentalement la réaction de la personne [...]. Savourez-la ; revivez vos propres sentiments ; laissez-les se matérialiser en vous. Ce faisant, cassez la barrière artificielle qui se dresse actuellement entre s'aider et aider les autres.

Imaginez une situation impliquant une autre personne : parler d'une idée avec un ami, offrir des fleurs [...], lire une histoire à votre enfant ou faire un don à une cause. Éprouvez le profond bonheur qui accompagne chaque acte de générosité. La méditation sur la bienveillance, lorsqu'elle devient une pratique régulière, contribue à la santé physique et mentale et rend plus généreux.

Engagez-vous par écrit à exécuter/effectuer/réaliser quelques actes de bienveillance en plus de ceux que vous avez l'habitude de faire.

.....

.....

.....

Prendre son temps

L'une de mes fonctions, pendant les six années de second cycle où j'ai servi de tuteur à des étudiants de premier cycle, a notamment consisté à les aider à rédiger leur curriculum vitae [...]. Chaque année, je constatais avec étonnement que leurs performances étaient plus étourdissantes encore que celles de leurs prédécesseurs, du moins sur le papier. Au début, j'ai été impressionné par leurs exploits... jusqu'à ce que je me rende compte du prix qu'ils payaient pour cela sur le plan affectif. Une étude [...] a révélé que 95 % des étudiants de premier cycle se déclaraient « dépassés par la masse de choses à faire ». [...] Nous nous efforçons de faire entrer de plus en plus d'activités dans une journée. Résultat, nous ne savons pas apprécier les sources potentielles de « capital suprême » qui coulent peut-être tout autour de nous, que ce soit notre travail, nos études, un morceau de musique, le paysage, notre âme sœur et même nos enfants. Que faire, alors, pour goûter davantage la vie malgré le milieu de fonceurs où tant d'entre nous sont obligés d'évoluer à cent à l'heure ? La réponse contient un élément positif et un négatif. La mauvaise nouvelle est que, malheureusement, il n'existe pas de remède miracle. La solution consiste à simplifier sa vie, ralentir l'allure. La bonne nouvelle, c'est que si on en fait moins, on ne compromet pas pour autant ses chances de succès.

Dans quels domaines ou activités (si tel est le cas) avez-vous l'impression de mettre

votre bonheur en danger à cause des contraintes temporelles ?

.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

GESTION DU TEMPS PERSONNEL

Notez les activités auxquelles vous vous êtes livré ces huit ou quinze derniers jours. Répondez à ces questions : où introduire un degré de simplification ? À quoi puis-je renoncer entièrement ? Est-ce que je passe trop de temps sur Internet ou devant la télévision ? Puis-je réduire le nombre de mes réunions, ou en limiter la durée ? M'arrive-t-il de dire oui quand je pourrais dire non ?

Engagez-vous à réduire votre activité en général. De plus, trouvez le temps de vous consacrer régulièrement et pleinement, sans aucune distraction, à des choses que vous trouvez à la fois agréables et significatives – passer du temps avec votre famille, jardiner, travailler sur un projet professionnel, méditer, regarder un film, etc.

.....
.....
.....

SEMAINE 8

Tirer les leçons des expériences douloureuses

On accuse souvent les Occidentaux, en particulier les Américains, de former une société obsédée par le bonheur : les ouvrages de mieux-être proposant des solutions rapides et faciles et garantissant une existence sans conflits se vendent comme jamais, et certains psychiatres prescrivent des médicaments au moindre signe d'inconfort affectif. Ces critiques sont justifiées dans une certaine mesure, mais elles se trompent d'obsession en désignant le plaisir et non le bonheur. Le « meilleur des mondes » [expression tirée du titre du roman de Aldous Huxley] des solutions rapides et indolores ne se préoccupe nullement du besoin de sens. On ne peut accéder au bonheur authentique sans une certaine proportion de malaise affectif et de stades pénibles, que ces ouvrages et les psychotropes tentent parfois de circonvenir. Mais le bonheur présuppose la nécessité de surmonter des obs-

tacles. Pour reprendre les termes de Viktor Frankl, « ce dont l'homme a véritablement besoin, ce n'est pas de l'absence de tensions, mais du combat obstiné pour le but qu'il juge digne de lui. Ce qu'il lui faut, ce n'est pas l'élimination à tout prix de ces tensions, mais l'appel d'un sens qui est là en puissance et attend qu'il vienne l'adopter ». Il ne faut pas oublier que les phases difficiles augmentent la capacité à apprécier les plaisirs ; en effet, elles nous évitent de considérer ces derniers comme un dû, et nous rappellent qu'il faut être reconnaissant pour les petits plaisirs comme pour les grandes joies. Cette gratitude-là peut être elle-même source de plaisir et de sens véritables.

Repensez à un moment difficile ou douloureux de votre vie. Quelles leçons en avez-vous tirées ? En quoi cela vous a-t-il fait avancer ?

.....

.....

.....

.....

“On ne guérit d’une douleur qu’à condition
de la vivre pleinement”

MARCEL PROUST, ÉCRIVAIN

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

TENIR LE JOURNAL DE SES MALHEURS

James Pennebaker, de l’université du Texas, a montré qu’on faisait mieux face aux difficultés quand on les mettait par écrit. Pendant quatre jours d’affilée il a demandé aux volontaires de son expérience de passer quinze à vingt minutes à décrire ce qui les avait perturbés ou carrément traumatisés. Il leur avait garanti la confidentialité totale et demandé d’être aussi sincères que possible. Résultat, cette heure d’écriture étalée sur quatre jours a nettement soulagé le sentiment global d’angoisse des participants tout en augmentant leur impression globale de bonheur et en améliorant leur état de santé.

Sur une feuille blanche, pour ne pas être limité par la place, suivez pendant quatre jours, à raison de quinze à vingt minutes par jour, les instructions de Pennebaker : décrivez sans vous interrompre l’expérience la plus perturbatrice ou la plus traumatisante de votre existence. Ne vous souciez ni de grammaire, ni d’orthographe, ni de « bien écrire ». Il faut que vous évoquiez ce que vous avez pensé et ressenti au plus profond de vous-même à cette occasion quelle qu’elle soit, du moment qu’elle vous a affecté de manière significative.

Choisissez de préférence un événement dont vous n’avez jamais parlé en détail à personne. Il est extrêmement important que vous vous laissiez aller à rentrer en contact avec les pensées, les émotions qui gisent au tréfonds de vous-même. Autrement dit, racontez ce qui s’est passé, comment vous avez réagi sur le plan affectif, et dites quels sentiments cela vous inspire aujourd’hui. Pour finir, vous pouvez évoquer des traumatismes différents chaque jour, ou bien le même pendant toute la durée de l’expérience. Le choix du traumatisme abordé dépend entièrement de vous.

.....

.....

.....

.....

.....

SEMAINE 9

Prendre plaisir au voyage

Escompter le bonheur permanent, c'est s'exposer à l'échec et à la désillusion. On ne saurait bénéficier de tout ce que l'on fait à court et à long terme. Il est parfois rentable de sacrifier le bénéfice présent, et il est évident qu'aucune existence ne se déroule sans qu'on doive s'astreindre à des tâches sans intérêt. Préparer ses examens, économiser, travailler soixante heures par semaine parce qu'on est stagiaire, rien de tout cela n'est très plaisant, mais à terme cela peut nous aider à atteindre le bonheur. L'essentiel étant – quand on fait passer le présent après l'avenir si c'est dans notre intérêt – de ne jamais oublier le but qu'on s'est donné : se consacrer le plus possible à ce qui nous assure un bénéfice à la fois présent et futur.

De temps à autre, l'existence de l'hédoniste a ses bons côtés. Tant qu'on n'encourt pas de conséquences négatives à long terme (comme dans le cas de la toxicomanie, par exemple), le fait de se consacrer uniquement au présent peut avoir un effet revigorant. À doses modérées, la détente, la futilité, le sentiment de bien-être qu'on ressent à paresser sur la plage, à manger une pizza suivie d'une glace nappée de caramel, ou regarder la télévision, peut aussi nous rendre plus heureux.

Repensez à une occasion ou à une période prolongée où vous avez pu conjuguer un bénéfice présent et à venir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

.....

“Nous sommes conçus pour progresser et non pour prendre nos aises, que ce soit dans les creux de vague ou dans les périodes fastes”

JOHN GARDNER, ÉCRIVAIN

EXERCICE

LES QUATRE QUADRANTS

Quatre jours de suite, passez au moins un quart d'heure à consigner par écrit ce que vous avez vécu en une occasion unique ou pendant un certain laps de temps alors que vous vous situiez dans un des quatre cas décrits ci-dessous. [...] Ne vous souciez ni de la grammaire ni de l'orthographe – écrivez, c'est tout ! Attachez-vous à dépeindre les émotions que vous avez ressenties (ou que vous ressentez) sur le moment, les comportements spécifiques que vous avez adoptés (c'est-à-dire, ce que vous avez fait à ce moment précis), et les pensées qui vous sont venues ou qui vous viennent en écrivant. Quelques instructions pour chacun des quatre quadrants :

Fonceur : racontez une période de votre vie où vous avez eu l'impression de courir sans arrêt en ne songeant qu'à l'avenir. Demandez-vous pourquoi. Quels en ont été les bénéfices, s'il y en a eu ? Le prix à payer, le cas échéant ?

Viveur : décrivez une période de votre existence où vous avez vécu en hédoniste en recherchant le plaisir immédiat tout en fermant les yeux sur les conséquences. Quels en ont été les bénéfices, s'il y en a eu ? Le prix à payer ?

Défaitiste : racontez une expérience particulièrement pénible pendant laquelle vous vous êtes senti résigné, ou une période plus longue où vous vous êtes senti désarmé. Décrivez ce que vous avez éprouvé au plus profond de vous-même, vos émotions d'alors ainsi que celles qui vous viennent en écrivant.

Bienheureux : rappelez-vous une époque ou un instant de bonheur suprême. Essayez, en imagination, de faire retour vers le passé et de revivre les émotions ressenties à cette occasion. Puis mettez-les par écrit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMAINE 10

L'amour : connaître et se faire connaître de l'autre

La fréquence élevée des divorces, [...] est parfois à mettre au compte d'un profond malentendu sur la nature même de l'amour et de ce qu'il entraîne. La plupart des gens confondent attraction sexuelle (désir) et amour sincère ; or, si la première est indispensable au second, elle n'est pas suffisante. Quel que soit le caractère « objectivement » séduisant du partenaire ou le degré d'attirance « subjective » entre les deux, l'emballement initial, l'attirance physique seule, finit par s'estomper. C'est la nouveauté qui excite nos sens, et au bout d'un moment un compagnon avec qui l'on partage le quotidien devient vite familier. Cela dit, la familiarité a aussi de bons côtés. Quoique cette promiscuité induise un affaiblissement du

désir, le fait même de vivre dans l'intimité de quelqu'un [...] peut aussi conduire à une plus grande complicité et, par là même, à un amour plus profond et des relations sexuelles plus épanouissantes. Dans son ouvrage *Passionate Marriage* (W. W. Norton & Company, en anglais), le sexothérapeute David Schnarch remet en question la doctrine qui prévaut dans son domaine : le sexe et l'amour seraient réductibles à de simples pulsions biologiques. Si le sexe n'est que cela, alors il y a peu d'espoir pour qu'existent des relations passionnées à long terme. Or, après avoir travaillé pendant plusieurs décennies avec des couples, Schnarch démontre que les relations sexuelles peuvent s'améliorer si l'on s'attache à mieux connaître son partenaire et donc à mieux être connu de lui ou d'elle. Pour le thérapeute, si l'on veut cultiver une authentique intimité, le point focal de l'union doit

“Pour connaître la joie, il faut partager. Le bonheur est né jumeau”

LORD BYRON, POÈTE

se déplacer : au lieu de chercher à être reconnu, il faut éprouver le désir d’être connu. Pour que l’amour et le désir survivent au temps qui passe, les deux partenaires doivent avoir envie de se faire connaître de l’autre, se dévoiler, avouer leurs aspirations et leurs peurs les plus profondes comme leurs fantasmes sexuels et leurs grands rêves. [...]

Comment pourriez-vous aider votre compagnon ou votre compagne à mieux vous connaître ? Comment le ou la connaître mieux vous-même ?

.....
.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

LES UNIONS POSITIVES

John Gottman, qui s’est spécialisé dans les relations interpersonnelles, peut prédire la réussite d’une union à partir de la description que les partenaires font de leur passé commun. S’ils se focalisent sur les côtés heureux, s’ils chérissent ce passé, ils sont voués à un avenir épanouissant ensemble. Le fait de s’attacher plus particulièrement aux expériences significatives et plaisantes – présentes et passées – renforce les liens et améliore globalement l’union.

Rédigez une histoire de votre propre union sous un angle positif en en soulignant les éléments agréables et significatifs. Vous pouvez parler de votre rencontre aussi bien que de ce que vous avez fait hier. La focalisation positive peut susciter des développements également positifs. Que pouvez-vous faire aujourd’hui, demain, la semaine prochaine, ou pendant les dix ou vingt prochaines années pour rendre votre union plus heureuse ?

.....
.....
.....
.....
.....

Apprendre à échouer ou échouer à apprendre

Dans leurs travaux sur l'auto-estime, Richard Bednar et Scott Peterson notent que le fait de s'accommoder d'une situation – d'en affronter les difficultés et de prendre le risque d'échouer – favorise la confiance en soi. Si j'évite les problèmes et les défis parce que j'ai peur de ne pas y arriver, je m'envoie un message qui dit : « Tu es incapable de faire face à la difficulté », et mon auto-estime en souffre. En revanche, si je me lance un défi, le message que j'internalise est : « Tu es suffisamment résistant pour affronter un éventuel échec. » Le fait d'accepter les gageures au lieu de les fuir a plus d'effets à long terme sur l'auto-estime que la victoire ou la défaite. Paradoxalement, si j'ai confiance en moi, si je me crois capable d'affronter les revers, l'échec me donnera de la force. En effet, je me rendrai compte que cette bête que j'ai toujours redoutée n'est pas si terrible que cela. L'échec fait bien moins peur

quand on l'aborde sans détour. En l'évitant, on finit par l'investir d'un pouvoir qu'il n'a pas. Et la souffrance associée à la crainte de l'échec est généralement plus forte que celle consécutive à un échec confirmé. Dans un discours prononcé à Harvard en 2008 lors de la remise des diplômes, cette université l'ayant élevée au rang de docteur ès lettres honoris causa, J.K. Rowling, l'auteure de la série des *Harry Potter*, évoque les vertus de l'échec : « L'échec a été pour moi une façon d'éliminer le superflu. [...] Cela m'a libérée parce que ma crainte majeure s'en trouvait réalisée et que j'étais toujours vivante, j'avais toujours une petite fille que j'adorais, plus une vieille machine à écrire et de grandes aspirations. J'avais touché le fond, et ce fond, ce serait les fondations sur lesquelles j'allais reconstruire ma vie. [...] L'échec m'a donné un sentiment de sécurité que je n'avais jamais ressenti en réussissant mes examens, et m'a appris sur moi-même des choses que je n'aurais pas pu apprendre autrement. J'ai découvert, par exemple, que j'étais dotée d'une volonté de fer et beaucoup plus disciplinée que je

“Oser, c’est perdre pied momentanément. Ne pas oser, c’est se perdre soi-même”

SØREN KIERKEGAARD, PHILOSOPHE ET THÉOLOGIE

ne le pensais ; je me suis aussi aperçue que j’avais des amis précieux comme des diamants. [...] Prendre conscience que l’échec vous a rendu plus fort et plus lucide, c’est savoir que, désormais, vous serez sûr de vous en sortir. On ne peut pas véritablement se connaître soi-même, ni éprouver la solidité de nos attaches, si on n’a jamais franchi l’épreuve de l’adversité. » La seule manière d’assumer le fiasco, c’est de l’affronter. Et plus on est préparé tôt à faire face aux

difficultés, aux déceptions, mieux on est préparé à aborder les obstacles qui jalonneront notre chemin.

Repensez à un défi que vous avez relevé, un projet que vous avez osé mettre en œuvre. Qu’en avez-vous appris, et comment cela a-t-il contribué à votre évolution personnelle ?

.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....
.....
.....

EXERCICE

TENIR UN JOURNAL DE VOS ÉCHECS

Dans leurs travaux sur l’attention qu’on se porte et sur l’acceptation de soi, les psychologues Shelley Carson et Ellen Langer notent : « Quand on s’autorise à enquêter sur ses propres erreurs et à en déduire des enseignements, on se porte une plus grande attention, à soi et à son petit monde, et on est mieux à même non seulement de s’accepter, mais aussi de se remercier pour les erreurs commises, car ces erreurs sont des directions à suivre si l’on veut évoluer. » L’exercice qui suit a trait à cette « enquête » sur nos propres erreurs.

Prenez un quart d’heure pour évoquer par écrit une chose qui vous est arrivée, une situation dans laquelle vous vous êtes trouvé, et qui s’est soldée par un fiasco. Décrivez vos réactions, les idées qui vous ont traversé l’esprit, l’effet que cela vous a fait sur le moment, et maintenant que vous en rédigez le compte rendu. Votre perspective s’est-elle modifiée avec le temps ? Voyez-vous d’autres effets bénéfiques de cet échec qui lui donnent rétrospectivement de la valeur ?

.....
.....
.....
.....

Perfectionnisme et optimalisme

La différence essentielle entre le perfectionniste et l'optimaliste est que le premier refuse essentiellement la réalité, tandis que le second l'accepte. Le perfectionniste voudrait que le chemin menant à ses objectifs soit direct et dépourvu d'obstacles. Quand on se rend compte que, évidemment, il n'en est rien, on est très contrarié, on a du mal à s'adapter. Là où le perfectionniste refuse l'échec, l'optimaliste l'accepte en y voyant un aspect normal de la vie et une expérience intimement liée à la réussite. Il comprend que s'il n'a pas décroché le poste qu'il visait, s'il s'est disputé avec sa femme, ça fait partie de la vie vue comme satisfaisante et bien remplie ; il en tire les leçons qu'il peut et en ressort plus fort, plus résilient. Personnellement, si j'ai été malheureux pendant mes premières années de faculté, c'est en grande partie parce que je ne voyais pas que l'échec fait partie intégrante du processus d'apprentissage, et de la vie elle-même. Les perfectionnistes remplacent la réalité qu'ils refusent par un univers fantasmagorique où ni l'échec ni les émotions douloureuses n'existent et où les critères de la réussite, même s'ils sont irréalistes, demeurent à leur portée. Les optimalistes, eux, acceptent l'évidence : dans le monde réel, il est inévitable de souffrir et d'échouer, et la réussite doit être définie

selon des critères raisonnables. Ce déni de la réalité, les perfectionnistes le paient très cher, car il les conduit à l'angoisse : l'éventualité de l'échec n'est jamais loin. Quant à leur refus des émotions douloureuses, il débouche fréquemment sur une aggravation des émotions qu'ils tentent de refouler, ce qui leur fait encore plus de mal. En fermant les yeux sur les contraintes du monde réel, ils placent la barre trop haut. Comment pourraient-ils alors se sentir à la hauteur ?

De leur côté, les optimalistes retirent un grand bénéfice affectif de l'acceptation de la réalité, ce qui leur permet de vivre une vie plus enrichissante. En considérant l'échec comme naturel, ils s'angoissent moins, jouissent davantage de ce qu'ils font. Parce qu'ils acceptent le fait que les émotions douloureuses sont inévitables, en ne les repoussant pas ils évitent de les exacerber ; ils les vivent pleinement, en tirent des leçons et passent à autre chose. Ils acceptent limites et contraintes, se fixent des buts à leur portée et sont donc à même de vivre, apprécier et savourer la réussite.

Y a-t-il des domaines où vous-même montrez des tendances optimalistes ? D'autres où vous êtes plutôt un perfectionniste ?

.....
.....
.....

“Au milieu de l’hiver, j’ai découvert
en moi un invincible été”

ALBERT CAMUS, ÉCRIVAIN

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

TABLEAU DES COMPORTEMENTS

Examinez le tableau ci-dessous et, pour chacune des deux catégories, pensez à quelques occasions où, dans votre vie, vous avez agi selon l’une ou l’autre tendance. Remarquez-vous des comportements systématiques que vous pourriez changer ? Si vous avez agi une seule fois en perfectionniste, comment auriez-vous pu vous y prendre autrement, en raisonnant cette fois en optimaliste ?

LE PERFECTIONNISTE

Refuse l’échec
Refuse les émotions douloureuses
Refuse la réussite
Refuse la réalité

L’OPTIMALISTE

Accepte l’échec
Accepte les émotions douloureuses
Accepte la réussite
Accepte la réalité

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMAINE 13

La loi des 80/20

C'est l'économiste italien Vilfredo Pareto qui, le premier, a noté que, en général, 20 % de la population possédait 80 % des richesses d'un pays donné, que 20 % des clients représentaient 80 % du chiffre d'affaires de toute entreprise, et ainsi de suite. Plus récemment, la

même loi s'est vue appliquer à la gestion du temps par Richard Koch et Marc Mancini ; pour eux, on tirerait mieux parti du temps dont on dispose en investissant notre effort dans les 20 % de ce temps à même de nous rapporter 80 % du résultat souhaité. Par exemple, si je dois rédiger un rapport, il me faudra peut-être deux à trois heures pour qu'il soit parfait, mais seulement une demi-heure pour qu'il soit suffisant.

À l'époque où, étudiant, j'ai cessé d'être un perfectionniste, qui se sentait obligé de lire du début à la fin sans manquer un seul mot tous les livres que ses professeurs lui donnaient à lire, je me suis mis à appliquer la loi de Pareto : je les parcourais et j'identifiais les 20 % les plus « rentables » du texte pour me concentrer uniquement sur eux. J'avais toujours le même désir de réussir mes études. Cela au moins n'avait pas changé. La différence était dans ma vision des choses, qui n'était plus « 20/20

partout sinon rien ». Ma moyenne a un peu baissé au début, c'est vrai, mais j'ai pu faire autre chose à côté – jouer au squash, par exemple, ou bien développer mon activité de conférencier, et surtout passer du temps avec mes amis. Non seulement je m'en suis trouvé beaucoup mieux, si je considère rétrospectivement cette période dans son ensemble (et non pas par le petit bout de la lorgnette, c'est-à-dire la moyenne de mes notes), je constate que j'ai mieux réussi. Et la loi des 80/20 a continué à me rendre bien des services tout au long de ma carrière.

Réfléchissez à l'application de la loi de Pareto des 80/20 dans votre cas précis. Quels sont les domaines où vous pourriez en faire moins ? Ceux où vous auriez envie de vous investir davantage ?

.....
.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

.....
.....

“Le meilleur moyen de prédire son avenir
est encore de le créer soi-même”

STEPHEN COVEY, AUTEUR ET HOMME D’AFFAIRES

EXERCICE

LE MIROIR DE L'HONNÊTÉTÉ

Dressez la liste des choses que vous trouvez les plus significantes et les plus plaisantes pour vous, celles qui vous rendent le plus heureux. Par exemple, la famille, le sport, la défense des droits de l’homme, écouter de la musique, etc. À côté de chaque entrée de cette liste, indiquez combien de temps vous lui consacrez par semaine ou par mois. Puis demandez-vous si vous vivez conformément aux valeurs que vous placez le plus haut. Passez-vous des moments précieux avec votre partenaire, vos enfants ? Faites-vous de l’exercice trois fois par semaine ? Militez-vous dans une association de défense des libertés ? Réservez-vous un peu de temps pour écouter des disques chez vous ou aller au concert ?

Reprenez la loi des 80/20 et demandez-vous comment elle s’applique à cette liste. Examinez vos priorités et déterminez les 20 % qui vont vous apporter 80 % de satisfaction. Cet exercice équivaut à placer un miroir face à votre existence et vous aide à savoir s’il y a une cohérence – un lien d’honnêteté – entre vos valeurs prioritaires et votre mode de vie. Plus l’honnêteté est grande, plus le bonheur augmente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'autoperception

Les travaux du psychologue Daryl Bem démontrent qu'on modèle de la même façon sa posture vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis d'autrui, à savoir via l'observation. Si je vois une personne se porter au secours de quelqu'un, j'en conclus qu'elle est secourable ; si j'en vois une autre défendre ardemment ses convictions, j'en conclus qu'elle a des principes et qu'elle est courageuse. De la même manière, c'est en observant son propre comportement qu'on parvient à certaines conclusions sur soi-même. Si je fais preuve de bonté ou de bravoure, il est probable que ma posture générale ira dans le sens de mes actes ; par conséquent, j'aurai la sensation d'être meilleur ou plus courageux. C'est la vision que j'aurai de moi-même. Par l'intermédiaire de ce mécanisme, que Bem englobe sous le nom de « théorie de l'autoperception », les comportements peuvent modifier les postures avec le temps. Or, le perfectionnisme étant une posture, je peux amorcer le changement en agissant sur mon comportement.

Réfléchissez à vos comportements récurrents, que ce soit vis-à-vis d'autrui ou de vous-même. Quelle conclusion pouvez-vous en tirer quant à votre personnalité ?

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....
.....
.....

EXERCICE

PASSER À L'ACTION

Pensez à une chose que vous aimeriez faire, mais que vous avez toujours hésité à entreprendre par peur d'échouer... et faites-la ! Passez une audition si vous visez tel rôle dans telle pièce de théâtre, inscrivez-vous dans un club où vous pourrez pratiquer tel ou tel sport collectif, proposez une sortie à la personne qui vous a séduit, mettez-vous à écrire le livre que vous avez en tête depuis si longtemps. Quand vous vous livrerez à cette activité, et le reste du temps aussi, comportez-vous en optimaliste, même si, au début, cela implique de faire semblant. Cherchez en permanence l'occasion de sortir de votre zone de confort, demandez aux autres ce qu'ils pensent de vous, sollicitez leur aide, reconnaissez vos erreurs, et ainsi de suite. Soyez attentif à vos sentiments, pensées et comportements quand vous sortez de votre zone de confort.

.....

.....

.....

.....

.....

Vieillir avec grâce

Pour vivre plus heureux, plus sainement et plus longtemps, nous devons absolument modifier notre vision du vieillissement en acceptant la réalité telle qu'elle est. Que cela nous plaise ou non, nous changeons avec le temps qui passe, avantageusement dans certains domaines, défavorablement dans d'autres. Or nous avons conscience des inconvénients du vieillissement, surtout sur le plan physique, mais le plus souvent, nous ne voyons pas suffisamment qu'il nous donne aussi l'occasion d'évoluer sur le plan intellectuel, affectif et spirituel.

Je ne m'apprête pas ici à donner du grand âge une vision romantique, mais simplement à le décrire dans sa réalité, avec ses bons et ses mauvais côtés. Bien sûr, vieillir, c'est parfois rencontrer des difficultés qui, telle la maladie, frappent les personnes âgées de manière inattendue et importune. Mais il est également vrai que cela apporte des bienfaits. Ce qu'on discerne, ce qu'on comprend, ce qu'on apprécie quand on a 60, 70 ou 80 ans diffère de ce qu'on peut percevoir et ressentir à 20 ou 30 ans. Pour atteindre la maturité mentale et affective, il n'existe aucun raccourci : la sagacité, le jugement éclairé, l'intelligence, le recul... toutes ces facultés ne peuvent se développer qu'au fil du temps, avec l'expérience.

Vieillir sainement, c'est accepter activement les vrais défis posés par l'âge qui vient tout en appréciant les occasions réelles qui se présentent en chemin.

De quelle manière avez-vous progressé avec le temps, l'âge venant ? Quels sont vos espoirs en la matière, quand vous pensez à l'avenir ?

.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

APPRENDRE DE NOS AÎNÉS

Entamez la discussion avec des personnes plus âgées que vous ou qui sont plus expérimentées dans tel ou tel domaine. Qu'ont-elles à vous apprendre ? Faites-les parler de ce qu'elles ont vécu, de leurs erreurs et de leurs victoires – et des enseignements qu'elles en ont tirés. Prêtez-leur une oreille très attentive. Autant je déconseille de mettre de côté son sens critique quand on s'imprègne des conseils des autres, autant je recommande vivement de s'ouvrir à la sagesse, fruit de l'expérience. Non seulement on en apprendra beaucoup sur sa propre vie, mais on sera aussi plus à même d'apprécier les gens âgés, donc de cultiver une vision positive de la vieillesse.

.....
.....
.....

SEMAINE 16

La permission d'être humain

Nous apprenons très tôt à dissimuler, à refouler nos émotions – plaisantes ou déplaisantes. On nous inculque qu'« un garçon, ça ne pleure pas », qu'il ne faut pas se réjouir publiquement de ses succès sous peine de passer pour orgueilleux, ou qu'on ne doit pas désirer ce que possède autrui car ce serait de la cupidité. On nous dit qu'il est vil et indécent d'exprimer son attirance physique pour quelqu'un ou, inversement, honteux et mal vu d'être trop timide, trop anxieux pour s'ouvrir aux autres, affectivement et physiquement. Il est difficile de désapprendre les injonctions de l'enfance et de l'adolescence ; il est donc difficile aussi, pour beaucoup d'entre nous, de s'ouvrir au flot des émotions. Si on n'est pas obligé d'exprimer ses sentiments publiquement et sans retenue, quand c'est possible, il faudrait canaliser nos émotions, leur ménager un « tuyau » pour s'écouler. Confier à un ami notre colère, nos inquiétudes ; coucher sur le papier, dans notre journal intime, notre peur ou notre jalousie, intégrer un groupe de soutien dont les membres se débattent avec les mêmes problèmes que nous, et parfois aussi, seuls ou en présence d'une personne qui nous aime, nous autoriser à verser une larme – de tristesse ou de joie.

Vous rappelez-vous en quelles occasions vous avez dû apprendre à exprimer ou, au contraire, à refouler vos émotions, douloureuses ou agréables ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

.....

“Qui ne sait pas pleurer de tout
son cœur ne sait pas rire non plus”

GOLDA MEIR, FEMME POLITIQUE

EXERCICE

RESSENTIR LE RESENTI

Vous pouvez mettre à profit le pouvoir de l'auto-attention pour desserrer l'étau des émotions douloureuses. Tara Bennett-Goleman est une thérapeute qui combine les psychologies orientale et occidentale. Selon ses termes, « l'auto-attention, c'est voir les choses comme elles sont, sans tenter de les changer. Le but est de dissoudre nos réactions face aux émotions dérangeantes en veillant bien à ne pas rejeter l'émotion proprement dite. En se focalisant sur une émotion pénible, en l'acceptant le cœur et l'esprit ouverts et en se laissant traverser par elle, on peut provoquer sa dissolution, sa disparition ». Par exemple, si vous êtes très nerveux face à un public, imaginez-vous montant sur l'estrade ; si vous avez perdu quelqu'un et que le temps n'a pas guéri votre douleur, imaginez-vous assis à côté du défunt, ou en train de lui dire au revoir. On peut aussi susciter certaines émotions, du manque de confiance en soi à la tristesse, en y pensant sans pour autant imaginer une situation précise. Une fois que l'émotion est présente à votre esprit, goûtez-la un moment sans essayer de la modifier.

Pendant tout l'exercice, et dans la mesure du possible, respirez profondément mais avec douceur, comme pour la méditation d'auto-attention. Si vos pensées s'égarer, là encore, revenez à votre projection mentale, en maintenant le même rythme respiratoire. Si vous avez envie de pleurer, ne retenez pas vos larmes. Si d'autres émotions telles que la colère, la déception ou, au contraire, la joie vous viennent, laissez-les s'épanouir. Si telle ou telle partie de votre corps réagit de telle ou telle manière – vous avez tout à coup une boule dans la gorge ou bien votre rythme cardiaque s'accélère –, reportez votre attention sur elle et imaginez que vous y insufflez de l'air, sans essayer d'intervenir.

Cet exercice a pour but de vous autoriser vous-même à ressentir les choses, à vivre pleinement l'instant présent au lieu de ruminer. Il s'agit ici d'accepter les émotions telles qu'elles sont, d'être avec elles au lieu de s'efforcer de les comprendre et de les « réparer ».

.....

.....

.....

.....

.....

L'intégrité

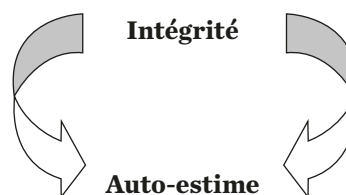
Ê

tre intègre, c'est être honnête, bien sûr, mais c'est aussi être « entier », « intégral », « d'une seule pièce ». On peut parler d'intégrité à propos d'un individu lorsqu'il n'y a pas rupture, conflit, mais au contraire convergence entre ses paroles et ses actes. C'est, pour un homme

politique, respecter ses promesses électorales, mais aussi, chez les gens comme vous et moi, être à l'heure quand on déjeune avec un ami. Les paroles que les politiques prononcent devant leurs millions d'électeurs comptent, comme comptent celles que nous prononçons devant les autres quand nous nous engageons à nous trouver tel jour à telle heure à tel endroit.

Personne n'est parfait – tout le monde a déjà été en retard à un rendez-vous, il nous est tous arrivé un jour de ne pas tenir nos engagements –, aussi la question n'est-elle pas de savoir si telle ou telle personne est intègre, finalement, mais si elle est en accord avec elle-même. Nous nous situons tous quelque part entre l'harmonie parfaite et la désintégration totale. À une extrémité du spectre, on trouve les gens qui font tout leur possible pour tenir parole, « s'engager vis-à-vis de ses engagements » en quelque sorte, et à l'autre bout, ceux pour qui les promesses ne sont que du vent. Notre position exacte dans ce continuum détermine dans une large mesure le respect que nous inspirons à nos semblables, mais surtout le respect que nous éprouvons pour nous-mêmes. Quand je tiens mes engagements – envers les autres ou envers

moi-même –, j'é mets à l'intention de tous un message important : mes pensées, mes paroles, ma personnalité m'engagent. Ce que je dis est l'expression de ce que je suis. Aussi est-ce moi-même que je respecte quand j'honore mes engagements verbaux. Pour le psychologue Nathaniel Branden, l'intégrité est une des clés de l'auto-estime – une notion dont il est considéré comme le père. Ses travaux (et ceux d'autres chercheurs) tendent à démontrer l'existence d'une « boucle d'autorenforcement » entre l'une et l'autre.



Plus on pratique l'intégrité, plus on s'estime soi-même, et plus on a d'auto-estime, plus on a de chances d'incarner la convergence entre les paroles et les actes.

Quelles sont les personnes qui, à vos yeux, incarnent l'intégrité portée à son plus haut niveau ? Dans quels domaines aspireriez-vous à être vous-même plus intègre ?

.....

.....

.....

.....

“Le bonheur ne saurait s’édifier que sur la vertu, et ne se fonder que sur la vérité”

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE, POÈTE

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

LA PRATIQUE DE L'INTÉGRITÉ

Pour renforcer son auto-estime, il n’y a guère de meilleur moyen que de pratiquer l’intégrité. On peut commencer par s’engager à être à l’heure à tous ses rendez-vous, toutes ses réunions hebdomadaires, puis mettre noir sur blanc ses propres promesses (rappeler tel ou tel ami, donner un coup de main à tel ou tel collègue, emmener les enfants au cinéma) et enfin veiller à tenir tous ses engagements. Ou bien on peut faire du sport trois fois par semaine et se nourrir correctement six jours sur sept parce que, justement, on s’y est engagé verbalement.

À la fin de la semaine, on peut alors, rétrospectivement, tirer les leçons de l’expérience, réfléchir. Où me suis-je situé sur le spectre de l’intégrité ? Y a-t-il des domaines (vie familiale, vie professionnelle...) où je compromets mon intégrité plus que dans d’autres ? Quels sont les engagements que je n’ai pas pu tenir ? En ai-je pris trop, et, le cas échéant, quels sont ceux que je peux ne plus prendre ? Une fois que l’on a assimilé les leçons de la semaine, on peut s’engager pour la suivante à pratiquer l’intégrité.

Cet exercice doit être mis en œuvre graduellement. De la même manière qu’on ne se lancerait jamais dans un programme d’entraînement en courant quinze kilomètres par jour, il ne faut pas s’attendre à instaurer l’intégrité absolue dans sa vie du jour au lendemain. Cela se cultive, cela prend du temps, et on doit se préparer à progresser continûment tout au long de sa vie. Il ne faudra qu’une semaine ou deux pour constater qu’on s’estime plus qu’avant et que les autres nous respectent davantage, mais des mois – voire des années – d’efforts conscients pour que l’intégrité devienne une seconde nature, un mode de vie.

.....

.....

.....

.....

.....

SEMAINE 18

Les expériences extrêmes

L'expression « expériences extrêmes » renvoie, pour le psychologue Abraham Maslow, aux « meilleurs moments que puisse vivre l'être humain, les moments de béatitude, d'euphorie, d'extase, de joie suprême ». Ces moments peuvent survenir à la faveur de « profondes émotions esthétiques telles que l'extase créatrice, les manifestations de l'amour vrai, adulte, les grandes joies sexuelles, les sentiments qu'on éprouve pour ses enfants, l'accouchement quand il se passe bien, et en bien d'autres occasions encore ».

Ces ivresses ne durent pas, mais le seul fait de les ressentir peut avoir des effets durables. Car elles peuvent nous aider à savoir qui nous sommes vraiment, quelle est notre raison d'être, et nous donner le courage, l'assurance nécessaires pour surmonter les difficultés à venir, nous inspirer, nous motiver, nous inciter à faire des choses que nous n'aurions pas faites autrement, nous rendre plus résistants et, par la même occasion, plus heureux.

Repensez à une ou deux de vos expériences extrêmes. Que pourriez-vous faire pour en vivre d'autres ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

.....

“Le caractère d’un homme est perceptible dans l’attitude morale ou mentale dans laquelle, à la faveur d’une expérience particulière, il s’est senti le plus profondément et le plus intensément actif et vivant. Dans ces moments-là, il y a une voix en lui qui parle et dit : ‘Ça, c’est vraiment moi’”

WILLIAM JAMES, PSYCHOLOGUE ET PHILOSOPHE

EXERCICE

REVIVRE SES EXPÉRIENCES EXTRÊMES

Ces moments intenses peuvent provoquer un changement dans nos vies, voire les transformer radicalement. Pour prolonger leur impact au-delà de la griserie passagère, une des meilleures solutions est encore de suivre le protocole d’une étude (menée par les psychologues Chad Burton et Laura King), dont les participants devaient se présenter quotidiennement trois jours d’affilée et évoquer par écrit, pendant un quart d’heure, leurs expériences personnelles extrêmes. Les conclusions ont révélé qu’ils étaient en meilleure santé, physiquement et mentalement, que les membres du groupe témoin, qui n’avaient pas pris part à l’expérience. Voici les instructions précises qu’ils avaient reçues :

« **Repensez à ce que vous avez vécu de plus merveilleux dans votre vie,** qu’il s’agisse d’une expérience unique ou non – un ou plusieurs moments de bonheur, d’extase, de béatitude, qu’ils aient été dus à un sentiment amoureux, un morceau de musique, au “choc” procuré par un livre ou un tableau, ou à une phase d’intense créativité. Choisissez une de ces expériences, un de ces instants. Essayez de vous replacer dans cette situation et de revivre tous les sentiments, toutes les émotions qui y sont associés. Puis décrivez-la par le menu, y compris ce qu’elle vous a inspiré sur le moment en termes de sentiments, de pensées et d’émotions. Efforcez-vous de revivre le plus fidèlement possible ce que vous avez ressenti. »

Cette semaine, ménagez-vous un quart d’heure par jour pour suivre ces mêmes instructions. Pour ne pas être limité par la place, faites-le sur papier libre. Les deuxième et troisième jours, vous pourrez soit évoquer la même situation que le premier, soit une autre.

.....

.....

.....

La relation amoureuse : quand on est dans l'impasse

Si l'on en croit le sexologue David Schnarch, tôt ou tard toute relation à long terme se retrouve dans ce qu'il appelle une « impasse », stade auquel les couples se sentent enfermés dans un conflit et n'en voient pas l'issue. Il ne s'agit pas d'un conflit banal, mais d'une opposition violente et récurrente qui paraît insoluble. Cette dernière a généralement trait aux enfants, à la belle-famille, à l'argent ou au sexe. Ces impasses forcent les partenaires à se remettre en question parce qu'elles les placent face à un choix : rester fidèle à ses convictions ou faire un compromis pour continuer à s'entendre avec l'autre.

Il n'est pas rare que les couples qui se retrouvent dans cette situation se séparent. On divorce, ou bien on s'éloigne mentalement, physiquement et affectivement. Mais ce que suggère Schnarch, c'est que ce stade critique est l'occasion d'évoluer sur le plan personnel et relationnel : « Le mariage opère dans un climat d'intensité et de pression beaucoup plus grandes qu'on ne croit ; si grandes même que les gens se persuadent qu'il est temps de divorcer alors que, en réalité, c'est le moment de se mettre au

travail. » Les gens qui réussissent à échapper à cette impasse en ressortent plus forts, en tant qu'individu et en tant que membres d'un couple. Et la relation n'en est que plus authentique, plus intime.

Le meilleur moyen de cultiver l'intimité et la profondeur dans les relations de couple est d'affronter les problèmes relationnels, ce que Schnarch appelle les « rouages des relations intimes ». Le seul fait de reconnaître que le conflit est non seulement inévitable mais aussi bénéfique est libérateur et susceptible de soulager la personne qui se sent menacée par chaque cahot du chemin. Les déviations par rapport à la ligne droite ne signifient pas forcément que l'autre est grevé d'un lourd défaut, elles font au contraire partie du processus, l'idée étant de chercher constamment une meilleure acceptation du partenaire, une plus grande intimité avec lui, et en fin de compte un amour plus fort.

Repensez à une impasse où vous avez pu vous trouver dans le cadre d'une de vos relations amoureuses. Qu'avez-vous fait, ou bien qu'auriez-vous pu faire, pour en ressortir plus fort ?

.....
.....

“L’amour est aussi sensationnel qu’on le prétend [...].
Il vaut vraiment la peine qu’on se batte pour lui,
qu’on se montre courageux, qu’on risque tout pour lui”

ERICA JONG, ÉCRIVAIN

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....
.....
.....

EXERCICE

PHRASES À COMPLÉTER

Le psychologue **Nathaniel Branden** a mis au point la méthode dite des « phrases à compléter », qui consiste à trouver au moins six fins à chacune des propositions, soit à haute voix, soit par écrit. Il est important de mettre de côté son esprit critique, de dire ou écrire ce qui vous vient à l’esprit, sans vous préoccuper d’éventuelles contradictions internes. Vous pouvez reprendre les mêmes propositions tous les jours, cette semaine, ou bien inventer les vôtres.

Pour ne pas risquer de manquer de place, écrivez sur papier libre un début de phrase à la fois, et proposez autant de fins de phrase qui vous viennent à l’esprit en l’espace d’une minute ou deux. Quand vous aurez complété toutes les propositions, examinez vos réponses et retenir celles qui vous parlent le plus, les idées que vous aimeriez creuser, sans oublier ce qui ne vous paraît pas pertinent. Dans l’espace réservé ci-dessous à vos réflexions personnelles, vous pouvez analyser les fins de phrase, résumer ce que vous en avez appris et vous engager à agir sur la base de vos conclusions.

Certaines propositions renvoient à une personne (remplacez X par son nom), d’autres aux relations interpersonnelles en général.

- Pour améliorer de 5 % ma relation avec X...
- Si je me dévoile de 5 % en plus...
- Pour introduire plus d’intimité dans ma relation...
- Si j’accepte X 5 % de plus...
- Pour améliorer ma relation à moi-même...
- Pour qu’il y ait plus d’amour dans ma vie...
- Je commence à comprendre que...

.....
.....
.....

SEMAINE 20

Les actes de bonté

Celui qui contribue au bien-être d'autrui en tire tant de bénéfice personnel que, à mes yeux, il n'y a pas plus égoïste qu'un geste généreux. La récompense de la générosité comme mode de fonctionnement se manifeste ou non sous forme de réussite matérielle, mais nous en percevons invariablement les dividendes sous forme de « capital suprême ». Le bonheur est une ressource illimitée, il n'y a pas forcément que des gagnants et des perdants, et le bonheur des uns ne fait pas forcément le malheur des autres. C'est via la générosité, via le partage et le don érigés en principes de vie qu'on peut exploiter au mieux les réserves infinies de nos richesses spirituelles et affectives. Celles-ci sont donc la gratification de l'altruisme, et proviennent du don, du geste généreux lui-même. Rien n'est plus satisfaisant à nos yeux que le partage, le sentiment d'avoir apporté quelque chose aux autres. Nous sommes ainsi faits. J'en veux pour preuve la satisfaction que nous ressentons en repensant à la dernière fois que nous avons aidé quelqu'un, ou à telle ou telle occasion qui nous a permis d'apporter un réel plus dans la vie d'une autre personne. Elle provient d'un simple geste de bonté – indépendamment des éventuelles récompenses extérieures – et elle est immense.

Quand avez-vous été utile à quelqu'un pour la dernière fois ? Il peut s'agir d'une initiative très généreuse ou d'un petit geste qui a pourtant créé une embellie dans la journée de cette personne. Qu'avez-vous ressenti à cette occasion ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

.....

“On peut allumer des milliers de bougies
avec une seule sans que la vie de cette
bougie s’en trouve abrégée. On ne réduit
pas le bonheur en le partageant”

BOUDDHA

EXERCICE

ACCOMPLIR DES ACTES DE BONTÉ

Au cours d’une étude qu’elle menait, la psychologue Sonja Lyubomirsky a demandé aux participants de faire plusieurs fois par semaine preuve de bonté envers des inconnus ou au contraire des membres de leur entourage, ouvertement ou en secret, spontanément ou avec préméditation. Ils ont rapporté que leur bien-être en avait été augmenté de manière significative. Les participants qui en ont retiré le plus de bienfaits sont ceux qui avaient reçu pour consigne de varier constamment dans leurs démonstrations de bienveillance, et qui les avaient toutes manifestées le même jour au lieu de les disséminer sur la semaine entière.

Un jour de cette semaine, faites au moins cinq fois preuve de bonté. Il ne doit pas nécessairement s’agir de gestes spectaculaires (mais évidemment, si vous pouvez faire avancer la paix dans le monde, tant mieux). Par exemple, aidez un ami à apporter son linge à la laverie, faites un don à une association humanitaire dont l’action vous plaît, ouvrez la porte à un inconnu, écrivez un petit mot de remerciement, donnez votre sang... Relatez ci-dessous tout ce que vous avez fait, mais aussi ce que vous prévoyez de faire la semaine prochaine dans ce domaine.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'art de retirer des bénéfices

Pourquoi certaines personnes qui ont tout pour être heureuses, qui ont réalisé leurs rêves et réussi dans la vie sont-elles malheureuses comme les pierres alors que d'autres, qui accumulent malheur sur malheur, montrent une perpétuelle joie de vivre ? Ce qui explique ce phénomène aussi banal que stupéfiant, c'est que le bonheur n'est pas seulement fonction des événements mais aussi de notre manière subjective de les interpréter. Par « événement », j'entends aussi bien remporter un championnat qu'obtenir une note médiocre à un examen, faire fortune ou voir partir sa compagne ou son compagnon. Notre façon de réagir à ces événements est largement conditionnée par l'interprétation que nous en donnons et l'aspect sur lequel nous décidons de nous focaliser : vais-je fêter ma victoire, mes réussites, ou les trouver normales et regretter amèrement de ne pas avoir fait encore mieux ? Vais-je me reprocher cette mauvaise note, ce rejet de la part de ma ou mon partenaire, ou me concentrer sur les leçons à tirer de cette expérience ? Nul n'est à l'abri de la tristesse ou du chagrin. Mais certains savent voir le côté positif des choses – ils savourent leurs succès comme ceux des autres, ils ont le chic pour retourner à leur avantage les situations défavorables, et ne se défont jamais de leur bel optimisme. Tandis que d'autres perçoivent

toujours le verre à demi vide, ne trouvent presque jamais de raisons de se réjouir, semblent perpétuellement mécontents et traversent la vie en traînant avec eux une aura de pessimisme morbide.

Dans le premier cas, on a affaire à l'archétype du dénicheur d'avantages – celui qui sait qu'à quelque chose malheur est bon, qui voit les choses du bon côté, ou prend la vie du bon côté, fait avec ce qu'il a... et ne stigmatise pas les auteurs qui ont trop recours aux clichés. L'autre archétype correspond à l'individu que Thoreau appelait « vétilleux », celui qui « trouve des défauts à tout, même au paradis ». Celui-là sera malheureux quoi qu'il arrive.

Je ne prétends pas que tout est toujours pour le mieux, mais je crois que certaines personnes savent tirer le meilleur parti de ce qui leur arrive. Dire que « c'est comme ça », que « tout est pour le mieux », c'est adopter une attitude passive. Dire au contraire qu'il faut « faire pour le mieux », voilà une posture constructive.

Pour les vétilleux, ceux qui ne sont jamais contents, il n'existe pas de réussite capable d'entraîner un bonheur durable, et chaque échec sert à justifier leur pessimisme à leurs propres yeux. À l'inverse, les gens qui apprennent à se focaliser sur les côtés positifs de chaque situation peuvent tirer profit à la fois du succès et de l'échec. Où qu'ils se tournent, les chercheurs de bénéfice, les optimistes, distinguent une occasion d'évoluer positivement et de fêter ce qui leur arrive.

“Pour le pessimiste, toute occasion est un piège.
Pour l’optimiste, tout piège est une occasion”

WINSTON CHURCHILL, HOMME POLITIQUE

Vous considérez-vous plutôt comme un chercheur d’avantages ou comme un vétilleux ? Dans quels domaines de votre vie avez-vous plus tendance à voir les choses du bon côté ?

.....
.....
.....
.....

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

LA RECONSTRUCTION COGNITIVE

La reconstruction cognitive peut nous aider à changer pour devenir des « chercheurs d’avantages », à dépasser les conséquences malheureuses d’un échec, à prendre le temps de nous demander ce que nous avons appris de telle ou telle expérience, même pénible, et de quelle manière elle peut contribuer à notre maturité.

Décrivez quelques événements choisis de votre existence, d’abord sous l’angle « vétilleux » de Thoreau, puis sous l’angle « chercheur d’avantages ». Si vous prenez le cas d’un examen auquel vous avez échoué, par exemple, évoquez d’abord l’humiliation que vous avez ressentie, puis comment cet échec vous a fait comprendre l’importance du travail acharné. N’oubliez pas que le chercheur d’avantages ne pense pas nécessairement que « tout est pour le mieux », qu’il n’est pas forcément heureux quoi qu’il arrive. Dites-vous bien que, au contraire, il prend acte de l’événement puis entreprend d’en tirer le meilleur parti.

.....
.....
.....
.....
.....

Dire “merci”

Exprimer notre reconnaissance envers autrui [...] compte parmi les moyens les plus efficaces de rehausser notre niveau de bien-être... et le leur, par la même occasion. Martin Seligman inclut dans son cours de psychologie positive ce qu'il appelle des « visites de gratitude » : ses étudiants sont priés de rédiger une lettre exprimant leur reconnaissance envers une personne qui les a aidés [...], puis d'aller lui rendre visite pour la lui lire. L'effet de cet exercice – dont lui-même et ses élèves ont rendu compte, et que des travaux ultérieurs ont confirmé –, est remarquable en termes de bénéfice à la fois sur l'auteur et sur son destinataire, ainsi, bien sûr, que sur la relation qui les unit. J'ai personnellement proposé des exercices similaires à mes étudiants, et plus d'une fois ils m'ont ému aux larmes en venant me relater les résultats de cette expérience. Un père avait serré son enfant dans ses bras pour la première fois depuis plus d'une décennie, une amitié qui semblait morte depuis des années avait ressuscité... Le pouvoir de la gratitude est immense, et s'il existe bien des façons de l'exprimer, ces visites ont un caractère particulièrement efficace.

Pensez à un être cher. Qu'appréciez-vous chez cette personne ? Qu'est-ce qui vous inspire de la gratitude chez elle ?

.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

LA VISITE DE GRATITUDE

Écrivez à une personne que vous appréciez pour lui faire part de votre gratitude. Référez-vous à des événements, un vécu particulier, les choses qu'elle a pu faire pour vous et dont vous lui êtes reconnaissant. Une lettre de gratitude [...] est un examen réfléchi du capital de sens et de plaisir que l'on reçoit de la relation en question. Elle décrit tel ou tel vécu, tels ou tels rêves partagés, tout ce que la relation comporte comme sources de joie. Il suffit d'une seule lettre de reconnaissance pour que notre bien-être monte en flèche, mais pour l'auteur, c'est souvent un pic qui ne dure pas. Pour que ces textes et ces visites aient des conséquences à long terme, il faut en faire un rituel. Dans l'idéal, il faudrait en écrire une par semaine. Mais une par mois, c'est déjà mieux que rien. Écrire est bénéfique, mais le geste n'en aura que plus de valeur si vous envoyez la lettre, ou, mieux, si vous la remettez en mains propres. Énumérez au moins cinq autres personnes que vous appréciez et fixez-vous une date à laquelle leur écrire une lettre de gratitude et la leur apporter.

.....
.....
.....
.....

La récupération

Nous avons fondamentalement besoin de nous faire plaisir, de nous distraire, mais en exerçant notre libre arbitre nous choisissons de ne pas en tenir compte, de surmonter notre instinct, d'aller contre notre nature. Nous voulons croire que nous pouvons repousser indéfiniment nos limites, que de la même manière que la science produit des machines toujours plus performantes, rapides et fiables, nous sommes capables d'affûter nos aptitudes en modifiant notre constitution. Nous adhérons à une vision « non-contrainte » de la nature humaine et, logiquement, nous tentons de nous entraîner à avoir toujours moins besoin de temps morts, en dormant moins, en nous reposant moins, en ne nous arrêtant jamais – c'est-à-dire en repoussant constamment nos limites. Pourtant, que cela nous plaise ou non, ces limites existent, et si nous continuons à mépriser les exigences de notre nature, à nous maltraiter, nous finirons par en payer le prix – individuellement et collectivement – au niveau sociétal.

La recrudescence de troubles mentaux, couplée aux progrès des thérapies médicamenteuses modernes, nous pousse vers un « meilleur des mondes » à la Huxley. Pour inverser la tendance, et au lieu d'écouter les publicitaires qui nous promettent toujours la pilule du bonheur qui améliorera nos performances, il faut nous remettre à l'écoute de notre nature et en redécouvrir les merveilleuses ressources. Les trois échelles de récupération réussissent souvent aussi bien que la psychiatrie, mais avec des moyens naturels.

Bénéficiez-vous d'un temps de récupération suffisant ? Prenez-vous assez de temps de repos pendant la journée ? Dormez-vous assez longtemps la nuit ? Prenez-vous un jour de congé par semaine ? À quand remontent vos dernières vacances ? Quand les prochaines sont-elles prévues ?

[illegible]

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

.....

HENRY DAVID THOREAU, ÉCRIVAIN

TIRER LES LEÇONS DU PASSÉ LE PLUS PROFITABLE

De même que vous examinez votre propre vécu, penchez-vous sur celui des autres, vos collègues de bureau, par exemple. Demandez-vous ce que vous avez à apprendre d'eux par rapport à ce que vous souhaitez réaliser et devenir, mais aussi par rapport à ce que vous voudriez éviter.

[illegible]

La relation amoureuse : accentuer les côtés positifs

Au début, quand on sort ensemble, puis qu'on se marie, qu'on part en voyage de noces, on ne connaît pas vraiment le conflit. Toutefois, il se révèle qu'il est non seulement inévitable dans la vie d'un couple, mais aussi capital pour sa réussite à long terme. En réalité, il faut y voir une espèce de vaccin. Quand on se vaccine, on s'inocule une forme affaiblie d'une maladie qui va ensuite stimuler la production d'anticorps, lesquels rendront l'organisme capable de se défendre le cas échéant. De la même manière, les affrontements mineurs aident le couple à se doter de mécanismes de défense ; ils l'immunisent et permettent ultérieurement aux deux partenaires de composer avec les conflits majeurs qui peuvent survenir. Le psychologue John Gottman, qui a étudié longtemps la réussite et l'échec dans le couple, a mis en évidence un rapport de cinq contre un entre événements positifs et événements négatifs chez les individus qui vivent une relation réussie et

durable : pour chaque moment de colère, chaque reproche, chaque signe d'hostilité, on trouve cinq circonstances dans lesquelles ils ont fait preuve de gentillesse ou de compréhension[...], où ils se sont témoigné de l'intérêt, où ils ont fait l'amour ou ont eu un comportement affectueux.

Gottman situe donc l'union idéale autour du point d'équilibre « cinq pour un », mais il ne faut pas oublier que c'est une moyenne calculée sur un grand nombre de couples observés. Il existe des relations réussies où il est de trois pour un, d'autres de dix pour un. Les enseignements majeurs de ces travaux sont, premièrement, qu'il faut inévitablement un certain pourcentage d'événements négatifs, et, deuxièmement, qu'il doit impérativement être inférieur au pourcentage d'événements positifs. Quand on n'observe qu'un petit nombre de conflits, ou pas de conflits du tout, c'est que les partenaires évitent les difficultés, la confrontation, au lieu d'en tirer des leçons après les avoir affrontées. Bien sûr, s'il faut des conflits ouverts, pour être sain et viable un couple doit susciter une proportion plus importante de démonstrations de bonté et d'affection que de dureté et de colère.

“Un bon compliment me fait deux mois”

MARK TWAIN, AUTEUR

Critiquez-vous autant – ou plus – votre partenaire que vous ne le complimentez ou que vous ne vantez ses mérites ?

.....
.....
.....

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

LESSITUATIONSDEPLAISIR

Au-delà de l'effort pour progresser vers le respect et l'acceptation de l'autre, Gottman conseille aux couples d'accentuer les aspects positifs de leur relation. Ce qui n'entraîne pas forcément de changement radical. Peter Fraenkel, de l'institut Ackerman pour la famille, recommande la pratique des « situations de plaisir », qui, pour lui, doivent durer au moins soixante secondes : au lieu de s'appuyer principalement sur les célébrations ou les cadeaux rituels afin d'entretenir la relation, chaque membre du couple a intérêt à déclencher ne serait-ce que trois « situations de plaisir » par jour : un baiser passionné, un mail gentil ou drôle, un SMS enamouré, un mot doux... tout cela peut aider énormément à nourrir et entretenir l'amour. Sans oublier les compliments sincères.

Dressez une liste de « situations de plaisir » occupant soixante secondes et engagez-vous par écrit à en susciter au moins trois par jour dans la semaine qui vient. Elles peuvent se répéter à l'identique chaque jour, ou bien varier, le but étant de veiller à en avoir toujours assez pour arriver au bout de la semaine.

.....
.....
.....
.....

SEMAINE 25

La thérapie cognitive

La thérapie cognitive pose comme postulat de base que nous réagissons à notre interprétation des événements plutôt qu'aux événements proprement dits. Ce qui explique que le même facteur déclenchant provoque des réponses radicalement différentes selon les personnes. Un événement conduit à une pensée (ou interprétation) qui, à son tour, suscite une émotion. Je vois un bébé (événement), je constate qu'il s'agit de ma fille (pensée), et je ressens de l'amour (émotion). Je vois l'assistance qui attend que je commence ma conférence (événement), je l'interprète comme potentiellement dangereuse (pensée), et je ressens de l'angoisse (émotion).

Événement —> Pensée —> Émotion

Le but de la thérapie cognitive est de restaurer chez le sujet une perception réaliste de son environnement en le délivrant de ses raisonnements fallacieux. Désormais, quand on prend conscience du caractère irrationnel de telle ou telle notion (donc de sa déformation cognitive), on se met à voir l'événement sous un autre angle, et, par conséquent, on le ressent différemment. Par exemple, si je suis paralysé par l'angoisse avant un entretien d'em-

bauche, je peux évaluer la pensée qui la déclenche (si je ne suis pas pris, tout est fini, je ne retrouverai jamais de travail) et réinterpréter l'événement en récusant mon évaluation fallacieuse et en la remplaçant par une évaluation rationnelle (certes, je veux cet emploi, mais il en existe d'autres aussi intéressants ailleurs). Cette distorsion fait naître en nous une crainte de l'échec si grande qu'elle en devient malade. Mais la réflexion rationnelle recadre la situation et la met en perspective.

Pensez à une violente réaction affective qu'a provoquée chez vous une situation bien précise. Était-elle appropriée ? Pourrait-on interpréter cette situation autrement ?

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

.....

.....

“C’est une des caractéristiques étranges de la mauvaise humeur : on se fait des idées et on se rend malheureux en se persuadant de choses qui ne sont tout simplement pas vraies”

DAVID BURNS, PROFESSEUR DE PSYCHIATRIE

EXERCICE

LEPRP

Parmi les méthodes les plus utiles trouvées pour affronter les émotions pénibles liées à l’échec – que ce soit la crainte de celui-ci ou la torture consécutive à l’échec –, je citerais en premier le « PRP » : je me donne la « permission » d’être humain, je procède à la « reconstruction » de la situation et j’y gagne une plus vaste « perspective ».

Pensez à un événement récent qui vous a perturbé, ou à un autre dont vous redoutez qu’il survienne dans un proche avenir. Commencez par vous donner la permission d’être humain – avouez-vous ce qui est arrivé et ce que vous avez ressenti à cette occasion. Vous pouvez mettre le tout par écrit, ou le décrire oralement à une personne de confiance. Si vous préférez, accordez-vous le temps, la place de vivre ce que vous avez à vivre sur ce plan. Ce premier stade peut durer de cinq secondes à cinq minutes ou plus. Vient ensuite la reconstruction de la situation. Demandez-vous quelles pourront être ses conséquences positives. Cela ne signifie pas que vous vous en réjouissiez, mais simplement que les bénéfices potentiels existent. Qu’avez-vous de nouveau à apprendre ? Cela peut-il vous apporter un nouvel éclairage sur vous-même ou les autres ? Cela peut-il développer votre faculté de compatir, ou vous aider à mieux apprécier ce dont vous jouissez déjà dans la vie ?

Pour finir, prenez un peu de recul et replacez la situation dans une perspective plus large. Parvenez-vous à prendre suffisamment de distance ? Comment percevrez-vous les circonstances actuelles d’ici à un an ? Ne seriez-vous pas en train d’accorder trop d’importance à des détails ?

Le cheminement à travers les trois étapes du PRP n’est pas nécessairement linéaire : vous pouvez passer directement de la permission à la perspective avant de revenir à la reconstruction, pour tout reprendre au stade de la permission, et ainsi de suite. Répétez régulièrement l’exercice, soit en vous penchant à nouveau activement sur une situation passée, soit en réagissant aux événements à mesure qu’ils se produisent. Plus vous pratiquerez cette méthode, plus vous en tirerez de bénéfices.

.....
.....
.....
.....

Être parent

De nombreux parents ayant connu des difficultés dans leur vie souhaitent les épargner à leurs enfants. C'est généreux de leur part, et c'est bien naturel puisqu'ils les aiment et se soucient d'eux; toutefois, ils ne se rendent pas compte que, ce faisant, à long terme, ils les empêchent d'apprendre à avoir confiance en eux, à devenir résilients, à trouver du sens à la vie et à acquérir d'indispensables compétences relationnelles. Pour se développer sainement, pour grandir et acquérir de la maturité, l'enfant a besoin d'affronter un certain nombre d'échecs, de lutter par moments contre l'adversité et de vivre parfois des émotions douloureuses.

Que vous ayez ou non des enfants, avez-vous instinctivement tendance à faciliter la vie des vôtres ou de ceux des autres, dans la mesure du possible? Pensez au prix que devra payer l'enfant qui aura connu le « luxe » d'avoir tout ce qu'il veut.

.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

LE PARENT « SUFFISAMMENT BON »

Penchez-vous sur vos relations avec un enfant en particulier, que ce soit ou non le vôtre, et dressez la liste des occasions, qui vous ont permis, ou auraient pu vous permettre, d'intervenir pour lui faciliter la vie. Pour chacune, décrivez les conséquences de cette intervention, ou non-intervention, et demandez-vous par écrit si votre décision a joué ou non en faveur de cet enfant. Imaginez des situations qui lui présentent un défi à relever, l'amènent à combattre pour obtenir gain de cause.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

“Les parents qui ont la chance d'avoir des enfants charmants ont généralement des enfants qui ont la chance d'avoir des parents charmants”

JAMES A. BREWER

SEMAINE 27

Bilan de mi-parcours

Rétrospectivement, qu'avez-vous mis en place – ou décidé de mettre en place jusqu'ici – par le biais de ce journal, dans le but d'être plus heureux ? Écrivez ce qui a changé chez vous sur le plan comportemental ou au niveau de vos habitudes (exprimez-vous plus fréquemment vos sentiments de gratitude ? Vous simplifiez-vous davantage la vie ? Faites-vous du sport ? etc.). Ou dans quelle mesure votre vision globale a évolué (vous donnez-vous la permission d'être humain ? Êtes-vous plus qu'avant un « chercheur d'avantages ? », etc.). Ou les deux.

Quelles initiatives avez-vous prises – ou quelles démarches allez-vous entreprendre – pour susciter ce changement ? Quels sont les obstacles susceptibles de vous en empêcher, et comment comptez-vous les surmonter ?

.....
.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....
.....
.....

“Il n’y a rien qui ne soit facilité par la familiarité et la pratique constantes. Grâce à la pratique, nous pouvons changer, nous pouvons nous transformer”

LE DALAÏ-LAMA

L'évolution post-traumatique

La douleur de perdre un être cher est indescriptible. Le survivant est souvent incapable d'imaginer l'avenir sans son cher disparu. Toutefois, les choses se passent de manières radicalement différentes selon les individus. Certains ne s'en remettent jamais. D'autres tournent la page après une période de deuil de durée variable et se remettent à vivre comme avant – ils agissent de la même façon et ressentent les mêmes émotions. Enfin, il y a ceux qui connaissent ce que Lawrence Calhoun, professeur de psychologie, et Richard Tedeschi, psychologue, appellent une « évolution post-traumatique » : la perte cruelle qu'ils ont subie les transforme en profondeur ; ils apprécient davantage la vie, leurs relations avec les autres s'améliorent et ils deviennent plus résistants aux épreuves de l'existence. Dans ses travaux sur le deuil, Colin Murray Parkes, psychiatre, soutient que les veuves qui n'expriment pas ce qu'elles ressentent après le décès de leurs maris souffrent de troubles psychologiques et somatiques plus graves que les autres, celles qui « craquent ». James Pennebaker, psychologue social, rapporte que d'autres travaux montrent que « plus les gens parlent entre eux de

la mort de leurs conjoints, moins ils se plaignent de problèmes de santé ». Au bout d'un moment, même s'ils éprouvent encore du chagrin – et s'ils l'acceptent –, ils deviennent capables de recommencer à vivre. En s'autorisant à éprouver à fond ses sentiments, à craquer s'il le faut, on se donne les moyens d'émerger du naufrage et de se créer des fondations affectives plus solides, plus à même de nous soutenir nous et notre entourage.

Ralph Waldo Emerson, philosophe et poète, a perdu son épouse bien aimée, Ellen, à 27 ans. Il s'est remarié quelques années plus tard, et a eu un fils, décédé à 2 ans. Il devait par la suite rédiger ses *Essais : histoire, compensation, expérience, destin* (Michel Houdiard) – un témoignage très fort de sa force vitale et de son optimisme. [...]

Dans le passé, comment avez-vous réagi face au deuil, qu'il s'agisse de la perte d'un ami, d'une compagne ou d'un compagnon, d'un travail ou de toute autre chose importante à vos yeux ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

“L’auto-attention [implique] une ‘appropriation’
totale de chaque instant vécu,
hors de toute considération morale”

JON KABAT-ZINN, PROFESSEUR DE MÉDECINE

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

.....

.....

EXERCICE

LA MÉDITATION D'AUTO-ATTENTION

L’auto-attention consiste à prendre pleinement conscience de ce que l’on est en train de faire et à accepter (autant que possible) le moment présent sans jugement ni évaluation. On est auto-attentif [...] quand on s’autorise à éprouver les sentiments qui se manifestent, quels qu’ils soient, qu’ils nous plaisent ou non.

La méditation d’auto-attention est la pratique de l’acceptation. Prenons un exemple : si je joue au tennis, et si je me contente de comprendre sur le plan théorique ce qui peut améliorer mon revers, je n’irai pas bien loin. Pour m’améliorer, il faut que je mette le geste en pratique. Et l’acceptation théorique a elle aussi ses limites.

Cette méthode est en elle-même assez simple, mais il en va tout autrement de son inscription comme pratique régulière dans la vie. Pour que la méditation ait un impact significatif sur la qualité de celle-ci, il faut en effet s’y adonner assidûment, l’idéal étant de pratiquer tous les jours au moins dix à vingt minutes.

Toutefois, une séance tous les deux jours ou même une fois par semaine, c’est mieux que rien. Les variantes sont nombreuses, et il est préférable de fréquenter un cours dispensé par un instructeur expérimenté. Mais on peut déjà suivre ces quelques instructions de méditation simple et s’y mettre sans attendre. Asseyez-vous par terre ou sur une chaise. Installez-vous confortablement, de préférence le dos et la nuque bien droits. Vous pouvez fermer les yeux si cela vous aide à vous détendre et à vous concentrer. Focalisez-vous sur votre respiration. Inspirez doucement, lentement, profondément. Sentez bien l’air descendre jusqu’au creux de la cage thoracique, puis expirez lentement et doucement. Sentez bien votre ventre se gonfler/dégonfler. Pendant quelques minutes, concentrez-vous sur votre ventre qui se remplit d’air quand vous inhalez, et se désemplit quand vous expirez. Toujours lentement, doucement. Si votre esprit vagabonde, ramenez-le gentiment, calmement, vers ce mouvement alternatif. Vous n’essayez pas de changer quoi que ce soit. Vous êtes, tout simplement.

SEMAINE 29

Gérer ses aspirations

Dans *De la performance à l'excellence* (Pearson), Jim Collins raconte l'histoire de l'amiral James Stockdale, l'officier américain de grade le plus élevé à avoir été fait prisonnier pendant la guerre du Viêt Nam. Connu pour sa résistance et sa grande force de caractère, il a défini les deux caractéristiques majeures des prisonniers les mieux à même de survivre aux conditions d'existence dans les geôles vietnamiennes. Premièrement, ils affrontaient et acceptaient volontairement leur sort dans toute son atrocité. Deuxièmement, ils ne cessaient jamais de croire qu'ils s'en sortiraient un jour. Autrement dit, tout en ne fuyant pas la réalité, en intégrant la vérité, ils ne perdaient jamais espoir. À l'opposé, ceux qui partageaient du principe que tout était perdu, ou qui voulaient croire qu'ils seraient libérés dans un délai très court – irréaliste –, avaient peu de chances d'en réchapper.

La nécessité de trouver le point d'équilibre entre, d'une part, les grands espoirs, les attentes démesurées, et, d'autre part, la dure réalité, s'applique à la définition d'objectifs propres en général. S'il n'existe pas de méthode simple pour repérer les

objectifs réalistes et susceptibles de nous inspirer, le psychologue Richard Hackman propose « pour éprouver la motivation maximum, de se placer là où on a une chance sur deux de réussir ».

Pensez aux buts que vous vous êtes fixés par le passé. Étaient-ils réalistes ? Irréalistes ? Lesquels ont été sources d'inspiration, ou au contraire, sources d'angoisse ? Quels sont ceux qui vous ont donné de l'énergie, ceux qui vous ont démoralisé ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

“L’important n’est pas d’arriver à destination,
mais de voyager avec espoir”

ROBERT LOUIS STEVENSON, ÉCRIVAIN

EXERCICE

GÉRER SES OBJECTIFS

Pensez à cinq objectifs (ou plus) que vous vous êtes fixés, que ce soit dans votre vie professionnelle (obtenir une promotion, par exemple) ou privée (aller x fois par semaine au gymnase). Dressez-en la liste en précisant chaque fois s’ils sont réalisables ou difficiles à atteindre (ou les deux).

RÉALISABLE ?

DIFFICILE À ATTEINDRE ?

Objectif 1.....

Objectif 2.....

Objectif 3.....

Objectif 4

Objectif 5.....

Maintenant, modifiez la liste, si nécessaire, de manière que chaque objectif soit à la fois réalisable et difficile à atteindre. Puis imaginez-en deux autres qui vous obligeront à faire des efforts tout en restant réaliste.

.....
.....
.....
.....

L'autocompassion

Les travaux sur l'importance de l'auto-estime dans les périodes difficiles ne manquent pas. Mais le psychologue Mark Leary et quelques-uns de ses confrères ont récemment montré que, dans ces moments-là, l'autocompassion était encore plus utile que l'auto-estime. Selon lui « l'autocompassion nous aide à ne pas rajouter une strate d'auto-incrimination par-dessus les tracas dont nous sommes déjà affligés. Si nous apprenons seulement à être mieux dans notre tête, mais en continuant à nous autoflageller quand nous échouons ou quand nous nous trompons, nous ne pourrions pas faire face à la détresse sans nous mettre aussitôt sur la défensive. »

Être capable d'autocompassion, c'est notamment savoir se montrer indulgent avec soi-même, accepter les pensées et émotions douloureuses et admettre que les difficultés qu'on rencontre font partie de l'expérience humaine. C'est aussi se pardonner quand on a de mauvais résultats à un examen, qu'on commet une faute professionnelle ou qu'on se met indûment dans tous ses états. Comme dit Leary : « La société américaine a consacré beaucoup de temps et d'efforts à la mise en valeur de l'estime de soi alors que l'autocompassion est sans doute un élément bien plus important de notre bien-être. »

Quand le dalaï-lama et quelques-uns de ses disciples se sont mis à collaborer avec les spécialistes occidentaux dans le domaine des sciences humaines, ils se sont étonnés de ce que l'estime de soi représente un tel problème dans nos civilisa-

tions, que tant d'Occidentaux ne s'aiment pas eux-mêmes, voire que la haine de soi soit très répandue. C'est que dans la philosophie tibétaine, il n'y a tout simplement pas de différence entre l'amour de soi et l'amour de l'autre ; on n'y est pas à la fois sévère envers soi et généreux avec les autres. Pour paraphraser le dalaï-lama : selon la tradition tibétaine, la compassion, ou *tsewa*, est un état d'esprit ou une manière d'être : on a avec autrui la même relation qu'à soi-même. Comme on lui demandait si le soi pouvait être lui-même l'objet de cette compassion, il a répondu : « On se fait passer en premier, puis à mesure qu'on avance, cette aspiration en vient à englober les autres. En un sens, l'extrême compassion n'est autre qu'un stade supérieur de cet intérêt pour soi-même. C'est pourquoi les gens qui se détestent eux-mêmes ont tant de mal à se montrer sincèrement compatissants envers leur prochain. Ils n'ont pas de point d'ancrage, de départ. »

Faites-vous preuve de compassion envers vous-même ? Dans quels domaines de votre vie pourriez-vous être plus compatissant, plus indulgent ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Pour dire ‘je t’aime’
il faut d’abord savoir dire ‘je’”

AYN RAND, ROMANCIÈRE

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

PHRASES À COMPLÉTER

Sur papier libre, complétez les tronçons de phrase suivants le plus vite possible, sans trop réfléchir. Ensuite, examinez vos réponses, réfléchissez-y et mettez par écrit ce que vous pouvez en conclure sur vous-même. Vous pouvez reprendre les mêmes débuts de phrase tous les jours de la semaine ou inventer les vôtres.

- Si je m’aime à raison de 5 % de plus...
- Pour augmenter l’estime que je me porte...
- Pour éprouver 5 % de compassion en plus envers moi-même...
- Pour éprouver 5 % de compassion en plus envers autrui...
- Je commence à comprendre que...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adhérer à la réalité

Brad Blanton écrit dans *L'Honnêteté radicale* (Louise Courteau) que nous mentons tous comme des arracheurs de dents, que cela nous éreinte, et que, pour lui, c'est là que réside la principale source de stress chez les êtres humains. Il va jusqu'à affirmer que le mensonge nous tue. Pour la plupart des gens (à l'exception des psychopathes), il est effectivement éprouvant de mentir ; c'est d'ailleurs sur ce principe que sont conçus les détecteurs de mensonges. Quand on dissimule une partie de soi-même, qu'on ment sur ce qu'on ressent, la tension normalement associée au mensonge est aggravée par le stress du refoulement affectif. Au contraire, si on s'avoue ses sentiments, et si on les montre à son entourage, on a plus de chances de vivre dans la sérénité que procurent l'honnêteté, la décontraction et le soulagement qu'on ressent quand on se donne la permission d'être humain.

Une étude publiée en Allemagne révèle que les personnes tenues de sourire dans le cadre de leur profession (les vendeuses, les hôtesse de l'air, par exemple) sont plus sujettes à la dépression, au stress, aux maladies cardiovasculaires et à l'hypertension. Nous avons presque tous

l'obligation d'afficher un sourire de façade, au moins une partie de la journée. La politesse de base exige souvent qu'on refrène ses réactions affectives – colère, contrariété ou enthousiasme. La solution à ce problème (qu'on soit contraint de faire semblant du matin au soir parce qu'on travaille dans une entreprise de services, ou une partie de la journée seulement comme tous les gens qui ont constamment affaire aux autres) est de trouver ce que Brian Little, conférencier et professeur, appelle un « interlude reconstituant » ; on peut passer ce moment d'élection à se confier à un ami, tenir son journal intime ou tout simplement rester seul [...]. Selon les cas, certains auront besoin de dix minutes pour se remettre de cette perpétuelle duperie affective, tandis que, pour d'autres, il faudra plusieurs heures, l'essentiel étant de laisser complètement tomber le masque, d'être authentique, et de s'autoriser à ressentir toutes les émotions qui se présentent.

Dans quelles circonstances êtes-vous contraint d'afficher un sourire de façade ? Où et avec qui pourriez-vous vous ménager des « interludes reconstituants » ?

.....

.....

.....

.....

“Ne t’excuse jamais d’avoir laissé paraître
des sentiments, car ce serait t’excuser
de la vérité”

BENJAMIN DISRAELI, HOMME POLITIQUE

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....
.....
.....

EXERCICE

PHRASES À COMPLÉTER

Sur papier libre, trouvez au moins six fins possibles aux débuts de phrase ci-dessous, le plus vite possible, sans chercher à trop analyser. Ensuite, examinez vos réponses, réfléchissez-y et prenez des engagements par écrit.

- **Pour être de 5 % plus sincère par rapport à ce que je ressens...**
- **Si je suis plus sincère par rapport à ce que je ressens...**
- **Si j’augmente de 5 % la conscience que j’ai de mes peurs...**
- **Quand je cache ce que je ressens...**
- **Pour adhérer à la réalité à raison de 5 % en plus...**

.....
.....
.....
.....
.....

L'inconnu

Nous avons peur de l'inconnu. Et nous avons un constant besoin de certitudes – de savoir quel est le sens de ce que nous vivons. On a plus peur de demeurer dans l'incertitude que d'apprendre une mauvaise nouvelle ; un diagnostic hypothétique

nous plonge dans des affres bien plus grandes qu'un verdict catégorique, même alarmant. Il ne s'agit pas simplement de curiosité : le désir de savoir est un besoin existentiel profondément enraciné en nous. En effet, le savoir, c'est le pouvoir ; donc, l'ignorance est faiblesse.

La découverte – ou l'invention, diront certains – de Dieu atténue l'angoisse de ne pas savoir. Qui promet la certitude est roi. Quand l'avenir paraît compromis, comme en temps de guerre, nous suivons le chef, qui nous fait miroiter le confort de la conviction inébranlable. Quand on est malade, on place le médecin sur un piédestal. Enfants, nous attendons des adultes omniscients, nos parents, qu'ils soulagent notre inquiétude. Plus tard, quand nous prenons conscience de leurs imperfections, c'est vers Dieu que nous nous tournons, ou bien vers un gourou, un guide spirituel.

Ce qui ne nous empêche pas, au plus profond de nous, de ressentir une anxiété parce que, finalement, nous savons bien que nous ne savons pas. Ni l'histoire, ni l'archéologie, ni la psychologie ne peuvent expliquer le passé en totalité, que ce soit le nôtre en tant qu'individu ou celui de toute l'espèce humaine. Ni les évocations détaillées de l'au-delà ni l'horoscope ne peuvent nous donner

une idée bien claire de ce que sera demain, ou après-demain. Et, quand on y réfléchit, même le présent est un mystère...

Alors que faire ? Accepter l'évidence : parfois, on ne sait pas, et on ne peut pas savoir. Assumer l'incertitude afin d'être moins mal à l'aise quand nous la subissons. Dès lors qu'on n'est plus troublé par sa propre ignorance, on est mieux préparé à reconstruire le malaise initial vis-à-vis de l'inconnu pour le transformer en capacité d'émerveillement. Il s'agit ici de réapprendre à percevoir le monde – et la vie – sous forme de miracle en marche.

Qu'est-ce qui vous inspire une crainte profonde ? En quelles occasions, en quels endroits vivez-vous le monde comme un miracle ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....
.....
.....

“La marque constante de la sagesse est de voir
le miraculeux dans le banal”

RALPH WALDO EMERSON, POÈTE

EXERCICE

MARCHER, C'EST TOUT

Phil Stone, qui fut un des pionniers de la psychologie positive, était pour moi bien davantage qu'un professeur. En plus de me faire partager ses vastes connaissances en sciences sociales, il était extrêmement peu avare de son temps quand j'avais besoin de conseils ou d'encouragements. Il restera mon modèle : c'est ce genre de professeur-là que je voudrais être pour mes étudiants.

En 1999, il m'a emmené assister au tout premier congrès de psychologie positive (à Lincoln, dans le Nebraska). Le lendemain de notre arrivée, comme il faisait un temps typique du mois de septembre (un vrai cliché), avec ciel peu couvert et petit vent frais pas désagréable, après les conférences du matin il m'a proposé d'aller marcher. Quand j'ai voulu savoir où nous devions aller, il m'a répondu : « Marchons, c'est tout. » Et c'est une des leçons les plus importantes qu'il m'ait enseignées.

Allez marcher sans but précis, sinon ralentir l'allure, ressentir, savourer et apprécier le monde. Prenez votre temps, tout simplement, imprégnez-vous de la pulsation de votre ville, ou du calme de votre village, de l'immensité de la mer ou de la fertilité de la forêt. Instituez un rituel consistant à « marcher, c'est tout ».

L'auteure Helen Keller, aveugle, sourde et muette, rapporte une anecdote : l'une de ses amies revient d'une longue promenade. Elle lui demande ce qu'elle a remarqué en chemin. Et son interlocutrice répond : « Rien de particulier. » Helen écrit alors : « Je me suis demandé comment il était possible de se promener une heure en forêt sans rien noter de spécial. Moi qui ne vois pas, je relève toujours des centaines de détails : la symétrie délicate d'une feuille d'arbre, la peau lisse d'un bouleau argenté, l'écorce rugueuse et irrégulière d'un pin. Moi qui suis aveugle, j'ai un conseil à donner à ceux qui voient : servez-vous de vos yeux comme si vous deviez perdre brusquement la vue demain. Écoutez la musique des voix, le chant des oiseaux, les accents puissants de l'orchestre comme si, demain, l'ouïe devait vous faire brutalement défaut. Touchez tous les objets comme si vous alliez perdre ce sens-là aussi. Humez le parfum des fleurs, savourez chaque bouchée avec délice, comme si, à compter de demain, vous ne deviez plus jamais rien sentir ni goûter. Tirez tout l'avantage possible de chacun de vos sens. Jouissez de toutes les facettes, tous les plaisirs, toutes les beautés que le monde vous révèle. »

SEMAINE 33

Les leçons de la jalousie

Un jour, un P-DG auprès duquel j'officialiais comme consultant m'a suggéré de dispenser un cours sur le leadership; j'ai donc demandé à un de mes amis, expert en la matière et excellent orateur, de me venir en aide. [...] Nous nous sommes réparti les cours. Et à le voir interagir avec mon client, à constater à quel point les auditeurs étaient captivés par son éloquence, je me suis pris à regretter de l'avoir sollicité. J'étais jaloux. J'en ai été malade, et n'ai pratiquement pas dormi pendant trois jours. Comment pouvais-je être jaloux d'un ami? Regretter de l'avoir convié à mes côtés alors que nous avions tant à apprendre de lui, les personnes inscrites au séminaire et moi-même? Pour finir, j'ai résolu de lui en parler – tant pour me confier que pour lui demander son avis. Et là, il m'a avoué avoir éprouvé le même sentiment en me voyant à l'œuvre! Ce jour-là [...], nous avons évoqué notre vécu personnel par rapport à la jalousie, et ce seul fait nous a réconfortés et rapprochés. Cela dit, la seule conclusion à laquelle nous soyons parvenus est que ce sentiment est normal et, dans une certaine mesure, inévitable. Ni mon ami ni moi-même n'avons fait le choix d'être jaloux. [...] En revanche, nous avons dû prendre deux décisions. La première :

soit refuser, soit accepter notre réaction affective – refouler ou admettre ce qui était une réalité. La seconde : agir, mus par notre impulsion de départ (par exemple, cesser de travailler avec des gens dont nous sommes jaloux), ou dépasser cette première impression (nouer le plus grand nombre possible d'alliances avec des gens compétents). Il nous sera d'autant plus facile d'adopter cette seconde solution que nous aurons préalablement opté pour l'acceptation de nos sentiments, puisque les émotions négatives s'intensifient et ont plus de chances de nous envahir quand nous tentons de les refouler. Si je refuse d'admettre que je peux être jaloux d'un ami, il est probable que je me comporterai de manière déplorable avec lui avant de justifier cette attitude à mes propres yeux. Personnellement, si j'avais nié la véritable nature de mes sentiments envers cet ami, j'aurais cherché une autre explication au malaise que je ressentais désormais en sa compagnie. Nous sommes faits de raison et de sentiments, et si nous éprouvons tel ou tel sentiment, il faut que nous en connaissions la raison. Au lieu d'affronter la véritable raison de ma réaction affective, d'admettre des émotions que je n'approuvais pas, j'aurais sans doute tenté de rendre mon ami responsable de mon trouble. Car, en évitant de se déconsidérer à ses propres yeux, on en vient fréquemment à accuser les gens et donc à se montrer injuste envers eux.

“Accepter les événements est la première étape à franchir si l’on veut surmonter l’infortune”

WILLIAM JAMES, PSYCHOLOGUE

Dans quelles circonstances vous arrive-t-il – ou vous est-il arrivé – de ressentir de la jalousie ou de l’envie ? Observez ce sentiment, acceptez-le sans essayer de le changer, puis attachez-vous à vous comporter d’une manière qui vous semble noble.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....
.....
.....

EXERCICE

LA « PROJECTION DÉFENSIVE »

Le refoulement des pensées ou des sentiments indésirables peut avoir de graves conséquences. Dans leurs travaux sur la « projection défensive », le psychologue Leonard Newman et ses collègues écrivent : « Quand on refuse de s’avouer ses propres défauts, on a fortement tendance à percevoir les mêmes chez les autres. » Idées et émotions malvenues deviennent alors « chronique-ment accessibles » – et on commence à les reconnaître chez tous les gens qui nous entourent quand bien souvent elles n’y sont pas. Énumérez cinq situations où vous avez ressenti de la jalousie ou de l’envie pendant la semaine, ou bien dans un passé moins récent. Puis, pour chacune, soit essayez d’évoquer ces sentiments avec la personne concernée, ou mettez-les par écrit. Le simple fait d’admettre qu’on a été jaloux ou envieux en en parlant ou en l’inscrivant noir sur blanc aide souvent à adoucir l’émotion associée et à la surmonter.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Écouter sa voix intérieure

Les opinions des autres peuvent m'aider à définir ce que je veux vraiment faire de ma vie. Mais elles peuvent aussi m'empêcher de trouver ma vocation. Il n'est pas toujours facile d'en entendre l'appel – la voix. Pourtant, pour être le plus heureux possible il faut que j'identifie mes vraies passions personnelles, les choses que je tiens à accomplir indépendamment de leur effet sur mon statut social. Il est crucial que je sache ressentir profondément mes motivations véritables si je veux développer mon bonheur et l'estime que je me porte.

À quels moments de votre vie êtes-vous vraiment en harmonie avec vous-même ? Dans quels domaines sentez-vous que vous n'avez pas encore entendu votre voix intérieure ?

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

“Il est aisé dans le monde de vivre selon l’opinion du monde ; et il est aisé dans la solitude de vivre selon sa propre opinion ; mais le grand homme est celui qui, au beau milieu de la foule, conserve avec une parfaite douceur l’indépendance de la solitude”

RALPH WALDO EMERSON, POÈTE

EXERCICE

LA MALÉDICTION DE L'ANONYMAT

Imaginez qu'on vous jette un sort et que, tout à coup, vous soyez condamné à l'anonymat quoi que vous fassiez. Jusqu'à la fin de vos jours, les choses formidables que vous pourrez accomplir – ou avoir accomplies – passeront totalement inaperçues. Vous aurez les mêmes relations qu'avant avec vos amis, mais, vous aurez beau faire, ils croiront tous que vous occupez un emploi sans intérêt, qui n'affecte en rien le sort d'autrui. Même si vous accomplissez des prodiges, même si vous touchez au cœur des millions d'individus de par le monde, ou bien si vous faites du bénévolat dans votre quartier, si vous vous rendez utile auprès des personnes âgées... personne ne le saura jamais. Vous devenez l'être le plus riche de la planète, mais vous ne pouvez pas faire étalage de vos richesses. Personne ne vous remercie, personne n'apprécie votre travail, nul ne vous confirme que votre existence est chargée de sens, nul ne connaît l'étendue de votre fortune. Vous êtes la seule et unique personne à avoir conscience de votre propre valeur.

Si vous vous retrouviez dans ce cas de figure, que feriez-vous ? Quelle voie – personnelle et professionnelle – emprunteriez-vous ?

Quand vous aurez fini cet exercice, demandez-vous en quoi votre réaction diffère de votre façon de vivre actuelle (ou, au contraire, en quoi elle lui ressemble) ou de la vie que vous voulez mener. Cet exercice n'a pas pour but de vous dire comment vivre, ce n'est qu'un moyen de vous faire prendre davantage conscience de ce qui a le plus d'importance à vos yeux à vous.

.....

.....

.....

.....

.....

La loi de l'identité

Dela fameuse loi de non-contradiction édictée par Aristote découle logiquement la loi de l'identité : une chose est ce qu'elle est, une personne est une personne, une émotion est une émotion, et ainsi de suite. Cette seconde loi est le fondement de la logique, des mathématiques dans leur ensemble et, par extension, de toute philosophie cohérente et signifiante. Sans ces deux règles, selon Aristote, « il ne peut y avoir démonstration de tout : sinon, le processus se poursuivrait à l'infini en sorte qu'il n'y aurait pas de démonstration ». Nous ne pourrions même pas nous accorder sur la définition d'un mot donné si nous n'acceptons pas que la chose soit elle-même. C'est parce qu'on accepte implicitement la loi de l'identité qu'on peut communiquer et se comprendre. La loi de l'identité impose de reconnaître les choses pour ce qu'elles sont, avec toutes les conséquences que cela entraîne pour elles. En d'autres termes, certaines choses existent telles quelles malgré ce que telle personne – ou six milliards de gens – voudrait qu'elle soit. [...] La loi de l'identité peut paraître une évidence, mais elle a d'importantes conséquences sur notre existence que nous devons tous accepter – et pas seulement les philosophes. En ne voyant pas qu'une chose est elle-même, et en n'agis-

sant pas selon cette constatation, on s'expose à des dangers potentiels : si je prends un camion pour ce qu'il n'est pas – par exemple une fleur –, je cours le risque de me faire écraser. [...]

La plupart des gens n'ont guère de mal à respecter cette loi quand il s'agit d'objets, mais c'est souvent plus difficile sur le plan des sentiments, surtout s'ils sont indésirables parce qu'ils compromettent l'image que nous avons de nous-mêmes. S'il est important pour moi de me considérer comme courageux, je refuserai peut-être d'admettre que, parfois, il m'arrive d'avoir peur. Si je me vois comme quelqu'un de généreux, j'aurai du mal à accepter mes propres réactions envieuses. Mais si je veux être en bonne santé psychique, je dois d'abord accepter ce que je ressens – accepter la réalité.

Dans quelles circonstances avez-vous nié la réalité et fermé les yeux sur la loi de l'identité, au moins dans une certaine mesure ? Est-ce arrivé à quelqu'un que vous connaissez ? Quelles en ont été les conséquences ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“La Nature, pour être commandée,
doit être obéie”

FRANCIS BACON, PHILOSOPHE

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....
.....
.....

EXERCICE

LAMÉDITATION

Installez-vous confortablement dans un fauteuil, ou bien, si vous préférez, allongez-vous. Si vous décidez de rester assis, posez les pieds bien à plat par terre, détendez-vous jusqu'à vous sentir à l'aise. Fermez les yeux et reportez votre attention sur votre respiration. Prenez une grande inspiration, la plus profonde possible, toujours en vous concentrant, puis expirez. Poursuivez doucement, calmement, lentement ce mouvement alterné.

Ensuite, orientez votre attention sur vos émotions, ce que vous ressentez. Quelle que soit votre impression sur le moment – que vous vous sentiez détendu, heureux, anxieux, perdu ou que vous vous ennuyiez, tout simplement –, concentrez-vous sur elle et observez-la tout en continuant de pratiquer cette respiration abdominale. Continuez le temps de quelques inspirations/expirations. Laissez l'émotion en question exister et couler naturellement à travers vous.

Donnez-vous la permission, la place d'être humain. Puis, représentez-vous mentalement quittant votre fauteuil, sortant dans la rue, allant au bureau ou ailleurs. Regardez-vous marcher en vous autorisant à être humain, en vous laissant libre de ressentir toutes les émotions qui se présenteront – peur ou angoisse, joie ou bonheur. La vie devient tout à coup tellement plus légère, tellement plus simple quand, au lieu de lutter contre sa nature, au point parfois de la vaincre, on l'accepte telle quelle, on s'accepte tel quel. Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration, toujours en laissant couler en vous ce que vous ressentez. Une dernière expiration, et rouvrez-les yeux.

SEMAINE 36

L'auto-acceptation

Imaginons une existence où règne une authentique faculté d'acceptation. Imaginez que vous passez une année à l'école à lire, écrire, apprendre, sans vous soucier de votre livret scolaire, en acceptant réussites et échecs comme autant d'éléments naturels de l'initiation, de l'éducation. Imaginez une relation amoureuse dont vous n'éprouviez pas le besoin de masquer les imperfections. Imaginez que vous vous levez le matin en acceptant l'homme ou la femme que vous voyez dans le miroir.

Toutefois, si on attend de l'acceptation qu'elle résolve tous les problèmes on se condamne au malheur. Quand on cherche à mieux vivre, il est inévitable qu'on traverse tôt ou tard des turbulences. Influencés par ceux qui nous promettent le paradis sur terre, alléchés par le chant des sirènes dans notre odyssée vers l'acceptation de soi, on aspire à la quiétude parfaite. Et bien sûr, ne la trouvant pas, on se sent frustré, déçu. Il est en effet illusoire de croire qu'on peut être dans l'acceptation parfaite, donc parfaitement serein. Quel être vivant pourrait conserver éternellement l'expression placide de la Joconde ?

Pourquoi ne pas être un peu plus indulgent avec nous-mêmes, reconnaître que l'échec et la réussite font partie de la vie considérée comme satis-

faisante et bien remplie, et que ressentir de la peur, de la jalousie ou de la colère et, parfois, ne pas s'accepter, c'est être, tout simplement – et parfaitement – humain ?

Quand vous êtes-vous senti en totale adéquation avec vous-même et avec vos émotions ? Qu'est-ce qui vous avait conduit à éprouver cette sensation ? Êtes-vous, en cet instant précis, capable de vous accepter totalement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

“Le premier pas vers le changement est la prise de conscience. Le second est l’acceptation”

NATHANIEL BRANDEN, PSYCHOTHÉRAPEUTE

EXERCICE

PHRASES À COMPLÉTER

Sur papier libre, trouvez au moins six fins de phrase à partir des propositions suivantes, le plus vite possible, sans trop y réfléchir. Puis revenez sur vos réponses et engagez-vous par écrit à prendre des initiatives concrètes. Essayez de compléter au moins quatre débuts de phrase par jour pendant toute la semaine.

- Si je m’autorise à être un simple mortel...
- Quand je nie ce que je ressens...
- Si je deviens 5 % moins perfectionniste...
- Si je deviens 5 % plus réaliste...
- Si je deviens un optimaliste...
- Si j’apprécie mes réussites à raison de 5 % supplémentaires...
- Si j’accepte l’échec...
- J’ai peur de...
- J’espère que...
- Je commence à comprendre que...

Décomposer la réussite

Le professeur de psychologie Ellen Langer a demandé à deux groupes d'étudiants d'évaluer l'intelligence d'un certain nombre de scientifiques de très haut niveau. Le premier groupe n'a reçu aucune information sur le chemin que ces scientifiques ont suivi pour réussir. À l'issue du test, il leur a attribué un degré d'intelligence très élevé et a jugé leurs succès hors de portée. Les étudiants du second groupe, eux, ont reçu les mêmes informations sur les mêmes scientifiques, mais, en plus, on leur a décrit les tâtonnements, errements et autres fiascos passagers qui ont émaillé leur cheminement vers la réalisation de leurs buts. Ces étudiants-là, eux aussi, ont trouvé les scientifiques en question éminents... mais, contrairement aux premiers, ils ont estimé que leurs réalisations étaient à leur portée. Le premier groupe, qui n'a eu connaissance que des succès obtenus par les scientifiques, a adopté la grille de lecture des perfectionnistes en ne percevant qu'une partie de la réalité – le résultat. Le second groupe, informé des succès, mais aussi des aléas, des étapes du parcours, a adopté celle des optimalistes : il a bénéficié d'une vue d'ensemble – processus et résultats.

Inutile de préciser que tout se concrétise par étapes successives : il faut étudier des années,

subir une série d'échecs, se battre et passer par des hauts et des bas avant d'y arriver. Le monde de la musique, par exemple, fourmille de prétendus « succès inattendus » survenant du jour au lendemain alors que les gens en question ont souvent travaillé dur et longtemps avant de percer. Pourtant, quand on ne prend en compte que le résultat final, on oublie de mentionner l'investissement en temps et en énergie ; aussi, la concrétisation nous semble hors de notre portée – l'œuvre d'un génie surhumain. Comme dit Ellen Langer : « En cherchant comment telle personne est parvenue à tel résultat, on a plus de chances de trouver son succès comme bien mérité, et de croire qu'on peut y arriver soi-même. [...] On peut s'imaginer procédant par étapes, tandis que, tels quels, les sommets semblent impossibles à atteindre. »

Pensez à un succès que vous avez remporté. Par quoi avez-vous dû en passer pour en arriver là ? Y a-t-il eu des hauts et des bas ? Avez-vous dû vous battre, passer par des périodes difficiles ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Le génie est fait de 1 % d’inspiration
et de 99 % de transpiration”

THOMAS EDISON, INVENTEUR

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

DU CONCRET

Mettez par écrit un objectif dont vous souhaitez entreprendre la réalisation, mais que vous craignez de ne pouvoir atteindre. Racontez comment vous comptez y arriver. Décrivez précisément les étapes successives que vous allez franchir sur le chemin de la réussite, les obstacles à surmonter, les défis à relever et comment vous allez vous y prendre. Évoquez en détail les pièges éventuels, ce qui risque de vous faire trébucher, et ce que vous pensez faire pour vous en relever. Pour finir, écrivez comment vous parviendrez enfin à destination. Rendez votre récit aussi évocateur que possible en faisant comme si c’était une aventure. Répétez l’exercice pour autant de buts à atteindre que vous voudrez.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La relation amoureuse : les merveilleux ennemis

Dans son œuvre révolutionnaire intitulée *De l'assujettissement des femmes* (Infrarouge), le philosophe anglais John Stuart Mill appelait, dès le XIX^e siècle, à la libération de la gent féminine en arguant : « Je crois que les relations sociales des deux sexes qui subordonnent un sexe à l'autre au nom de la loi sont mauvaises en elles-mêmes et forment aujourd'hui l'un des principaux obstacles au progrès de l'humanité. » C'est seulement quand « deux personnes instruites » sont à égalité qu'elles peuvent « savourer la volupté de lever l'une vers l'autre des yeux pleins d'admiration et goûter tour à tour le plaisir de guider [l'autre] sur le sentier du développement, et de l'y suivre ». Dans une relation saine, c'est tantôt l'homme, tantôt la femme qui est l'élément moteur du couple, et, ce faisant, incite son ou sa partenaire à progresser. L'idée de dominer alternativement [...] ne se limite pas aux relations hommes-femmes ; elle peut s'appliquer à tous les rapports humains. Par exemple,

Ralph Waldo Emerson, philosophe et poète, considérait l'opposition comme la condition même de l'existence de l'amitié véritable. Lui ne cherchait pas, en la personne d'un ami, une « bouillie de concessions », « quelque vulgaire convenance », autrement dit une personne qui soit toujours d'accord avec lui, mais un « merveilleux ennemi indomptable, sincèrement respecté¹ ».

Celui qui souhaite seulement être « merveilleux » envers moi, me soutenir, sans jamais s'opposer à moi ni remettre en question mes paroles ou mes actes ne me pousse pas vers l'évolution positive. Si on exprime son désaccord avec ce que je dis sans égard pour moi, on est simplement agressif. Un véritable ami sera capable à la fois d'être « merveilleux » et de se comporter en « ennemi » avec moi. Le « merveilleux ami » n'accepte pas inconditionnellement mon comportement, mes affirmations, il accepte aussi ce que je suis. Il m'aime et me respecte suffisamment pour ne pas mettre en cause mes idées, mes initiatives, et il a beau manifester son opposition, cela n'affecte pas son attachement pour moi en tant qu'individu.

1. Dans *L'Amitié* de Ralph Waldo Emerson (Aux forges de Vulcain).

“Celui qui lutte contre nous renforce
nos intelligences et aiguise nos compétences ;
notre adversaire est notre complice”

EDMUND BURKE, HOMME POLITIQUE

Qui sont les « merveilleux » amis, dans votre
vie ? De quelle manière ont-ils pu vous aider ?
Et vous, comment pourriez-vous être un ami
encore plus « merveilleux » pour les autres ?

.....
.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....
.....
.....

EXERCICE

RÉSOUTRE UN CONFLIT

Pensez à un conflit, majeur ou mineur, qui vous oppose à une personne ou à un groupe. Mettez par écrit le prix que vous-même et la (ou les) personne(s) en question devez payer en « capital suprême » à cause de ce conflit. Le jeu en vaut-il la chandelle ? Dans le cas contraire, cherchez les solutions susceptibles d'augmenter votre bonheur et celui de la partie adverse.

La meilleure solution serait peut-être de pardonner, ou simplement de lâcher prise. Certains conflits se paient très cher, et s'obstiner peut sérieusement entamer notre « capital suprême ». Bien sûr, on ne peut pas résoudre tous les conflits en se contentant de les reformuler dans cette perspective, ce serait trop facile ! Mais, pour une raison ou pour une autre, bien des gens s'accrochent inutilement à leur rancœur dirigée contre des membres de leur famille, d'anciens amis, voire des communautés entières, alors que ce n'est pas une fatalité et qu'ils le paient très cher.

Par exemple, un ami vous a laissé tomber, et depuis, vous lui en voulez. Êtes-vous plus heureux pour autant ? Et lui ? Cela vous rend-il plus heureux ? Et lui ? Ne vaudrait-il pas mieux aborder le sujet de front, et après lui avoir bien fait comprendre que vous avez été peiné, tenter de renouer des relations amicales qui étaient – et pourraient demeurer – source de bonheur ?

.....
.....
.....

Souplesse et rigidité mentales

Carol Dweck, professeure à l'université Stanford, établit une distinction entre ces deux attitudes. Faire preuve de rigidité mentale, c'est croire que nos capacités (intelligence, aptitudes physiques, personnalité, compétences relationnelles) sont gravées dans le marbre. Soit on est doué, auquel cas on réussit à l'école, au travail, en sport et dans ses relations aux autres, soit on est irrémédiablement déficient, donc voué à l'échec. Inversement, si on est souple, on sait que ces facultés sont adaptables, qu'elles peuvent changer, et changent en effet, tout au long de la vie. On naît avec certaines capacités, mais ce ne sont que des données de départ – pour réussir il faut se donner du mal, y mettre le temps qu'il faut, fournir de gros efforts.

À l'occasion d'une étude très importante, Carol Dweck a montré qu'on pouvait induire l'un ou l'autre de ces états d'esprit au moyen d'une simple phrase. En félicitant les volontaires d'une expérience pour l'effort fourni, et non seulement pour leur intelligence, on les amenait à accomplir de meilleures performances qu'un groupe témoin pour des tâches identiques ; et en plus, ils étaient plus heureux. Ses conclusions sont aussi troublantes – les paroles de tous les jours peuvent avoir

un impact considérable sur nos enfants – qu’encourageantes, cela signifie que nous pouvons avoir une influence très positive sur eux. Il faut féliciter les enfants pour les efforts fournis, pour ce qui est de leur ressort, et non pour leur intelligence, sur laquelle ils n’ont pas de contrôle.

Quelle compétence, quel savoir-faire avez-vous améliorés au fil du temps grâce à vos efforts ? Il peut s'agir de vos performances au tennis comme de vos aptitudes verbales, de votre potentiel de courage ou de compassion. Qu'avez-vous fait pour vous améliorer dans ce domaine ?

A series of horizontal dotted lines for writing.

“Nous sommes l’incarnation de l’information que nous choisissons d’endosser et de prendre comme point de départ de nos actes. Pour faire évoluer votre situation, vous devez changer votre façon de penser et les actes qui en découlent”

ADLIN SINCLAIR, AUTEUR

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

.....

EXERCICE

ÉVOLUER VERS PLUS DE SOUPLESSE MENTALE

Nous avons tous notre petite idée de nos points forts et de nos points faibles. Je suis mauvais en maths, je me vexe facilement, je suis incapable de prendre une décision... Ces idées s’enracinent souvent dans ce que nous avons vécu au cours des premières années de notre vie, et il est difficile de s’en débarrasser une fois qu’on les a intégrées. Vous est-il arrivé d’être découragé quant à telle ou telle aptitude, tel ou tel talent, en vous fondant sur ce qu’on vous en avait dit ou sur ce que vous vous étiez vous-même mis en tête ?

Mettez par écrit cinq domaines dans lesquels vous vous êtes résigné à ne pas être doué (prendre la parole en public, faire de l’athlétisme, cuisiner...). Puis, si vous vous en souvenez, dites pourquoi vous êtes parvenu à cette conclusion. A-t-elle des fondements rationnels ? Y a-t-il des choses que vous voudriez changer, mieux réussir, améliorer à force de travail ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La génération glorifiée

L'an dernier, pendant un séjour en Australie, je suis tombé sur une émission de radio. Un groupe de chefs d'entreprise se plaignait de la plus récente promotion de diplômés issus de l'université en prétendant que les 25-30 ans superformés nécessitaient d'être constamment maternés, encensés et qu'au moindre reproche, ils boudaient ou allaient jusqu'à démissionner. Les dirigeants d'entreprise rencontrent le même problème dans tout le monde occidental. Pour la génération précédente, qui a bien souvent été élevée à la dure, l'arrivée de ces jeunes si faibles et si gâtés est de mauvais augure.

Carol Dweck qualifie collectivement ces nouveaux venus de « génération glorifiée ». Ils ont souvent eu des parents et des enseignants qui, tout à leur désir de bien faire et de leur donner confiance en eux-mêmes, les ont intarissablement couverts d'éloges (histoire de bétonner leur ego) en s'interdisant toute forme de réprobation (susceptible de blesser ce fragile ego). Pour obtenir, en fin de compte, le contraire de l'effet escompté : au lieu de se faire une haute idée d'eux-mêmes une fois parvenus à l'âge adulte, ces jeunes se sont révélés peu sûrs d'eux et trop gâtés. Pour citer Carol Dweck : « On se retrouve face à toute une classe d'âge de salariés

qu'il faut sans arrêt rassurer et qui ne supportent pas les critiques. Ce qui n'est pas le meilleur moyen de réussir dans l'entreprise où la capacité à relever des défis, à se montrer tenace et à reconnaître puis à réparer ses erreurs est justement essentielle. »

Comment vous y prenez-vous pour féliciter tant les adultes que les enfants ? Vous préoccupez-vous de l'effort, du processus qui a amené au succès ? Avez-vous eu – ou bien vos enfants ont-ils – des enseignants qui ont su développer chez leurs élèves une confiance en eux quand ils ont avancé en âge ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Aussi peut-on bien se demander s’il pourrait y avoir pour l’homme un malheur plus affreux que de pouvoir obtenir sans effort la satisfaction de tous ses désirs, de n’avoir rien à désirer, rien à espérer, rien à conquérir”

SAMUEL SMILES, AUTEUR

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

MONMEILLEURPROFESSEUR

Décrivez le meilleur pédagogue de toute votre scolarité. Il peut aussi s’agir de votre père ou de votre mère, d’une institutrice ou d’un maître d’école maternelle, d’un employeur qui vous a beaucoup appris parce qu’il s’est investi dans votre évolution de carrière. Qu’avait-elle de spécial, cette personne, pour avoir su faire ressortir ce qu’il y avait de meilleur en vous ? Que pouvez-vous encore apprendre d’elle dans vos relations avec les enfants ?

Et maintenant, pensez à votre façon de fonctionner en tant que pédagogue au sens large dans les divers domaines de votre vie. Comment pourriez-vous appliquer les enseignements du professeur cité ci-dessus sur votre lieu de travail, chez vous et ailleurs ? Vous pouvez réitérer l’exercice en repensant cette fois à un autre « professeur » et en le comparant au premier. Quelles sont leurs ressemblances, leurs différences ? Que pouvez-vous apprendre d’autre sur la pédagogie concrète qui soit directement applicable à votre propre rôle d’éducateur ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Prendre des décisions

Dans les premiers temps de sa carrière chez Johnson & Johnson, Jim Burke, qui excella ensuite au poste de P-DG de la firme pendant treize ans, jusqu'à ce qu'il prenne sa retraite, en 1989, apprit de Robert Wood Johnson – alias le Général – lui-même à quel point il est crucial de tirer les leçons de ses échecs. En effet, après avoir mis sur le marché un produit qui ne s'était pas du tout vendu, il fut convoqué par le Général, qui présidait alors le conseil d'administration. Burke s'attendait à être licencié. Au contraire, Johnson lui tendit la main en disant : « Je tenais à vous féliciter. Dans les affaires, tout est une question de décisions à prendre ; or, quand on ne prend pas de décisions, on ne risque pas de se tromper. Le plus difficile, dans mon métier, c'est d'inciter les gens à en prendre. Évidemment, si vous réitérez celle-ci, je serai dans l'obligation de vous renvoyer, mais j'espère que vous en prendrez beaucoup d'autres, et que vous comprendrez ceci : à l'avenir, vous connaîtrez plus d'échecs que de succès. » Burke adopta la même façon de voir les choses quand il est devenu P-DG à son tour : « Si on ne prend pas de risques, on n'évolue pas. Toutes

les entreprises florissantes ont connu d'innombrables échecs. » Avant de travailler pour Johnson & Johnson, Burke avait fait trois fois faillite. En les rendant publiques, en racontant à qui voulait l'entendre l'histoire de sa rencontre avec Robert Wood Johnson, il a fait part d'un message important à ses salariés.

Repensez à une erreur commise au sein d'une organisation pour laquelle vous travailliez ou que vous connaissez bien. Quelles leçons en avez-vous tirées ? Quelles leçons auriez-vous pu en tirer ? Connaissez-vous un responsable qui ait su créer un environnement permettant à ses subordonnés de tirer des leçons de leurs erreurs ? Par quelles initiatives cela s'est-il traduit concrètement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Vous voulez augmenter votre taux de réussite ? Doublez votre taux d’échec”

THOMAS J. WATSON, HOMME D’AFFAIRES

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

APPRENDRE DE SES ÉCHECS

Il est normal d’hésiter au moment de prendre une décision susceptible d’aboutir à un échec. Cela nous arrive à tous. Pourtant, l’histoire le montre invariablement, les gens qui réussissent sont ceux qui ont commencé par échouer à maintes reprises.

Pensez à votre occupation actuelle, qu’il s’agisse d’élever vos enfants ou de diriger une entreprise. Mettez par écrit les trois erreurs majeures que vous avez commises durant l’année écoulée et qui ont été des conséquences directes de décisions que vous avez prises. Placez cette liste en évidence et relisez-la périodiquement, à titre de pense-bête : une erreur peut être l’occasion rêvée d’apprendre quelque chose.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se sentir psychologiquement en sécurité

Amy Edmondson, actuellement professeure à la Harvard Business School, a fait son doctorat avec le Pr Richard Hackman, spécialiste de premier plan dans le domaine du « comportement organisationnel ». Elle cherchait à démontrer que le personnel hospitalier était beaucoup moins susceptible de commettre des erreurs médicales quand il participait à des groupes de réflexion prônant les critères d'efficacité établis par Hackman en matière de travail en équipe (objectifs motivants et clairs, ressources adéquates). Toutefois, ses recherches ont abouti à des conclusions pour le moins inattendues. En effet, les groupes réunissant les conditions posées par Hackman commettaient apparemment plus d'erreurs, et non moins. Ce résultat contredisait des décennies de recherches dans ce domaine. Que se passait-il donc ? Comment expliquer que des équipes bien encadrées puissent se tromper davantage ? Puis elle eut une idée : en fait, les bonnes

équipes « ne commettaient pas plus d'erreurs, elles en signalaient plus ». Elle retourna à l'hôpital mettre à l'épreuve sa nouvelle hypothèse, et découvrit effectivement que les équipes Hackman commettaient nettement moins d'erreurs. Les autres, en revanche, dissimulaient les leurs, si bien que, vu de l'extérieur, elles semblaient en faire moins. Alors que c'était tout le contraire. La différence entre les deux groupes n'était visible que dans une seule catégorie de cas, celle où l'erreur ne pouvait pas être dissimulée – quand le patient était décédé.

Amy Edmondson a appliqué aux groupes, aux organisations, le concept jusque-là réservé aux personnes : « Apprendre à échouer, ou bien échouer à apprendre. » Dans un monde où la seule constante est, justement, le changement, où le perfectionnement de l'individu et l'apprentissage organisationnel sont des facteurs de compétitivité essentiels, la peur de signaler un échec a pour conséquence inéluctable l'échec à long terme. Amy Edmondson s'est rendu compte que les équipes bien encadrées se sentaient psychologiquement en sécurité. Leurs membres avaient confiance : ils ne seraient ni embarrassés ni inquiétés s'ils exprimaient leurs

“La liberté ne vaut que si elle implique
la liberté de se fourvoyer”

LE MAHATMA GANDHI

doutes, demandaient de l'aide ou s'avouaient vaincus face à telle ou telle tâche spécifique. Quand le personnel d'encadrement savait créer un climat psychologiquement sécurisant et que les membres de l'équipe n'avaient pas peur d'« échouer » puis de raconter leurs erreurs, les discussions étaient pour tous l'occasion d'apprendre et de s'améliorer. Inversement, quand les erreurs étaient dissimulées, l'apprentissage se faisait moins facilement et la répétition des erreurs était plus fréquente.

Repensez à un lieu où vous vous êtes senti psychologiquement en sécurité, que ce soit au travail, à la maison avec vos parents... Quelle personne étiez-vous à l'époque, et en quoi différiez-vous de ce que vous étiez en d'autres endroits qui ne vous procuraient pas la même sensation de sécurité ?

.....
.....
.....

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

.....
.....

EXERCICE

SUSCITER LA SÉCURITÉ AUTOUR DE SOI

Pensez-vous créer un contexte de sécurité psychologique pour votre entourage – vos enfants, vos employés, vos amis, votre compagne ou votre compagnon ? On a coutume d'attribuer le comportement des autres à leur personnalité, mais, en fait, leurs actes sont souvent provoqués par le milieu où ils évoluent. Un même enfant, par exemple, se comportera de manière très différente selon l'environnement où il se trouve à tel ou tel moment.

Qu'est-ce qui faisait ressortir le meilleur de vous-même quand vous étiez enfant, et qu'en est-il aujourd'hui ? Notez par écrit les conditions qu'il vous faudrait mettre en place afin d'engendrer un environnement sain pour les membres de votre entourage, c'est-à-dire susceptible de faire ressortir le meilleur d'eux-mêmes.

.....
.....
.....
.....

L'amour physique

David Schnarch, dont les travaux ont révolutionné les conceptions des conseillers conjugaux et des sexologues, affirme que les relations sexuelles peuvent s'améliorer avec le temps. « La cellulite et le potentiel sexuel sont intimement liés », affirme-t-il. Pour lui, on a plus de chances d'atteindre la pleine satisfaction sexuelle après 50 ans, voire après 60, et on peut prendre plus de plaisir avec la personne avec qui on vit depuis des dizaines d'années qu'avec un nouveau partenaire. Toutes choses qui contredisent l'opinion communément répandue. Après tout, l'excitation sexuelle est généralement plus forte à 24 ans qu'à 64, et la réaction physique plus prononcée quand on rencontre un ou une inconnue sexy que face à notre compagne (ou compagnon) de trente ans. Pourtant, comme le fait remarquer David Schnarch, les relations sexuelles très réussies ne sont pas le produit d'une réaction biologique, physiologique, immédiate au partenaire : au corps, elles allient le cœur et l'esprit. David Schnarch compare l'« apogée génital » (la maturité physiologique, celle de la reproduction) à l'« apogée sexuel » (la capacité, qui n'existe que chez les êtres humains, de jouir d'un érotisme adulte et de nouer des liens affectifs). Et en matière d'apogée sexuel, le « nombre des années » peut jouer en notre faveur : « Si ce dont vous avez envie, pendant l'amour, c'est d'intimité avec l'autre, aucun adolescent de 16 ans ne vaudra jamais un sexagénaire en bonne forme. On est capable de

faire bien mieux l'amour et d'établir des relations d'intimité d'une bien meilleure qualité à mesure qu'on acquiert de la maturité. »

Puisqu'après un certain âge intervient un certain déclin physique – un organisme de 50 ans ne peut pas faire tout ce qu'il faisait à 25 –, l'individu qui ne voit pas la différence entre le sexe comme acte purement physique, d'une part, et comme expérience totale englobant à la fois l'esprit et le corps, d'autre part, adoptera une vision axée sur le déclin. Dans la vision évolutive, les rapports sexuels se bonifient avec l'âge ; dans la vision rigide, ils n'évoluent pas ; dans la vision pessimiste, obsédée par le déclin, ils ne peuvent qu'empirer. Cette dernière forme de personnalité ne peut plus prendre plaisir à l'amour physique, et engendre ce qu'on appelle une prophétie autoréalisatrice : les relations sexuelles vont, effectivement, se dégrader.

De quoi avez-vous besoin pour que les choses se passent mieux au lit ? À quoi vous faudrait-il renoncer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Rien ou presque ne prédispose
autant au bonheur qu’une relation d’égal
à égal enrichissante, intime, avec
son meilleur ami tout au long de la vie”

DAVID MYERS, PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

EXERCICE

LECOUPLEÉPANOUITSESENSEIGNEMENTS

Interrogez deux personnes dont vous savez que la vie de couple est réussie sur le long terme (soit les deux membres du couple, soit deux personnes qui sont en couple chacune de leur côté). Gardez à l’esprit qu’il n’existe pas de couple parfait et que ce que vous cherchez, ce sont des unions qui peuvent vous apprendre quelque chose. Chaque entretien peut prendre de quinze à soixante minutes. Parmi les questions possibles : qu’est-ce qui fait la réussite d’un couple ? En quoi votre couple vous a-t-il aidé à évoluer favorablement en tant qu’individu ? Comment vous comportez-vous en cas de conflit ? Qu’est-ce qui fonctionne bien dans votre couple ? Quel conseil donneriez-vous à une personne qui souhaiterait avoir une vie de couple saine ?

Mettez par écrit ce que ces entretiens vous ont appris, puis complétez l’exercice en notant vos pensées et sentiments personnels sur les conditions indispensables à la fondation d’une union durable.

.....

.....

.....

.....

.....

Se contenter de l'acceptable

Quand j'avais autour de 25 ans, le perfectionniste passionné que j'étais voulait jouer sur tous les tableaux, et, dans une certaine mesure, il me semblait que c'était possible. Je travaillais beaucoup, je voyais du monde... et, globalement, j'étais content de mon (dés)équilibre travail/vie. Là-dessus je me suis marié, j'ai eu des enfants, et tout à coup la terre s'est mise à tourner plus vite. Mes priorités n'étaient plus les mêmes et, brutalement, je n'avais plus le temps de faire ce qui me tenait à cœur. Je restais de plus en plus sur ma faim, tant au travail qu'à la maison. Je voulais vivre et entreprendre tant de choses ! Mais j'avais beau m'échiner, j'avais toujours l'impression de ne pas en faire assez. En réfléchissant à la situation, j'ai isolé cinq domaines où il importait que je m'épanouisse : en tant que parent, en tant que mari, en tant qu'ami, dans ma profession et sur le plan de la santé. Cela n'englobait pas tout ce à quoi je tenais dans ma vie, mais au moins le plus important à mes yeux. Alors j'ai adopté une nouvelle vision des choses : au lieu d'essayer de tout faire à la fois, je me suis demandé ce qui serait acceptable dans les cinq domaines en question. Dans l'idéal, j'aurais voulu me consacrer douze heures par jour à mon tra-

vail, dans la réalité, il me suffisait de respecter les heures de bureau, même si cela m'obligeait à laisser passer des occasions que j'aurais aimé saisir. Dans l'idéal, j'aurais bien pratiqué le yoga une heure et demie par jour et six jours par semaine, dans la réalité, une heure de yoga bihebdomadaire, c'était amplement suffisant. De la même manière, sortir un soir par semaine avec ma femme et passer les autres à la maison en famille, c'était peut-être très loin de mon idéal perfectionniste, mais cela suffirait. Pour autant que je sache, telle était la formule optimale – le mieux que je puisse faire compte tenu de mes diverses obligations. Après avoir adopté cette approche du « plus acceptable », je me suis senti soulagé. J'avais révisé mes attentes, et une satisfaction inconnue remplaçait mon perpétuel sentiment de frustration. De plus, je ne m'y attendais pas mais j'y ai gagné en énergie et en concentration dans tout ce que je faisais.

Quels sont les aspects les plus importants de votre vie, à vos yeux ? Pouvez-vous leur appliquer la règle du « plus acceptable » ?

.....

.....

.....

.....

.....

“On remplit ses journées comme on remplit sa vie”

ANNIE DILLARD, ÉCRIVAINNE

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que

.....

EXERCICE

L'ACCEPTABLE

Dressez la liste des aspects les plus importants de votre vie. Vous pouvez vous servir de catégories telles que « vie professionnelle », « vie familiale », « vie sentimentale », « amitié », « santé », « voyages », « loisirs », « activités artistiques », etc. Énumérez dans chaque colonne les choses que vous aimeriez faire dans l'idéal et le laps de temps idéal que vous aimeriez leur consacrer. Ensuite, pour chaque catégorie, distinguez ce que vous pouvez laisser tomber de ce qui vous paraît au contraire indispensable. Énumérez les activités indispensables dans une liste « acceptable ». Par exemple, dans « vie professionnelle », votre idéal peut être de travailler quatre-vingts heures par semaine, mais au regard de vos autres contraintes, ce sera sans doute irréaliste ; cinquante heures seront probablement « acceptables ». Dans la catégorie « amitié », l'idéal sera peut-être de voir vos amis tous les soirs après le travail, mais l'« acceptable » sera sans doute deux soirs par semaine. Dans l'idéal, vous feriez quinze parcours de golf par mois, mais trois serait peut-être un chiffre acceptable.

CATÉGORIE	IDÉAL	ACCEPTABLE
Travail	80 heures par semaine	50 heures par semaine
Amis	Tous les jours	Deux fois par semaine
Golf	Un parcours tous les deux jours	Trois parcours par mois

Une fois que vous aurez introduit ces changements dans votre vie, consultez cette liste de temps en temps. Essayez-vous d'en faire trop ? Trop peu ? Qu'est-ce qui a changé ? Le compromis que vous avez fait dans un domaine vous rend-il malheureux ? Pourriez-vous en faire un peu plus sur ce plan, et un peu moins sur un autre ? Il n'existe pas de méthode facile pour trouver l'équilibre optimal. De plus, nos besoins et désirs évoluent en même temps que nous et notre situation. Soyez attentif à vos besoins et désirs intimes aussi bien qu'aux contraintes extérieures.

.....

.....

.....

L'argent et le bonheur

Depuis quelques années, Daniel Kahneman, prix Nobel d'économie, étudie le bonheur. Ses travaux collectifs n'ont mis au jour que peu d'arguments en faveur d'un lien hypothétique entre richesse matérielle et émotions positives. Selon une de ses études, dont les résultats ont été publiés par la revue *Science* : « La croyance qui veut que de hauts revenus entraînent automatiquement la joie de vivre est très répandue mais généralement illusoire. Les individus jouissant de revenus supérieurs à la moyenne sont relativement satisfaits de leur vie mais déclarent vivre à peine plus de moments heureux que les autres ; ils sont plus tendus et ne consacrent pas plus de temps à des occupations agréables. De plus, les conséquences des revenus élevés sur l'indice de satisfaction de vie semblent éphémères. Nous affirmons que les gens exagèrent l'incidence de leurs revenus sur leur bonheur parce que, en évaluant leur propre vie ou celle des autres, ils se focalisent – du moins en partie – sur la réussite de type conventionnel. » On peut s'en étonner, mais certaines personnes dépriment une fois qu'elles ont atteint la prospérité – beaucoup plus qu'à l'époque où elles

se battaient pour y arriver. Le fonceur vit dans l'espoir que ses initiatives lui rapporteront un bénéfice différé, ce qui rend plus supportables ses émotions négatives. Mais quand il touche au but et se rend compte que la réussite financière ne l'a pas rendu plus heureux, il n'a plus rien pour l'aider à vivre. Il cède alors au désespoir et à la sensation d'impuissance car il n'a pas d'autre perspective, rien qui lui laisse entrevoir un avenir heureux. Nous sommes également enclins à nous focaliser davantage sur l'aspect matériel des choses qu'à nous préoccuper de leur dimension émotionnelle lorsqu'il s'agit de prendre des décisions ou de formuler des jugements, parce qu'il est quantifiable et se prête plus aisément à l'appréciation intellectuelle, à l'évaluation rationnelle.

Votre préoccupation personnelle à l'égard de la richesse et du prestige diminue-t-elle la part de bonheur dans votre vie ? Si oui, de quelle manière ? Et que pourriez-vous faire pour que cela change ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Le principal avantage de l’argent est que nous vivons dans un monde qui le surestime”

HENRY LOUIS MENCKEN, JOURNALISTE ET ESSAYISTE

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

LALISTEDUBONHEUR

Donnez-vous le temps de réfléchir aux activités qui vous rendent heureux. Ensuite, dressez la liste des cinq principales auxquelles vous puissiez vous livrer chaque semaine parce que ce sont celles qui vous permettent de vous épanouir le plus. Demandez-vous si vous y consacrez suffisamment de temps. Dans la mesure du possible, engagez-vous à y passer plus de temps en leur ménageant des plages dans votre emploi du temps ou en prenant les dispositions nécessaires pour réaliser cet investissement en « capital suprême ».

Une fois cette liste établie, estimez le coût financier de chacune de ces activités. Serait-il possible que celles qui ont le plus de valeur à vos yeux soient celles qui ne vous coûtent rien, à part un peu de temps ? Mettez votre liste en évidence, par exemple sur le frigo ou la glace de la salle de bains, histoire de garder en mémoire ce qui a vraiment de l’importance à vos yeux. Elle peut aussi vous rappeler opportunément que le « capital suprême » est à portée de main et que si l’argent procure le bien-être, la fortune la plus colossale ne saurait acheter le bonheur. Répétez l’exercice périodiquement, une ou deux fois par an.

.....

.....

.....

Les objectifs autoconcordants

Ainsi nomme-t-on les buts que l'on se donne par pure conviction personnelle et/ou par le fait d'un intérêt très marqué pour tel ou tel domaine. Selon les professeurs de psychologie Kennon Sheldon, de l'université du Missouri, et Andrew Elliot, de l'université de Rochester, ces objectifs autoconcordants ont la particularité d'être « intégrés au moi » et d'émaner « directement d'un choix individuel ».

Dans l'ensemble, pour que les objectifs soient autoconcordants, il faut donc ressentir en son for intérieur qu'on les a choisis soi-même (et non qu'on nous les a imposés), mais aussi qu'ils sont nés d'un désir d'expression de soi et non pas d'impressionner les autres.

Les travaux menés dans cette sphère révèlent une différence qualitative entre le sens qu'on puise dans les ressources extrinsèques (statut social, état de notre compte en banque, etc.) et celui que l'on trouve dans ses ressources intrinsèques (développement de soi, aisance relationnelle...). Pour nous trouver des buts autoconcordants, nous devons avant tout savoir ce que nous voulons faire de notre vie, puis avoir le courage de rester fidèles à nos vrais désirs.

Citez certains de vos objectifs autoconcordants. Existe-t-il des obstacles intérieurs ou extérieurs qui vous empêchent de les poursuivre ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

.....

“On ne parvient pas tant au bonheur en vivant de manière passive des circonstances enviables qu’en s’impliquant dans des activités valorisées et en progressant vers les objectifs qu’on s’est soi-même fixés”

DAVID MYERS ET ED DIENER, PROFESSEURS DE PSYCHOLOGIE

EXERCICE

SE FIXER DES OBJECTIFS AUTOCONCORDANTS

Les individus qui formulent et poursuivent des buts autoconcordants sont généralement plus heureux et réussissent mieux dans la vie.

Mettez par écrit ce que vous voulez vraiment faire dans chaque domaine clé de votre existence – de votre vie sentimentale à votre activité professionnelle. Pour chacun, prenez en compte les éléments suivants :

Les objectifs à long terme. Objectifs concrets à parcourir bien définis s’étalant sur une période d’une à trente années. Ils doivent représenter un défi à relever, mettre vos limites à l’épreuve. N’oubliez pas qu’en ce qui concerne l’obtention du bonheur à long terme, le facteur le plus important n’est pas de réaliser ou non vos objectifs, mais de vous libérer au point de vous rendre capables de profiter de l’ici et maintenant, du voyage en soi.

Les objectifs à court terme. Étape consistant à diviser et conquérir les objectifs à long terme. Que faut-il que vous fassiez cette année, ce mois-ci, aujourd’hui, pour atteindre vos buts à long terme ?

Le plan d’action. Inscrivez dans votre agenda les initiatives concrètes que vous devrez mener à bien, soit de façon régulière, hebdomadaire ou quotidienne (on en revient aux rituels), soit en une fois.

Si on ne se définit pas d’objectifs précis, on est à la merci de forces extérieures – ce qui conduit rarement à des activités autoconcordantes. On est donc face à un choix : réagir passivement aux exigences extrinsèques, ou contribuer de manière active à la création de sa propre vie.

.....

.....

.....

.....

Trouver sa vocation

Abraham Maslow disait que le plus beau destin, la plus extraordinaire chance dont puisse jouir un être humain, c'est d'être payé pour faire ce qu'il aime passionnément. Il n'est pas toujours aisé de discerner le type de travail qui transformera

cette « bonne fortune » en « capital suprême ».

La psychologue Amy Wrzesniewski et ses collègues avancent qu'on peut vivre son travail de trois manières : comme un « simple emploi » (un « boulot »), une carrière ou une vocation. Un emploi est principalement perçu comme une corvée, on y recherche plus le gain matériel que l'épanouissement personnel. On va au travail le matin d'abord et avant tout parce qu'il le faut. On n'en espère pas grand-chose d'autre que son salaire, on attend le vendredi soir ou les vacances.

Quand on entreprend une carrière, on est essentiellement motivé par des facteurs extrinsèques tels que l'argent, l'avancement, le pouvoir, le prestige. On attend avec impatience de bénéficier d'une promotion, de grimper d'un barreau sur l'échelle de la hiérarchie : le vacataire prie pour être titularisé, l'instituteur espère prendre la direction de l'établissement, le vice-président vise la place du président et le rédacteur en chef celle

du directeur de la publication. Pour celui qui a la sensation d'obéir à une vocation, le travail est une fin en soi. Évidemment, le chèque de fin de mois a son importance, ainsi que l'avancement, mais on travaille d'abord parce qu'on le veut. On a des motivations intrinsèques et on éprouve un sentiment de plénitude personnelle ; les objectifs sont autoconcordants. On est passionné par ce qu'on fait et on s'épanouit dans son travail, qu'on perçoit davantage comme un privilège que comme une obligation.

Considérez-vous votre métier comme un simple « boulot », une carrière ou une vocation ? Posez-vous la question pour les autres emplois que vous avez pu occuper par le passé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Goûtez aux joies qui naissent du labeur”

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW, POÈTE

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

LE PROCÉDÉ DES TROIS QUESTIONS

Mettez par écrit vos réponses aux questions suivantes, puis isolez les recoupements.

1. À quoi ai-je l'impression de trouver du sens ? En d'autres termes, qu'est-ce qui me donne une raison de continuer ?

2. À quoi ai-je l'impression de prendre plaisir ? En d'autres termes, qu'est-ce que j'aime faire ?

3. Quels sont mes atouts ? En d'autres termes, y a-t-il des choses que je sache bien faire ?

Ce processus peut vous aider à trouver votre voie au niveau « macro » (votre vocation dans la vie) mais aussi « micro » (ce que vous souhaitez pour vos activités quotidiennes). Les deux aspects sont liés, mais il faut surmonter plus de difficultés (et donc faire preuve de plus de courage) pour instaurer le macrochangement (quitter son travail ou la sécurité d'une voie familière). Les microchangements (par exemple, réserver deux heures par semaine à son passe-temps favori) sont plus faciles à aménager, tout en produisant d'importants dividendes en « capital suprême ».

.....

.....

.....

.....

Les accélérateurs de bonheur

La plupart des gens passent, au cours de leur existence, par des périodes de « sécheresse » – durant lesquelles le bonheur se fait rare. Je n’ai pas rencontré beaucoup d’étudiants qui s’amusaient franchement en période d’examens, et même dans les entreprises les plus attrayantes, certains projets sont tout de même moins passionnants que d’autres.

Que ce soit par choix ou par nécessité, nous traversons tous des phases d’insatisfaction, quel que soit notre domaine professionnel, et, plus généralement, quoi que nous fassions. Heureusement, cela ne signifie pas qu’il faille se résigner au malheur le temps que cela dure. Les occupations significatives et plaisantes peuvent agir comme une bougie dans le noir – et de la même façon qu’il suffit d’une petite flamme ou deux pour illuminer un espace, un ou deux événements positifs survenant dans une période par ailleurs terne peuvent méta-

morphoser notre état général. J'ai appelé accélérateurs de bonheur ces épiphénomènes, brefs mais générateurs de transformation, qui peuvent durer de quelques minutes à quelques heures et qui nous apportent sens et plaisir, bénéfice immédiat et bénéfice futur.

Quels sont vos accélérateurs de bonheur?

[illegible]

“Peuplez votre existence de moments et de sensations de joie et de passion, en aussi grand nombre que vous pourrez, autant qu’il est humainement possible de le faire. Commencez par un acte, une sensation, et bâtissez par-dessus le reste de l’édifice”

MARCIA WEXLER, MÉDECIN ET AUTEURE

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....
.....
.....

EXERCICE

ACCÉLÉRERSONBONHEUR

Dressez une liste d’accélérateurs de bonheur que vous puissiez appliquer tout au long de la semaine. Il peut s’agir d’accélérateurs « généraux », exécutables dans le cadre d’une routine (passer du temps avec sa famille et ses amis, lire pour le plaisir, etc.), ou bien « exploratoires », qui vous aident à savoir si vous devez instaurer des changements plus significatifs dans votre vie (faire du soutien scolaire une fois par semaine dans une école, par exemple).

Inscrivez vos accélérateurs dans votre agenda et, si possible, entourez-les de rituels.

.....
.....
.....
.....
.....

Le bonheur en profondeur

La profondeur de notre bonheur est comparable aux racines des arbres – elle fournit la base, les fondations, l'élément constant du bien-être. Tandis que son sommet, lui, serait plutôt comme les feuilles – superbes, convoitées, mais éphémères, changeantes et promptes à se faner selon la saison. La question que se sont posée bien des philosophes et des psychologues est : peut-on intervenir sur la profondeur du bonheur, ou sommes-nous prédestinés à fluctuer au gré « de hauts et de bas » autour d'un point fixe ? On ne peut contester qu'il existe des éléments génétiques (certains sont nés « plus heureux de nature » que d'autres) mais les gènes déterminent une gamme de potentialités, et non ce qu'on appelle un *set point* – une « valeur prédéfinie » ou « valeur de consigne ». Chez les sept nains, Grincheux n'est peut-être pas à même de cultiver la même vision de la vie que Joyeux, et une personne qui s'est plainte toute sa vie ne va pas devenir tout à coup un modèle de naïve allégresse ; mais nous avons tous la possibilité d'accroître notre potentiel de bonheur. Et pour la plupart, malheureusement, nous restons bien en deçà. À l'occasion d'une recension des travaux consacrés au bonheur, Sonja Lyubomirsky, Kennon

Sheldon et David Schkade montrent bien que le niveau de bonheur est, chez un individu donné, avant tout déterminé par trois facteurs : une valeur de consigne de bonheur, génétiquement déterminée, des facteurs circonstanciels en rapport avec la capacité à être heureux, et des activités et pratiques également liées à la notion de bonheur. Nous ne pouvons intervenir sur nos prédispositions génétiques, et trop rarement sur les circonstances de notre vie quotidienne, mais sur le genre d'activités et de pratiques que nous recherchons, il en va différemment. Et c'est cette troisième catégorie qui, selon Sonja Lyubomirsky et ses collègues, offre les plus belles occasions d'augmenter durablement son bonheur. Le fait de se livrer à des occupations significantes et plaisantes peut relever de manière significative le niveau de bien-être. La recherche du « capital suprême » peut être un processus sans fin de floraison et d'évolution personnelles ; il n'y a pas de limite au degré de bonheur qu'on peut atteindre. En recherchant les professions, les formations et les relations interpersonnelles qui nous procurent sens et plaisir, on devient petit à petit plus heureux – on ne se borne pas à vivre en atteignant un sommet, une griserie passagère qui se dissipera de la même manière que les feuilles de l'arbre se fanent, mais un bonheur profond et durable qui s'appuie sur des racines solides et stables.

“Le bonheur dépend de nous seuls”

ARISTOTE, PHILOSOPHE

Quels sont les épisodes ou les individus
qui ont contribué à votre bonheur ?

.....
.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

L'ENQUÊTE APPRÉCIATIVE

« Apprécier » signifie d'abord « estimer la valeur » de telle ou telle chose, puis voir cette valeur « augmenter ». En appréciant les aspects positifs, on fait et on se fait du bien. En puisant dans le passé, on trouve l'inspiration dans le moment et on se ménage un avenir meilleur.

Pratiquez cet exercice avec un partenaire ou en petit groupe (ou bien seul, par écrit, si vous préférez). Dites-vous tour à tour les uns aux autres ce qui a pu vous rendre heureux par le passé – il y a dix ans, ou bien le mois dernier, si ce n'est ce matin même. Ce peut être un dîner, une soirée en famille, un projet professionnel précis ou un concert. Qu'est-ce qui vous a procuré du bien-être, au juste ? Le lien dont vous avez senti qu'il vous unissait aux autres en cet instant ? Le fait d'avoir un défi à relever ? L'impression d'être face à un phénomène qui vous en imposait ?

Ensuite, pensez à une personne que vous connaissez bien et qui vous semble heureuse. À quoi est-ce dû, à votre avis ? Que pouvez-vous apprendre d'elle ? Pour finir, comment pouvez-vous vous appuyer sur ce que vous aurez appris de votre expérience propre ou de celle des autres pour rendre vos initiatives futures plus efficaces ? Prenez des engagements, des résolutions, soit par écrit si vous êtes seul, soit devant la personne qui aura fait cet exercice avec vous.

.....
.....
.....

SEMAINE 50

Laisser briller sa lumière

L'aptitude à rechercher le bonheur est un don de la nature que personne, nulle religion, nulle idéologie, nul gouvernement n'a le droit de nous enlever. Les États éclairés ont édifié des appareils politiques (constitutions, tribunaux, armées) pour protéger ce droit à rechercher librement le bonheur. Et pourtant, rien qui vienne de l'extérieur de nous-mêmes ne peut nous protéger, en suis-je venu à penser, contre l'un des obstacles majeurs dans la poursuite du « capital suprême » : le sentiment personnel que, quelque part, nous ne sommes pas dignes de ce bonheur. Pourquoi se prive-t-on activement de sa propre félicité ? Marianne Williamson dit dans *Un retour à l'amour* (J'ai lu) : « Notre peur la plus profonde n'est pas de ne pas être à la hauteur, mais d'être puissants au-delà de toute limite. C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui effraie le plus. Nous posons la question : "Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux, merveilleux ?" Mais en fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? » Pour vivre heureux, il faut avoir l'impression de le mériter. Comme dit le psychothérapeute Nathaniel Branden : « Pour rechercher les valeurs, l'homme doit se considérer lui-même comme digne de'en jouir. Et pour obtenir le bonheur de haute lutte, il

doit s'estimer digne d'être heureux. » Nous devons apprécier notre moi central, indépendamment de nos réalisations concrètes ; nous devons croire que nous méritons d'être heureux, sentir que nous en sommes dignes par le fait même que nous existons – car nous sommes nés avec un cœur et un esprit taillés pour faire l'expérience du plaisir et du sens profond des choses. Si nous n'acceptons pas notre valeur inhérente, nous fermons les yeux sur nos talents, notre potentiel, notre joie, nos réalisations. Le rejet des bonnes choses qui nous arrivent mène tout droit au malheur, et puisque nous sommes toujours malheureux malgré les sources potentielles de bonheur, il mène aussi au défaitisme. Avant d'être capable de recevoir un cadeau, que ce soit d'un ami ou de la nature, il faut d'abord l'ouvrir. Une bouteille au bouchon hermétiquement vissé ne pourra être remplie d'eau, quelle que soit la quantité qu'on tentera d'y verser ; l'eau coulera sur les côtés, jamais dans la bouteille. C'est seulement quand on se sent digne d'être heureux qu'on peut s'ouvrir au suprême trésor que nous réserve la vie.

Quels sont les facteurs internes et externes qui vous empêchent d'être heureux ?

.....

.....

.....

.....

“Pour la plupart, les gens sont aussi heureux
qu’ils décident de l’être”

ABRAHAM LINCOLN, HOMME POLITIQUE

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

EXERCICE

PHRASES À COMPLÉTER

Voici des débuts de phrase susceptibles de vous aider à franchir les éventuelles barrières entre vous et le bonheur. Complétez-les le plus vite possible, sans réfléchir ni analyser. À la fin de chaque journée ou de chaque semaine, réexaminez vos réponses et engagez-vous à agir.

- Les choses qui me barrent l'accès au bonheur...
- Pour me sentir 5 % plus digne d'être heureux...
- Si je refuse de vivre en me conformant aux valeurs des autres...
- Si je réussis...
- Si je m'autorise à être heureux...
- Quand je m'apprécierai moi-même...
- Pour instaurer 5 % de bonheur en plus dans ma vie...
- Je commence à entrevoir que...

Continuez à compléter des phrases, puisées dans cet ouvrage, ou dans *Six Clés de la confiance en soi* de Nathaniel Branden (J'ai lu) de manière régulière. Les révélations et modifications comportementales que peut engendrer ce simple exercice sont considérables.

.....

.....

.....

.....

Prendre du recul pour parvenir à la sagesse

Vous avez 110 ans. On vient d'inventer la machine à voyager dans le temps et vous avez été choisi pour figurer parmi ses premiers utilisateurs. L'inventeur vous annonce que vous allez vous retrouver le jour où vous avez lu pour la première fois l'ouvrage que vous tenez entre vos mains. Fort de la sagesse née de votre vécu, vous vous retrouverez pendant un quart d'heure en compagnie de vous-même, à l'âge que vous aviez à l'époque, donc moins expérimenté. Que vous direz-vous quand vous serez confronté à vous-même ? Quel conseil vous donnerez-vous ? J'ai inventé cette expérience de pensée après avoir lu un récit signé du psychiatre Irvin Yalom à propos de patients cancéreux en phase terminale : « La confrontation directe avec la mort permet à bien des patients de passer à un mode d'existence plus riche qu'avant le diagnostic de leur maladie. Un grand nombre d'entre eux rapporte de spectaculaires revirements dans leur vision globale

des choses. Ils deviennent capables de remettre à sa juste place ce qui n'a que peu d'importance, acquièrent une sensation de maîtrise, mettent fin aux activités qui ne leur disent plus rien, communiquent plus librement avec leurs proches, vivent complètement dans le présent, et non plus dans l'avenir ou le passé. À mesure qu'on se détourne des distractions superficielles de la vie, il arrive qu'on se mette à en embrasser pleinement les faits élémentaires : le passage des saisons, les premières feuilles mortes, le dernier printemps, mais surtout l'affection des autres. Nous nous entendons perpétuellement dire par nos patients : "Pourquoi a-t-il fallu que j'attende d'être rongé par le cancer pour apprécier la vie et lui donner toute sa valeur ?" » Ce qui m'a frappé en lisant divers comptes rendus portant sur des patients en phase terminale, sous la plume de Yalom ou d'autres, c'est qu'en apprenant leur maladie, les gens restent eux-mêmes ; ils conservent leur regard habituel sur les questions et les réponses soulevées par la vie, les mêmes capacités cognitives et affectives. Personne n'est descendu du mont Sinaï en

“La vie serait infiniment plus heureuse
si seulement l’on pouvait naître à l’âge de 80 ans
pour se rapprocher petit à petit de 18 ans”

MARK TWAIN, ÉCRIVAIN

leur présentant les Commandements ; nul sage chinois, hindou ou grec n’est venu leur révéler les secrets de la « vie meilleure ».

Et pourtant, pourvus des seules capacités qu’ils ont toujours eues (et qui n’avaient apparemment pas réussi à les rendre heureux jusque-là), ils ont vu leur vie changer du tout au tout. Ils n’ont pas acquis de savoir inédit, mais une conscience aiguë de ce qu’ils savaient depuis tou-

jours. Autrement dit, ils portaient déjà en eux la connaissance qui aurait dû leur montrer comment, pour eux, la vie devait être vécue.

Avez-vous vécu des événements qui vous ont amené à revoir vos priorités ? Avez-vous donné suite à ces intuitions ou révélations ?

.....
.....

GRATITUDE :LISTEHEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....
.....

EXERCICE

CONSEILSPRODIGUÉS PAR VOTRE SAGE INTÉRIEUR

Faites, à titre d’exercice, ce que j’ai décrit plus haut. Imaginez que vous avez 110 ans, ou du moins que vous êtes beaucoup plus âgé qu’aujourd’hui. Prenez un quart d’heure pour vous prodiguer des conseils sur la manière d’être plus heureux, en commençant tout de suite. Mettez-le tout par écrit.

Ritualisez ces conseils dans la mesure du possible. Si, par exemple, votre moi plus âgé vous engage à passer plus de temps avec votre famille, promettez-vous de sortir avec elle une fois de plus par semaine ou par quinzaine.

Revenez régulièrement à cet exercice ; considérez ce que vous avez écrit, ajoutez tout commentaire qui vous paraîtra utile et demandez-vous si vous avez bien suivi les conseils de votre sage intérieur.

.....
.....
.....
.....

SEMAINE 52

Bilan : un regard en arrière

Réfléchissez au journal que vous avez tenu, dans sa globalité : qu'avez-vous mis en œuvre, ou décidé de mettre en œuvre, pour vous rendre plus heureux ? Une fois de plus, vous pouvez mettre par écrit les changements intervenus dans vos comportements (arriver à l'heure aux réunions, vous confier davantage à votre partenaire, vous fixer des objectifs autoconcordants, etc.) ou dans votre perspective sur la vie (apprécier la vieillesse à sa juste valeur, être plus indulgent avec vous-même...), ou bien dans les deux domaines.

Quelles mesures avez-vous prises ou allez-vous prendre pour opérer ces changements ? Quels sont les obstacles qui pourraient vous en empêcher, et comment prévoyez-vous de les surmonter ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE
Cette semaine, je suis reconnaissant parce que.....

.....

.....

“L'objectif de la vie
n'est pas la connaissance
mais l'action”

THOMAS HUXLEY,
ZOOLOGISTE ET PHILOSOPHE



**INSTITUT FRANÇAIS D'HYPNOSE
HUMANISTE ET ERICKSONIENNE**

EXCELLENTE ANNÉE 2018

*Nous serons heureux d'être à vos côtés
pour vous aider à réaliser vos rêves !*



L'IFHE est le premier institut européen de formation en Hypnose, ouvert à tous, pour la santé et le développement personnel.

Le label IFHE est votre garantie de qualité, de sérieux et de compétence, adopté par les meilleurs thérapeutes, psychothérapeutes et coachs.

**La certification IFHE en Hypnose,
votre label de confiance.**



Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne
IFHE, Paris • Tél: 01 55 18 00 00 • www.ifhe.net

Hypnose Humaniste

Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Inclus le diplôme en Thérapie Symbolique Avancée

Hypnose Ericksonienne & Nouvelle Hypnose

Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Diplôme PNL offert avec votre Diplôme en Hypnose

Modules professionnalisants


Hypnose Classique, Psychopathologie, Hypnomagie, Tabac, S'installer hypnothérapeute, Hypnose & Enfants, Poids, Créativité, Transgénérationnel, etc.

Auto-Hypnose pour tous

Week-ends à thèmes toute l'année
Téléchargez : www.MP3-Hypnose-Gratuit.com

Découvrez l'Hypnose chez vous

Avec les ouvrages d'Olivier Lockert et Patricia d'Angeli, vendus dans plus de 60 pays •
www.ifhe-editions.com



Psychologue,
Psychothérapeute,
psychomachin...
**Comment
choisir ?**

Va sur
monpsy.fr
L'annuaire qui
t'explique tout et
te propose des
psys certifiés près
de chez toi !

monpsy
PAR PSYCHOLOGIES

Psychologies lance **monpsy.fr**
le 1^{er} annuaire de référence des psys.



Sur monpsy.fr, trouvez
simplement la méthode
thérapeutique
qui vous correspond.



Choisissez votre psy
certifié, et découvrez son
profil et ses expertises.



Prenez contact
avec lui en
quelques clics.

Vous êtes psy ? Faites-vous référencer sur **monpsy.fr** en contactant notre
équipe au 01 44 65 58 55 ou par mail **annuaire@psychologies.com**