Par Thierry Nadisic, chercheur à l'EM Lyon

Le positive Lab

"KIFFER" LA VIE

© Getty

À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.

LA TECHNIQUE

Repérez chaque jour trois choses qui se sont bien passées, qui vous ont fait plaisir, rendu joyeux ou bien qui vous ont fait ressentir de la fierté, de l'apaisement ou de l'amour. Il peut s'agir d'événements, de rencontres, de ce que vous avez vu, senti, touché ou d'une prise de conscience. Même de petites choses sont importantes à noter : l'effet qu'ont sur vous un paysage, un sourire, une marche dans les rues... Chaque soir pendant une semaine, écrivez pour chaque événement ce qui s'est passé et comment vous l'avez ressenti. Identifiez également ce qui en a été la cause, le rôle que vous y avez joué et comment vous pourriez le reproduire[1].

LES RÉSULTATS

- Ressenti plus fort et plus fréquent d'émotions positives.
- Augmentation du sentiment de bien-être au cours des 6 mois suivants.
- Diminution des symptômes dépressifs au cours des 6 mois suivants[2].

LE MÉCANISME

1 L'exercice permet de mieux équilibrer dans notre espace mental et émotionnel le positif, auquel on ne donne souvent pas assez de place, et le négatif, qui a tendance à en prendre trop.

2 Rendre plus saillantes les choses positives renforce la capacité à les savourer et à ne plus les tenir pour acquises.

3 Identifier le rôle que l'on a dans la survenue ou le repérage des événements positifs développe le sentiment de maîtrise et l'optimisme.

ALLER PLUS LOIN

L'exercice est encore plus puissant si vous le continuez au-delà d'une semaine et si vous partagez ce que vous repérez de positif avec les autres.

SOURCES : [1] *Trois kifs par jour (et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur)*, F. Servan-Schreiber, Marabout, 2011. [2] "Positive psychology progress: empirical validation of interventions", M. E. Seligman, TA. Steen, N. Park, et C. Peterson, *American Psychologist*, 2005.

ILS ONT TESTÉ

Des participants à une formation en psychologie positive ont réalisé cet exercice. Après une semaine, ils ont dit avoir appris à *« voir ce qui va bien et pas seulement ce qui va mal »*, à *« avoir plus de choses à raconter à la fin de leur journée »* et à aimer *« passer plus souvent en mode "recherche du positif" »*.

CHLOÉ, 31 ANS : *« À la suite de cet exercice, j'ai décidé de commencer un journal. J'avais déjà essayé plusieurs fois, mais là j'ai réussi et ça m'a beaucoup apporté. Dans une période chaotique de ma vie, j'ai compris que je devais consacrer plus de temps à certaines activités. J'ai pris conscience de l'impact des petits plaisirs. J'ai décidé que je devais donner la priorité à certaines choses, comme prendre le temps de partager un verre de vin ou un thé avec une amie, aller à la gym, dormir une heure de plus, me préparer un bon repas sain ou échanger des plaisanteries un peu bêtes par SMS avec des amis. J'aime le shopping, le cinéma et les dîners, mais je me suis rendu compte que le plus important, c'est ce qui me fait me sentir bien vis-à-vis de moi-même et renforce mon lien aux autres. Mon bonheur dépend directement de la manière dont j'incorpore ça dans ma vie. »*

10_MAGPPOSAOUT18_.indb 21 30/07/2018 16:19