

Voir la vie du bon ÇA S'APPREN

LE TOUT EST DE S'ENTRAÎNER! VOICI **8 EXERCICES FACILES À METTRE EN ŒUVRE**, CONCOCTÉS PAR EMILIE DEVIENNE, COACH ET AUTEUR DE *50 EXERCICES POUR PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ*.

Texte Christelle Gilquin, sur base du livre *50 exercices pour prendre la vie du bon côté*

1. Identifiez vos motivations

On ne se sent motivé que si l'on parvient à combiner ses valeurs, ses besoins et ce que l'on accomplit. Prenons l'exemple de l'arrêt du tabac. Vous ne cesserez de fumer que si vous vous appuyez sur des raisons bien à vous, pas parce que les autres vous conseillent d'arrêter!

Exercice

1. Parcourez la liste ci-dessous et choisissez vos propres leviers de motivation. Complétez la liste si nécessaire.

- > Développer mes connaissances;
- > Rencontrer des gens nouveaux;
- > Gagner plus d'argent;
- > Me sentir utile;
- > Prendre davantage de responsabilités;
- > Etre disponible pour mes proches;
- > Avoir du temps pour mes hobbies;
- > Etre reconnue;
- > Mettre à profit ma créativité;
- > Voyager;
- > Relever des défis...

2. Sélectionnez vos cinq leviers de motivation principaux en les classant du plus fort au plus faible.

3. Essayez de déterminer quelles actions au quotidien vous pourriez mettre en place pour utiliser au maximum vos 5 principaux leviers de motivation?

2. Les petits riens qui font du bien

Nous oublions parfois ces petits riens qui, pourtant, colorent joliment notre quotidien.

Exercice

Notez une liste de «petits riens» survenus dans votre journée: un joli lever de soleil, le sourire d'une amie, l'appel d'un cousin éloigné, un compliment d'un commerçant, l'aide inattendue d'une collègue...

Cette liste permet, preuves à l'appui, de se rendre compte qu'il suffit de pas grand-chose pour trouver la vie agréable. Plus vous la ferez, plus vous serez attentive à ces petits détails qui font du bien.

3. Prenez du recul

Les contrariétés sont malheureusement plus fréquentes que nous ne le souhaiterions. Grâce à la démarche en trois temps proposée ci-dessous, il est possible de prendre du recul face à une situation désagréable.

Exercice

Choisissez une contrariété survenue dans votre vie, et faites cet exercice.

1. Commencez par faire le constat des aspects négatifs de la situation qui vous affecte. Ne vous voilez pas la face et écrivez tout ce qui vous blesse. Vous accueillez ainsi votre état émotionnel.
2. Recherchez, même si cela vous demande un véritable effort, au moins un point positif dans votre situation.
3. Trouvez une issue favorable à la situation. En quoi pourrait-elle vous être bénéfique? Vous verrez: vous envisagerez l'avenir plus sereinement.

4. Soyez écologique avec vous-même

On parle beaucoup d'écologie, mais nous-mêmes polluons volontairement notre quotidien d'actions nocives pour notre équilibre intérieur.

Exercice

En pensant à votre vie quotidienne, faites la liste des éléments nocifs qui créent en vous une tension, voire du stress... (exemples: l'agitation, retenir des choses par cœur, vous sentir seule, les grandes fêtes, voyager, rencontrer de nouvelles personnes...). Que pouvez-vous faire pour éliminer certains éléments nocifs ou diminuer leur impact? Vous êtes «écologique» avec vous-même quand vous vous tenez le plus possible aux éléments qui vous font du bien et que vous évitez au maximum les situations nocives.

côté, D!

5. La malle aux trésors

Exercice

Constituez-vous une pochette aux trésors, faite de souvenirs associés à des moments agréables.

Quelques exemples:

- > Un objet qui est un peu votre mascotte;
- > Une image ou une photo que vous prenez plaisir à regarder;
- > Une citation qui vous inspire;
- > Une phrase qu'une personne vous a dite et qui vous sert régulièrement;
- > Les paroles d'une chanson que vous aimez...

Ressortez-la de temps en temps.

Elle pourra vous soutenir quand vous aurez besoin d'une petite consolation!

UNE COLLECTION FAITE POUR VOUS!

Vous voulez changer quelque chose dans votre vie et vous ne savez pas par où commencer?

La collection **Exercices de développement personnel** (éd. Eyrolles) est faite pour vous! Des spécialistes du coaching vous proposent, dans chaque volume, 50 exercices faciles qui vous permettront de progresser pas à pas, en travaillant directement dans un carnet pratique. Une façon agréable d'aller mieux et de faire face aux situations délicates de la vie. Il en existe forcément un pour vous!

Déjà parus: 50 exercices pour... «convaincre», «bien commencer l'année», «décrypter les gestes», «sortir de la dépendance affective», «penser positif», «sortir du célibat», «apprendre à méditer», «changer de vie», «développer son charisme», «apprendre à s'engager», «lâcher prise», «être bien dans son corps», «ne plus subir les autres», «prendre la parole en public», «s'affirmer», «savoir dire non», «gérer son stress», «retrouver le bonheur», «ne plus tout remettre au lendemain».

www.eyrolles.com.



6. Testez des nouveautés!

Nous sommes souvent tentées par des activités que nous n'osons pas pratiquer pour toutes sortes de raisons: le regard des autres, le manque d'argent ou de temps, la peur de ne pas savoir faire... Au lieu de rester sur notre faim, pourquoi ne pas explorer ces activités pour savoir si elles nous plairaient vraiment?

Exercice

Notez précisément:

- > L'activité à laquelle vous pensez;
- > Ce qui vous freine;
- > La première action que vous pourriez entreprendre pour en savoir plus;
- > La deuxième action que vous pourriez entreprendre pour aller plus loin.

Donnez-vous quinze jours pour entreprendre les deux actions que vous avez notées. Ensuite seulement, évaluez votre envie sur une échelle de 1 à 10. Ainsi, vous pourrez choisir en connaissance de cause de vous lancer ou pas. Vous ne serez plus dans des dispositions velléitaires, qui laissent toujours une impression un peu décevante de soi-même.

7. Un grand merci!

Tant que nos enfants sont petits, nous n'avons cessé de les inviter à dire «merci» chaque fois qu'une personne se montre gentille à leur égard. En vieillissant, les aspérités de la vie nous éloignent parfois de cet usage. Pourtant, le remerciement a le grand mérite de faire prendre conscience des bons côtés qui prévalent dans nos relations avec les autres.

Exercice

L'empereur romain Marc-Aurèle listait ainsi les éléments de son caractère «hérités» de son entourage: «De mon grand-père: la bonté coutumière, le calme inaltérable. De la réputation et du souvenir que laissa mon père: la réserve et la force virile...»

A votre tour, en pensant à vos parents, à vos frères et sœurs, à votre conjoint, à vos amis, à vos enfants..., écrivez votre inventaire personnel des bienfaits appris à gauche et à droite et remerciez vos proches pour ces cadeaux.

8. Allez à l'essentiel!

Quand nous avons une décision à prendre, il arrive malheureusement que notre cerveau déploie des trésors d'inventivité pour complexifier notre réflexion. Repartir de questions simples et y répondre peut nous aider à savoir ce que nous voulons vraiment. Il ne s'agit pas de devenir simpliste, mais de s'en tenir à l'essentiel.

Exercice

Repensez à un choix que vous avez à faire et répondez aux questions ci-dessous:

1. Qu'est-ce que je risque?
2. Pourquoi suis-je en train d'hésiter?
3. Qu'est-ce qui dépend de moi dans cette situation?
4. Comment pourrais-je améliorer la situation?
5. Quel est l'obstacle qui me freine?
6. Qu'est-ce qui influence mon jugement?
7. A quoi vais-je savoir que j'ai réussi ce que je veux faire?

«PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ EST UN ACTE COURAGEUX»



© JOËLLE DOLLE

L'optimisme, Emilie Devienne, auteur de 50 exercices pour prendre la vie du bon côté, en a fait sa spécialité. Ses exercices, elle les applique au quotidien.

Vous dites que prendre la vie du bon côté, c'est quasi un acte politique. Pourquoi?

Nous vivons dans un climat de catastrophisme, relayé par les médias. Ça ne fait qu'entretenir le pessimisme. Si tous, nous décidions de voir les opportunités dans chaque situation même difficile, de ne pas se laisser abattre, de faire confiance à l'avenir, nous pourrions renverser la vapeur et créer un monde plus optimiste.

Pour vous, le tout premier principe est de prendre du recul par rapport à «ce bonheur obligatoire et formaté que la société exige»...

Oui, c'est contradictoire: même si on nous dit que tout va mal, on nous exhorte à être heureux, à aller en vacances, à consommer, à avoir une vie sexuelle trépidante. Or, les doubles injonctions contradictoires de ce genre rendent fou et culpabilisent. Il faut avant tout façonner sa propre idée du bonheur en fonction de ce que l'on est.

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui accumule les soucis?

D'abord, d'accueillir les émotions comme elles viennent: qu'il pleure ou hurle de colère s'il le faut! Puis de relativiser et de voir les points positifs sur lesquels il peut s'appuyer: des moyens financiers, des amis, un job passionnant... Voir la vie du bon côté n'est pas inné, c'est un acte de courage, qui peut devenir un réflexe à force d'être pratiqué. «Le pessimisme est d'humeur; l'optimisme est de volonté», disait Alain.

