

La communauté : 37lorenzo a joué au quiz « Jouez avec "L'Ecrivain de la famille" et gagnez ce premier roman émouvant »

Se connecter | Devenir Membre

Recevoir la newsletter

Rechercher sur Terrafemina

Emploi & Carrières Vie pratique Société Culture Vie privée Dossiers Vidéos Tests & Quiz Communauté Forum

Accueil > Vie privée > Psycho > Comment positiver et prendre la vie du bon côté ?

Prochain article dans Psycho >

## COMMENT POSITIVER ET PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ ?



Par **Fanny Griessmer** - Publié le 6 janvier 2011

3 commentaires 1 cœur

Vous voyez toujours le verre à moitié vide, vous vous dites constamment qu'avec des « si » tout serait bien mieux, et de toute façon, vous n'y arriverez jamais... Si au moins l'une de ces trois propositions vous concerne, vous pouvez vous munir d'un stylo et vous lancer dans l'un des « 50 exercices pour prendre la vie du bon côté » mis au point par Emilie Devienne. Rencontre avec une coach adepte de la bonne humeur.

### PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ



#### Terrafemina : Pourquoi ce livre d'exercices ?

**Emilie Devienne** : En parlant autour de moi, plusieurs personnes m'ont dit que j'étais toujours de bonne humeur et que je donnais de l'énergie aux gens. Moi je suis comme ça ? Evidemment, ça m'a fait très plaisir mais j'ai surtout été très surprise car ce n'est pas dans ma nature profonde. Ça m'a fait prendre conscience que c'est une volonté de tous les jours, une élégance intérieure. Je suis partie de l'idée que le pessimisme est

d'humeur et l'optimisme de volonté, et je me suis rendue compte que ce qui m'a tenue droit toute ma vie c'est ce parti pris de l'optimisme.

#### TF : Pourquoi face à la même situation, certaines personnes réagissent bien et d'autres mal ?

**E.D** : C'est une question de personnalité. La vie est très injuste là-dessus. Ça dépend pour beaucoup du climat dans lequel on a grandi, et si à l'âge adulte on l'a intégré à sa personnalité, ou si au contraire on l'a totalement rejeté. Je ne suis pas une optimiste de naissance, et comme par ailleurs j'ai eu des moments difficiles dans ma vie, je me trouvais bien plus crédible que quelqu'un qui aurait eu une enfance dorée, pas de problèmes d'argent ni de famille, une santé de fer et une vie de couple idyllique et qui vous dirait « Où est le problème ? Prenez la vie du bon côté ! ».

#### TF : Vous avez modélisé des exercices. Prendre la vie du bon côté demande donc des efforts ?

**E.D** : Le discours d'aujourd'hui revient à dire « On s'occupe de tout ! ». Or, ce n'est pas si facile, il faut vraiment fournir des efforts et une démarche volontariste qui n'est pas forcément évidente. C'est un travail sur soi qui demande volonté et force de caractère. Il faut être en vigilance permanente. Quand on sait qu'on est enclin à voir le mauvais côté des choses, il s'agit d'accepter le fait qu'on est ainsi fait. Mais d'autre part, il faut s'interroger sur ce que l'on a à y gagner. A priori rien du tout si ce n'est d'être plus amer, d'avoir plus de rides ou de se déclencher un bon ulcère. Tout le monde a le droit de s'effondrer un instant parce qu'il est malheureux et déprimé, mais un instant seulement. Il s'agit de reprendre rapidement le dessus et de trouver quelque chose de positif sur lequel rebondir. Et comme par hasard, c'est communicatif ! C'est de cette façon, à partir de son propre regard et de ses propres expériences que l'on construit son monde. Si vous êtes de bonne humeur, vous allez spontanément attirer des gens de bonne humeur.

#### TF : N'a-t-on pas aujourd'hui un problème avec l'idéal et la perfection ? Ne sommes-nous pas trop exigeants avec nous-mêmes pour considérer que tout pourrait être mieux ?

**E.D** : Parfaitement ! Accepter ses défauts et ce que l'on a, c'est aussi prendre la vie du bon côté. Nous ne sommes pas parfaits, c'est la manière de le vivre qui est importante. Il faut apprendre à s'accepter tel que l'on est. C'est en cela un travail de tous les instants. Il est important de prendre du recul par rapport au bonheur obligatoire et formaté que la société exige de nous. Il faut être doux avec soi et ne pas céder aux diktats de la



### LA COMMUNAUTÉ

37lorenzo a joué au quiz « Jouez avec "L'Ecrivain de la famille" et gagnez ce premier roman émouvant » avec un score de 3 - 33s

37lorenzo a joué au quiz « "Pourriez-vous arrêter de fumer tout de suite ?" Testez-vous et gagnez le livre d'Allen Carr » avec un score de 4 - 1min

moimoimoi35 a joué au quiz « Jouez avec "L'Ecrivain de la famille" et gagnez ce premier roman émouvant » avec un score de 3 - 2min

peque a joué au quiz « Gagnez "Conduite en état de grossesse" en vous testant sur la grossesse » avec un score de 6 - 2min

37lorenzo a fait le test « Savez-vous rester hot en hiver ? Testez-vous et gagnez des cadeaux coquins » - 2min

moimoimoi35 a joué au quiz « Découvrez la série de livres "Les petits vétérinaires" et gagnez-en un exemplaire ! » avec un score de 3 - 3min

jonath666 a joué au quiz « Jouez avec "L'Ecrivain de la famille" et gagnez ce premier roman émouvant » avec un score de 3 - 4min



PUBLICITE

### L'ARTICLE DU MOIS

Communauté

Miss France vs. Miss Nationale, un concours qui fait des vagues

Venez lire l'article du mois par msb qui gagne 20 €

VOIR AUSSI

performance.

**TF : Quelles sont les vertus de la « positive attitude » ?**

**E.D :** Il ne s'agit pas d'être béat, mais de porter un regard lucide sur les évènements. Prendre la vie du bon côté nous apporte une forme de légèreté dont on a bien besoin dans ce monde, et en même temps une certaine exigence. Il ne s'agit pas d'être dans le déni de ce qui nous fait mal. En revanche, une fois que l'on a contacté émotionnellement son angoisse, sa peine, son insécurité, qu'on a dit sa blessure et qu'elle a été entendue, on se ressaisit et on commence à songer à son prochain projet par exemple. C'est à la suite de la mort de ma mère que je suis venue à l'écriture. Il faut toujours avoir un plan B. Pour résumer, je dirais qu'il vaut mieux être acteur plutôt que subir et souffrir.

**VOIR AUSSI**

[La pensée positive](#)

[Mindfulness » : mettez-vous en état de pleine conscience](#)

[Méditer pour chasser ses angoisses](#)

Voir aussi : [psycho](#) [bonheur](#)

[Tous les articles Psycho](#)

**Et vous, vous êtes plutôt...**



- De nature optimiste
- J'essaie de positiver, mais ça n'est pas toujours évident
- Plutôt tendance à voir le verre à moitié vide
- Pessimiste. Il n'y a pas de quoi être potitif(ve) vu le contexte...



[Voter](#)

[Résultats](#)



**Vie privée**  
Grossesse : l'entretien du quatrième mois



**Vie privée**  
Le baby-blues



**Vie privée**  
Cancers : que vous réserve 2011 ?



**Vie privée**  
Verseaux : que vous réserve 2011 ?

**SONDAGE**

Pour vous, le sexe au sein du couple est...

- accessoire, pas besoin de ça pour prouver qu'on s'aime
- une monnaie d'échange, pour acheter la paix du ménage
- vital, c'est un vrai thermomètre de la relation
- Ne se prononce pas

[Voter](#)

[Résultats](#)

**DERNIÈRES VIDÉOS SUR TERRAFEMINA TV**



**Vie privée**  
Le Brésil, numéro un mondial de la manucure



**Société**  
Première chance : Fatma Goudjil, conseillère client EDF



**Vie privée**  
Recettes d'hiver : Soupes gourmandes pour les gourmets !



**Société**  
Pourquoi la neige a-t-elle de graves conséquences sur l'économie ?

[Voir toutes les vidéos](#)

Publicité



**Devenez non imposable**  
Loi scellier , pour ne plus payer d'impôt pendant 9 ans en investissant dans l'immobilier !  
» Plus d'informations



**Livret + 5%**  
5 % sur votre épargne avec Fortuneo Banque, élue Service client de l'année 2011  
» Plus d'informations



**Devenez PROPRIETAIRE**  
Avec dopimmo, logements sur toute la France à prix d'exception  
» Plus d'informations

Ligatus

**RESTER INFORMÉ**



**ENTREPRISES PARTENAIRES**

**RÉAGISSEZ À CE SUJET**

**VOUS ÊTES MEMBRE TERRAFEMINA ?  
CONNECTEZ-VOUS !**

Nom d'utilisateur

Mot de passe

[Connexion](#)

> Je ne suis pas encore membre et je souhaite m'inscrire

**VOUS N'ÊTES PAS INSCRIT SUR TERRAFEMINA  
? DONNER VOTRE AVIS SANS ÊTRE MEMBRE**

Pseudo

Email

[Connexion](#)

> Votre email ne sera ni affiché, ni utilisé à des fins commerciales

**VOTRE COMMENTAIRE**

Caractères restants : **1500**

Pour être alerté lors de l'ajout de commentaires à ce sujet, [devenez membre de Terrafemina](#)

[Envoyer](#)

Retrouvez  
toutes nos recettes  
**DUKAN**  
[ici](#)

**Offre Marseille -90%**

Bénéficiez d'Offres Incroyables Du Jamais Vu à Marseille  
[www.GROUPON.fr/Marseille](http://www.GROUPON.fr/Marseille)

**Tout sur le groupe AREVA**

Des solutions innovantes pour produire de l'énergie  
[www.Areva.com](http://www.Areva.com)

[ecocup](#)

IL Y A 3 COMMENTAIRES SUR CE SUJET :

Classer par : [Tous les commentaires](#) | [Les commentaires recommandés](#)

Ecocup vous propose un système écologique, propre ...  
www.ecocup.fr

COMMENTAIRES LES PLUS RÉCENTS

[sequoia](#) - le 9 janvier 2011 à 16h02 - **Recommandé par 0 lecteur**

"Le pessimisme est d'humeur et l'optimisme de volonté", tout à fait d'accord ! Les personnes les plus rayonnantes que j'ai côtoyées avaient eu plus que leur part des malheurs de la vie (et a contrario les plus renfrognées ressassaient des contrariétés passées depuis des lustres).

[Recommander](#) | [Reporter un abus](#)

[clarinette](#) - le 8 janvier 2011 à 11h19 - **Recommandé par 0 lecteur**

Alors ca cet article devrait etre dedie a Mestelle!!

[Recommander](#) | [Reporter un abus](#)

[Do madhya](#) - le 7 janvier 2011 à 02h09 - **Recommandé par 0 lecteur**

J'ai sur moi depuis l'adolescence un papier (jauni maintenant lol) où j'avais retranscrit à la machine un billet du philosophe Alain, de son vrai nom Emile-Auguste Chartier. C'est mon petit noeud de mouchoir en voici quelques mots... "Humeur - Selon le système de l'exaspération, rien n'est meilleur que de se gratter. C'est choisir son mal c'est se venger de soi sur soi. L'enfant essaie cette méthode d'abord. Il crie de crier ; il s'irrite d'être en colère et se console en jurant de ne pas se consoler, ce qui est boudier...Par honte d'être ignorant, faire serment de ne plus rien lire. S'obstiner à être obstiné. Tousser avec indignation. Chercher l'injure dans le souvenirs ; aiguiser soi-même la pointe ; se redire soi-même, avec l'art du tragédien ce qui blesse et ce qui humilie...Montrer partout le visage de l'ennui et s'ennuyer des autres. S'appliquer à déplaire et s'étonner de ne pas plaire. Douter de toute joie ; faire à tout triste figure et objection à tout. De l'humeur fire humeur. En cet état, se juger soi-même. Se dire : "je suis timide ; je suis maladroit ; je perds la mémoire ; je vieillis." Se faire bien laid et se regarder dans la glace. Tels sont les pièges de l'humeur..."Alain

[Recommander](#) | [Reporter un abus](#)

MON TERRAFEMINA



LABO D'IDÉES

Paris devient ville refuge pour les écrivains persécutés



CINÉMA

Golden Globes 2011 : Les nominés sont...



CUISINE

Le poulet yassa du Sénégal



ENVIRONNEMENT ET

Quel bilan tirer de cette année consacrée à la Biodiversité ?



FINANCES PERSO

Attention au phishing !

EMPLOI & CARRIÈRES

- Conseils de pro
- Créer sa boîte
- Carrières
- Guide métiers
- Offres d'emploi

VIE PRATIQUE

- Droits
- Finances perso
- Assurance
- Immo
- Voiture

SOCIÉTÉ

- Labo d'idées
- Environnement et éthique
- Femmes engagées
- Solidarités / engagement
- International
- Economie & Bourse

CULTURE

- Livres
- Arts & spectacles
- Culture web
- Terrafemina aime

VIE PRIVÉE

- Beautés du monde
- Bien-être / Santé
- Nutrition
- Cuisine
- Famille
- Psycho
- Sexo

TERRAFEMINA

- C'EST AUSSI
- Qui sommes-nous ?
- L'association Terrafemina
- Terrafemina Entreprises
- Notre partenaire Looneo

Rechercher sur Terrafemina



[Mentions légales](#)

[Presse](#)

[Entreprises partenaires et Annonceurs](#)

[Sites utiles](#)

[Contact](#)