



## PSY DOUCE

### L'exercice de psychologie positive du week end

Dans son livre « **Les pouvoirs de la Gratitude** », Rebecca Shankland, (psychologue, Maître de conférence à Grenoble, chercheuse dans le domaine de la Psychologie positive et de la pleine conscience dans le domaine de l'éducation), nous présente ce qu'est la psychologie positive : « ... porte sur l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement, ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions... aux contextes qui favorisent un bien-être durable malgré les événements de vie difficiles et les obstacles rencontrés sur le chemin ».

La psychologie positive n'est donc en rien une liste de recettes pour voir la vie en rose, mais bien une façon d'apprendre à s'engager dans son processus de vie en ayant pour objectif de développer nos ressources et de nous épanouir malgré les difficultés.

Cette approche fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques.

Dans « Les interventions validées en psychologie positive », (« Psychologie positive, R.Shankland) je vous propose pour ce week-end :

#### - « Le repérage de trois événements positifs »

Cet exercice se fait normalement sur plusieurs semaines, mais l'objectif de cette rubrique est de vous faire découvrir un autre regard sur Soi, notre propre vie et notre entourage.

Car s'il est tout à fait normal de se décourager, de se sentir triste, d'éprouver de la colère, de la solitude, de l'incompréhension. Ce qui ne l'est plus, c'est que cela dure dans le temps, et nous amène à voir la vie en noir et blanc au point d'en effacer toutes ses couleurs!

Nous faisons du sport pour être en forme, nous mangeons sainement pour avoir de l'énergie. Nous faisons même le ménage pour éviter que la poussière ne s'accumule! De même, il est important de prendre soin de notre état psychologique pour avoir les ressources nécessaires afin d'avancer malgré les embûches :

Voilà quelques propositions, un moment au cours du week end :

Au moment du dîner, par exemple, chacun à la maison partage 3 événements positifs de la semaine. Si elle a été très difficile, chercher de toutes petites choses qui vous

ont touchés, peut être même des gestes simples, anodins. Si vous avez vécu des événements dramatiques, permettez vous de nommer en quoi vous vous êtes sentis soutenus, entendus, aimés, aidés, compris.

Il ne s'agit pas de nier la ou les difficultés, ni de l'éviter. Il s'agit de la, ou les, resituer dans un contexte plus large, plus vaste qui permet de prendre conscience que la douleur, aussi aigu soit-elle, n'a pas à prendre toute la place tout le temps. Et de pouvoir ainsi rendre hommage à tout ce qui peut exister de bon malgré ce qui nous heurte, nous affaiblit ou nous décourage.

Evoquer ce qui nous touche, nous réjouit, nous est agréable, quand nous traversons des moments difficiles, c'est ça, qui demande parfois du courage!

Ou, chacun à la maison, peut noter dans un cahier ou sur une feuille, ces trois événements positifs. Soit chacun les garde pour soi, soit ces moments sont lus ensemble et partagés, avec attention et curiosité affectueuses.



Et finalement, rendre à la simplicité, ses titres de noblesse