



## PSY DOUCE

L'exercice de psychologie positive du week end de Pâques

« **Au cour de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été** », **Albert Camus**

*A la veille du week end de Pâques, fête des enfants, des familles :  
MERCI! MERCI aux enfants, aux ados d'avoir la patience de rester  
chez vous, d'avoir le courage de faire vos devoirs, de vous soutenir les uns  
les autres, de faire au mieux pour vivre les uns avec les autres! Merci de  
renoncer à ce que vous aimez et que vous ne pouvez plus faire en ce  
moment! Cela est un aide précieuse.*

### FÉLICITATIONS

*MERCI! MERCI aux parents d'accompagner vos enfants, de vous  
organiser, de vous mettre aux devoirs, de faire du sport avec eux, des jeux,  
des bricolages, de la cuisine... de développer des trésors de ressources! Tout  
en travaillant, assurant le quotidien!*

*Merci pour tout l'humour et la bonne humeur qui circule sur les réseaux  
sociaux malgré ... la lassitude parfois!*

Tal Ben-Shahar, enseignant en psychologie positive à l'Université de Harvard, écrit dans son livre « Apprendre à être heureux » :

« Quand la gratitude devient une habitude, on n'a plus besoin d'événements particuliers pour se réjouir ». Pour accéder à cette gratitude, il a du renoncer, dit-il, au perfectionnisme, il a du entrainer **son optimisme**, aptitude qui nous rend plus disponible et donc plus flexible face au contraintes et au changement. Ca nous parle peut être un peu ... en ce moment!

Si nous écoutons Tal Ben-Shahar, nous pouvons, en ce moment de réjouissance du week end de Pâques faire sonner les cloches de notre optimisme et transformer notre chasse aux oeufs en une chasse aux voeux!

Booster notre optimisme pour booster notre système immunitaire !

Avant de cacher les oeufs, on peut leur coller une étiquette y inscrire des voeux pour les gens que nous aimons, pour soi et tous ceux que nous ne connaissons pas, pour la planète....



Votre humour et votre créativité seront sûrement débordant d'idées!

**JOYEUSES PÂQUES!**  
et Vive l'Optimisme!

