



GETTY IMAGES

# Voyez la vie en positif

## Exercices simples et efficaces

Même si certains prétent à sourire, ils permettent d'ouvrir la voie vers un plus grand bien-être. Essayez, cela fonctionne :

**Savourez l'instant présent.**

Prenez le temps de vous poser un instant en cessant de penser à demain. Par exemple, au moment d'un repas, vous mangez un plat délicieux... Alors, prenez-en conscience. C'est en mettant bout à bout d'infimes plaisirs que vous renforcerez votre capacité au bonheur.

**Remémorez-vous les événements agréables du jour. Ainsi,**

en fin de la journée, repensez à un compliment, ou un bon moment, et notez-les sur un carnet. « Cela permet de faire un bilan et de réfléchir à ce que cela nous apporte. En plus, cela facilite le sommeil », précise Jacques Lecomte.

**Pensez à une personne** qui vous a fait du bien, et allez la remercier pour ce qu'elle a fait. D'après le psychologue, c'est très gratifiant.

**Encouragez davantage vos enfants** ou vos collaborateurs au lieu de tout critiquer.

**Rendez-vous utile en aidant les autres.** Cela donnera un sens à votre vie et démultipliera l'intensité de votre bonheur. « La psychologie positive, c'est du gagnant-gagnant : on en profite, mais ceux qui nous entourent aussi ! », conclut avec justesse Jacques Lecomte.

Par le Docteur Charlotte  
Tourmente

**À lire :** *La Psychologie positive*, de Rebecca Shankland (Éd. Dunod). *Psycho positive : mode d'emploi*, de Monique Borcard-Sacco, (Éd. Jouvence). *Petit cahier d'exercices de psychologie positive*, d'Yves-Alexandre Thalmann (Éd. Jouvence)

**Le Dr Cymes vous répond**



## *“La psychothérapie positive, c'est quoi ?”*

RETRouvez le dossier  
COMPLET ET MICHEL  
CYMES SUR ALLO  
DOCTEURS.FR

Allo docteurs.fr

C'est une branche de la psychologie positive. Elle est intéressante au niveau clinique en cas de dépression. Avec le psychothérapeute, le patient trouve à nouveau un sens à sa vie. Une thérapie appliquée aussi en cas de phobies, d'anxiété, de stress ou encore de burn out.