



Voyez la vie en positif

LOIN D'ÊTRE UNE SIMPLE MÉTHODE COUÉ, LA PSYCHOLOGIE POSITIVE CHANGE NOTRE MANIÈRE DE VOIR LES CHOSES, EN NOUS AIDANT À MIEUX GÉRER LES DIFFICULTÉS.

Véritable science, la psychologie positive s'intéresse à l'épanouissement des individus en insistant sur les événements positifs. Comme nous l'explique Jacques Lecomte, docteur en psychologie et président d'honneur de l'Association française de psychologie positive, « avant, les chercheurs et le corps médical travaillaient de manière isolée sur la résilience, l'optimisme, le sens de la vie, le bonheur ou encore la motivation. Aujourd'hui, le concept de psychologie positive fédère toutes ces notions ».

L'aptitude au bonheur

C'est une approche tournée vers l'avenir, insistant sur ce qui va bien dans notre vie. Par exemple, face à un événement positif, les personnes optimistes pensent qu'il est durable, généralisable à d'autres domaines de leur vie et qu'eux-mêmes sont à l'origine de ce qui leur arrive. Les pessimistes pensent, eux, le contraire... On comprend alors que les uns intègrent un cercle vertueux et les autres un cercle vicieux. La psychologie positive peut donc apprendre à remettre en question sa manière de raisonner et à ne plus s'enfermer dans les pensées négatives. Et, ainsi, en finir avec le stress et son cortège de maux.

Exercices simples et efficaces

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

Savorez 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?”

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.

RETROUVEZ LE DOSSIER COMPLET ET MICHEL CYMES SUR ALLO DOCTEURS.FR

Allodocteurs.fr