

**Annexe à l'article :**

***Favoriser l'épanouissement en temps de crise* de Thierry Deroua,**

Publication : <https://www.secunews.be>

## **S'autogénérer des émotions positives - Exemples de pratiques**

Des études scientifiques ont validé ces techniques qui s'inscrivent dans une démarche d'amélioration continue, sont facilement soutenables à long terme et sont saines.

Les activités proposées provoquent une montée d'émotions positives qui stimule nos performances et notre concentration. Avec le temps et l'entraînement régulier, elles induisent un changement comportemental et développent des ressources psychologiques bénéfiques durables.

Nous vous proposons ici quelques pratiques. Si certaines ne sont pas inspirantes pour vous en regard de votre représentation unique de l'épanouissement, n'hésitez pas à en trouver d'autres plus adaptées. Le but est de se faire du bien à soi et/ou aux autres.

**Reconnaissance** : 1x / semaine pendant 6 semaines

Rappelez-vous les événements de la semaine écoulée. Notez par écrit jusqu'à 5 d'entre eux pour lesquels vous avez un sentiment de gratitude ou de reconnaissance.

### **Effets**

- Diminue la tendance à la comparaison aux autres et les sentiments d'envie et de frustration
- Améliore la capacité à exprimer notre reconnaissance à notre entourage ce qui améliore la qualité de nos relations
- Aide à prendre conscience de ce qui fait sens pour nous, de ce qui nous fait concrètement du bien
- Augmente nos comportements d'aide et de soutien envers notre entourage.
- Améliore notre santé physique par la réduction du stress et d'anxiété, un meilleur sommeil, une meilleure récupération cardiaque et un renforcement du système immunitaire

Même les plus infimes moments de positivité au quotidien peuvent accroître l'efficacité, la motivation, la créativité et la productivité. Il suffit pour cela d'exprimer de fréquents encouragements et des marques de reconnaissance... envers soi-même et envers les autres.

**Accueillir une bonne nouvelle** : 1X / semaine pendant 5 semaines

Demandez à une personne proche de vous partager l'évènement le plus positif qui lui est arrivé ces derniers jours. Réagissez de façon active et constructive en montrant votre enthousiasme et en lui posant des questions ouvertes pour en savoir plus : « Magnifique ! Fêtons cela et viens tout me raconter 😊 »

Pour vous-même, partagez plus systématiquement vos bonnes nouvelles et leur déroulement pour donner envie à votre entourage d'en savoir plus et d'y réagir

## Effets

- Raconter en détails permet de revivre à nouveau son expérience positive et de mieux les garder en mémoire
- Témoigner de l'empathie et du soutien renforce le lien et l'intimité,
- Engendre des émotions positives de part et d'autre
- Meilleure perception de soi-même pour la personne qui raconte du fait de votre intérêt

## Développer ses forces : pendant 7 jours d'affilée

Rappelez-vous quelques situations de votre vie dans lesquelles vous avez donné le meilleur de vous-même. Notez entre une et trois forces/aptitudes personnelles que vous avez utilisées à ces occasions (créativité, générosité, travail d'équipe, persévérance, maîtrise de soi, ...).

Créez dans votre emploi du temps de chaque jour de la semaine qui arrive, des moments spécifiques où vous allez utiliser ces forces/aptitudes d'une façon innovante pour vous. (P.e. Donner son avis lors d'une réunion, écrire un avis sur un blog (créativité) ; marchez plus de 1000 pas par jour (maîtrise de soi) ; ...)

Ecrire chaque fin de journée, votre manière de procéder et vos ressentis.

## Effets :

- Procure de la joie, du plaisir, de la vitalité, de l'enthousiasme, de la gratification, un sentiment de compétence, d'estime de soi, de confiance en soi.
- Procure la satisfaction d'atteindre nos buts et une meilleure performance
- Permet de dépasser nos réflexes habituels et de progresser plus rapidement

Tout le monde a un don particulier. Chaque fois que nous utilisons une aptitude, quelle qu'elle soit, nous connaissons un accès de positivité. Plus on le fait, plus on se sent épanoui.

Une équipe de psychologues a recensé les vingt-quatre forces personnelles universelles qui contribuent le plus à l'épanouissement humain. Ils ont ensuite identifié les cinq forces principales, la « signature » de chaque individu. (Pour découvrir quelles sont les vôtres, rendez-vous sur [www.viasurvey.org](http://www.viasurvey.org) ou <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/inventaire-des-forces-de-caractere> )

## Vivre en pleine conscience : 10 Min/jour pendant 6 semaines

- Fermer les yeux ou regarder un mètre devant vous et vers le bas, pour ne pas être trop gêner par l'environnement
- Une fois les yeux fermés, asseyez-vous le dos droit. Votre corps n'est ni trop tendu ni trop relâché. Un corps bien tenu aide à la maîtrise de l'esprit. Les mains sont déposées sur vos cuisses en relâchant les épaules et en rentrant un peu le menton.
- Focalisez votre attention sur votre respiration et son mouvement de flux et de reflux.
- Des trains de pensées et d'émotions ne tardent pas à apparaître. Regardez passer chaque train où chaque wagon est une pensée, wagon qui s'accroche au suivant par association d'idées.
- Laissez passer les trains de pensées/sensations/émotions. Vous ne vous y attachez pas. Si vous montez dans le train, vous n'avez plus conscience qu'il s'agit de pensées, vous êtes à l'intérieur de la pensée... « Ah tiens, il faut que... » Vous n'êtes plus là, vous êtes dans la pensée.

- Dès que vous prenez conscience d'être monté dans un train, vous en ressortez en revenant à votre respiration.

Petit à petit, vous monterez de moins en moins souvent des wagons successifs et moins de trains apparaîtront.

### Effets

- Prise de conscience que les pensées et les émotions sont transitoires et indépendants de soi.
- On apprend à faire un stop pour repérer et éviter les réactions et les comportements automatiques au profit de nouvelles réactions plus adaptées
- Meilleure concentration et régulation de l'attention ; réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives ; augmentation du bien-être, de la clarté d'esprit ; meilleure capacité à être présent à ce qui est.

Méditer exige de la pratique. Pendant l'exercice, il s'agit de faire preuve de patience et de se recentrer sur la respiration quand l'esprit se met à vagabonder. Il est démontré que, dans les minutes qui suivent une méditation, on connaît une sensation de calme et de contentement de même qu'une empathie et un état de conscience accrus. Selon certains chercheurs, méditer régulièrement peut recâbler le cerveau de manière permanente afin d'élever le niveau de bonheur, diminuer le stress, voire améliorer le système immunitaire.

### Augmenter son ratio de positivité : pendant 7 jours d'affilée

Au cours des 7 prochains jours, lorsque vous donnez des feedbacks aux personnes autour de vous, vous veillez à donner en moyenne trois fois plus de retours positifs que de négatifs (critique, mécontentement, remises en cause).

Que diriez-vous d'envoyer dans les minutes qui suivent votre lecture, un message inhabituel de reconnaissance à une personne au sujet d'une qualité, d'un comportement positif qu'elle a... juste pour ressentir ce que cela fait et le retour dont vous allez pouvoir bénéficier. Dites merci. Dites bravo. Soyez le plus spécifique possible : *« j'apprécie beaucoup votre contribution à nos réunions, vos idées sont vraiment innovantes et inspirantes »*

### Effets :

- Plus de facilité à créer des occasions pour complimenter, remercier naturellement
- Plus de bien-être, de joie et de plaisir à travailler ou à vivre ensemble
- Plus de fluidité dans la communication et d'intimité dans la relation. Après avoir touché l'autre, on est touché en retour par l'effet induit.
- Plus de coopération et d'envie de la part des autres de vous rendre service.

Les autres ne se sentent plus remis en cause ni en danger et ont moins besoin de se protéger en se mettant à distance. Ils se rendent compte que vous voyez ce qui est bien et pas seulement ce qui ne va pas et ont plus confiance en vous. Ils se sentent reconnus et appréciés, ce qui leur donne envie d'approfondir la relation.

Bon à savoir : pour qu'une équipe réussisse, une étude a établi qu'il fallait environ 3 interactions positives (compliments, reconnaissances, ...) pour contrer les effets démoralisants d'une remarque négative.

### Atteindre ses buts : 1X/jour pendant une semaine

Pensez aux buts que vous avez vraiment envie d'atteindre, Ecrivez la liste de tout ce qui émerge.

Choisissez 7 buts qui respectent le mieux les critères suivants :

- **Intrinsèque plutôt qu'extrinsèque** : exercez un certain travail vous met en joie naturellement et non pas parce qu'il va vous procurer plus d'argent pour vos vacances
- **Auto-concordant plutôt qu'auto-discordant** : directement lié à vos forces personnelles, à ce que vous aimez faire
- **Constructif plutôt que d'évitement** : je veux être en bonne santé physique et émotionnelle plutôt que je ne veux plus être stressé
- **Harmonieux entre eux plutôt que conflictuels**
- **Plutôt d'activités que de possession d'objets** : faire du jogging plutôt qu'avoir une montre chère
- **Flexible plutôt que fixe** : « acquérir progressivement les compétences de chef de service » plutôt que « être directeur de département à 45 ans »

Dans la semaine à venir, choisissez chaque jour l'un de ces buts et faites un premier pas vers sa réalisation (donnez un coup de fil, changez un comportement, assistez à une conférence, ...)

Au 7<sup>ème</sup> jour, écrivez un bilan en une page résumant vos actions, vos émotions, vos sensations et vos pensées vécues.

#### Effets :

- Construction d'une vision pour l'avenir et sentiment de maîtrise de son destin
- Émotions positives fortes lors de l'accomplissement des premiers pas avec l'impression que tout est possible
- Augmentation de l'estime de soi, de la confiance en soi et de l'auto-efficacité
- Passage à l'action plus rapide et plus facile

Les buts qui respectent bien ses 6 critères ont plus de chances de nous rendre réellement heureux et engagés dans l'action. Orienter son énergie dans une direction saine donne un sens à notre vie de tous les jours. Avoir des priorités plus claires aide à mieux gérer son temps

Entre amis décidés comme vous à atteindre leurs buts ou encore au sein d'une équipe, se réunir une fois par mois pour faire le point sur l'avancée de chacun.

### Augmenter son optimisme : 1X/jour pendant une semaine

Chaque jour de la semaine prochaine, repérez les événements favorables de votre vie (compliment reçu, travail terminé, ...) et défavorables (incident avec un client, panne de voiture, ...)

Chaque soir, écrivez une interprétation de ces événements en utilisant 3 critères :

- Pour les positifs : cherchez en quoi vous êtes à l'origine de ce qui s'est passé, remarquez que cela vous arrive finalement souvent et que les effets bénéfiques durent. Rendez-vous compte à quel point l'évènement est lié à vos qualités de façon générale.
- Pour les négatifs : repérez les éléments d'explication liés à l'environnement extérieur, notez que cela arrive plutôt rarement et que l'effet est temporaire. Rappelez-vous que le problème reste circonscrit et ne vous met pas en cause personnellement

#### Effets :

- Augmentation du niveau d'optimisme et de confiance en identifiant sa contribution à ce qui va bien

- Allègement de la négativité, plus d'émotions positives, moins d'anxiété et de rumination
- Plus d'efficacité et de réussite dans l'action
- Meilleure santé (notamment moins de maladies cardiovasculaires), meilleur état d'esprit
- Résilience plus forte

Penser qu'on peut exercer une influence sur son environnement diminue la résignation et l'impuissance et incite à agir. L'optimisme entraîne un meilleur fonctionnement du système immunitaire. Les optimistes sont moins dans le déni, moins dans la procrastination et règlent les problèmes plus efficacement.

En tant que manager ou collègue, vous pouvez contribuer à ce que chacun(e) devienne plus optimiste en lui rappelant que ses avis et ses actions ont un impact sur son environnement et sur vous en particulier. Dites-leur par exemple : « c'est grâce à lui/elle que vous avez changé certains de vos comportements en mieux ».

### **Accepter** : pendant 7 jours d'affilée

Lors des 7 prochains jours, lorsqu'une pensée ou émotion négative forte surgira en vous (culpabilité, peur, expérience d'un conflit, souvenir difficile, ...), entraînez-vous à l'accueillir. Acceptez ce qui se passe. Réfrétez votre tendance naturelle à l'évitement de ce qui est désagréable. N'allez pas vous distraire pour oublier. Ne perdez pas non plus d'énergie en combattant cette pensée ou cette émotion. Ne cherchez pas à la supprimer ou à la contrôler volontairement. Expérimentez plutôt l'ouverture : donnez-lui un libre droit de passage dans votre esprit.

Chaque soir, décrivez en quelques lignes, vos expériences de tolérance des émotions et des pensées défavorables apparues dans votre journée

#### **Effets :**

- Moins de tensions, de stress et moins de place donnée à vos problèmes
- Meilleure capacité à réagir avec flexibilité aux défis extérieurs
- On apprend à entrer en relation apaisée avec nos réactions intérieures négatives plutôt que de s'y résigner. Elles en perdent alors une part de leur importance.

L'arrêt du contrôle des pensées négatives libère l'esprit et ouvre à l'acceptation et à une énergie nouvelle pour des réactions constructives. L'émotion négative n'est plus perçue comme un danger à fuir mais comme un signal à suivre pour mieux s'adapter à l'environnement.

### **Exercer son flow** : 1X/jour pendant une semaine

Au cours de la semaine à venir, réalisez au moins une fois par jour une activité caractérisée par :

- Vos objectifs en lien avec cette activité sont clairs
- La situation vous donne un feedback immédiat sur votre efficacité
- Le défi posé par l'activité vous place à la frontière de vos compétences habituelles
- L'activité est favorable à votre épanouissement

Le défi inhérent à l'activité vous impose une concentration importante qui vous fait perdre la notion du temps. *Exemples : prendre la parole devant un large public, test d'une trottinette électrique, essayer une nouvelle recette de cuisine, faire un km de jogging en plus ...*

**Effets :**

- De nouveaux apprentissages et une meilleure performance dans l'activité
- Des capacités d'initiative, de créativité et d'innovation accrues face à des situations créant un léger inconfort
- Un plus fort engagement, une plus grande satisfaction, un sentiment d'accomplissement

En se mettant à la limite de ses compétences, on évite l'ennui lié à ce qu'on maîtrise déjà, tout en n'allant pas jusqu'au stress d'objectifs irréalistes.

## Activer les émotions positives par de simples questions

Au nombre de 10, on peut activer les émotions positives par de simples questions qui nous mettent en lien avec elles :

- **La joie** : Qu'est-ce qui me met en joie ?
- **La gratitude** : Quand est-ce que je me suis senti reconnaissant pour la dernière fois ? Envers qui ? En quoi étais-je reconnaissant ?
- **La sérénité** : Dans quel contexte suis-je totalement serein ?
- **La curiosité** : À quel moment ai-je été attiré par un sujet ou une personne ?
- **La fierté** : Qu'est-ce qui me rend fier ?
- **L'amusement** : Qu'est-ce qui me fait rire ou sourire ? Quand ai-je ri pour la dernière fois ?
- **L'admiration** : Qui ou qu'est-ce que j'admire ? Qu'est-ce qui me fait me sentir plus grand ?
- **L'inspiration** : Quels sont les choses, les lieux, les personnes, situations qui m'inspirent ?
- **L'espoir** : Qu'est-ce que je ressens lorsque je me dis que je peux réaliser mes rêves ? Que je peux agir sur ma vie et changer les choses ? Que j'ai pu surmonter de nombreuses difficultés grâce à mes ressources intérieures ?
- **L'amour** : Quand est-ce que je ressens un amour sincère et pour qui ? Pour moi, quel acte d'amour est important et émouvant ?

### Thierry DEROUA

Trainer en attitude coachante

#### Sources utilisées pouvant aider à aller plus loin :

**Livre** : S'épanouir en temps de crise, 21 techniques de psychologie positive de Thierry Nadisic - Editions Eyrolles (2021). Ce livre regroupe les techniques présentées dans le magazine Psychologie Positive - Rubrique « Le Positive Lab », de 2015 à 2019.

<https://www.psychologiepositive-magazine.com> dont les numéros N°10 - Novembre 2016 ; n°11 – Janvier 2017 ; n°14 – Juillet 2017 ; n°15 – Septembre 2017 ; n°16 – Novembre 2017 ; n°23 – Janvier 2019

<https://www.psychologue.net/articles/10-emotions-positives-pour-grandir>

<https://www.erudit.org/fr/revues/rqpsy/2017-v38-n2-rqpsy03163/1040768ar.pdf> - Emotions positives et résilience : effets des émotions positives sur le bien-être physique et psychologique.

<https://theconversation.com/comment-le-management-peut-il-favoriser-lepanouissement-au-travail-160115>