

Rechercher le positif dans les moments difficiles

Exercice de psychologie positive



Dans des situations difficiles, deux options sont possibles : se concentrer uniquement sur le négatif ou bien voir le négatif ET le positif. Les études scientifiques montrent que rechercher les aspects positifs de situations difficiles peut aider à être plus heureux et plus optimiste.

Instructions : complétez cet exercice chaque jour pendant trois semaines, puis pratiquez régulièrement pour des bienfaits durables.

Étape 1 : Adopter un état d'esprit positif

Énumérez cinq choses qui rendent votre vie agréable. Celles-ci peuvent être aussi générales que "ma santé" ou aussi spécifiques que "la sensation du soleil sur ma peau". Cela vous aidera à adopter un état d'esprit positif.

Étape 2 : Penser à un moment difficile ou de frustration

Décrivez brièvement la dernière fois où quelque chose ne s'est pas déroulé comme vous le souhaitiez, ou lorsque vous vous êtes senti contrarié ou frustré.

Étape 3 : Identifier les aspects positifs de la situation

Prenez un moment pour réfléchir aux côtés positifs de la situation décrite à l'étape 2. Décrivez trois des aspects positifs (ex. : ce que vous avez appris, ce que vous avez bien géré, etc.).