

# 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.).*