

Créez la vie qui vous ressemble grâce à la  
psychologie positive !

# 10 exercices de psychologie positive



---

Marie Marchand . [www.theraforma.com](http://www.theraforma.com)

TheraForma : le meilleur du coaching et de la psychologie positive  
au service de votre épanouissement

---

## Exercice 1

# Mon journal de contentement : je liste mes succès tous les soirs



Cet exercice est un excellent antidote à l'autocritique (notamment pour les perfectionnistes). Il développera également l'auto-discipline et la confiance en soi. Avant d'aller vous coucher, notez sur un carnet les victoires – petites ou grandes – remportées dans la journée, les actions accomplies, même modestes, dont vous pouvez être fier. Par exemple : *j'ai fait de l'ordre dans mes papiers, je suis resté calme lors d'une dispute avec mon conjoint, j'ai su respecter mes besoins en prenant du temps pour moi, j'ai bien avancé sur mon objectif du mois, j'ai osé dire non à ma collègue, j'ai résisté à la tentation en passant devant une pâtisserie, etc.* Puis posez votre carnet sur votre table de chevet.

Le cerveau travaillant durant votre sommeil, il va s'emparer de ces messages positifs et les renforcer.

Le lendemain, votre regard se portera naturellement sur le carnet à côté du réveil, et votre esprit va instantanément se brancher sur ces bons résultats de la veille. Remotivant !

---

## Exercice 2

### J'adopte un mode de vie slow

Savez-vous prendre le temps ? Donner du temps au temps, du temps à l'ennui, du temps au silence ? Que faites-vous pour ralentir et ne plus vous perdre dans l'action ?

De nombreuses études mettent l'accent sur l'effet délétère du zapping mental (ou le fait de constamment changer d'activité, d'idée) sur l'attention, l'intelligence, la santé, l'imagination et le bien-être. Prenez-vous le temps de savourer vos moments d'isolement ? Prenez-vous le temps d'observer, de goûter, de savourer ces petits instants de plénitude ?

Prendre le temps, c'est canaliser son attention sur ce qui est essentiel : l'instant que vous vivez là maintenant. Freiner la course au temps qui passe permet d'accroître les sensations et perceptions, et ainsi développer votre monde intérieur. Ralentir est une puissante source d'innovation. Ralentir donc pour mieux avancer. Le mouvement slow peut se décliner dans toutes les sphères de votre vie. Pour adopter un mode de vie slow, essayez de suivre ces deux préceptes :

- Adaptez le temps à vos besoins et selon vos propres rythmes (trouvez le temps juste).
- Privilégiez la qualité plutôt que la quantité de temps alloué à des activités.

Ce mois-ci, au moins une fois par jour, prenez le temps de ralentir pour savourer quelque chose que vous faites de façon machinale : vous lever doucement après plusieurs respirations profondes, cuisiner puis manger en conscience, lentement, en savourant chaque saveur et chaque subtilité de l'aliment, vous diriger vers votre voiture tranquillement en prenant le temps de ressentir chaque mouvement de votre corps, laisser parler et écouter vraiment votre interlocuteur, etc. Ensuite décrivez par écrit votre expérience et vos ressentis.

Pour ancrer votre motivation, rien de tel que d'embarquer un(e) ami(e) dans l'aventure ! Le deal est simple : on vit tout au ralenti le temps d'une heure et on partage son vécu.



*"A quoi reconnaît-on les gens fatigués?  
À ce qu'ils font des choses sans arrêt.  
À ce qu'ils rendent impossible l'entrée en eux d'un repos, d'un  
silence, d'un amour.  
Les gens fatigués font des affaires, bâtissent des maisons,  
suivent une carrière.  
C'est pour fuir la fatigue qu'ils font toutes ces choses, et c'est en  
la fuyant qu'ils s'y soumettent.  
Le temps manque à leur temps.  
Ce qu'ils font de plus en plus, ils le font de moins en moins.  
La vie manque à leur vie. "*

*(Bobin, C., Une petite robe de fête, Gallimard, 1993, p. 27)*

---

## Exercice 3

# Je savoure les petits plaisirs de la vie : ma liste de petits bonheurs

Les chercheurs en psychologie positive recommandent d'identifier les activités qui vous rendent plus vivants et de leur donner la priorité.

Commencez donc dès maintenant à vous engager dans des expériences agréables et qui vous procurent des émotions positives.

Dressez la liste de vos activités préférées, puis planifiez-les dans votre agenda pour en pratiquer au moins une par jour.



*"Soit heureux en ce moment,  
ce moment est ta vie "*  
*Omar Khayyam*

---

## Exercice 4

# Ma carte de gratitude



Ressentir régulièrement de la gratitude, c'est un pas de plus vers le bonheur, de meilleures relations aux autres, une aide précieuse face aux tourments de l'existence, une estime de soi boostée, une énergie revisitée, une plus forte résistance au stress, de meilleures performances et un esprit dirigé vers le bien.

Pour observer les bienfaits de la gratitude il suffit de déterminer ce qui vous rend heureux dans la vie et ce pour quoi vous êtes reconnaissant. Pour ancrer plus facilement ce sentiment de plénitude, exprimez-le d'une manière ou d'une autre : par l'écriture, en en parlant autour de soi, ou simplement en disant « merci ».

- Étape 1 : notez sur une feuille tous les éléments de votre vie dont vous êtes reconnaissant.
- Étape 2 : créez des catégories avec les éléments de l'étape 1, puis remplissez votre carte de gratitude (chaque bulle représente une catégorie, vous pouvez détailler cette catégorie).

Pour aller plus loin : choisissez 3 personnes qui contribuent à votre bonheur et écrivez-leur une lettre de gratitude. Laissez parler votre cœur, soyez sincère et n'hésitez pas à ajouter des anecdotes et détails.

---

## Exercice 5

# J'identifie mes forces et je les utilise

Vous serez plus heureux en développant vos propres forces et qualités qu'en essayant de corriger vos défauts. Enfin, vous vivrez plus facilement des expériences de flow en mettant vos principales qualités au service de vos actions.

### 1. Identifiez vos forces

- Le meilleur de vous-même : que faites-vous quand vous êtes au mieux de votre forme ?
- Aisance : pour quoi êtes-vous doué ?
- Énergie : quelles sont les activités ou les situations qui vous stimulent ?
- Authenticité : dans quelles situations pensez-vous « là, je suis vraiment moi-même » ?
- Apprentissage rapide : qu'apprenez-vous rapidement et sans effort ?
- Motivation : que faites-vous par plaisir ?
- Concentration : qu'est-ce qui captive votre attention ?
- Flow : qu'est-ce qui vous absorbe entièrement en vous faisant perdre la notion du temps ?
- Passion : qu'est-ce qui vous passionne ?
- Enfance : à quoi étiez-vous bon quand vous étiez enfant ? Comment cela transparaît-il dans votre vie adulte ?

### 2. Activez vos forces

- Faites la liste de vos forces. Incluez également les traits de caractère positifs ainsi que vos talents et les activités qui vous stimulent.
- Demandez à votre entourage quelles forces ils vous attribueraient et complétez votre liste.
- Donnez-vous l'objectif d'utiliser plus souvent vos forces : chaque jour ou chaque semaine choisissez l'une d'elles et mettez-là en œuvre. Quels sont les premiers petits pas que vous souhaitez entreprendre pour cultiver vos différentes forces de caractère dans les jours à venir ?

Pour aller plus loin, rendez-vous sur le site « [www.viame.org](http://www.viame.org) » et remplissez gratuitement le test en ligne. Il vous renseignera sur vos 5 principales forces de caractère.

## Exercice 6

# J'expérimente les 4 facettes du bonheur

Le bonheur est multiple et prend différentes formes.

- Le plaisir et les joies : quels sont vos moments de plaisir et de joie intense ?
- L'engagement et le sens : quelles sont les activités que vous aimez faire et qui donnent un sens à votre existence ?
- Le contentement : quelles sont les expériences de vie et les choses que vous avez qui vous rendent satisfait ?
- La sérénité : savez-vous garder un esprit en paix et prendre du recul face aux adversités ?

Complétez le tableau ci-dessous avec vos activités ou expériences de vie pour chacune de ces 4 facettes du bonheur. Cet équilibre vous convient-il ? Quels sont les trois premiers pas que vous pourriez faire pour développer ces 4 facettes du bonheur ?



### Plaisir / joies

Activités actuelles :

Mes 3 premiers pas :

### Engagement /sens

Activités actuelles :

Mes 3 premiers pas :

### Contentement

Activités actuelles :

Mes 3 premiers pas :

### Sérénité

Activités actuelles :

Mes 3 premiers pas :

---

## Exercice 7

# Je cultive ma gentillesse

Accomplir des actes au service des autres procure de nombreux bienfaits : nos relations sociales en sont améliorées, les autres sont en retour plus aimables avec nous ce qui augmente notre confiance, nous nous sentons moins coupable de leurs difficultés, notre image de nous-même s'améliore, notre estime se renforce...

Vivre en harmonie avec les autres est indispensable à notre bonheur!

Chaque jour pendant une semaine, rendez service autour de vous. Choisissez chaque jour une action et une personne différentes.





---

## Exercice 8

# J'abandonne temporairement les choses que j'aime

L'adaptation hédonique est un phénomène bien connu en psychologie positive : nous avons tendance à nous habituer à une source de bonheur ; le plaisir et les émotions positives liés à ces moments de plénitude, s'estompent au fil du temps. Ce n'est que lorsque la source de bonheur disparaît que l'on en perçoit le sens et la richesse. Exemples : écouter le chant des oiseaux, dormir dans un vrai lit, marcher dans l'herbe, peut à terme ne plus être perçu comme une source de bonheur. Jusqu'au moment où vous déménagez en ville (le chant des voitures remplace celui des oiseaux), dormez provisoirement sur un lit de fortune, ou vous cassez une jambe. Faire des pauses dans des moments de plaisir renforce notre capacité à les savourer.

Pour cela, suivez, pendant au moins une semaine, les étapes suivantes, puis notez vos ressentis :

- Prenez le temps de casser régulièrement votre petit confort pour apprendre à mieux l'apprécier. Quelques exemples : contentez-vous d'une toilette de chat pendant une semaine ; limitez les câlins sous la couette; stoppez le carré de chocolat ou le café du matin, etc. Cela vous aidera à reconsidérer l'essentiel et le plaisir des petites choses.
- Combattez la routine autant que possible, et partout (au travail, chez soi, ou lors d'activités). Prenez des chemins différents et de nouvelles habitudes pour redécouvrir les plaisirs du changement et de l'inconnu. Innovez, inventez, bâtissez, créez, variez les expériences : faites déborder votre imagination pour vous évader des sentiers battus.
- Savourez. Appréciez pleinement les instants de bonheur, même infimes, même passés. Prenez le temps de goûter les expériences positives et enrichissantes.
- Laissez la porte ouverte aux surprises. Accueillez avec bienveillance tout ce que la vie peut vous apporter, les bons moments, comme les mauvais. Tout. Parce que justement la vie est un tout, et vous faites partie de ce tout.

---

## Exercice 9

# J'apprends à pardonner

De nombreuses recherches en psychologie positive montrent que les personnes arrivant à pardonner ressentent moins de colère, sont en meilleure santé et plus optimistes que les personnes n'y parvenant pas. Pardonner ne signifie pas oublier ou excuser ce qui s'est passé. Le vrai pardon consiste à renoncer à la haine en portant un regard de compassion envers la personne qui nous a fait du mal. Pardonnez de manière authentique peut prendre du temps, aussi, allez-y à votre rythme et sachez vous écouter.

### La lettre de pardon

- Repensez à une personne qui vous a fait souffrir et pour laquelle vous éprouvez toujours du ressentiment (vous pouvez aussi penser à vous-même pour vous pardonner certains actes).
- Partie la plus difficile du pardon : essayez de comprendre les raisons qui ont poussé cette personne à vous faire du mal. Il ne s'agit pas d'excuser ou d'oublier, mais juste de se mettre à la place de votre offenseur.
- Écrivez une lettre à la personne qui vous a fait du mal. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous inspirer de la structure suivante :
  - la raison de la lettre ;
  - les raisons pour lesquelles vous éprouvez du ressentiment ;
  - les raisons qui selon vous l'ont poussée à vous faire du mal ;
  - l'expression authentique de votre pardon ;
- une expression de compassion envers cette personne, ce que vous appréciez chez elle. Une fois la lettre rédigée vous pouvez la relire plusieurs fois, la remettre à son destinataire, la conserver (pour la remettre plus tard, lorsque vous en ressentirez le besoin), la lire à voix haute à une personne de confiance, la déchirer ou la brûler.

---

## Exercice 10

# Je respecte le ratio de losada

La psychologie positive a démontré que pour être plus épanoui avec les autres, il fallait prononcer trois fois plus de paroles positives que de paroles négatives. En dessous de ce seuil, les relations ne sont pas saines et sont un frein à notre bien-être. Adopter la communication non violente est incontournable pour développer son capital bonheur. Installez-vous au calme avec votre carnet et votre stylo, et faites le point sur les paroles que vous avez prononcées aujourd'hui en distinguant les groupes auxquels vous vous êtes adressés : vos amis, vos enfants, vos collègues... Avez-vous respecté ce ratio? Que votre réponse soit oui ou non, engagez-vous à faire mieux demain!



*"Le bonheur est la seule chose  
qui se double si on le partage"*  
Albert Schweitzer

---

## Quelques mots sur l'auteure



Je me présente : Marie Marchand

Docteure en psychologie sociale, psychologue, coach, je suis également formatrice et auteure.

Mon dada : la psychologie positive et le coaching.

Ma mission : **vous aider à trouver votre projet de cœur, développer votre potentiel, et poser des fondations solides pour vivre pleinement de votre activité.**

Pour moi, le bonheur passe avant tout par l'action. D'où la conception de l'agenda *CréAnVie* (créer la vie de vos rêves et la vivre pleinement). Mon livre *Sur le chemin du bonheur* (éditions La Providence, 2017), ainsi que le journal de gratitude *Mon Guide de Vie* répondent à la même ambition.

C'est avec joie que je partage avec vous mes compétences et mon expérience pour **vous aider à initier le changement et vous épanouir pleinement dans votre vie.**



Copyright@ Marie Marchand  
Tous droits réservés.

Vous n'avez pas la permission de revendre, ou copier des exemplaires du présent guide sous quelque forme que ce soit. Aucune partie de ce guide ne peut être reproduite, transcrite, ou traduite en aucune langue, sans l'autorisation écrite de l'auteur. Vous pouvez partager ce guide gratuitement, en le laissant tel quel, sans en modifier le contenu.



Envie d'aller plus loin ?  
Rendez-vous sur  
[www.theraforma.com](http://www.theraforma.com)



# CréAnVie : le meilleur du coaching et de la psychologie positive dans un agenda

**Chaque mois** vous y trouvez :

- un bilan détaillé du mois passé (objectifs, progrès, temps forts du mois, points à améliorer...),
- une préparation constructive du mois à venir (objectifs à atteindre, étapes, récompenses...),
- un visuel du mois,
- deux défis bonheur,
- un tracker d'habitudes,
- une to do list,
- des pages de notes, un exercice pour développer vos propres ressources et des outils pratiques

**Chaque semaine** :

- une citation inspirante,
- une to do list,
- l'objectif semaine,
- les gratitudes,
- l'espace nécessaire pour inscrire vos rendez-vous et notes.

**Et ce n'est pas tout !**

- Au début de l'agenda : une dizaine de pages pour faire le bilan de l'année passée, préparer au mieux l'année à venir, visualiser vos projets, planifier vos objectifs sur l'année, matérialiser vos rêves...
- A la fin de l'agenda : le bilan de l'année écoulée pour chacune des sphères de votre vie ainsi que vos projets pour à venir.



Pour en savoir plus,  
rendez-vous sur  
[www.theraforma.com](http://www.theraforma.com)



# Mon Guide de Vie journal de gratitude



## Mon Guide de Vie – journal de gratitude – vous aide à :

- Tester et vivre les pouvoirs de la gratitude
- Reprendre confiance en vous et en vos capacités
- Vivre une vie plus heureuse et épanouie
- Ancrer les évènements positifs

Ce carnet, conçu sur la base des dernières recherches en psychologie positive, est bien plus qu'un simple carnet.

Il associe les bienfaits de la gratitude à ceux de la confiance en soi.

### Chaque jour :

Une citation inspirante, un défi positif, ce pour quoi vous êtes reconnaissant(e), deux visualisations, votre affirmation positive, vos trois gratitudes du jour, votre humeur, ce que vous avez fait pour vous, ce dont vous êtes fier(e), ce que vous auriez pu faire pour améliorer votre journée.

### Chaque semaine :

Un bilan avec votre affirmation positive, vos relations, ce que vous avez fait pour vous, vos apprentissages, l'évènement marquant de la semaine.

### Pour aller plus loin :

A la fin du carnet, retrouvez 10 ateliers gratitude et confiance en soi.



Pour en savoir plus,  
rendez-vous sur  
[www.theraforma.com](http://www.theraforma.com)