



# Le bonheur par la psychologie positive

Guide de réflexion

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

## Contents

Aperçu.....	4
Points importants à retenir .....	4
Points principaux:.....	4
Connaissances acquises : .....	5
Quels aspects dois-je améliorer?.....	5
Mon plan d'action : .....	6
Aide-mémoire ou matériel pour l'activité .....	7
La psychologie positive .....	7
Caractéristiques des gens heureux.....	7
Le tapis roulant hédonique.....	7
Accroître son bonheur grâce à des activités intentionnelles .....	8
1. Exprimer sa gratitude.....	8
2. Savourer la vie.....	10
3. Cultiver l'optimisme.....	10
4. Se fixer des objectifs et les atteindre .....	12
5. Prendre soin de ses relations .....	13
6. Méditer, faire de l'exercice et prendre soin de soi.....	14
7. Éviter la comparaison sociale .....	14
8. Faire des gestes de gentillesse .....	14
Résumé.....	15

## Aperçu

D'ici la fin de la séance, vous devriez être capable de :

- Définir le bonheur et comprendre le rôle de la psychologie positive
- Déterminer ce qui procure un bonheur authentique
- Comprendre les plus récentes études sur le bonheur et la manière dont vous pouvez influencer le plus sur votre niveau de bonheur
- Expliquer certains des obstacles au bonheur
- Découvrir des stratégies et des conseils fondés sur la recherche et favorisant un bonheur durable

## Points importants à retenir



Points principaux:



Connaissances acquises :



Quels aspects dois-je améliorer?



Mon plan d'action :

# Aide-mémoire ou matériel pour l'activité

## La psychologie positive

- La psychologie positive est l'étude scientifique du bien-être et de ce qui aide l'individu à s'épanouir
- La psychologie positive se penche sur ce qui « fait du bien aux gens » et sur ce qui les amène « à dépasser l'état neutre »

## Caractéristiques des gens heureux

- Consacrent du temps aux relations avec leur famille et leurs amis
- Ont une bonne estime d'eux-mêmes
- Sont résolus à faire de l'exercice régulièrement et à rester en santé physiquement grâce à des comportements sains
- Ont des traits positifs (optimistes, amicaux, sociables, reconnaissants, etc.)
- Connaissent l'expérience optimale dans le travail ou les loisirs
- Ont un but dans la vie et une raison d'être
- Savent composer avec les difficultés et font preuve de résilience
- Sont capables de donner d'eux-mêmes
- Vivent l'instant présent et savourent les petits plaisirs de la vie

## Le tapis roulant hédonique

Courir après le bonheur s'apparente à être sur un tapis roulant. Plus on a de bonheur, plus on en veut. On se croit toujours sur le point de toucher au bonheur

### Éléments à retenir

- Ne vous attendez pas à ce que des choses, des personnes ou des expériences vous apportent le bonheur
- Utilisez des outils pour vous remotiver et retrouver votre attitude positive

# Accroître son bonheur grâce à des activités intentionnelles

## 1. Exprimer sa gratitude

Stratégies pour cultiver votre gratitude :

1. Tenez un journal de gratitude.
2. Écrivez une lettre à quelqu'un pour lui exprimer votre gratitude.

Mon journal de gratitude

Chaque soir avant de vous coucher ou à d'autres moments de la journée, songez aux choses, aux expériences et aux activités pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Créez-vous un journal de gratitude et utilisez-le pour y noter vos émotions et vos pensées. Lorsque vous vous éveillez le matin, lisez ce que vous avez écrit la veille et tâchez de continuer à être reconnaissant durant la journée. Si vous faites cette activité pendant un mois, vous constaterez probablement une amélioration de votre humeur et une plus grande satisfaction à l'égard de la vie.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant parce que

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

## 2. Savourer la vie

Savourer signifie être attentif à une expérience particulière et en être reconnaissant.

Stratégies pour savourer la vie

- Créez-vous des rituels
- Trouvez des moyens pour vous rappeler d'être présent et de goûter la situation ou le bon moment
- Célébrez vos expériences positives

## 3. Cultiver l'optimisme

L'optimisme est la croyance en votre capacité d'influer sur les événements de votre vie. C'est une attitude positive et pleine d'espoir malgré l'adversité et les difficultés.

Quelque chose de bon :

Décrivez quelque chose de BON qui vous est arrivé :

Donnez une explication optimiste de la raison pour laquelle s'est arrivé.

Donnez une explication pessimiste de la raison pour laquelle s'est arrivé.

Quelque chose de mauvais :

Décrivez quelque chose de mauvais qui vous est arrivé :

Donnez une explication optimiste de la raison pour laquelle s'est arrivée.

Donnez une explication pessimiste de la raison pour laquelle s'est arrivée.

## 4. Se fixer des objectifs et les atteindre

Exercices pour commencer à définir vos objectifs

1. Dressez la liste de vos désirs
2. Dressez votre liste de choses à faire avant de mourir
3. Créez votre plan de vie sur 5 ans et 10 ans

Dressez la liste de vos désirs ci-dessous :

Dressez votre liste de choses à faire avant de mourir ci-dessous :

## Mon plan de vie sur 5 ans et 10 ans

Vous pouvez utiliser ce modèle ou le modifier si cela vous convient mieux.

Domaine de ma vie	5 ans	10 ans
Bien-être		
Foyer		
Carrière		
Richesse		
Autres		

### 5. Prendre soin de ses relations

Les relations procurent un sens à la vie, un but, de l'assurance et de l'optimisme.

Stratégies pour commencer à prendre soin de vos relations

- Reprenez contact avec un membre de votre famille ou un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps
- Choisissez une personne avec qui vous avez perdu contact et communiquez avec elle aujourd'hui en lui envoyant un courriel ou un message texte ou encore mieux, en lui téléphonant

Faites une liste des membres de votre famille ou de vos amis avec lesquels vous aimeriez reprendre contact :

## 6. Méditer, faire de l'exercice et prendre soin de soi

Adonnez-vous à des activités et des pratiques vous permettant de recharger vos batteries et de vous revigorer physiquement et émotionnellement :

- Faites de l'exercice et bougez fréquemment
- Consommez des aliments nutritifs
- Dormez suffisamment
- Faites de la relaxation ou de la méditation

## 7. Éviter la comparaison sociale

Les comparaisons engendrent souvent du ressentiment, lequel crée des émotions négatives comme l'envie, une faible estime de soi et même la dépression.

Stratégies pour éviter la comparaison sociale :

- Arrêtez-vous lorsque vous prenez conscience que vous ruminez une chose qui sape votre énergie et ne vous donne pas l'élan nécessaire pour aller de l'avant avec vos propres objectifs
- Efforcez-vous de recentrer avec compassion, votre énergie et votre attention sur vos propres objectifs et sur la meilleure manière de les atteindre

## 8. Faire des gestes de gentillesse

La gentillesse aide les gens à se dire : « Je fais du bien autour de moi », ce qui engendre plus de comportements prosociaux.

Stratégies pour faire preuve de gentillesse

- Commencez chaque journée en envoyant un courriel positif à un collègue
- Louangez régulièrement vos amis, les membres de votre famille ou vos collègues à propos de quelque chose que vous appréciez chez eux
- Exprimez votre gratitude à quelqu'un
- Demandez-vous si quelqu'un pourrait profiter de votre aide

## Résumé

- Rappelez-vous que 40 % de notre bonheur dépend de notre volonté; nous pouvons prendre en main notre bonheur
- Courir après le bonheur ne fonctionne pas. Nous devons chercher ce qui nous rend heureux et pratiquer ces activités
- Les activités intentionnelles exigent du temps, de la constance et de l'engagement