

Les 3 choses positives de Martin Seligman ... booster le bien-être !

●●● Pourquoi je vous propose cet outil ?

Cette technique, créée par Martin Seligman l'un des pionniers du courant de psychologie positive, est simple et facile d'utilisation. Elle vous permet de booster votre bien être, particulièrement nécessaire en cette période de confinement ! De nombreuses recherches ont montré l'efficacité de cet exercice.

Intuitivement, nous avons parfois une tendance à ne retenir d'une journée que les éléments négatifs, les soucis ; ce que l'on considère comme étant des échecs, les défauts que nous pensons avoir...

A contrario, avec cet exercice nous déplaçons notre attention sur « ce qui va bien ». Nous cultivons notre optimisme. Nous prenons le temps de remarquer les bonnes choses !

●●● En quoi cet outil peut vous être utile et à quel moment l'utiliser ?

Bien sur l'exercice peut être travaillé en chacun pour soi, mais il est aussi utile en communauté où il est intéressant de le partager une fois par semaine tous ensemble. Chacun aura une vingtaine de choses positives à partager avec les autres et cela créera une dynamique de l'optimisme.

●●● A qui est-il destiné ?

A tout le monde.

●●● Durée :

Quelques minutes par jour individuellement, une session d'une demi-heure en groupe une fois par semaine.

●●● Que faut-il pour le mettre en place ?

De quoi écrire : une feuille, un cahier, un petit carnet.... Et un bic.

●●● Explications de l'utilisation :

Conformément aux prescrits de Martin Seligman, procédez de la manière suivante :

- ✓ Penser à trois choses positives qui sont arrivées dans la journée : une anecdote, un détail, une rencontre, une émotion, un moment spécial avec un(e) proche, un plat particulièrement bon, un jeu de société, un partage, un fou rire, etc.



Xavier Liétar

Formateur et superviseur au Ceform asbl. Licencié en Sciences Psychologiques. Thérapeute-Formateur-Tabacologue. Accompagnateur d'équipe dans le secteur de l'action sociale. Chargé de cours à la European Communication School.

- ✓ Écrire ces trois choses.
- ✓ Penser un peu à ces choses : Comment sont-elles apparues ? Pourquoi ? Pourquoi sont-elles positives pour vous ?

Par exemple, je peux penser que ce matin, j'ai bu des oranges pressées délicieuses. Pour moi, ce moment est positif parce que :

1. Mon amoureux a pris le temps d'acheter des oranges au marché, ou
2. Que j'ai pris le temps de presser les fruits pour lui faire plaisir...

Ainsi, ces trois choses positives peuvent être très anecdotiques ou, au contraire, des événements très importants.

● ● ● Références de l'outil

Source : Martin E.P. Seligman « S'épanouir », mai 2016 Pocket

