

AUORE AIMELET

LA PENSÉE POSITIVE C'EST MALIN



8 ÉTAPES

POUR CULTIVER L'OPTIMISME
EN TOUTE SIMPLICITÉ

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

LA PENSÉE POSITIVE C'EST MALIN



Vous en avez assez de broyer du noir quand d'autres nagent dans le bonheur ? Vous rêvez vous aussi de voir la vie en rose ? C'est possible ! La pensée positive vous propose de modifier votre regard sur la vie, de considérer avec plus de justesse et de bienveillance le monde qui vous entoure, les autres et vous-même. Alors n'attendez plus pour changer !

Grâce à ce guide pratique, découvrez :

- Pourquoi vous manquez d'optimisme
- Comment échapper à vos pensées négatives et à vos comportements défensifs
- Comment cultiver le bonheur à chaque instant de votre vie grâce à des exercices pratiques et simples à réaliser !

8 ÉTAPES
POUR RETROUVER LE BIEN-ÊTRE MENTAL
ET VOIR LA VIE DU BON CÔTÉ !

ISBN 978-2-84899-727-8

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Aurore Aimelet est journaliste et travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est l'auteur de *Bébé zen*, paru en mars 2014 aux Éditions Quotidien Malin. Elle vit à Paris et est mère de deux enfants.

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Bébé zen, 2014.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : PCA
Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-727-8

AUORE AIMELET

LA PENSÉE
POSITIVE
C'EST
MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....	7
ÉTAPE 1 : Faites le bilan	11
ÉTAPE 2 : Décidez de changer.....	27
ÉTAPE 3 : Ne réprochez pas, éprouvez!	51
ÉTAPE 4 : Repérez vos comportements défensifs.....	67
ÉTAPE 5 : Soyez bienveillant avec vous- même	77
ÉTAPE 6 : Vivez au présent.....	89
ÉTAPE 7 : Apaisez votre mental et libérez votre corps.....	107
ÉTAPE 8 : Cultivez la joie et l'optimisme	125
Conclusion	147
Liste des exercices	151
Bibliographie indicative.....	153
Table des matières.....	155

Introduction

« Je pense donc je suis. »

Y a-t-il meilleure citation que le *cogito* pour débiter cette réflexion sur l'optimisme? Nous aurions pu nous tourner vers ces grands sages, tenants des traditions spirituelles ancestrales, qui depuis des siècles nous invitent à goûter le bonheur en canalisant le flux de nos pensées. Nous aurions pu piocher dans les réflexions de ces spécialistes de la psychologie positive, ces éminents chercheurs en neurosciences ou en sciences du comportement qui étudient avec minutie les bénéfices d'une douce pensée. Ou citer l'un ou l'autre de ces médecins de l'âme,

psychiatres, thérapeutes, psychanalystes qui ont su trouver dans cette nouvelle forme de développement personnel de quoi soulager leurs patients. Nous aurions pu choisir aussi le café du commerce en arguant que « l'argent ne fait pas le bonheur » ou que ledit « bonheur est dans le pré », pour illustrer l'un des principes fondamentaux de la pensée positive : nos croyances limitantes.

8

Mais voilà. La formule du philosophe du XVII^e siècle est une parfaite traduction de cette vérité, de cette évidence : notre existence ne s'offre à nous qu'à travers notre pensée. Il ne s'agit pas là d'une déduction mais d'une intuition. Sans activité de l'esprit, nulle connaissance de soi, nulle appréhension du monde. Partons donc du postulat cartésien : je pense donc je suis. Et si je pensais mieux, me sentirais-je mieux ?

Près de quatre siècles plus tard, c'est en tout cas le pari de la psychologie positive. Initiée en 1998 par le chercheur Martin Seligman, alors président de la très sérieuse American Psychological Association, cette nouvelle science – car c'en est une – s'attache à comprendre ce qui rend heureux au lieu de se pencher sur ce qui rend malade. L'objectif de ces recherches depuis plus de quinze ans est de saisir ce qui déter-

mine l'épanouissement du commun des mortels. Et au cœur du concept se trouve la pensée, bien sûr, la psyché qui, selon les fervents défenseurs du mouvement, n'est pas toute-puissante mais simplement capable de donner un sens plus juste à notre existence et de contribuer ainsi à notre bonheur.

Dans la lignée de cet élan positif, nous vous invitons donc à mieux penser pour mieux vivre. Parce qu'il y a urgence! En 2011*, les Français étaient déclarés champions du pessimisme, loin devant les Nigériens ou les Irakiens. Or, puisque les conditions de vie dans notre douce France sont tout de même plus agréables qu'en Afrique ou au Moyen-Orient, parions que c'est notre regard qui change tout. Nous nous attendons au pire au lieu de penser au meilleur.

Penser mieux? D'accord... Mais à qui? À quoi? Comment?

Cet ouvrage propose de penser la réalité avec plus de justesse; de se penser soi avec plus de lucidité; de penser à soi avec plus de bienveillance; de penser l'autre avec plus de confiance; de penser à l'autre avec plus de recul; de penser le monde, l'existence, la nature, le temps, la

* Sondage réalisé en 2011 par le réseau Gallup International, dont en France BVA et mené dans 51 pays.

matière avec plus de conscience; et d'apercevoir qu'en toutes choses, il subsiste toujours, ne serait-ce qu'une once de positif.

Ça vous dit?



Faites le bilan

Rien de tel, pour vous lancer dans le vif du sujet, qu'un petit test. Quelle est votre vision du monde, des autres, de vous-même? Voyez-vous le verre à moitié vide? Ou la vie en rose? Tournez-vous en boucle ou appréciez-vous les événements à leur juste valeur?

Êtes-vous suffisamment optimiste?

Répondez aux 16 questions suivantes pour faire le point. Mais sachez qu'il n'y a aucune bonne ou mauvaise réponse. Ne pensez pas (déjà) au côté obscur...

- 1 Vous recevez une augmentation et vous vous dites...**
 - a. «C'est louche... Ils doivent vouloir que je travaille davantage.»
 - b. «C'est normal... Avec les bénéfices qu'ils ont faits l'année dernière!»
 - c. «C'est chouette... Je le vaux bien.»

- 2 Sur quoi ruminez-vous souvent ?**
 - a. L'avenir, vos espoirs, vos rêves.
 - b. Le passé, vos regrets, vos remords, vos erreurs.
 - c. Le présent, ce qui est ici et maintenant.

- 3 Le jour de votre mariage, il pleut des cordes...**
 - a. «Tout est fichu!»
 - b. «Mariage pluvieux, mariage heureux.»
 - c. «C'est un mauvais présage.»

- 4 Vous ratez votre permis de conduire et maugréez...**
 - a. « Cette fois, ça n'a pas marché.»
 - b. « Les circonstances ne m'ont pas aidé.»
 - c. «Je rate toujours tout.»

- 5 Un ami très cher vous reproche un trait de caractère...**
 - a. Vous êtes en colère: «C'est l'hôpital qui se fout de la charité!»
 - b. Vous avez peur: «Il ne m'aime pas vraiment...»
 - c. Vous êtes triste: «Oui, mais j'ai d'autres qualités.»

- 6 La routine, la norme... Vous aimez ?**
 - a. Pas beaucoup, c'est un frein à la liberté, la créativité.
 - b. Un peu, même si c'est contraignant.
 - c. Oui, c'est rassurant.

- 7 Vous partez en vacances et abandonnez votre home sweet home...**
 - a. Vous ne pouvez pas vous empêcher de craindre voleurs et tempêtes.
 - b. La peur n'ayant jamais empêché le danger, vous partez le cœur léger.

- c. Vous avez demandé aux voisins de vous prévenir en cas de problème.
- 8 Vous entrez dans un groupe (nouvelle belle-famille, nouveaux collègues, nouveau cercle d'amis, etc.)...**
- Vous attendez qu'ils se mettent en quatre pour vous plaire.
 - Vous vous mettez en quatre pour leur plaire.
 - Vous restez fidèle à vous-même.
- 9 Vos souvenirs d'enfance sont plutôt...**
- Peu nombreux.
 - Joyeux, l'impression de faire partie d'une famille.
 - Douloureux, un vague sentiment de solitude.
- 10 Avez-vous du talent ?**
- Non, ça se saurait !
 - Le talent, c'est un bien grand mot...
 - Tout le monde possède au moins un talent.
- 11 Pour vous, la méchanceté...**
- Fait partie de l'existence.
 - Est partout.
 - Fait souffrir.
- 12 Vous faites un compliment à une amie...**
- Vous êtes content.
 - Vous êtes gêné.
 - Vous attendez qu'elle vous rende la pareille.
- 13 Vous gagnez le jackpot au loto...**
- «C'est vraiment l'exception qui confirme la règle.»
 - «Un coup de bol qui tombe à pic! J'ai des factures à payer...»
 - «J'ai souvent de la chance dans la vie!»



- 14** **Votre équipe n'a pas atteint les objectifs du mois...**
- «L'équipe est nulle.»
 - «C'est de ma faute.»
 - «On fera mieux le mois prochain.»
- 15** **Sur qui ou quoi doit-on pouvoir compter dans la vie?**
- Soi-même.
 - L'argent.
 - Les autres.
- 16** **Une histoire d'amour qui commence mal...**
- Finit bien si l'on s'en donne les moyens.
 - Finit bien si l'autre change.
 - Finit mal.

Votre résultat

À l'aide du tableau ci-dessous, calculez le total des symboles obtenus :

	a	b	c
1	★	□	●
2	□	★	●
3	★	●	□
4	●	□	★
5	□	★	●
6	●	□	★
7	★	●	□
8	□	★	●



	a	b	c
9	☐	●	★
10	★	☐	●
11	●	☐	★
12	●	★	☐
13	★	☐	●
14	☐	●	★
15	●	★	☐
16	●	☐	★

Nombre de ★ :

Nombre de ☐ :

Nombre de ● :

Votre profil

Vous avez obtenu une majorité de ★ :

Vous êtes prisonnier de votre pessimisme. Que les événements soient heureux ou qu'ils soient difficiles, ils vous accablent. Parce qu'ils viennent conforter votre manque de confiance en vous et votre fragile estime de soi. Régulièrement terrassé par la tristesse, la mélancolie est votre quotidien. Vous n'arrivez pas à considérer que

le bon puisse, non pas arriver, mais vous arriver à vous. Et quand il arrive, vous doutez encore. Vous avez, par ailleurs, du mal à vous affirmer, ce qui ne fait qu'accentuer vos ruminations intérieures. Êtes-vous un cas désespéré? Certainement pas! Il serait absurde de vous culpabiliser de cette tendance à la négativité. Votre parcours, votre histoire et vos expériences ont certainement façonné votre façon de voir les choses. Vous vous êtes protégé. Alors ne vous en voulez pas puisque c'est ainsi que vous avez survécu. Et ce n'est pas rien! Mais maintenant, considérez qu'il est temps pour vous de passer du mode «survie» à la vraie vie. C'est ce que cet ouvrage vous propose.

Vous avez obtenu une majorité de ☐ :

Vous manquez d'optimisme. Mais ce n'est pas de votre faute! Ni de votre fait. Du moins, c'est ce que vous vous dites. Vous avez mis en place une stratégie qui vous permet d'accuser l'autre, le monde, les circonstances de votre tendance à broyer du noir. Une bonne nouvelle? Vous la trouvez normale. Une mauvaise? Vous râlez et attendez qu'une solution vous tombe du ciel. Bref, vous n'êtes concerné par rien et ne vous

impliquez dans rien. Auriez-vous peur? Bon, laissons cela pour le moment. Contentez-vous d'admettre que vous passez quelque peu à côté de votre existence. Et qu'en changeant de lunettes, en sortant de vos certitudes, vous seriez certainement plus présent à vous-même, plus conscient de ce qui vous entoure et de ce qui vous arrive. Arrêtez d'attendre de l'extérieur qu'il vous comble ou vous nourrisse. Vous ne pouvez pas être positif si vous ne cherchez pas, en vous-même, les ressources qui vous permettraient de l'être. La bonne nouvelle, c'est que vous trouverez dans ces pages de quoi vous responsabiliser pour mieux vous mobiliser.

Vous avez obtenu une majorité de ● :

De nature plutôt optimiste, votre regard n'est nullement pollué par la négativité. Vous êtes équilibré: enthousiaste quand une bonne nouvelle survient et réservé quand une mauvaise pointe le bout de son nez. Vous réagissez à bon escient, ce qui renforce votre confiance en vous-même et en l'existence. Bref, tout va bien pour vous, merci. Mais... pourquoi avoir ouvert ce livre? Avez-vous répondu avec honnêteté à ce petit questionnaire d'introduction? Ou vos

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La pensée positive, c'est malin

Aurore Aimelet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS