

PART I. DÉFINIR LES ÉMOTIONS

Vous êtes-vous déjà attardé à définir les émotions et leur utilité ?

Dans cette partie, nous allons évoquer la façon dont votre mécanisme de survie affecte vos émotions. Ensuite, nous expliquerons ce qu'est l'ego et son influence sur les émotions. Enfin, nous découvrirons le mécanisme à l'œuvre derrière les émotions et nous apprendrons pourquoi les émotions négatives peuvent être si difficiles à gérer.

1. Tendance à la négativité

Cherchez un exemple de menace imaginaire résultant de votre mécanisme de survie. Parvenez-vous à voir comment fonctionne l'esprit ? N'hésitez pas à noter votre exemple ci-dessous :

2. Le bonheur

Identifiez les choses qui, selon vous, vous procurent des doses de dopamine (télévision, jeux vidéo, jeux d'argent, réseaux sociaux, etc.) Notez-les :

-
-
-
-
-
-
-

Laquelle de ces choses vous rend le plus dépendant ? Si vous deviez vous en éloigner, quelle activité vous manquerait le plus ? Écrivez-la :

3. La nature de l'ego

Notez les choses auxquelles vous vous identifiez le plus (votre corps, vos relations, votre pays, votre religion, votre voiture, etc.)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Sur une échelle de 0 à 10, dans quelle mesure les affirmations suivantes sont-elles vraies :

Mon ego a tendance à assimiler le fait d'avoir à celui d'être

0 _____ 10

Mon ego vit par comparaison

0 _____ 10

Mon ego n'est jamais satisfait

0 _____ 10

Mon ego a besoin de l'approbation des autres pour se sentir valorisé

0 _____ 10

J'augmente ma valeur en essayant de m'associer à des personnes intelligentes ou célèbres

0 _____ 10

J'aime faire des commérages

0 _____ 10

J'ai un complexe d'infériorité

0 _____ 10

J'ai un sentiment de supériorité

0 _____ 10

Je cherche la célébrité

0 _____ 10

J'essaie constamment d'avoir raison

0 _____ 10

Je me plains souvent

0 _____ 10

Je veux attirer l'attention (reconnaissance, éloge ou admiration)

0 _____ 10

Comment votre ego influence-t-il vos émotions ? Notez de quelles manières votre ego génère des émotions négatives. Essayez d'être spécifique.

Que pourriez-vous faire pour y remédier ?

4. La nature des émotions

Pour vous aider à comprendre la nature des émotions, nous nous concentrerons sur une seule émotion dans cette partie.

Prenez quelques minutes pour parcourir les 10 étapes suivantes en visualisant chaque étape dans votre esprit. Si cela vous aide, fermez les yeux.

Étape 1. Sélectionnez une émotion négative que vous avez ressentie récemment.

Mon émotion négative :

Étape 2. Reconnaissez que cette émotion n'est pas mauvaise. Voyez comment elle va et vient et n'est pas vous.

Étape 3. Remémorez-vous cette émotion et prenez conscience qu'elle ne fait plus partie de votre réalité actuelle.

Étape 4. Demandez-vous ce que vous pouvez apprendre de cette émotion. Qu'est-ce qu'elle essaie de vous dire et comment pouvez-vous l'utiliser pour vous épanouir ? Écrivez votre réponse ci-dessous:

Étape 5. Remarquez comment cette émotion négative a entaché toutes vos expériences, peut-être même vous faisant croire que vous n'en sortiriez jamais.

Ecrivez ci-dessous comment cette émotion déforme la réalité en vous faisant croire que vous ne serez plus jamais heureux ou que vous êtes dans une impasse par exemple.

Étape 6. Observez le besoin que vous avez ressenti de vous identifier à cette émotion négative ou à l'histoire qui l'accompagne. Considérez l'idée que vous auriez pu vous en détacher.

Étape 7. Remémorez-vous comment cette émotion négative a semblé réduire votre perspective et limiter votre potentiel. Décrivez comment ci-dessous:

Étape 8. Constatez que vous attiriez alors d'autres émotions négatives. Ecrivez ci-dessous les émotions négatives que vous attiriez:

Étape 9. Prenez conscience du fait que vous avez créé de la souffrance mentale à partir de cette émotion, en y ajoutant votre propre jugement. Notez ci-dessous l'interprétation personnelle que vous avez donné à cette émotion:

Étape 10. Enfin, réalisez que votre émotion négative n'existe que dans votre esprit et constatez qu'il n'y a pas de problèmes dans la réalité.

PART II. CE QUI AFFECTE VOS ÉMOTIONS

“ Votre esprit fonctionne selon le célèbre principe informatique du GIGO (*garbage in, garbage out*)—foutaises en entrée, foutaises en sortie. Si vous faites du mal, parlez mal et pensez mal, le résidu va vous rendre malade. Si vous faites du bien, parlez bien et pensez bien, le résultat sera profitable.

— OM SWAMI, *A MILLION THOUGHTS*

Les émotions sont complexes, et divers facteurs influencent votre ressenti. Dans cette partie, nous allons aborder les éléments qui alimentent vos émotions. La bonne nouvelle, c'est que vous avez un certain contrôle sur eux.

Si nous excluons les réactions émotionnelles spontanées résultant de votre mécanisme de survie, la plupart de vos émotions sont autogénérées. Elles résultent de la façon dont vous interprétez les pensées ou les événements. Toutefois, ce ne sont pas les seuls éléments qui déterminent votre état émotionnel. Votre corps, votre voix, votre régime alimentaire ou votre quantité de sommeil

influencent également la qualité de vos émotions et donc votre qualité de vie.

Voyons comment ces éléments affectent vos émotions.

1. Comment utiliserez-vous votre corps ?

Quel type d'exercice ferez-vous ? Adopterez-vous la pose de pouvoir ? (pour des exemples de pose de pouvoir, vous pouvez rechercher « Amy Cuddy » sur YouTube)

2. Comment utiliserez-vous vos pensées ?

Allez-vous méditer ? Utiliserez-vous des affirmations positives ou la visualisation ?

Exemples :

- Je vais visualiser mon objectif tous les matins, pendant 5 minutes, en me permettant de me sentir comme si je l'avais déjà atteint
- Dès mon réveil, je vais méditer 5 minutes chaque jour, pendant 30 jours
- Je répéterai l'affirmation « J'aime avoir confiance en moi » pendant 5 minutes chaque jour

Notez une chose que vous pourriez faire pour mieux utiliser vos pensées afin d'améliorer votre état émotionnel:

3. Comment allez-vous améliorer votre sommeil ?

Exemples :

- Je vais méditer avant d'aller me coucher
- Je vais créer un rituel du soir de 10 minutes, comprenant des exercices de gratitude, des étirements et de la méditation

Ecrivez ci-dessous une action que vous pourriez prendre afin d'améliorer votre sommeil:

4. Comment vous servirez-vous de votre respiration ?

Ecrivez ci-dessous comment vous pourriez utiliser votre respiration afin d'améliorer votre humeur.

Exemple : chaque fois que je ressens des émotions négatives, je vais respirer lentement pendant quelques minutes

5. Comment un changement de votre environnement pourrait-il améliorer vos émotions ?

Exemples :

- Je lirai des livres inspirants pendant 15 minutes chaque jour et je réduirai le temps que je passe à regarder la télévision
- Je passerai moins de temps avec mes amis négatifs
- Je ne passerai que 15 minutes par jour sur les réseaux sociaux, pendant 30 jours

Écrivez vos réponses ci-dessous :

6. Comment utiliserez-vous la musique pour améliorer votre humeur ?

Exemples :

- J'écouterai des chansons positives, tout en faisant mes exercices de gratitude chaque matin
- J'écouterai et regarderai des vidéos motivantes lorsque je me sentirai un peu déprimé et je danserai ou me mettrai en mouvement pour changer mon état émotionnel
- J'écouterai de la musique classique ou du bruit blanc pour mieux me concentrer lorsque je travaille

Notez ci-dessous une façon dont vous pourriez utiliser la musique pour améliorer votre humeur:

PART III. CHANGER VOS ÉMOTIONS

“ Le mental cherche toujours à nier le moment présent et à s’en échapper. Autrement dit, plus on est identifié à son mental, plus on souffre. On peut également l’énoncer ainsi : plus on est à même de respecter et d’accepter le moment présent, plus on est libéré de la douleur, de la souffrance et du mental.

— ECKHART TOLLE, *LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT*

Dans cette partie, nous allons explorer comment faire face aux émotions négatives et conditionner votre esprit à vivre des émotions plus positives.

Assurez-vous de faire les exercices de cette section. Ils vous aideront à :

- Vous libérer de vos émotions
- Changer votre monologue interne
- Conditionner votre esprit

- Changez vos comportements de façon à changer vos émotions
- Modifier votre environnement afin de réduire les émotions négatives

La naissance des émotions

Les émotions se forment comme suit :

Interprétation + identification + répétition = émotion intense

- **Interprétation** : vous interprétez un événement ou une pensée en vous basant sur votre histoire personnelle.
- **Identification** : vous vous identifiez à une pensée spécifique lorsqu'elle se présente.
- **Répétition** : avoir les mêmes pensées encore et encore.
- **Une émotion intense** : une émotion ressentie si souvent qu'elle devient une partie de votre identité. Vous éprouvez alors cette émotion chaque fois qu'une pensée ou un événement connexe la déclenche.

Revisitez les événements passés

Remémorez-vous des événements passés où vous avez ressenti une émotion négative. Il peut s'agir de la dernière fois que vous ayez été déprimé, triste, en colère ou que vous ayez eu le sentiment de ne pas être assez compétent.

Maintenant, décrivez chacun des événements :

Interprétation : quels événements se sont produits et quelles pensées ont surgi ?

Identification : comment avez-vous réagi à ces pensées ?

Répétition : vous êtes-vous identifié à ces pensées à plusieurs reprises ?

Changez votre discours interne

Analysez votre discours en répondant aux questions ci-dessous :

Un ou deux problèmes émotionnels que vous rencontrez actuellement. Posez-vous la question suivante : « Quelles émotions, si je pouvais m'en débarrasser, auraient l'impact le plus positif dans ma vie ? »

Votre interprétation de ces questions. Demandez-vous : « Qu'est-ce que je dois croire pour que mon discours soit vrai ? »

De nouvelles significations stimulantes pour faire face à ces questions. Demandez-vous : « Qu'est-ce que je dois croire pour éviter de ressentir ces émotions négatives ? »

Se libérer des émotions

Faites une liste des émotions que vous aimeriez dépasser.

Peut-être avez-vous l'impression de ne pas être assez bon. Ou vous luttez contre la procrastination. Ou encore, vous vous blâmez pour quelque chose que vous avez fait dans le passé. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit.

-
-
-
-
-
-
-
-

Choisissez une émotion, puis demandez-vous :

« Pourrais-je dépasser ce sentiment ? »

« Le ferais-je » ? (Oui/non)

« Quand ? » (MAINTENANT)

L'émotion que je veux dépasser :

Conseil supplémentaire :

Continuer à s'entraîner à lâcher prise des émotions au quotidien

Conditionnez votre esprit

Prenez l'habitude d'inviter chaque jour des pensées positives dans votre esprit. Choisissez une émotion que vous aimeriez ressentir davantage dans votre vie et engagez-vous à conditionner votre esprit tous les jours, pendant au moins 30 jours.

Exemples d'émotions :

- Gratitude
- Excitation
- Estime de soi
- Certitude
- Esprit de décision

Mon (mes) émotion(s) :

Comment je conditionnerai précisément mon esprit :

Exemple : Je fermerai les yeux et je dirai « merci » à toutes les personnes qui me viennent à l'esprit, en reconnaissant une bonne chose qu'elles ont faite pour moi.

Changez vos émotions en changeant vos comportements

Remémorez-vous la dernière fois que vous avez ressenti une émotion négative qui a duré quelques jours ou plus. Notez-la ci-dessous :

Maintenant, écrivez ce que vous avez fait spécifiquement pour surmonter cette émotion négative :

Puis, demandez-vous : « Comment aurais-je pu changer mon comportement de manière à ce qu'il influence mes émotions de façon positive ? » Notez votre réponse ci-dessous :

Changez votre environnement

Notez ci-dessous toute activité qui, selon vous, peut avoir un impact négatif sur vos émotions.

Exemples : Amis négatifs, télévision, commérages, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.

À côté de chaque activité, écrivez quelle en est la conséquence (cela vous culpabilise, vous démotive, érode votre estime de soi, etc.)

Activités	Conséquences

Écrivez ce que vous pourriez faire à la place, pour améliorer votre humeur :

Des solutions à court et à long terme pour gérer vos émotions

“ Aucune autre forme de vie sur la planète ne connaît la négativité, sauf les humains, tout comme aucune autre forme de vie ne viole et n’empoisonne la Terre qui la nourrit. Avez-vous jamais vu une fleur malheureuse ou un chêne stressé ? Avez-vous jamais rencontré un dauphin déprimé, une grenouille ayant un problème d’estime de soi, un chat qui ne sait pas se relaxer ou un oiseau plein de haine et de ressentiment ? Les seuls animaux qui peuvent à l’occasion connaître des expériences s’apparentant à la négativité ou qui donnent des signes de comportement névrosé sont ceux qui vivent en contact étroit avec les humains et qui sont ainsi liés au mental humain et à sa démence.

— ECKHART TOLLE, LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT

Dans cette partie, je vais vous fournir une liste d’exercices ou de techniques pour mieux gérer vos émotions. Quel que soit le degré de contrôle que vous avez sur votre esprit, vous éprouverez une large palette d’émotions négatives à l’avenir, de la légère frustration à la dépression. Il vaut mieux être préparé.

J’ai énuméré ci-dessous des idées pour vous aider à mieux faire face aux émotions négatives en incluant des solutions à court et à long terme.

I. Solutions à court terme

Les techniques suivantes vous aideront à gérer les émotions négatives lorsqu'elles se présentent. Essayez-les et gardez celles qui vous conviennent.

A. Modifiez votre état émotionnel

- **Distrayez-vous.** Une émotion n'a que l'intensité que vous lui donnez. Chaque fois qu'un sentiment négatif se présente, au lieu de vous concentrer dessus, occupez-vous immédiatement. Si vous êtes en colère, barrez un élément de votre liste de choses à faire. Si possible, faites quelque chose qui requiert toute votre attention.
- **Interrompez.** Agissez de manière insensée ou d'inhabituelle pour interrompre vos pensées et émotions négatives. Criez, faites une danse idiote ou parlez avec une voix étrange.
- **Bougez.** Levez-vous, allez faire une promenade, faites des pompes, dansez ou utilisez une *power posture* (pose de pouvoir). En changeant votre physiologie, vous pouvez changer votre ressenti.
- **Écoutez de la musique.** Écoutez votre musique préférée. Cela peut vous aider à modifier votre état émotionnel.
- **Criez.** Parlez-vous d'une voix forte et autoritaire et donnez-vous des encouragements. Utilisez votre voix et vos paroles pour changer vos émotions.

B. Agissez

- **Faites-le quand même.** Laissez vos sentiments de côté et faites ce que vous devez faire. Les adultes matures font ce qu'ils ont à faire, qu'ils en aient envie ou non.
- **Faites quelque chose.** Votre comportement modifie indirectement vos sentiments. Posez-vous la question

suivante : « Quelles mesures puis-je prendre aujourd'hui pour changer ce que je ressens ? ». Ensuite, faites-le.

C. Devenez attentif à vos émotions

- **Écrivez-le.** Écrivez ce qui vous préoccupe et ce que vous pouvez faire pour y remédier. Soyez aussi précis que possible.
- **Écrivez ce qui s'est passé.** Écrivez précisément les faits qui ont généré l'émotion négative. N'écrivez pas votre interprétation de la situation ni les émotions qui en ont découlé. Écrivez les faits bruts. Maintenant, demandez-vous si tout compte fait, c'est vraiment si grave que ça, à l'échelle de votre vie.
- **Parlez.** Discutez avec un ami. Vous réagissez peut-être de façon excessive et exagérez la gravité de la situation. Parfois, il vous faut juste un regard extérieur.
- **Souvenez-vous d'une époque où vous vous sentiez bien.** Cela peut vous aider à vous remettre dans cet état d'esprit et à trouver une nouvelle perspective. Posez-vous les questions suivantes : « Comment est-ce que je me sentais à ce moment-là ? » « À quoi pensais-je à l'époque ? » « Quelle était ma vision de la vie ? »
- **Laissez votre émotion s'en aller.** Demandez-vous : « Puis-je laisser cette émotion partir ? » Ensuite, permettez-vous de la libérer.
- **Permettez à vos émotions d'exister.** Arrêtez de résister à vos émotions ou de vouloir les changer. Permettez-leur d'être ce qu'elles sont.
- **Embrassez vos émotions.** Passez du temps avec vos émotions. Examinez-les d'aussi près que possible tout en faisant de votre mieux pour rester détaché. Devenez curieux à leur sujet. Que sont-elles au fond ?

D. Détendez-vous

- **Reposez-vous.** Faites une sieste ou une pause. Lorsque vous êtes fatigué, vous êtes plus susceptible de ressentir des émotions négatives que lorsque vous êtes correctement reposé.
- **Respirez.** Respirez lentement pour vous détendre. La façon dont vous respirez affecte votre état émotionnel. Utilisez des techniques de respiration pour vous calmer ou pour vous donner plus d'énergie.
- **Détendez-vous.** Prenez quelques minutes pour détendre vos muscles. Commencez par détendre votre mâchoire, la tension autour de vos yeux et les muscles de votre visage. Votre corps a une incidence sur vos émotions. Lorsque vous détendez votre corps, votre esprit se détend également.
- **Soyez reconnaissants pour vos problèmes.** Remerciez vos problèmes. Comprenez qu'ils sont là pour une raison et qu'ils vous serviront d'une manière ou d'une autre.

2. Solutions à long terme

Les techniques suivantes vous aideront à gérer vos émotions négatives sur le long terme.

A. Analysez vos émotions négatives

- **Identifiez l'histoire derrière vos émotions.** Écrivez toutes les raisons pour lesquelles vous ressentez ces émotions. Quelles suppositions pourraient être à l'origine ? Comment interprétez-vous ce qui vous arrive ? Maintenant, voyez si vous pouvez vous détacher de cette histoire particulière.
- **Notez vos émotions dans un journal.** Prenez quelques minutes chaque jour pour écrire ce que vous ressentez. Cherchez des schémas récurrents. Ensuite, utilisez des affirmations, la visualisation ou tout exercice pertinent pour vous aider à surmonter ces émotions.
- **Pratiquez la pleine conscience.** Observez vos émotions tout au long de la journée. La méditation vous y aidera. Vous pouvez également vous engager dans une activité tout en étant pleinement présent. Ce faisant, observez ce qui se passe dans votre esprit.

B. Éloignez-vous de la négativité

- **Changez d'environnement.** Si vous êtes entouré de négativité, changez votre environnement. Déménagez ou réduisez le temps que vous passez avec des amis négatifs.
- **Supprimez les activités contre-productives.** Supprimez ou réduisez le temps que vous consacrez à toute activité n'ayant pas d'impact positif sur votre vie. Cela peut signifier réduire le temps que vous passez à regarder la télévision ou à surfer sur Internet par exemple.

C. Conditionnez votre esprit

- **Créez des rituels quotidiens.** Cela vous aidera à vivre des émotions plus positives. Méditez, faites de l'exercice, répétez des affirmations, créez un journal de gratitude, etc. (Les meilleurs moments pour accumuler des pensées positives sont au moment du coucher et le matin au réveil.)
- **Faites de l'exercice.** Faites de l'exercice régulièrement. L'exercice améliore votre humeur et contribue à votre bien-être mental et physique.

D. Augmentez votre énergie

Moins vous avez d'énergie, plus vous êtes susceptible de ressentir des émotions négatives.

- **Améliorez votre sommeil.** Assurez-vous de dormir suffisamment. Si possible, couchez-vous et réveillez-vous à la même heure chaque jour.
- **Mangez des aliments plus sains.** Comme le dit le dicton : *on est ce qu'on mange*. La malbouffe a un impact négatif sur votre niveau d'énergie. Prenez les mesures nécessaires pour améliorer votre alimentation.
- **Reposez-vous.** Faites régulièrement des siestes ou prenez quelques minutes pour vous détendre
- **Respirez.** Apprenez à respirer correctement.

E. Demandez de l'aide

Consultez un professionnel. Si vous avez des problèmes émotionnels profonds, tels qu'une estime de vous extrêmement faible ou une dépression, il peut être judicieux de consulter un professionnel.

PART IV. UTILISER VOS ÉMOTIONS POUR VOUS ÉPANOUIR

“ Je pense que chaque situation, chaque moment, offre une opportunité d'épanouissement personnel et de développement de notre caractère. La réalité nous fournit sans cesse des occasions — parfois je les imagine comme des vagues se brisant sur le rivage — et nous avons la chance de continuer à nous fondre dans cette réalité pour nous y adapter, pour plonger dans ces vagues.

— DAVID K. REYNOLDS, AUTEUR DE *CONSTRUCTIVE LIVING*

Nous avons vu la définition des émotions, puis leur origine et enfin comment reprogrammer votre esprit pour vivre des émotions plus positives. Maintenant, voyons comment vous pouvez utiliser vos émotions comme outil de développement personnel. La plupart des gens sous-estiment l'utilité des émotions. Ils ne réalisent pas toujours qu'ils peuvent les utiliser pour s'épanouir.

Vos émotions vous envoient un message. Elles vous font savoir que votre interprétation actuelle de la réalité est biaisée. Rappelez-

vous que le problème n'est jamais la réalité elle-même, mais la façon dont vous l'interprétez. N'oubliez pas que vous avez le pouvoir de générer du sens et de la joie, même dans les pires situations. Par exemple, Alice Sommer avait toutes les raisons du monde de se sentir désespérée. Emprisonnée dans un camp de concentration pendant la guerre, elle ne savait pas combien de temps il lui restait à vivre. Elle a néanmoins réussi à trouver de la joie. Comme elle s'en souvient : « Je riaais tout le temps. Nous étions allongés sur le sol avec mon fils, et il m'a vue rire. Comment un enfant peut-il ne pas rire quand sa mère rit ? »

Nick Vujicic pensait qu'il ne serait jamais heureux. Après tout, il est né sans bras ni jambes. Comme il l'a dit dans l'une des conférences qu'il a données dans une école : « Quel genre de mari serais-je si je ne peux même pas tenir la main de ma femme ? » Dans ces circonstances, personne ne lui aurait reproché d'être amer toute sa vie. Cependant, il a surmonté ses difficultés et aujourd'hui, en plus d'être un conférencier accompli, il est marié et père de deux enfants.

Ces deux exemples montrent que nous pouvons surmonter même les situations les plus extrêmes. Ils prouvent que les émotions négatives ne durent pas éternellement. Les moments difficiles de notre vie sont souvent les événements qui nous permettent de grandir. Même une dépression nerveuse totale peut servir de signal d'alerte.

Dans cette partie, vous apprendrez comment fonctionnent les émotions, et comment les utiliser pour vous épanouir, tout en réduisant la souffrance émotionnelle qu'elles génèrent.

Ecrire vos émotions

Passez quelques minutes, chaque jour, à écrire vos sentiments et à les évaluer sur une échelle de 1 à 10, 1 étant le pire que vous puissiez ressentir et 10 le meilleur. À la fin de la semaine, donnez-vous une note globale et répondez aux questions

suivantes (référez-vous au journal de suivi de l'humeur à la fin de ce cahier d'exercices)

Ne pas être à la hauteur

Identifiez les éléments déclencheurs

À quelle pensée vous identifiez-vous ? Quels sont les domaines de votre vie qui sont concernés ?

Écrivez ce qui suit :

Situations dans lesquelles vous avez l'impression de ne pas être à la hauteur

-
-
-
-
-
-

Pensées auxquelles vous vous identifiez (votre discours interne)

-
-
-
-
-
-

. . .

Surmontez le sentiment de manque de valeur

Gardez une trace de vos accomplissements

Exercice 1 — Créez un journal de réussite

Notez vos réalisations quotidiennes. Pour cet exercice, je vous encourage à utiliser un cahier dédié à cet effet.

- Notez toutes les choses que vous avez accomplies dans votre vie. Dressez une liste de cinquante choses que vous avez réalisées.
- À la fin de chaque journée, notez toutes les choses que vous avez accomplies ce jour-là.

Essayez de trouver 5 à 10 choses chaque jour.

Exercice 2 — Remplissez votre bocal d'estime de soi

Écrivez chaque chose que vous avez accomplie sur des feuilles de papier séparées et mettez-les dans un bocal.

Exercice 3 — Créez un journal positif

Écrivez chaque compliment que vous recevez. Votre collègue vous a dit que vos chaussures étaient belles, écrivez-le. Votre ami vous a fait un compliment sur vos cheveux, notez-le. Votre patron vous a dit que vous faisiez du bon travail, écrivez-le aussi.

Apprenez à accepter les compliments

Exercice 1 — Acceptez les compliments

Ce simple exercice vous aidera à accepter les compliments. Chaque fois que quelqu'un vous fait un compliment, dites ce qui suit :

Merci *insérer le nom de la personne*. Pas de « Merci, mais... », « Merci, vous aussi » ou « Ce n'est rien », juste « Merci ».

Exercice 2 — Jeu d'appréciation

Le but de ce jeu est d'apprendre à apprécier certaines choses à propos de vous-même que vous n'aviez pas reconnues (ou appréciées) jusque là. Dites à votre partenaire trois choses que vous appréciez chez lui (elle) et demandez-lui de faire de même. Soyez aussi spécifique que possible et ne vous souciez pas de trouver des choses importantes.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples :

- J'apprécie que tu aies préparé le petit déjeuner ce matin, même si tu étais pressé
- J'apprécie que tu aies récupéré les enfants aujourd'hui
- J'apprécie la façon dont tu écoutes toujours mes problèmes après le travail

Être sur la défensive

Chaque fois que vous êtes sur la défensive, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que j'essaie de protéger ?
- Puis-je abandonner cette croyance ?
- Que seris-je sans cette croyance ?

Stress et inquiétude

Faites une liste de vos principales sources de stress

Notez ce qui provoque le plus de stress pour vous dans votre semaine type.

Trouvez au moins dix choses.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Repensez la situation

Maintenant, pour chaque situation, posez-vous les questions suivantes :

- Cette situation est-elle stressante en soi ?
- Quelles doivent être mes croyances pour ressentir du stress dans cette situation particulière ?
- Que dois-je croire pour réduire/supprimer le stress dans cette situation particulière ?

Faites une liste de vos soucis

Comme pour les situations stressantes, faites une liste des choses (passées ou futures) qui vous préoccupent. Il se peut qu'il s'agisse des mêmes choses que pour les exemples précédents, et ce n'est pas un problème.

Les exemples de choses qui peuvent vous inquiéter sont votre santé, votre situation financière, votre travail, vos relations ou votre famille.

Maintenant, écrivez au moins dix choses qui vous inquiètent dans une semaine normale.

	Soucis	Niveau de contrôle
#1		
#2		
#3		
#4		
#5		
#6		
#7		
#8		
#9		
#10		

Catégorisez vos soucis

- Regardez votre liste de situations stressantes. À côté de chaque élément, mettez un C (contrôle), un CP (contrôle partiel) ou un AC (aucun contrôle).
- Maintenant, écrivez comment vous pourriez remédier aux choses sur lesquelles vous avez un (certain) contrôle. Quelles actions concrètes pourriez-vous entreprendre ?

Modifiez, repensez ou éliminez les situations stressantes

Passer en revue votre liste et cherchez les choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Notez ci-dessous ce que vous pourriez faire pour changer, repenser ou éliminer ces choses. Si vous ne pouvez rien faire, pouvez-vous renoncer à votre besoin de les contrôler et au contraire, les accepter ?

Choses sur lesquelles je n'ai aucun contrôle	Puis-je changer, repenser, éliminer ou accepter ces choses?

Se soucier du regard des autres

Changez votre regard sur les perceptions des autres à votre égard

Exercice 1 — Prenez conscience que les gens ne se soucient pas de vous

Cet exercice vous aidera à comprendre que la plupart des gens ne se soucient pas vraiment de vous.

Écrivez le nom d'une personne que vous connaissez :

Notez combien de fois vous pensez à cette personne au quotidien:

Maintenant, mettez-vous à la place de cette personne. Combien de fois pensez-vous qu'il ou elle pense à vous ?

Dans quelle mesure cette personne prend-elle note de ce que vous faites ou dites ?

De quoi pensez-vous qu'il ou elle se préoccupe en ce moment ?

Répétez ce processus avec au moins deux autres personnes

Exercice 2 — Réalisez que vous ne vous en souciez pas

- Passez votre journée en revue et essayez de vous souvenir de toutes les personnes que vous avez rencontrées ou avec lesquelles vous avez interagi. Il peut s'agir de la serveuse du restaurant où vous êtes allé déjeuner, des gens que vous avez vus dans la rue, etc.
- Maintenant, demandez-vous à quel point vous avez pensé à ces personnes avant cet exercice.
- Reconnaissez que vous ne pensez pas beaucoup aux autres et qu'eux non plus. Digérez cette information et autorisez-vous à vous sentir libéré.

Cessez d'être trop attaché à votre image

Inscrivez ci-dessous toutes les choses sur lesquelles vous avez peur d'être jugé. Peut-être vous inquiétez-vous de votre apparence ou avez-vous peur de dire quelque chose de ridicule. Pour chaque élément de votre liste, écrivez pourquoi cela vous préoccupe. Quel est le problème ? Quelle image essayez-vous de protéger ?

Choses sur lesquelles j'ai peur d'être jugé	Pourquoi ça me préoccupe

Le ressentiment

La méthode en 4 étapes pour se débarrasser du ressentiment

1. Changez/réévaluez votre interprétation

Écrivez ce qui s'est passé précisément. Après avoir soustrait votre interprétation, quels sont les faits réels ?

2. Affrontez la situation

Si votre ressentiment est dirigé contre des personnes, vous devez avoir une discussion honnête avec elles. Si vous ne pouvez pas parler à la personne directement, vous pouvez lui écrire une lettre. Même si vous ne l'envoyez pas, le simple fait d'écrire une lettre peut vous aider à vous débarrasser d'une partie de votre rancune.

3. Pardonnez

Maintenant que vous avez trouvé un moyen de vous exprimer, vous pouvez pardonner. Écrivez comment votre ressentiment affecte votre bonheur et votre paix intérieure :

Maintenant, imaginez à quoi ressemblerait votre vie et comment vous vous sentiriez une fois libéré de tout ressentiment. Faites-le maintenant. Lâchez prise et permettez-vous de pardonner.

4. Oubliez

Pour finir, oubliez. Engagez-vous à lâcher prise et ne pas vous accrocher à des pensées rancunières. Lorsque de telles pensées surgissent, laissez-les s'en aller.

La dépression

Reconnectez-vous à votre corps et vos émotions

Faites une ou plusieurs des choses suivantes :

- **Faites de l'exercice** : l'exercice est un excellent moyen de calmer votre esprit et de vous connecter à votre corps et il a un effet positif sur votre humeur.
- **Méditez** : la méditation est un excellent moyen d'observer votre esprit et d'arrêter de vous identifier si profondément à vos pensées.
- **Occupez-vous** : s'occuper vous permet d'éviter de trop penser.
- **Consacrez-vous aux autres** : Dale Carnegie, dans son livre « Comment dominer le stress et les soucis », affirme que la dépression peut être guérie en 14 jours. Comment ? En pensant simplement aux moyens de venir en aide à une personne chaque jour pendant deux semaines.

La jalousie

Identifiez les personnes dont vous êtes jaloux.

Notez de qui vous êtes jaloux. Qu'est-ce que cela dit de vous et de ce que vous attendez de la vie ?

-
-
-

Coopérer plutôt que rivaliser

Pensez à un moment où vous avez été jaloux des accomplissements de quelqu'un d'autre. Maintenant, demandez-vous pourquoi vous avez ressenti cela. Puis, interrogez-vous :

- À quoi ressemblerait le soutien apporté à cette personne ?
- Comment pourrais-je coopérer avec cette personne ?
- Pourquoi la réussite de cette personne est-elle bonne pour moi ?

Comparez ce qui est comparable

Choisissez une personne à laquelle vous vous comparez souvent. Écrivez toutes les choses que vous faites mieux que cette personne.

Personne à laquelle je me compare souvent:

Les choses que je fais mieux :

-
-
-
-
-
-

Ensuite, prenez conscience que votre comparaison initiale était biaisée.

La peur de prendre des risques

Sortez de votre zone de confort

« Quelle est la chose que je sais devoir faire, mais que j'ai remise à plus tard par peur ? Faites-le.

Chaque jour, faites une chose qui vous met mal à l'aise (même un tout petit peu). Ecrivez ci-dessous une ou plus choses inconfortable que vous pourriez faire au quotidien

-
-
-
-
-

La procrastination

Comment venir à bout de la procrastination en 16 étapes simples

1. Comprenez ce qui se cache derrière la procrastination.

Veillez à identifier toutes les raisons de votre procrastination et soyez honnête avec vous-même. Si vous manquez de motivation, demandez-vous pourquoi.

2. Pensez au coût de la procrastination

La procrastination n'est pas un problème mineur. Son coût est à la fois direct et indirect :

- La conséquence directe de la procrastination est que vous réaliserez beaucoup moins que ce que vous pourriez pendant votre séjour sur terre.
- La conséquence indirecte de la procrastination est que vous risquez de vous en vouloir.

Notez ce que la procrastination vous coûte. Comment cela affecte-t-il votre paix intérieure ? Votre estime de soi ? Votre capacité à réaliser vos rêves ?

-
-
-
-
-

3. Découvrez votre discours interne

Notez toutes vos excuses. Ensuite, abordez-les une par une. [Exemples : Je n'ai pas le temps, je suis trop vieux, je ne suis pas assez intelligent, je suis trop fatigué, etc.]

Excuses	Contre-arguments

4. Remaniez votre discours interne

Intéressez-vous à vos excuses. Maintenant que vous avez identifié votre dialogue interne, créez un nouveau discours plus stimulant, pour neutraliser vos anciennes excuses. Voir les exemples ci-dessous :

- Je n'ai pas le temps pour ça → je trouve du temps pour tout ce à quoi je m'engage.
- Je suis trop fatigué → Je contrôle mon esprit et j'ai plus d'énergie que je ne le pense.
- Quand je planifie une tâche, je la termine.

Inventez des affirmations ou des mantras autour de votre nouveau discours. Répétez-les chaque matin et tout au long de la journée jusqu'à ce qu'ils fassent partie de votre identité.

Votre [vos] affirmation(s) :

-
-
-

5. Clarifiez vos raisons

Examinez une tâche importante que vous remettez régulièrement à plus tard. Pourquoi ? Écrivez comment vous pouvez intégrer ces tâches dans votre vision :

6. Identifiez vos façons de vous distraire

Quelles sont vos manières de remettre à plus tard cette tâche importante ? Exemples : aller se promener, regarder des vidéos sur YouTube, consulter Facebook, etc.

Les façons dont je procrastine :

7. Acceptez de ressentir l'envie de vous distraire

Quand vous ressentez l'envie de *insérer votre distraction ici*, restez présent avec cette émotion. Comment vous sentez-vous ? Permettez-vous de ressentir les émotions. Ne vous jugez pas. Ne vous blâmez pas. Acceptez simplement ce qui est. Ce faisant, vous maîtriserez mieux vos pensées.

8. Écrivez tout ce que vous faites

Écrivez tout ce que vous faites pendant une semaine. Ensuite, voyez combien de temps vous passez à effectuer des activités non productives.

9. Fixez une intention claire derrière tout ce que vous faites

Avant de travailler sur une tâche, assurez-vous que vous savez exactement ce qui doit être fait. Demandez-vous ce que vous voulez accomplir à ce moment précis.

10. Préparez votre environnement

Votre esprit n'aime pas la difficulté. Il veut que les choses soient faciles. Par conséquent, assurez-vous de pouvoir travailler sur votre tâche immédiatement, en éliminant tout obstacle ou friction.

Notez ci-dessous ce que vous pouvez faire pour faciliter votre tâche :

11. Commencez petit

Le fait de réduire vos tâches vous aidera à surmonter la procrastination. Cela vous permettra également de créer une dynamique.

Réduisez vos tâches :

12. Créez des actions à impact positif rapides

Fixez de petits objectifs chaque jour et atteignez-les pendant plusieurs semaines de façon constante. Ce faisant, vous

augmenterez votre estime de vous et serez mieux équipé pour accomplir des tâches plus difficiles à l'avenir.

Notez ce que seraient des actions à impact positif rapides pour votre ou vos tâches [sélectionnez 1 à 3 tâches]

-
-
-

13. Lancez-vous simplement

Souvent, lorsque vous commencez à travailler sur une tâche, vous entrez dans ce que l'on appelle « le flux » et les choses deviennent faciles. Regardez les progrès rapides que vous avez notés auparavant et prenez quelques secondes pour vous engager à commencer ces tâches.

14. Créez des habitudes quotidiennes

Si vous avez tendance à repousser des tâches importantes, engagez-vous à y travailler tôt le matin. Notez ci-dessous une tâche sur laquelle vous travaillerez tôt le matin.

La tâche choisie :

15. Servez-vous de la visualisation

Vous pouvez également utiliser la visualisation pour vous aider à surmonter la procrastination. Vous trouverez ci-dessous deux façons spécifiques de le faire :

1. Visualisez-vous en train d'effectuer la tâche : avant de commencer une tâche, imaginez-vous en train d'y travailler.
2. Visualisez-vous après avoir accompli la tâche : imaginez-vous avoir terminé la tâche. Comment vous sentirez-vous une fois la tâche terminée ? Libéré ? Heureux ? Fier ?

Conseil supplémentaire :

Chaque fois que vous finissez une tâche difficile, prenez quelques secondes pour observer comment vous vous sentez. Souvenez-vous de ce sentiment quand vous commencez à travailler sur une tâche difficile.

16. Rendez des comptes

Comment pouvez-vous rendre des comptes sur vos tâches et objectifs importants [exemples : avoir un partenaire, engager un coach, envoyer votre liste d'objectifs à un ami chaque semaine, etc.]

Le manque de motivation

Créez un système

Pour vous aider à agir lorsque vous manquez de motivation, il est important :

- d'avoir un système qui vous permet de rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs
- de construire l'autodiscipline nécessaire pour faire les choses quand vous n'en avez pas envie
- d'avoir de la compassion et vous aimer au lieu de vous blâmer

Quelle routine quotidienne pourrait vous aider à maintenir le cap sur vos objectifs ? [Exemples : créer un rituel matinal avec des affirmations positives, des visualisations ou travailler sur votre tâche la plus importante tôt le matin]

Pour renforcer l'autodiscipline, quelle tâche pouvez-vous vous engager à accomplir chaque jour pendant les 30 prochains jours ?

Mes tâches :

-
-

Quels mots stimulants ou mantras peuvent vous encourager lorsque vous vous sentez déprimé ?

Journal de suivi de l'humeur sur 7 jours

Chaque jour, notez votre état émotionnel sur une échelle de 1 à 10, 1 étant le pire que vous puissiez vous sentir et 10 le meilleur. Prenez ensuite le temps de vous féliciter pour vos petits succès du quotidien.

Jour 1

Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ?

0

10

Qu'avez-vous accompli aujourd'hui ?

-
-
-
-

Remarques :

Jour 2

Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ?

0

10

Qu'avez-vous accompli aujourd'hui ?

-
-
-
-
-

Remarques :

Jour 3

Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ?

0

10

Qu'avez-vous accompli aujourd'hui ?

-

-

-

-

-

Remarques :

Jour 4

Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ?

0

10

Qu'avez-vous accompli aujourd'hui ?

-
-
-
-
-

Remarques :

Jour 5

Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ?

0

10

Qu'avez-vous accompli aujourd'hui ?

-

-

-

-

-

Remarques :

Jour 6

Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ?

0

10

Qu'avez-vous accompli aujourd'hui ?

-
-
-
-
-

Remarques :

Jour 7

Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ?

0

10

Qu'avez-vous accompli aujourd'hui ?

-

-

-

-

-

Remarques :

Prenez maintenant le temps de répondre aux questions ci-dessous afin de comprendre comment vos émotions négatives se forment bien souvent avec votre accord (inconscient).

Quelles sont les émotions négatives que vous avez ressenties ?

Quelle est la cause de ces émotions ? (Est-ce que des pensées/ événements extérieurs spécifiques les ont suscitées ?)

Que s'est-il réellement passé ?

Quelle a été votre interprétation de ce qui s'est passé ?

Que devez-vous croire pour ressentir cela ?

Vos croyances sont-elles vraies ?

Si vous aviez interprété différemment ces pensées ou ces événements, vous seriez-vous senti mieux ?

Comment êtes-vous revenu à votre état neutre ?

Que s'est-il passé exactement ? (Avez-vous changé d'avis, ou pris des mesures, ou est-ce arrivé naturellement ?)

Qu'auriez-vous pu faire pour éviter ou réduire ces émotions négatives ?

Journal de vos accomplissements

Ecrivez ci-dessous tout ce que vous avez accompli dans votre vie.
Essayez de trouver au moins 50 choses.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

64

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

