



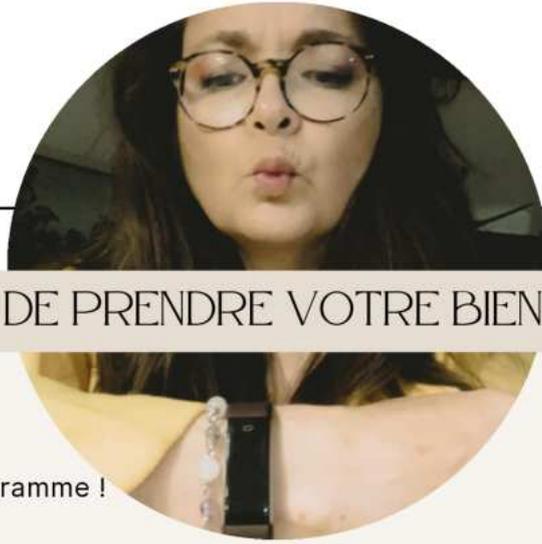
Version de démonstration



PRENDRE SON BIEN
EN URGENCE

Livret 1

Entrer d'urgence dans le positif



IL EST TEMPS DE PRENDRE VOTRE BIEN EN URGENCE !

Bienvenue à vous sur ce programme !

Vous avez décidé de prendre votre bien en urgence, je ne peux que vous encourager dans cette démarche, il vous faut pour commencer entrer rapidement dans le positif. Ce sera l'objet de cette première semaine.

Je vais tout d'abord vous raconter une petite histoire, celle d'une petite poussière qui voyait tout en noir... vous verrez comment sa vision des choses a transformé sa vie.

Puis je vous expliquerai ce qu'est la psychologie positive du docteur Martin Seligman qui en est son père fondateur.

La psychologie positive est une discipline de la psychologie fondée officiellement en 1998 lors du congrès annuel de l'Association américaine de psychologie par son président de l'époque, Martin Seligman. Il s'agit donc d'une science qui étudie ce qui rend la vie plus satisfaisante. Comme toute science, cette démarche requiert de tester des théories pour en tirer des évidences et des conclusions scientifiques.

Lorsqu'il fut élu président de l'American Psychological Association, il avait déjà apporté une large contribution au domaine de la psychologie par le développement de théories unanimement respectées de l'ensemble de la profession.

Tout a commencé avec sa fille à laquelle il faisait sans cesse des remontrances, il eut soudain une révélation quand elle lui demanda d'arrêter d'être aussi grognon.

Il prit conscience de son comportement négatif envers sa fille et décida de se lancer dans l'étude scientifique du fonctionnement humain optimal – c'est-à-dire de ce qui faisait que les gens allaient bien.

Attention, c'est un versant positif de la psychologie, l'autre versant n'est pas considéré comme étant de la psychologie négative, car il est vital de continuer à traiter les problèmes et les difficultés de manière scientifique également.

Puis nous allons continuer notre chemin vers la pensée positive grâce à 43 questions. 43 façons de voir la vie. Quelle sera la vôtre ? À l'issue de ce test, vous saurez ce qu'il vous faut améliorer pour voir la vie en rose et plus de manière morose.

Et nous allons terminer par notre exercice d'art-thérapie de la semaine qui portera sur les petits bonheurs.

Je vous souhaite une belle, intéressante et satisfaisante introspection. Et bienvenue sur ces pages...

MARIE-LAURE KÖNIG

LA PENSÉE POSITIVE

VOTRE CERVEAU EST UN ORDINATEUR. IL FAUT ENTRER DES DONNÉES DANS SON DISQUE DUR. MAIS PEUT-ÊTRE QUE JUSQU'À PRÉSENT, VOUS AVEZ LAISSÉ LA VIE. LES AUTRES LE SATURER...



AFIN D'OBTENIR CE QUE L'ON VEUT ET ADOPTER LA 'POSITIVE ATTITUDE'. IL FAUT UTILISER DES MOTS. UN MOT EST UNE CHOSE ALORS IL VOUS FAUT LE VISUALISER.

Martin Seligman a développé dans ses recherches le concept d'impuissance apprise.

Il s'agit d'un sentiment d'impuissance permanente et générale qui résulte du vécu d'un animal ou d'une personne. Ce sentiment est provoqué par l'action d'être plongé, de façon durable ou répétée, dans des situations en lesquelles la personne ne peut agir et ne peut échapper.

L'impuissance apprise se rapproche de la dépression, de l'anxiété, et du désespoir, et est corrélée à ces types de souffrances psychiques. C'est alors que peu importe ce qu'un individu fait, il pense que rien ne changera jamais.

À cela, on a trouvé un « antidote » qui est l'optimisme appris. Il faut croire que l'optimisme est bon pour le moral. Sans doute que Candide n'était pas si loin de la vérité que ça, si ce n'est de ne pas être fataliste.

Notre manière d'anticiper le futur produit des effets dans le présent sur nos émotions et notre comportement, par exemple :

- L'anticipation d'un futur catastrophique génère de l'anxiété et de l'évitement.
- L'anticipation d'un futur fade produit une déprime et de l'inaction.
- L'anticipation d'un futur positif génère de la joie et de la persévérance.
- L'anticipation d'un futur désespéré est un facteur de risque suicidaire.

L'optimisme est la tendance à anticiper un futur positif. Le pessimisme est l'inverse. Mais attention, le piège est là : il ne s'agit pas d'imaginer que tout sera parfait et de se déconnecter de la réalité du monde. Toutefois, avoir un tempérament optimiste contribue à une meilleure santé mentale et physique et à une meilleure performance.

Pourquoi ? Premièrement parce que l'optimisme produit davantage d'émotions agréables (joie, curiosité, intérêt...) et moins d'émotions négatives (peur, colère, tristesse, dégoût...). C'est donc un élément qui nous protège de la dépression et de l'anxiété.

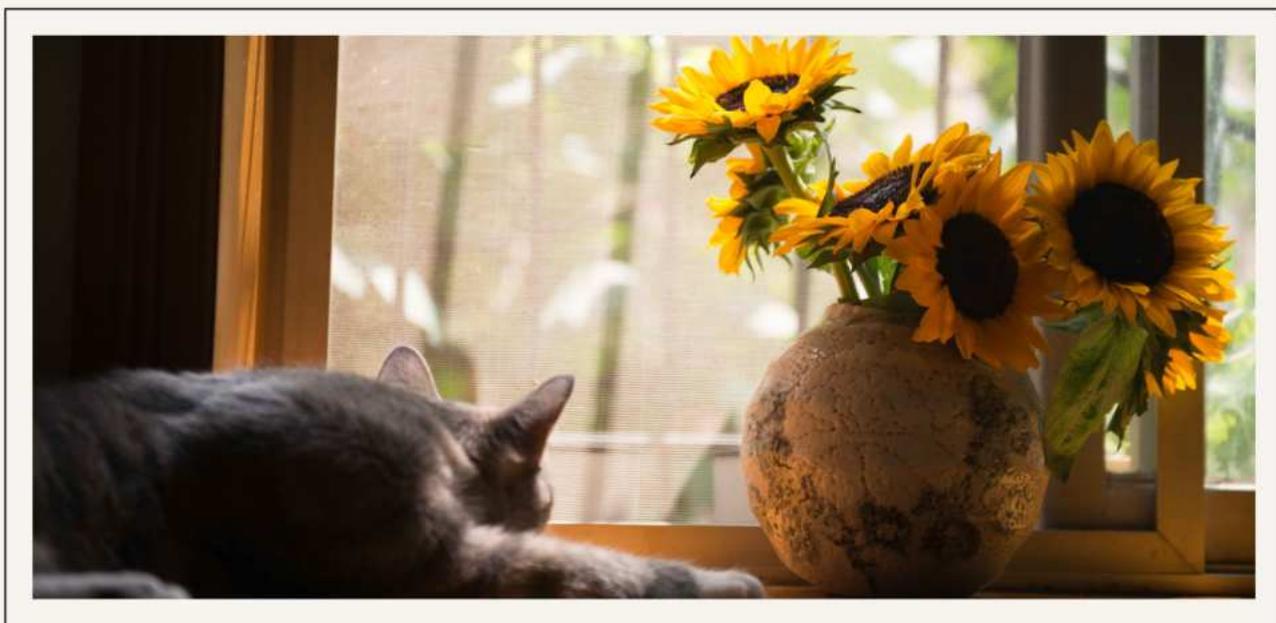
En second lieu, une personne optimiste génère des comportements plus actifs et attentifs, elle va agir pour obtenir les résultats anticipés, et va persévérer face aux difficultés, car elle pense que l'effet escompté est toujours accessible. Elle est plus centrée action et solution, va plus vers les autres, ce qui lui permet de bénéficier d'un soutien social plus fort.

Troisièmement, l'optimiste focalise son attention davantage sur les marges de manœuvre et les solutions plutôt que sur les problèmes de manière passive. Ça c'est pour les personnes qui sont encore à 70% sur le problème et 30% sur la solution : il est grand temps d'inverser la tendance.

Pour en revenir à notre cher Docteur Seligman, il distingue 3 formes de vie épanouissantes dans lesquelles l'optimisme peut jouer un rôle actif :

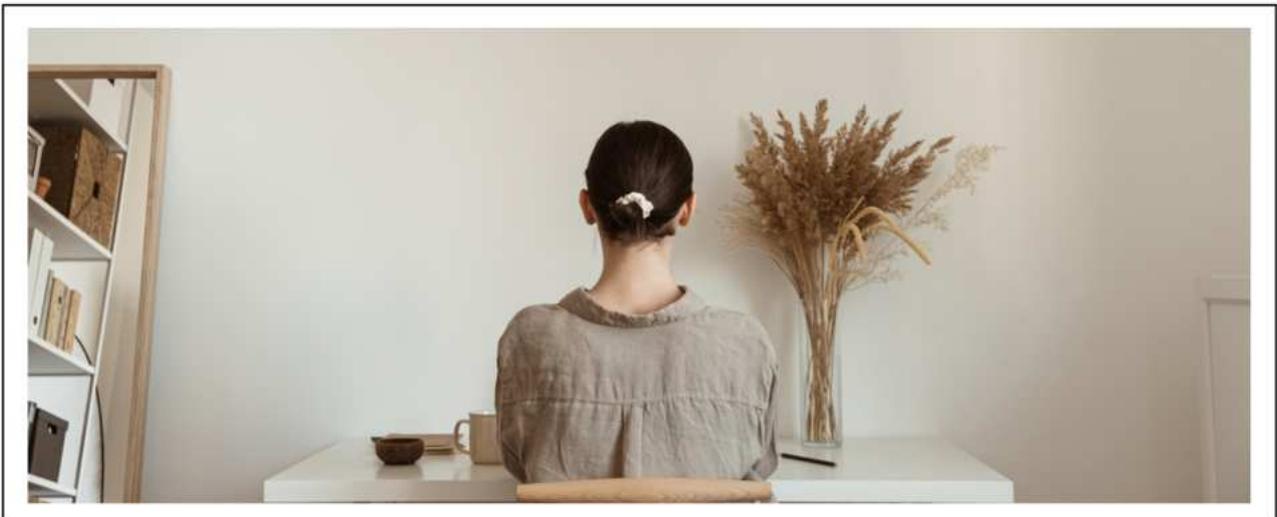
- **Une vie plaisante** : il s'agit d'une vie faite d'émotions agréables fréquentes et de peu d'émotions désagréables. Les émotions... il faut que je vous en parle. L'optimisme protège des émotions désagréables (peur, tristesse, colère, dégoût) en limitant les moments de déprime et d'impuissance.
- **Une vie engagée** : car l'optimisme facilite la prise d'initiative et la persévérance facilite le fait de percevoir les difficultés comme des challenges plutôt que comme des menaces et ainsi l'engagement.
- **Une vie qui a du sens** : il s'agit d'une vie dans laquelle on avance en direction de ses valeurs et de projets qui sont plus grands que nous.

Vous l'aurez compris, il est temps de changer sa façon de voir et de penser, car les ruminations mentales ajoutées au pessimisme augmentent le risque de dépression sévère.



GEORGES BERNANOS A ÉCRIT QUE « L'OPTIMISME EST UNE FAUSSE ESPÉRANCE À L'USAGE DES LÂCHES ET DES IMBÉCILES ». MAIS C'EST AU CONTRAIRE LA FORCE DES GENS HEUREUX ET NON LA FAIBLESSE DES NAÏFS.

Bien sûr, le monde moderne est tapissé de noirceur, les médias ne nous aident d'ailleurs pas à imaginer le contraire. Mais il faut croire encore que l'ouverture d'esprit et l'intelligence du cœur nous permettent de voir un monde différent.



Ne confondez pas optimisme et excès de confiance. Ce sont les gens qui pensent conduire mieux qui ont des accidents. Mais à l'inverse, un comportement alarmiste paralyse l'action. Et que puisque 40% de notre capacité à être heureux dépend entièrement de nous et de notre façon d'appréhender les choses (le reste se logeant dans la génétique et dans notre environnement – seulement 10% sont liés au matériel), pour trouver la clé du bonheur, il est grand temps d'adopter une attitude positive et voici donc quelques conseils :

- Savourez la douceur de vivre et le bonheur des choses imparfaites
- Acceptez la grande aventure d'être vous
- Arrêtez de penser que vous pourrez contrôler l'avenir et laissez de la place aux surprises
- Essayez de ramener un peu plus de simplicité
- Acceptez que vous n'atteindrez jamais votre meilleure version de vous-même
- Soyez prêt pour la nouveauté
- Ayez l'esprit libre en vivant ici et maintenant
- Pensez bien qu'il n'est jamais trop tard pour réaliser ses rêves
- Prendre le temps c'est s'émerveiller
- Écoutez le silence

L'optimisme constitue la force des gens heureux et non la faiblesse des naïfs. Préférez vivre en optimiste et vous tromper qu'en pessimiste pour la seule satisfaction d'avoir eu raison.

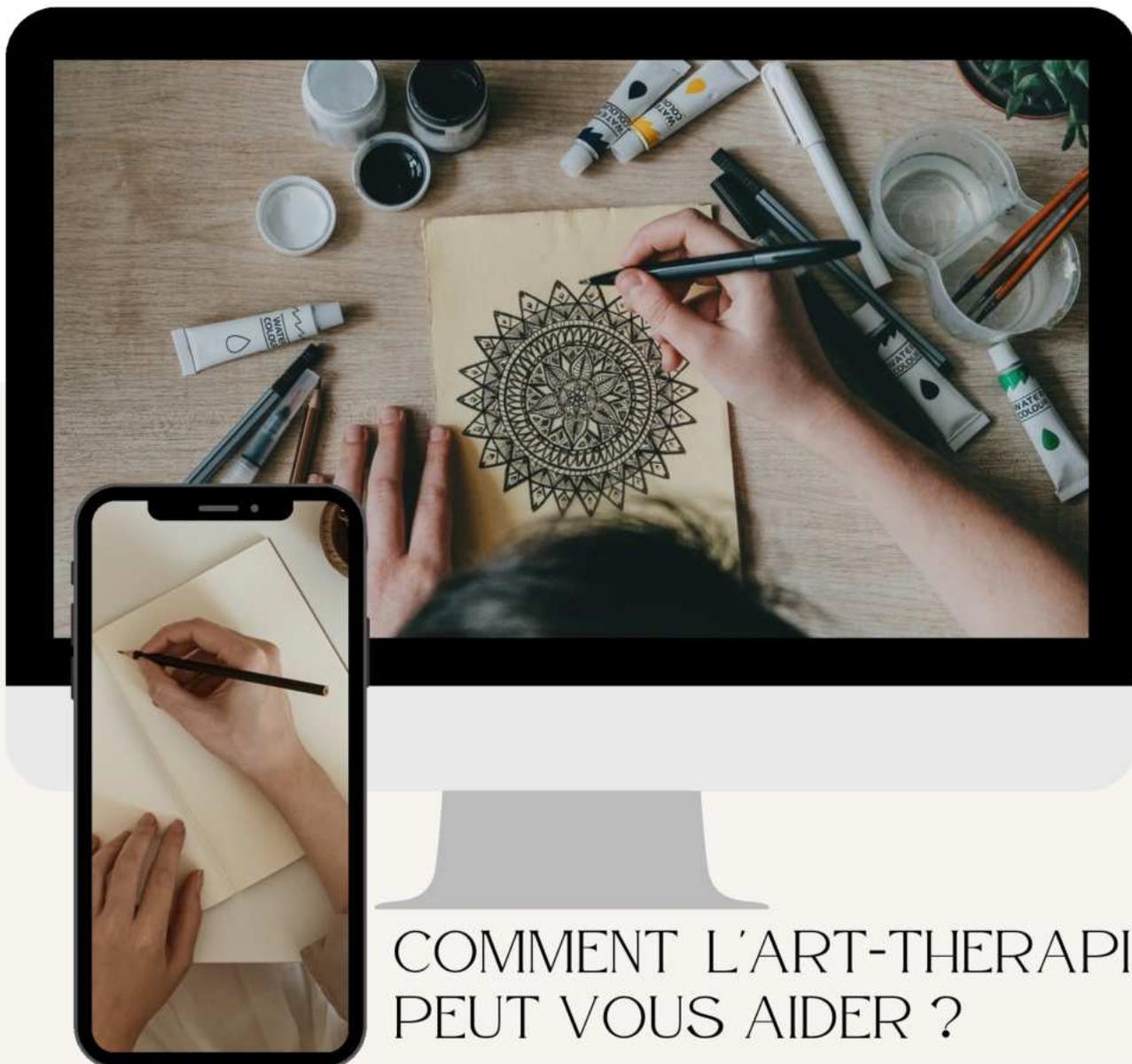
MAINTENANT, ON JOUE !

« L'OPTIMISME EST LA VOIE DU SUCCÈS. RIEN DE GRAND NE SE FAIT SANS ESPOIR NI CONFIANCE » - HELEN KELLER



JE VAIS VOUS DONNER UNE SÉRIE DE QUESTIONS AVEC DEUX RÉPONSES AU CHOIX. CHOISISSEZ CE QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX. SOYEZ HONNÊTE !

- 1- Choisir de choisir - ou - vivre sa vie sans plus ?
- 2- Se repasser obsessionnellement le même scénario - ou - penser et agir à dessein
- 3- Succomber à l'ennui - ou - discerner la singularité dans la banalité
- 4- Prendre ses rêves au sérieux - ou - faire abstraction de ses rêves
- 5- Être un « chercheur de tares » - ou - être un « chercheur de bienfaits »
- 6- Être sur la défensive - ou - être ouvert à toute proposition
- 7- Craindre de dire non - ou - dire oui, mais seulement pour servir sa vision
- 8- Faire preuve d'humour et de légèreté - ou - traiter la vie avec gravité



COMMENT L'ART-THERAPIE PEUT VOUS AIDER ?

Dans le monde de la psychanalyse, l'art-thérapie se distingue par l'association de deux concepts : l'art et la thérapie.

Cette méthode de soin est apparue en France dans les années 1950 quand on s'est aperçu que la création artistique pouvait être aussi une voie pour traiter les difficultés psychologiques des gens.

L'art-thérapie vous aide à prendre les choses en mains et ne plus être passif devant votre douleur, votre souffrance quelle qu'elle soit. Il n'y a pas de petite souffrance. Un colis à la poste est en souffrance, peu importe sa taille, il attend juste que quelqu'un vienne le chercher.

Ce que je vous propose est de ne plus attendre de destinataire, que vous ne soyez plus objet de votre histoire, mais sujet de votre histoire. Ne soyez plus son spectateur.trice, mais soyez son acteur.trice.

Flotter sur un bouchon n'a jamais déterminé un cap

Imaginez un petit bouchon dans une rivière, c'est la rivière qui commande et lorsque vous devenez sujet de votre histoire, vous prenez les choses en mains et vous êtes dans une barque que vous menez.

L'art-thérapie c'est reprendre sa vie en mains à partir de la matière.

En art-thérapie ce n'est pas le résultat qui compte, mais le processus, il est donc inutile d'avoir des prédispositions artistiques pour faire de l'art-thérapie. Si vous en êtes au « bonhomme-bâton », c'est très bien, on ne vous en demande pas plus. On vous demande juste de vous exprimer autrement que par la parole.

N'oubliez pas que vous vous emportez avec vos bagages, quel que soit l'endroit où vous allez. Si vous êtes positif, ce sera un merveilleux voyage, si vous êtes négatif, il sera mauvais.



L'EXERCICE DE LA SEMAINE

La boîte à bonheurs

On se sent plus heureux si l'on met visuellement par écrit, collage ou dessin, les choses pour lesquelles on ressent de la gratitude.

C'est quelque chose que vous pouvez travailler quotidiennement ou de façon hebdomadaire, ou quand l'envie vous en prend sur votre journal et avec de l'entraînement, vous commencerez à apprécier les petits riens qui forment un grand tout.

Le bonheur n'existe pas, si vous cherchez la définition du bonheur dans le dictionnaire : « État de pleine satisfaction »... C'est difficile ! Le bonheur est en réalité composé de myriades de petits bonheurs que nous devons savourer à chaque instant.

Ne passons pas à côté de ces petits bonheurs...

Nous retirons plus de bonheur de nos expériences que des choses matérielles. Le plaisir d'un achat est de courte durée, on s'habitue vite aux choses matérielles. Alors que le vécu a tendance à s'améliorer dans le temps. On oublie les difficultés pour ne retenir que les bons moments. Il faut donc imprimer dans votre mémoire chaque petit instant vécu dans la joie. On se sent plus heureux si l'on met visuellement par écrit, collage ou dessin, les choses pour lesquelles on ressent de la gratitude. Donc, pour toutes ces petites choses, a priori sans importance, soyez reconnaissant.e .

Aussi nous sommes moins heureux dans les contacts virtuels. Même les plus infimes brides de contact humain peuvent contribuer à notre bonheur, faire la causette à la caisse, d'un magasin, à son voisin en sortant les poubelles.

« Autorisez-vous à vous laisser guider par les coïncidences et le hasard, car le monde est plus merveilleux qu'on l'imagine » - Stephen Graham

Choisissez une vie moins traditionnelle, moins efficace et laissez la part belle aux événements inattendus.

On n'achète pas tout avec de l'argent, on achète une maison, on n'achète pas un foyer, on achète des médicaments, on n'achète pas la santé, on achète des plaisirs, on n'achète pas le bonheur.

Penser positivement nous demande des efforts.

Voici donc l'exercice de la semaine :

Installez-vous confortablement sur votre table de travail bien rangée avec tout le matériel dont vous avez besoin disposé devant vous.

Il vous faudra pour commencer, réaliser une petite boîte ou customiser une boîte que vous avez déjà, ou prendre un pot, pot de terre ou pot de verre, cela n'a aucune importance. Soyez à 100% à ce que vous faites. Vous pouvez mettre également une musique douce.

Vous venez de vous fabriquer votre boîte à petits bonheurs. Ne cherchez pas la perfection, elle n'est pas parfaite, elle ne ressemble peut-être pas à ce que vous auriez souhaité, mais c'est votre réalisation, vous avez pris plaisir à la faire, soyez-en fier.e

Mais l'exercice ne s'arrête pas là. Chaque soir, avant de vous coucher, repensez aux choses positives qui vous sont arrivées dans la journée, ou aux choses qui vous ont apporté de la joie.

N'épargnez pas les petites choses : le soleil sur les feuilles de l'arbre du jardin, l'arbre du jardin, le nid sur l'arbre du jardin, le chant de l'oiseau dans le nid... Le rire d'un enfant, le fait que la route soit fluide ce matin pour vous rendre à votre travail... Écrivez chaque moment de petite ou grande joie sur une bandelette de papier et placez-la dans le pot que vous avez confectionné.

Vous verrez qu'à la fin de la semaine, vous commencerez déjà à voir les choses autrement. Puis, par habitude, vous ferez de plus en plus attention à tous ces petits bonheurs. Vous ne pouvez pas dans un premier temps être moins négatif, mais vous pouvez facilement être chaque jour un peu plus positif. Puis viendra le moment magique où les choses s'inverseront dans votre façon de penser.

Ce n'est qu'ici le premier exercice, le début de votre prise de conscience, un tout petit changement s'opère, un petit pas, le premier. Le premier pas ne vous emmène pas là où vous le souhaitez, mais il vous fait sortir de là où vous ne voulez plus être. Gardez bien ces bandes de papier, car elles vous serviront en semaine 2.

tween them.
snapped. "Go
"Oh, I get it, y
first, is that i
can kiss my
in your fac
He look
nice girl." I
he asked. "(
"I don't c
ing up in fla
"I'll take
mouth and
why worry
chance th
you don't.
Lee."
Lee glared
so much hu
you'll find yo
He leaned
clasped togeti
fingers. "Okay,
to have mine. I
kill her." He tr
the evidence

EN CONCLUSION

MIEUX VAUT ÊTRE À MI-CHEMIN SUR UNE ÉCHELLE QUI NOUS PLAÎT QUE TOUT EN HAUT D'UNE MAUVAISE.



PENSEZ QUE CHAQUE EXPÉRIENCE EST UNIQUE. ARRÊTEZ D'ATTENDRE ET METTEZ-VOUS EN ACTION POUR PRÉPARER CE MOMENT QUE VOUS ATTENDEZ. CAR L'ACTION INSPIRE ET MOTIVE..

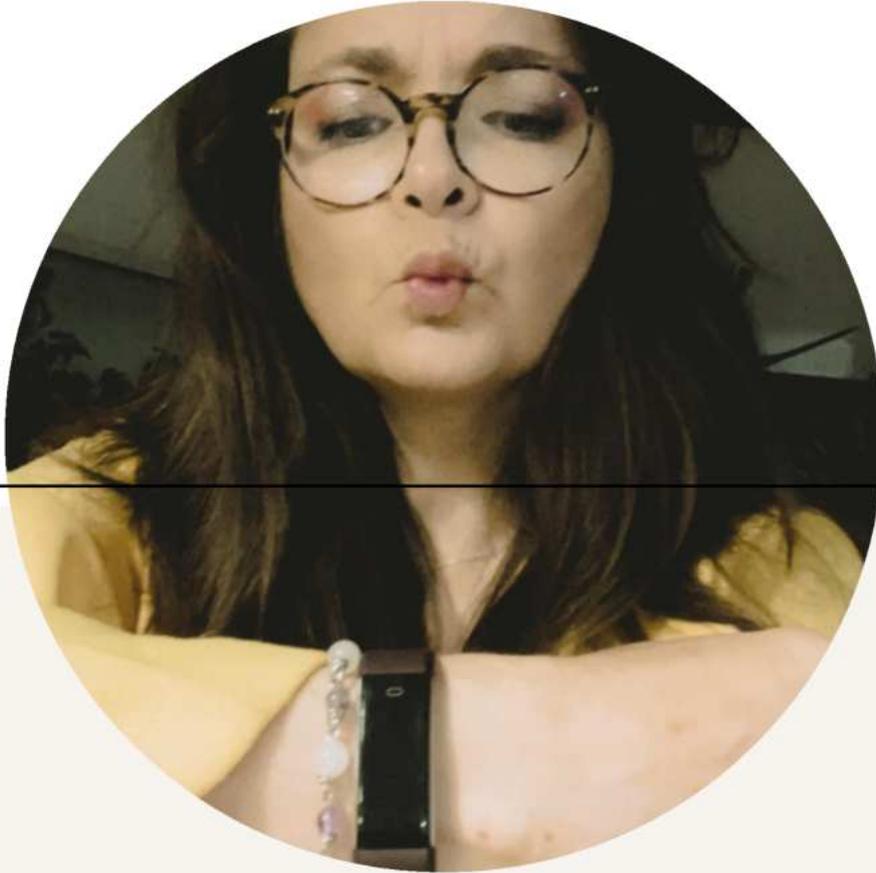
Le bonheur ne vaut que s'il est partagé, ne vous coupez pas du monde. Investissez pour votre bien-être et sachez qu'être égoïste n'est pas le fait de penser à soi, mais celui d'obliger l'autre à faire ou à être ce que l'on veut qu'il fasse. Répertoirez chaque jour vos petits plaisirs, vos petits bonheurs et remerciez le monde. Soyez créatif !

Pour les personnes inscrites au programme, je vous donne rendez-vous la seconde semaine de novembre avec un nouveau sujet : **définir le bonheur et le plaisir**.

Mais surtout, ne loupez pas notre réunion mensuelle fin novembre (en visioconférence ou à l'atelier) où nous reprendrons toutes nos réalisations, nous échangerons sur notre expérience du mois et je répondrai à vos questions. De même, je vous réponds sur le forum au fil de vos interrogations. Nous sommes une équipe, chacune de vos questions aura un intérêt pour le groupe tout comme chacune de vos réflexions. N'hésitez pas à utiliser le forum aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

Article 9 des conditions générales de vente - Droits intellectuels

Les exercices vendus et documents remis lors des cours, stages, ateliers créatifs, programmes ou séances d'art-thérapie par les membre de coaching-art-therapie sont titulaires, dans le monde entier, du droit intellectuel. Ni les clients, ni les tiers ne sont pas autorisés à production, vulgarisation ni reproduction des supports de coaching-art-therapie. Les documents laissés à utiliser (photos, diapos, textes et d'autres) peuvent être publiés, exclusivement, avec l'accord de coaching art-therapie avec la précision de la désignation de coaching-art-therapie.



NE TARDEZ PAS À VOUS INSCRIRE...

