

EXERCICE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Voici un petit exercice qui, avec le temps, permettra d'avoir plus confiance en soi et en la vie.

Remplacer XXX par votre prénom d'usage ou souhaité.

Ecrire, tous les jours pendant au moins 21 jours (ne pas hésiter à prolonger jusqu'à 3 mois si nécessaire), 21 phrases différentes en évitant le plus possible de se répéter chaque jour. Si c'est trop dur de faire 21 phrases, faites ce que vous pouvez mais faites le si possible tous les jours. Si vous loupez un jour, reprenez le lendemain ou dès que possible et continuez le comptage là où vous l'avez laissé et faire en plus au moins autant de jours qui ont été "oubliés". Il est possible de reprendre des idées des jours précédents sans en recopier les phrases, il faut en inventer d'autres, le dire autrement. Si certaines phrases ressemblent à celles d'un autre jour, ce n'est pas grave.

Commencer la phrase par une première partie qui sera à répéter au début de chaque nouvelle phrase:
- «Moi, XXX, je suis en sécurité» ou «Moi, XXX, je suis protégée» (choisir la formule qui vous parle le plus.

Puis ajouter l'une des 3 prépositions suivantes:

- «et»
- «donc»
- «alors»

Puis ajouter en seconde partie une phrase positive (éviter les tournures négatives qui ne sont pas comprises par l'inconscient). Plutôt que «je n'ai pas peur» (l'inconscient comprend «je ai peur») écrire «j'ai confiance».

Voici quelques exemples (à vous d'inventer les vôtres):

- «je termine mes études»
- «je fais du vélo»
- «tous mes besoins sont pourvus»
- «j'ai confiance en moi et en la vie»
- «je gère bien mon temps»
- «je maigris»
- «je suis en bonne santé»
- «je fait du théâtre»
- «chaque euro dépensé me revient par 10»
- «je m'entend bien avec "telle personne"»
- «j'obtiens tous les témoignages nécessaires à mon changement de prénom»
- «l'argent vient facilement à moi»
- «je me fais des amis»
- «mon appétit se régule/réduit»

...

Ce qui peut donner par exemple:

- «Moi, XXX, je suis en sécurité/protégé.e donc tous mes besoins sont pourvus.»
- «Moi, XXX, je suis en sécurité/protégé.e et je fait du théâtre.»
- «Moi, XXX, je suis en sécurité/protégé.e alors je me fais des amis.»

...

Terminer la séance en indiquant comment vous vous sentez à la fin de l'exercice, exemple:

- «Je me sens dynamique.»
- «Je me sens triste.»
- «Je me sens tranquille.»
- «Je me sent serein.e.»

...

Cela permet de diminuer l'anxiété et de gagner de l'assurance, si l'exercice est fait en "pleine conscience". Ne pas le faire en faisant une autre activité (regarder la tv, écouter de la musique, discuter avec quelqu'un, lire ses sms/mails ou y répondre, surfer sur internet...).

Cela marche aussi pour les personnes avec autisme.