



EFT et psychologie positive : une voie vers le bonheur

Maria Anell: Ce soir, nous sommes ensemble pour une conférence sur le thème de : « L'EFT et la psychologie positive, une voie vers le bonheur ». La psychologie positive semble à la mode aujourd'hui. Nous en parlons beaucoup, mais nous ne savons pas précisément ce dont il s'agit. Quelle différence avec d'autres courants de développement personnel qui paraissent proches? Qu'est-ce que cette nouvelle branche de la psychologie apporte de si révolutionnaire? Peut-on appliquer cela facilement dans notre vie? Pour nous en parler, notre conférencière, ce soir, est une experte de la gestion du stress, aussi bien dans la vie personnelle que dans la vie de l'entreprise. Elle est avec nous au congrès virtuel pour la quatrième fois. J'ai le plaisir d'accueillir Florence Vastra. Bienvenue, Florence.

Florence Vastra: Bonsoir Maria, bonsoir à tous les auditeurs. Merci de m'accueillir cette année encore, et de me donner l'opportunité de participer à tout ce partage sur l'EFT que tu instaures depuis quatre ans maintenant. Je suis vraiment très heureuse d'être parmi vous ce soir!

Maria: Merci, Florence. Aujourd'hui tu voulais nous parler de la psychologie positive. Peux-tu, pour commencer, nous dire plus précisément de quoi il s'agit?

Florence: Oui, avec plaisir, je suis là pour cela. J'ai découvert la psychologie positive avec Cécile Neuville qui m'a formée en tant qu'animatrice du bonheur. Je pense que c'est quelque chose dont beaucoup ont entendu parler. Et j'ai suivi une formation en psychothérapie positive. La psychologie positive est une branche assez récente de la psychologie en général. La psychologie classique s'intéresse aux dysfonctionnements et tente de réduire les troubles psychosomatiques des individus. La psychologie positive, elle, a une autre approche: c'est l'étude scientifique de ce qui va bien dans la vie des individus, des groupes ou des institutions.

L'histoire de la psychologie positive a commencé par une anecdote dont on parle assez souvent, parce que c'est elle qui a vraiment tout déclenché. C'était dans un avion, une rencontre entre Martin Seligman et un chef d'entreprise qui était assis à côté de lui. Il y a eu un dialogue entre les deux hommes, ils ont chacun parlé de ce qu'ils faisaient dans la vie et le chef d'entreprise expliquait que ce qui l'intéressait, c'était tout ce qui faisait avancer son entreprise, toutes les idées que ses employés pouvaient avoir. Martin Seligman, de son côté, a commencé à parler de la psychologie telle qu'on en avait l'habitude. Le chef d'entreprise lui a demandé: « *Mais vous vous intéressez de temps en temps aussi à l'autre face de la médaille? C'est intéressant d'aborder le bien-être des individus en cherchant tout ce qui fait qu'il y en a certains qui sont optimistes, motivés, plein d'énergie.* » Du coup, cette conversation a été l'occasion pour Martin Seligman d'une totale remise en cause de ce qu'il faisait dans le domaine de la psychologie. Cela a déclenché les prémices de la psychologie positive. C'était en 1998.

La psychologie positive s'intéresse à ce qui rend les gens heureux. Son objectif est de développer encore plus ce qui peut nous donner du bonheur. C'est notre capacité à aimer et à être aimés, à donner du sens à nos actions, à être responsables en gros de tout ce que nous pouvons changer dans notre vie. Martin Seligman définit la psychologie positive comme devant permettre de se concentrer sur les forces plutôt que sur les faiblesses des individus et développer les talents pour atteindre l'épanouissement.

Maria: Quand je t'entends parler de psychologie positive, Florence, il me vient à l'idée la méthode Coué ou certains slogans ou affirmations qui nous disent de « *positiver* ». En quoi est-ce différent?



Florence: Effectivement, ce sont des choses que nous entendons un peu tous les jours, et nous avons vite fait de faire l'amalgame. Émile Coué avait compris qu'une idée ressassée dans notre cerveau finit par avoir une influence profonde sur l'image que l'on a de soi. Sa méthode de se répéter des phrases positives était très intuitive. C'est aussi le cas de personnalités connues comme Louise Hay. Il me vient aussi la phrase de Voltaire: «*J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour ma santé*». La psychologie positive, en fait, ressemble à tout cela. C'est un ensemble de techniques qui ont fait l'objet d'études précises. La psychologie positive s'appuie sur de véritables expérimentations alors que toutes ces techniques dont nous avons parlé étaient plutôt intuitives. La psychologie positive est une science qui repose sur des travaux rigoureux, comme toute science. Souvent le grand problème est que beaucoup de gens ont du mal à la prendre au sérieux parce que ce sont des principes simples, mais efficaces dont on a fait l'expérimentation.

Maria: Oui, mais j'ai quand même l'impression que nous ne sommes pas tous égaux devant le bonheur.

Florence: Tu as complètement raison, Maria. La psychologie positive s'intéresse aussi à cette inégalité. Sais-tu que nous sommes, en moyenne, plus heureux à 60 ans qu'à 20 ou 30 ans?

Maria: Je ne le sais pas encore parce que je n'en suis pas encore là, mais j'avoue que c'est aussi ma tendance. Je suis donc ravie de savoir que je suis un exemple scientifique [*rires*].

Florence: Tu vois que le fait d'avancer en âge devrait cesser de faire peur à tout le monde, parce que nous sommes plus heureux à 60 ans.

Maria: Génial!

Florence: Par exemple, la psychologie positive s'est aperçue aussi que le bonheur des jeunes mariés ou des gagnants au Loto revenait à son niveau de départ au bout de deux ans. De même, les gens qui ont fait des études supérieures sont moins satisfaits de leur existence. Cela paraît incroyable, mais c'est ainsi. L'argent rend plus heureux quand il est consacré aux expériences vécues plutôt qu'aux biens matériels. En fait, avec la psychologie positive, nous découvrons que ni la réussite professionnelle, ni l'argent, ni l'amour ne peuvent nous apporter un bonheur durable. Si nous ne savons pas nous préserver d'un inévitable processus d'usure, le bonheur n'est pas au rendez-vous autant que nous pourrions le croire. Les scientifiques nomment cela l'«*habituatation hédonique*». Les enquêtes menées dans ce domaine montrent – nous le savons, nous en parlons assez souvent – que les gagnants au Loto ou des personnes ayant obtenu une promotion dans leur travail, ou même des gens qui viennent de se marier, avaient un niveau de bonheur qui avait augmenté au moment de l'évènement, mais que ce niveau de bonheur est revenu à son état antérieur à peine deux ans plus tard, et pour certains moins d'un an.

Maria: Ce n'est pas vraiment ce que nous imaginons qui rend heureux. Que pouvons-nous changer? Avons-nous malgré tout une influence sur les choses pour être plus heureux, avoir plus de bonheur?

Florence: Oui, heureusement et c'est cela qui est prodigieux. Une étude a été réalisée par une dame dont j'ai toujours du mal à dire le nom: Sonja Lyubomirsky, qui a découvert qu'en fait, notre capacité à être heureux se divise en 3 parties. Nous avons d'abord une prédisposition génétique. C'est notre capital de départ. À ce niveau, nous ne sommes pas égaux, certains ont un capital plus important que d'autres. Cette prédisposition compte pour 50% de notre capacité au bonheur.



La deuxième partie, ce sont les facteurs extérieurs, les évènements, notre environnement. Et cela compte pour 10% de notre capacité au bonheur.

Maria: Seulement 10%? J'aurais cru que c'était moitié-moitié!

Florence: Eh non, tu vois, seulement 10%. J'ai été, comme toi, surprise par ce chiffre. C'est là que nous voyons bien que l'expérimentation est fort différente de l'intuition. D'ailleurs, pour corroborer ces 10%, nous connaissons tous des personnes qui ont vécu des choses parfois terribles, des drames dans leur vie et qui ont une joie de vivre importante.

Maria: Oui, bien sûr. Mais justement, il manque une grosse partie, là?

Florence: Il manque une partie pour 40%. Cette dernière partie s'appuie sur le regard que nous portons sur les situations, sur nos réactions et nos comportements: « *C'est plus notre façon d'envisager les évènements que le contenu de ceux-ci qui détermine notre bonheur* ». C'est Yves-Alexandre Thalmann qui nous dit cela. Et là, Maria, je suis enthousiaste. C'est la super bonne nouvelle: nous avons un vrai pouvoir sur ces 40%. C'est quand même énorme. Alors, si nous ne pouvons pas agir sur notre héritage génétique, si nous avons peu de pouvoir sur les facteurs extérieurs, il nous reste quand même une marge de manœuvre importante sur laquelle nous pouvons influencer pour notre épanouissement. À mon avis, c'est là que l'EFT entre en ligne de compte. C'est un superbe moyen pour agir sur nos pensées, nos émotions, notre regard sur la vie.

Maria: Oui, cela me fait penser à une image avec des phrases qui circule sur Internet depuis quelques années. Nous voyons un gros singe qui grimace et le texte, c'est: « *On n'est pas responsable de la tête qu'on a, mais on est responsable de la gueule qu'on fait.* »

Florence: C'est exactement cela. Et il est vrai, en plus, que quand nous changeons volontairement de tête – je pense à l'idée de faire un sourire – eh bien cela influe. Nous avons découvert aussi avec la psychologie positive que cela influait sur notre état intérieur et sur notre état de bonheur.

Maria: Oui, cela fonctionne dans les deux sens. As-tu un exemple d'expérimentation à nous donner?

Florence: Oui, il y en a un qui est très connu. Je pense à une étude qui a été réalisée dans un couvent américain. Les lettres de 180 religieuses ont été analysées et deux juges indépendants qui ne connaissaient rien aux hypothèses de l'étude devaient les classer, selon les mots de chaque texte, en émotion positive, négative ou neutre. Ils ont réparti les religieuses en deux groupes, selon qu'elles s'exprimaient beaucoup ou peu avec des émotions positives. Puis les chercheurs ont simplement observé combien, parmi ces nones, avaient atteint les âges de 75, 85, 95 ans. Les conditions de vie des religieuses étaient parfaitement identiques: elles se levaient à la même heure, mangeaient la même chose, participaient aux mêmes activités collectives. Et ils se sont aperçus que l'espérance de vie de ces deux groupes était totalement différente. Parmi les religieuses qui avaient atteint l'âge de 95 ans, on retrouvait deux fois plus de sœurs issues du groupe des novices heureuses. En terme d'espérance de vie, on a calculé que les sœurs qui exprimaient beaucoup d'émotions positives à 20 ans vivaient en moyenne sept ans de plus que les autres.

Maria: Donc, pour vivre vieux, vivons heureux!

Florence: C'est tout à fait cela.



Maria: Ou alors, allons au couvent !

Florence: [rires] Éventuellement.

Maria: Mais ce n'est pas la conclusion scientifique.

Florence: Non, c'est de l'intuition. [rires] Mais on peut se poser la question.

Maria: Mais alors, excuse-moi Florence, ne trouves-tu pas que cela fait un peu monde des Bisounours ? Il suffit d'écrire des lettres pour dire : « *Je suis heureuse dans mon couvent* », utiliser des mots positifs et voilà que nous sommes partis pour vivre heureux longtemps.


Florence: C'est ce que nous pouvons penser et c'est parfois le reproche qui est fait à la psychologie positive. Mais en fait, la psychologie positive ne nous dit pas de nier nos émotions. Par contre, ce que nous découvrons, c'est que les émotions négatives nous font voir le monde différemment de lorsque nous avons des émotions positives.

Par exemple, imagine, il pleut. Nous pouvons nous laisser dire : « *C'est une journée pourrie* ». Dans ce cas-là, nous ne serons pas de bonne humeur, ni envers soi, ni envers les autres. Par contre, si nous nous disons : « *Bon, je vais en profiter pour me sentir bien à l'abri dans ma maison, m'occuper de moi* », cela va me mettre de bonne humeur et du coup, cela va avoir une répercussion aussi sur mon entourage. Mais bon, Thomas d'Ansembourg, un psychothérapeute auteur de *Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable*, nous dit qu'effectivement : « *Se mettre en expansion, cultiver ses talents comme nous y invite l'approche de la psychologie positive, c'est bien, mais ce n'est ni suffisant ni magique* ». Il nous engage à aller décoincer aussi ce qui fait mal et à nous occuper de nos émotions telles que la colère, la peur, avant qu'elles ne s'occupent de nous.

C'est bien l'objectif de cette conférence : savoir donner leur place à chacune de ces deux techniques, la psychologie positive et l'EFT, pour avancer vers notre bonheur. Aujourd'hui, si tu veux, Maria, je te propose de lister les grandes tendances de la psychologie positive, puis de voir ensemble en quoi l'EFT est un complément, à mon sens, indispensable.

Maria: Oui, super ! J'ai très envie d'en savoir plus et je suis sûre que nos auditeurs aussi.

Florence: Bon, alors je vais commencer en m'appuyant sur une des bases de la psychologie positive. Nous prenons conscience de nos talents et nous les utilisons. En 2004, Christopher Peterson, un autre des acteurs de la psychologie positive, a établi une liste de 24 forces de caractère qui contribuent au bonheur. Il les a réparties en 6 vertus :

- 
- ◆ La Sagesse et le Savoir (pour acquérir et utiliser la connaissance).
 - ◆ Le Courage (pour atteindre ses objectifs malgré les obstacles).
 - ◆ L'Humanité et l'Amour (pour écouter, comprendre et aider autrui).
 - ◆ La Justice (pour favoriser l'harmonie sociale).
 - ◆ La Modération (pour une meilleure maîtrise de soi et limiter les excès)
 - ◆ La Transcendance (pour une ouverture d'esprit et de cœur).

Maria: D'accord. Mais ce n'est pas un exercice facile de trouver ses qualités et parfois, nous ne sommes pas tout à fait objectifs par rapport à soi-même.



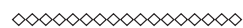
Florence: Oui, je sais bien, Maria. C'est justement pour cela que je te propose d'aller faire un test en ligne. Je l'ai fait et c'est passionnant. L'adresse, c'est www.viame.org.

Maria: Ok, nous le mettrons dans le tchat tout à l'heure.

Florence: Alors l'accueil se fait en anglais, mais il ne faut pas s'arrêter à cela. Je ne suis pas une fan de l'anglais, et très vite, nous passons en français pour faire le test. Il suffit de s'inscrire et nous pouvons même constater que nos forces de caractère ont évolué. C'est vraiment passionnant. Pour moi, il y avait des choses que je savais, mais cela a quand même changé la vision que j'ai de moi-même. J'ai été assez surprise. C'est vrai que lorsque nous voyons toutes ces forces de caractère alignées, nous nous disons/ « *Ouah, tout compte fait, je ne suis pas si mal que cela.* » C'est très intéressant à faire.

Maria: C'est donc un test qui permet de révéler et de nous mettre en face de nos forces de caractère. C'est cela ?

Florence: Voilà. Il y en a 24. En fait, nous avons toutes ces forces de caractère, mais elles sont classifiées et les dix premières sont vraiment celles qui sont les plus fortes en nous. Cela peut à la fois nous permettre de nous appuyer dessus pour avancer dans la vie et en même temps de prendre conscience de celles qui sont un peu moins fortes et d'essayer de les développer. C'est donc vraiment intéressant pour mieux se connaître.



Maria: D'accord. Alors est-ce que tu as des exercices à nous proposer ?

Florence: Oui, j'en ai quelques-uns. Je t'en propose un qui s'appelle « le ratio de Losada », du nom du psychologue Marcial Losada. Celui-ci a étudié des équipes de travail dans de grandes sociétés. Pour l'étude – pour la petite histoire –, chaque équipe devait se réunir dans une pièce et les chercheurs les observaient derrière une glace sans tain. Ils ont observé le nombre de paroles positives par rapport au nombre de paroles négatives par équipe de travail. Ils se sont aperçus que les équipes les plus performantes se caractérisaient par un rapport de six paroles positives contre une seule négative. Les équipes de performance moyenne affichaient un score de deux positives pour une négative. Et les équipes très peu performantes ne dépassaient pas les 0,35, soit environ trois fois plus de paroles négatives que positives. Losada a réussi à identifier un rapport de sensiblement 2,93 paroles positives pour une parole négative. En dessous de ce seuil, les équipes ont tendance à stagner et à être peu performantes. Au-dessus, les membres s'épanouissent et la rentabilité est au rendez-vous. D'autres études ont confirmé ce ratio de trois pour un dans d'autres domaines: la sphère familiale, amicale. Par contre, – et cela m'a amusée –, le ratio en question change dans la vie des couples: là, il faut cinq interactions positives pour une négative.

Maria: Cinq contre une, cela me paraît énorme! Cela ne doit pas être facile à mettre en œuvre.

Florence: Non, mais ce qui est intéressant, c'est de le savoir, parce que nous pouvons y être attentifs. Par exemple, compter nos interactions positives dans la journée, se dire: « *Tiens, là, je suis allé(e) du côté des plus ou des côtés des moins.* »

Maria: Nous allons mettre un système pour compter les points.

Florence: [rires] Voilà.



Maria: Cela me plaît.

Florence: C'est en effet intéressant à faire parce que du coup, nous sommes un peu plus conscients de ce que nous disons et de l'impact que cela a, parce que souvent, nous avons la critique plus facile que le compliment. Au début, c'est vrai qu'il faut se forcer. Il faut en prendre conscience. Si cela te tente, Maria, je peux te proposer un peu d'EFT pour développer cette envie de dire des phrases positives.

Maria: Oui, allons-y! De toute façon, il n'y a pas d'étude de seuil critique dans l'autre sens? Nous ne pouvons pas tomber dans l'excès de positivité?

Florence: Non. Cela pourrait être une étude à faire, mais je crois que plus nous sommes positifs, plus il y a de bonheur, donc pas de problème, allons-y!

Maria: Donc même s'il vous semble que vous êtes à un ratio acceptable, n'hésitez pas à tapoter avec nous, vous ne risquez pas d'avoir d'effets secondaires. Nous pouvons toujours aller plus loin.

Florence: Tout à fait. Nous y allons?

Maria: Oui, allons-y.



Tapping: pour parler positif.

- ☞ Point karaté (PK): « *Même si je trouve compliqué de donner des encouragements et des félicitations, je choisis de m'ouvrir à ce nouvel aspect du bonheur.* »
 - ☞ Dessus de la tête (DT): « *C'est compliqué de parler positif tout le temps.* »
 - ☞ Début du sourcil (DS): « *Je ne suis pas habitué(e) à cela.* »
 - ☞ Coin de l'œil (CO): « *J'ai l'impression qu'on ne fera plus d'efforts.* »
 - ☞ Sous l'œil (SO): « *Pourtant, il faut bien le dire quand ça ne va pas!* »
 - ☞ Sous le nez (SN): « *Sinon, c'est la porte ouverte au laisser-aller.* »
 - ☞ Creux du menton (CM): « *En tous les cas, c'est comme ça que j'ai été élevé(e).* »
 - ☞ Clavicule (CL): « *J'ai l'impression d'être dans le monde des "Bisounours".* »
 - ☞ Sous les bras (SB): « *Tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil!* »
 - ☞ Sous les seins (SS): « *C'est vrai que ça fait du bien les encouragements.* »

 - ☞ DT: « *Moi, j'aime bien quand on m'en fait.* »
 - ☞ DS: « *Et, au fait, quand on m'encourage...* »
 - ☞ CO: « *J'ai envie d'en faire plus...* »
 - ☞ SO: « *Et si je venais de découvrir une croyance?* »
 - ☞ SN: « *Et si critiquer ne faisait pas vraiment de bien?* »
 - ☞ CM: « *J'ai envie d'essayer pour voir.* »
 - ☞ CL: « *Mais... quoi dire?* »
 - ☞ SB: « *Je manque de vocabulaire positif, au secours!* »
 - ☞ SS: « *Je peux commencer tout de suite en me parlant.* »
- Ici, répétez la phrase en finissant par votre prénom, comme si vous vous parliez.
- ☞ DT: « *Bravo, c'est génial, tu commences une nouvelle façon de vivre. Félicitations, [Florence]!* »

Florence: Alors, qu'en penses-tu?



Maria: C'est vrai que cela donne envie d'essayer. Justement, est-ce que tu peux partager quelques idées de phrases dans différents contextes? Il est vrai que dans notre éducation, on ne nous a pas toujours habitués à cela.

Florence: C'est vrai. C'est important de pouvoir nous appuyer sur des choses comme cela pour que ce soit facile. J'en ai quelques-unes en stock. Je te recommande, et à nos auditeurs aussi, de noter, si vous voulez, pour pouvoir les récupérer facilement. Par exemple, que pourrais-tu dire à tes enfants, Maria? Est-ce qu'il y a quelque chose qui te vient?

Maria: « Bravo! » J'essaye de leur dire souvent que je suis fière d'eux.

Florence: Oui, c'est super. J'ai une phrase qui me vient: « Continue, cela va de mieux en mieux ». Il y en a une autre que je trouve bien aussi, c'est: « Ce n'est pas grave, tu fais des progrès à chaque fois », ou: « Tu te débrouilles vraiment très bien ».

Maria: Notez ces quelques exemples et n'hésitez pas à ajouter les autres qui vous viennent.

Florence: À des collègues de travail, nous pourrions dire: « Merci de m'avoir rendu ce service ».

Maria: Oui, ou: « Je suis fière de faire partie de notre équipe ».

Florence: « Heureusement que tu es là » est une phrase que je trouve très belle.

Maria: Oui.

Florence: À un conjoint: « Je t'aime tel(le) que tu es ».

Maria: Oui, « Je t'accepte même si tu as des idées farfelues parfois ». Cela convient-il? C'est positif ou pas? [rires]

Florence: « Je te félicite »; « Quel plaisir d'être avec toi ».

Maria: Oui. J'avais vécu – je crois que c'était dans le stage pratique de Transurfing –, un exercice très intéressant où nous faisons le tour de tous les membres du groupe et pour chacun, nous disions deux choses que nous trouvions vraiment exceptionnel: « Ce que j'apprécie en toi... » et nous trouvions quelque chose, parfois avec des personnes parfaitement inconnues. C'était intéressant. Et après avoir cité au moins deux choses, nous finissions la phrase en disant: « ... et en cela, tu es un être exceptionnel ». Et nous pouvons faire cela avec notre conjoint, régulièrement. Cela fait du bien.

Florence: Cela élève ces fameuses vibrations. C'est très important. Et puis nous sommes tous des êtres uniques, c'est bien de s'en souvenir pour soi et de s'en souvenir pour les autres.

Maria: Oui. Cela donne des idées.

Florence: Des études ont également prouvé que tous les gestes altruistes que nous pouvions faire, comme ce que nous disions tout à l'heure, le simple fait de sourire ou encore de tenir la porte à quelqu'un, cela diminue les hormones de stress et cela permet de sécréter les hormones du bonheur. La psychologie positive nous dit que c'est en compagnie des autres que nous sommes le plus heureux.



C'est vrai pour nos amis et notre famille, mais aussi pour toutes les personnes que nous pouvons croiser. Être utile aux autres et être indulgent avec eux est une méthode pour se sentir soi-même plus heureux. Là, nous abordons la générosité et la bienveillance, qui stimulent des zones de satisfaction dans notre cerveau quand nous sommes l'auteur de ces gestes, quand nous en sommes les bénéficiaires et même quand nous en sommes témoins.

Maria: Oui, et le fait d'en être témoin, cela me fait penser à toutes ces vidéos qui circulent sur Internet avec des actes aléatoires de générosité, comme les flashmobs, les free-hugs, câlins gratuits dans la rue; rien qu'à regarder une vidéo de ces gens qui font le bien autour d'eux, c'est vrai que nous avons le sourire.

Florence: Oui, tout à fait. C'est vrai que parfois, commencer une journée en regardant une vidéo comme celle-là donne la pêche pour la journée.

Maria: Oui, tout à fait.

Florence: L'autre jour, j'étais dans un magasin. Il y avait beaucoup de monde et je me souviens que j'étais étonnée. La caissière gardait le sourire, elle répondait aimablement aux gens. À un moment, elle a même répondu au téléphone tout en continuant d'encaisser. J'étais vraiment bluffée. Tout en la regardant faire, je me disais que j'allais lui dire, mais cela m'a demandé un effort. C'est vrai que ce n'est pas toujours naturel, mais je lui ai dit, je lui ai exprimé ce que je ressentais. Et vraiment, j'ai eu une vraie récompense, rien qu'avec son regard. Ce qui m'a amusée, c'est qu'au début, je lui ai dit: « *Félicitation!* », elle s'est un peu défendue en disant: « *J'étais au téléphone* ». Elle a cru que je lui faisais des reproches. Ensuite, elle a compris que j'étais sincère et je l'ai vraiment vue se transformer. Je ne te parle pas de son sourire, c'était quelque chose! Alors, vous tous qui m'écoutez, je vous recommande d'essayer. C'est un exercice qui est hyper gratifiant, je pense, et pour l'autre, et pour soi-même.

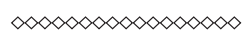
Maria: Tout à fait. Effectivement, c'est souvent récompensé par un beau sourire et une jolie rencontre, en plus du quotidien. Je crois que tous nos auditeurs ont déjà connu ce genre de situation.

Florence: Bien sûr. Alors ce qui fait la différence, ce que j'ai ressenti, c'est que désormais, nous avons cette conscience. Maintenant, nous savons qu'il y a un impact et c'est d'autant plus fort.

Pour continuer sur l'intention positive, cela me fait penser à de nombreuses branches du développement personnel. Je pense, par exemple, au travail du docteur Emoto sur les cristaux d'eau. Tu vois, les petites phrases positives, ce sont de petites choses, mais la psychologie positive valide ce que nous savions déjà, ce qu'Emoto avait vu aussi. Ce qui m'amuse, c'est que nous avons 70 à 80% d'eau dans nos cellules, et parfois, cela m'amuse d'imaginer tous les petits cristaux d'eaux qui se mettent à s'épanouir quand quelqu'un me dit quelque chose de gentil ou quand moi je dis quelque chose de gentil. C'est amusant.

Maria: Oui. Et ces millions de cellules, effectivement, pourraient devenir des aimants aussi. Si ce sont des cellules remplies de gentillesse, elles vont attirer plus de gentillesse a priori. Alors pour ceux qui ne connaissent pas, juste un petit mot sur les travaux du Docteur Emoto, qui est japonais, me semble-t-il. Il a fait des expériences avec l'eau où seule la vibration d'un mot, soit prononcé, soit écrit, a vraiment transformé la qualité de l'eau. Effectivement, comme nous, les êtres humains, nous sommes constitués d'eau en très grande partie, cela nous concerne.

Florence: Tout à fait.





Maria: As-tu d'autres exercices à nous conseiller, Florence?

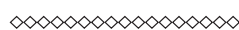
Florence: Oui, j'ai d'autres choses à partager encore avec vous sur l'enseignement. C'est quelque chose de très amusant et de très puissant. C'est l'enseignement de la fille de Martin Seligman. Ils étaient tous les deux en train de travailler dans leur jardin. Sa fille Nikki, qui avait cinq ans, jetait les herbes en l'air. Ils étaient en train d'arracher les mauvaises herbes, et elle s'amusait, chantait, dansait, jetait l'herbe. Martin Seligman a fini par être un peu agacé et il a grondé sa pitchounette en élevant un peu la voix. Alors elle est partie en pleurant, puis elle est revenue quelques minutes plus tard et lui a dit : *« Papa, je voudrais te parler. »* Il l'a donc écoutée. Elle lui a dit : *« Tu sais, tu te souviens, je pleurnichais tout le temps quand j'avais 4 ans. À mes 5 ans, j'ai décidé d'arrêter. C'est quelque chose de très difficile que j'ai fait. Alors si je peux arrêter de pleurnicher comme ça tout le temps, tu peux sûrement arrêter de râler tout le temps. »* Pour Martin Seligman, quelle leçon ! Il a compris à ce moment-là que nous pouvions passer à côté de notre vie si nous n'entraînions pas notre esprit à percevoir ce qu'il y avait de joyeux et de gratifiant dans la vie.

Nous avons tous en nous une aptitude naturelle au bonheur et il nous appartient de décider ou non si nous allons lui donner une chance, si nous allons la faire grandir. Ce n'est pas nécessaire d'aller chercher très loin pour trouver le bonheur. Chaque jour, la vie nous offre des petits cadeaux dont nous n'avons pas toujours conscience : cela peut être un compliment d'un ami, une pause café au soleil, etc. Moi, j'ai été passionnée par le livre dont nous avons beaucoup parlé : *« 3 kifs par jour »* de Florence Servan-Schreiber. Elle nous propose un exercice qui est vraiment à la portée de tout le monde : prendre conscience chaque jour de trois bons moments ou sensations agréables qui ont marqué notre journée. C'est quelque chose que nous savons faire, mais elle nous suggère soit de les noter chaque soir dans un petit carnet – c'est aussi quelque chose dont nous avons entendu parler et qui est très puissant –, soit de les partager en famille, par exemple à l'heure du dîner. Ces petits exercices permettent de cultiver des choses importantes en psychologie positive telles que l'optimisme et exprimer la gratitude.

La psychologie positive a constaté qu'il y avait eu des effets positifs en seulement six semaines. Une étude a été réalisée en 2003 sur ce sujet. Six semaines – là, moi aussi, j'ai été bluffée par cette découverte –, c'est effectivement le temps qu'il faut à un antidépresseur pour être actif. Donc tu vois, le choix entre les deux, à mon sens, est vite fait, étant donné que c'est aussi long. Six semaines, cela paraît quand même un petit peu long, mais, au bout de six semaines le bonheur est au rendez-vous et nous n'avons pas besoin de prendre des choses extérieures.

Maria: Oui, effectivement, commençons par partager le bonheur au repas, avec la famille par exemple. Je vois comment cela pourrait transformer un peu l'ambiance.

Florence: Cela pourrait transformer l'ambiance, et puis qui sait ? Cela pourrait peut-être transformer aussi notre façon d'absorber la nourriture. Cela vaut le coup d'essayer, de faire un petit test. Si les auditeurs veulent le faire...



Maria: D'autres pistes Florence ?

Florence: Oui. Il est intéressant de repérer, aussi. Nous parlons de la conscience, tout à l'heure, de ce qui nous fait du bien. Dans la vie quotidienne, nous avons beaucoup d'obligations, d'horaires à respecter. Nous sommes embarqués dans un rythme effréné. Nous revenons un peu au stress, qui est mon domaine de prédilection. Nous nous accordons peu de moments de répit.



Il est donc important d'identifier des activités qui nous procurent du bien-être et c'est ce que nous appelons des accélérateurs du bonheur. Ce sont des activités diverses, selon les goûts de chacun. Cela peut être de la cuisine, du sport, du jardinage, des promenades. Le but, le point commun est d'apporter du plaisir et du sens à notre vie.

Je pense à la théorie des hamburgers de Tal Ben Shahaar. C'est une autre figure de la psychologie positive. Il nous raconte quelque chose d'assez ludique. Il y a une vidéo sur YouTube de la théorie des quatre hamburgers :

- ◆ Le premier est très bon. Il va me donner du plaisir dans le moment présent, mais par contre, il va être dur à digérer.

- ◆ Le second pourra être plus léger, mais sur le moment, comme il est plus léger, il est moins bon, même s'il me donne de la satisfaction après.

- ◆ Le troisième est mauvais et dur à digérer. Lui, c'est le pire.

- ◆ Enfin, le dernier est un hamburger délicieux, léger et qui en même temps est très bon pour ma santé. C'est l'analogie qu'il fait avec le bonheur.

Les activités qui nous apportent du bonheur sont celles qui souvent font que nous ne voyons pas le temps passer. C'est ce que les psychologues appellent l'état de « *flow* ». C'est un peu le peintre qui peint son tableau ou la séance de sport, etc.

Donc en matière d'exercice, je te propose, Maria, de prendre un moment et de faire la liste de tes activités favorites, celles qui ont pour objectif à la fois de te rendre heureuse et de donner un sens à ta vie. Par exemple, celles qui me viennent naturellement, ce sont les promenades avec mon chien. Ce sont des moments magiques de complicité avec lui. Ce sont des moments qui me donnent de la créativité aussi. Les idées me viennent et en même temps, je suis dans la nature et je me sens en phase. Pour toi, il me vient une idée, le chant. Je sais que tu fais partie d'une chorale et j'imagine facilement que tu es dans cet état de *flow* quand tu chantes. Qu'est-ce que cela t'apporte ?

Maria : Oui, c'est exactement cela. C'est dans une énergie très particulière, j'ai souvent remarqué cela. Le hasard fait que mes répétitions de chorale se passent le lundi soir et les lundis soirs, je peux arriver à la répétition avec tous les soucis du monde, je lâche tout, je me concentre, je me laisse porter par la musique, par le groupe. Je me concentre à la fois sur la partition et sur le chef de chœur. Et deux heures plus tard, effectivement, je suis nettoyée de fond en comble. Les idées sont en place. Oui, c'est vrai que c'est une énergie très particulière.

Florence : Oui, le temps passe à toute vitesse.

Maria : Oui.

Florence : Il y a une autre approche aussi de la psychologie positive. Nous pourrions dire : « *Je vais prendre toutes les choses qui me rendent heureux(se), puis je vais les mettre les unes à la suite des autres* ». Ce n'est pas tout à fait ainsi que cela fonctionne. Par exemple, dis-moi quelle est ta musique préférée, celle qui te fait vibrer lorsque tu l'écoutes. Dis-moi laquelle puis donne-lui une note.

Maria : Puisque tu viens de me parler de la chorale, j'ai des œuvres classiques qui me viennent, comme le fameux Alléluia de Haendel. Si je me le mets, cela me donne un 10/10.

Florence : D'accord, 10/10. As-tu un autre morceau que tu aimes plus que tout, que tu mettrais juste après celui-là ?



Maria: Oui. Ce n'est pas du tout le même registre, mais en ce moment, pour me remettre en forme, j'adore écouter le fameux « Happy », la chanson du bonheur avec toutes les vidéos qui vont avec, c'est génial. Là aussi, ce n'est pas pareil, mais c'est aussi un 10/10.

Florence: 10/10, d'accord. Alors, juste pour la petite histoire, je l'ai mise comme sonnerie sur mon portable, tu vois. Ce qui fait que quand quelqu'un m'appelle, je suis en joie!

Maria: Et moi, je l'ai en réveil tous les matins!

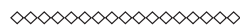
Florence: Bon, alors pour en revenir à ces deux morceaux, imagine que tu les mettes en même temps. Nous pourrions dire que cela fait 10+10, que cela fait 20.

Maria: Non, je n'en suis pas sûre [rires].

Florence: Eh bien non. Cela va faire du bruit.

Maria: Oui, effectivement.

Florence: Non, cela ne s'additionne pas ainsi. L'idée est de nous efforcer parfois d'en faire moins, pas toujours plus, cela sans renoncer à réussir ce que nous entreprenons, au contraire. Tal Ben Sahar nous dit que: « nous pouvons être plus heureux et plus performants en commençant par décider à couper notre téléphone pendant deux heures pour nous ménager des moments de concentration et des plages de repos ». Pour ma part, je recommande effectivement des plages de méditation ou de cohérence cardiaque, et de l'EFT quotidienne pour gérer les émotions négatives. Il est vrai que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et il est inévitable de ressentir de la tristesse, de la colère ou même de la culpabilité. Il faut prendre le temps de s'écouter, prendre du temps pour soi.



Maria: Oui. Justement, nous avons beaucoup parlé de positif dans cette conférence. Mais avec l'EFT, nous faisons du tapping sur du négatif. Tu viens d'amener la tristesse, la colère, la culpabilité. Ce fait de dire des phrases négatives dérange certaines personnes, justement: « Est-ce que je ne vais pas renforcer le négatif? »; « Est-ce qu'il faut mettre la loupe sur ces problèmes? » Qu'en penses-tu, Florence? Peux-tu nous parler de cela?

Florence: Oui, tout à fait. La psychologie positive ne nous dit pas d'éviter nos émotions. Elle nous donne les moyens d'aller mieux. L'EFT a sa place aussi dans ce processus. Aller mieux, c'est prendre conscience de nos émotions, les accueillir, observer leurs effets. Cela peut se traduire par des palpitations, des larmes, des images, des souvenirs, etc.. Si nous ne le faisons pas, j'ai toujours cette image de la cocotte-minute. La soupape tourne de plus en plus vite, fait un bruit insupportable, mais étant donné que la cocotte est fermée, nous ne savons pas ce qu'il y a dedans. L'EFT – c'est ce qui est fabuleux – nous permet d'ouvrir le couvercle pour regarder simplement ce qu'il y a dedans, sans jugement, d'y ajouter l'amour pour soi avec la petite phrase: « Je m'aime tel(le) que je suis », et grâce au tapping, permet de dissoudre ces énergies bloquées dans notre système énergétique. C'est primordial, ce rôle de l'EFT.

Maria: Du coup, nous pouvons remplir la marmite avec une soupe qui s'approche plus du bonheur.

Florence: Oui, tout à fait.





Maria: Alors pour résumer, Florence, que peux-tu nous dire?

Florence: Pour résumer sur la psychologie positive, je pourrais dire que Martin Seligman nous dit que nous avons trois niveaux de bonheur dans la vie :

◆ La bonne vie (pleasant life) est basée sur le plaisir. L'objectif est de vivre des plaisirs et d'en amplifier les effets. C'est un type de bonheur instantané, mais qui, nous l'avons vu tout à l'heure, décroît avec l'usage. C'est juste le petit bonheur au moment présent. C'est important, mais cela n'est pas suffisant.

◆ La vie engagée (good life) est basée sur l'engagement. Nous connaissons ses forces et nous allons nous mettre dans cet état de bien-être optimal qui est le flow dont nous parlions tout à l'heure, où le temps passe plus vite, dans une activité qui nous captive, qui nous apporte de la satisfaction.

◆ La vie significative (meaningful life) est basée sur le don de soi. L'individu connaît ses forces et les met au service d'une cause plus grande que lui-même. Cela donne un sentiment d'accomplissement profond et durable.

Martin Seligman nous dit qu'il ne faut pas résumer la psychologie positive à la poursuite du plaisir. C'est beaucoup plus large que cela. La poursuite du plaisir ne conduit pas à un bien-être durable. Il faut l'engagement dans une relation amoureuse, famille, travail, communauté, peu importe et donner du sens à son action, se servir de ce qui est le mieux en nous pour contribuer au bien-être des autres. C'est une globalité qui fait que le bonheur sera au rendez-vous et augmentera.

Maria: Dans le pack du congrès virtuel d'EFT 2014, tu nous proposes un bonus audio, puisque nous parlons de contribution, Florence.

Florence: Oui, tout à fait.

Maria: Qu'est-ce que nos auditeurs vont trouver dans ce bonus?

Florence: Dans ce bonus, je propose quatre protocoles d'EFT pour aider à surmonter les résistances que nous pouvons avoir par rapport à des thèmes précis de la psychologie positive. En l'occurrence, il va s'agir de l'optimisme, de la gratitude, du pardon et de la générosité. Ce sont des protocoles qui vont nous permettre de surmonter nos résistances.

Maria: Super. C'est un beau cadeau.

Florence: Merci. Si tu veux, en matière de cadeau, est-ce que cela te dit que nous terminions sur un tapping d'EFT positif?

Maria: Oui, allons-y!

Florence: Vibrons ensemble!

Maria: Oui. Tu nous guides?

Florence: Allons-y!



Tapping positif

- ☞ DT: « Je me sens plein(e) d'optimisme après toutes ces informations. »
- ☞ DS: « J'ai découvert qu'il y a des choses très simples pour changer sa vie. »
- ☞ CO: « J'en ai d'ailleurs répertorié certaines que je vais mettre en pratique très vite. »
- ☞ SO: « Et si j'ai encore un doute, je choisis de regarder les résultats de mes actions. »
- ☞ SN: « Je me félicite pour la curiosité qui me pousse à m'intéresser à toutes ces conférences. »
- ☞ CM: « Je sais que j'agis directement sur ma vie à travers ces tappings et ces nouvelles infos. »
- ☞ CL: « Je reprends le pouvoir sur ma vie et j'aime cela. »
- ☞ SB: « Je veux mettre du bonheur dans ma vie et je sais comment faire. »
- ☞ SS: « Je peux aussi en mettre dans la vie des autres! »

- ☞ DT: « Je sens l'énergie qui circule en moi. »
- ☞ DS: « Et je sais de plus en plus que je me sens bien, et que j'irradie sur les autres. »
- ☞ CO: « Je décide de me concentrer sur l'amour. »
- ☞ SO: « Amour pour moi. »
- ☞ SN: « Amour pour les autres. »
- ☞ CM: « Je deviens un aimant à amour. »
- ☞ CL: « Je deviens un aimant à bonheur. »
- ☞ SB: « Avec ma famille, avec mes amis, avec tous ceux que j'aime. »
- ☞ SS: « Je deviens un agent du bonheur pour tous et pour moi-même. »
- ☞ DT: « Merci la vie de m'offrir ces belles expériences. »

Florence: Voilà, Maria.

Maria: Cela fait du bien! Merci, Florence, de nous offrir toutes ces belles expériences et ces pistes de la psychologie positive.

Florence: Merci à toi, Maria, de nous permettre de partager tout cela, parce que c'est vraiment ma passion.

Maria: Et je suis sûre qu'il y a plein d'agents de bonheur qui nous écoutent et qui ont des questions. Nous allons y répondre de suite dans le tchat.

Florence: Allons-y!

Maria: Merci Florence, à tout de suite.

Florence: À tout de suite.