

Découvrez le miracle de la reconnaissance

3 exercices de gratitude



L'équipe QE intelligence émotionnelle



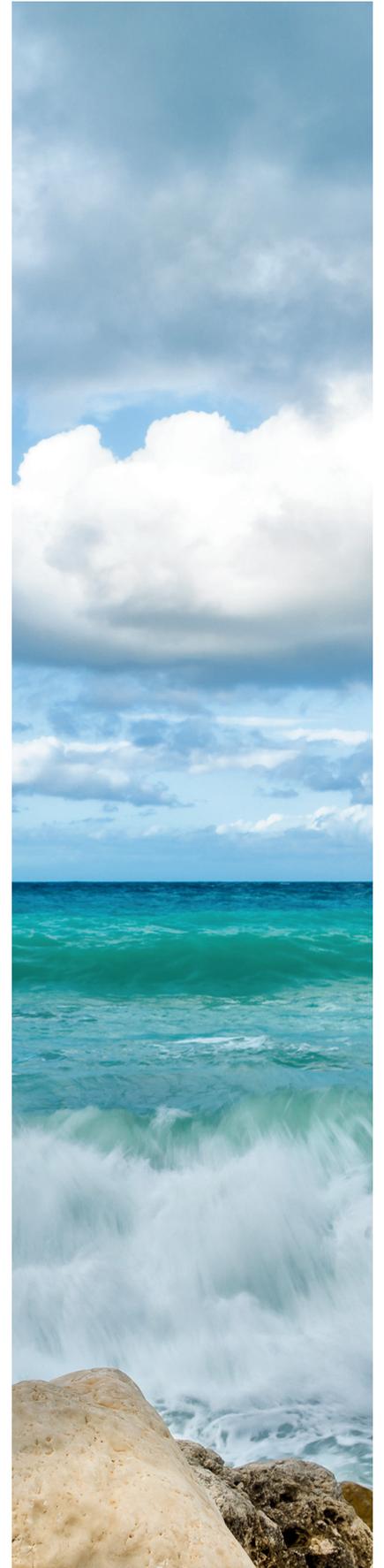
Table de Contenus

INTRODUCTION	3
Présentation générale du guide et des 3 exercices	
CHAPITRE 1	5
Les rituels de dégustation	
La méditation du raisin	35
CHAPITRE 2	37
La crainte	
CHAPITRE 3	45
Favoriser l'admiration dans les couples	

introduction

Ce guide contient les outils d'exploration de la gratitude et du bien-être les mieux notés pour vous aider vous-même, ou pour que vous puissiez aider les autres à découvrir et à développer la joie de la gratitude.

Trois exercices de gratitude



Présentation des 3 exercices

1- Créer des rituels de dégustation.
Aidez les clients à créer délibérément des rituels de dégustation autour de petits moments de plaisir quotidiens. De cette façon, les clients peuvent apprendre à arrêter, remarquer, apprécier et prolonger les expériences positives que l'on peut trouver dans les activités quotidiennes.

2- Faire l'expérience de la crainte.
Aidez les autres à évoquer et à savourer le sentiment d'admiration.

3- Favoriser l'admiration dans les couples. Aidez les couples à développer des sentiments d'affection et d'admiration l'un pour l'autre et apprenez-leur à exprimer ces sentiments positifs au sein de la relation.

Chapitre 1:

Savourer des rituels de dégustation



Il est difficile de se concentrer sur le bon côté des choses tout en vivant dans un monde en évolution rapide et en étant immergé dans un afflux d'informations fortement centrées sur des événements négatifs.

Bien que l'adversité fasse partie de notre humanité commune, cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de place pour que des choses plus brillantes se produisent. Porter intentionnellement notre attention sur des événements positifs et prolonger les sentiments positifs qui en découlent peuvent amortir les effets négatifs sur la santé et favoriser le bien-être.



Créer des rituels de dégustation

Lorsque nous contemplons les choses qui nous rendraient heureux, nous avons tendance à penser à événements extraordinaires et mémorables - faire le voyage d'une vie ou gagner à la loterie, pour exemple. Pourtant, remarquer et savourer constamment de petits moments positifs de tous les jours peut avoir un effet significatif sur le bonheur, la résilience, le bien-être et la satisfaction globale de la vie (Bryant, 2003 ; Quoidbach et al., 2010). Le bien-être subjectif n'est pas susceptible d'être significativement amélioré en ne savourant que des événements positifs vraiment extraordinaires, qui sont souvent, par nature, rares et sporadiques. En effet, la fréquence des expériences positives est un bien meilleur prédicteur de bonheur que l'intensité de ces expériences (Diener et al., 2009).

Savourer est la capacité de remarquer, d'apprécier, d'améliorer et de prolonger les expériences positives dans la vie, avec une attention délibérée et une conscience des émotions positives (Bryant & Veroff, 2007 ; José et al., 2012).

Exercice 1: objectif

Le but de cet exercice est de vous aider à créer délibérément des rituels de dégustation autour de petits moments de plaisir quotidiens. De cette façon, vous pouvez apprendre à vous arrêter, remarquer, apprécier et prolonger les expériences positives que vous pouvez trouver dans les activités quotidiennes.



Exercice 1: Conseils

La liste d'activités générée à l'étape 1 vous fournit une source d'idées et de l'inspiration pour vous aider à construire des moments de joie et de plaisir dans vos routines quotidiennes. Initialement, vous pouvez trouver difficile de reconnaître et de sélectionner des activités que vous pourriez savourer tout au long d'une journée ; cependant, il convient de souligner que les occasions de savourer des expériences agréables peuvent être trouvées même dans les tâches les plus banales. C'est aussi important de noter que de nombreuses expériences agréables ne peuvent pas être planifiées ; par conséquent, cet exercice vous encourage à savourer des moments agréables inattendus.



Exercice 1: Conseils

■ Savourer demande toute votre attention; par conséquent, le multitâche doit être évité lors des rituels de dégustation. L'activité doit être votre principale activité.

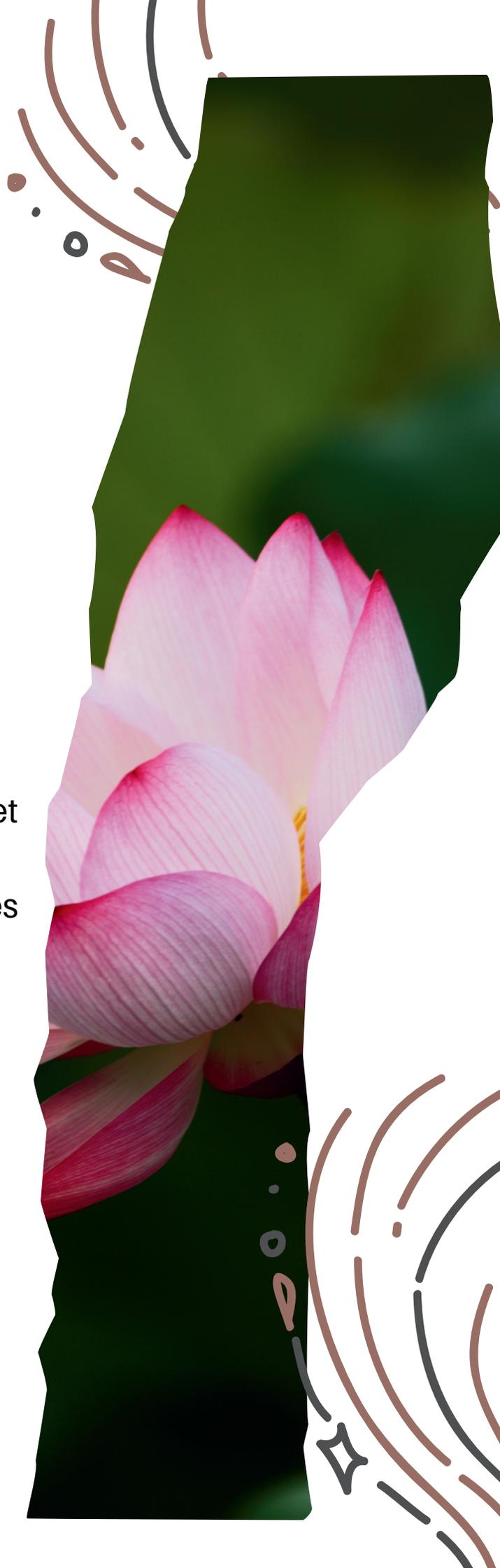
Concentrez-vous - faites une chose à la fois et ne vous précipitez pas. Lorsque nous "multitâchons", nous le payons inévitablement par moins d'attention à une seule chose et donc, nous profitons moins de nos expériences. Par exemple, si vous mangez tout en surfant distraitemment sur Internet, vous ne ressentirez pas autant plaisir de la nourriture que si vous vous étiez concentré sur votre repas.

Vous avez besoin de ralentir, pour accorder toute votre attention à l'activité et apprécier l'expérience complète.



Exercice 1: Conseils

Vous devez faire un choix conscient chaque jour pour rechercher des occasions de savourer de bonnes choses. En choisissant de savourer, l'accumulation des expériences et le souvenir d'agréables activités (et les émotions positives qui les accompagnaient), construiront en vous un état d'esprit savoureux, vous permettant de reconnaître les activités quotidiennes comme une source de plaisir et jouissance.



Exercice 1: Conseils

■ Soyez conscients des éventuels comportements atténuants. Plutôt que de s'attarder - et de prolonger- les bons sentiments, vous pouvez les écourter en supprimant les sentiments positifs et les bonnes émotions, en vous laissant distraire de ce moment agréable, en trouvant par exemple des défauts dans une situation autrement favorable. Refuser de voir les "verres à moitié vides". Rappelez-vous que vous avez besoin de reconnaître, explorer et profiter des émotions positives que vous ressentent, et les préserver jalousement, pour construire un trésor de bonheur dans votre cœur.



Exercice 1: Conseils

■ Savourer seulement deux expériences agréables chaque jour peut avoir un effet significatif sur votre optimisme, bonheur et bien-être, parmi tant d'autres. A ce titre, il est recommandé de consacrer chaque jour au moins deux moments de plaisir à savourer.



Exercice 1: Conseils

■ L'un des plus grands pièges de la dégustation est de trop se concentrer sur l'évaluation des sentiments sans permettre aux expériences/sentiments d'avoir lieu. Des chercheurs ont découvert que l'analyse systématique des moments positifs peut accroître l'intérêt en l'occurrence, il n'induit pas de plaisir supplémentaire, alors que la simple relecture mentale de l'événement peut induire à la fois l'intérêt et la jouissance de ces moments (Vittersø, Overwien et Martinsen, 2009). Par conséquent, soyez encouragés à vous concentrer sur la connexion à sentiments plutôt que de les analyser.



Exercice 1: références

■ Bryant, F.B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health, 12*, 175-96. ■ Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Erlbaum Associates. ■ Diener E., Sandvik E., & Pavot W. (2009) Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In: Diener E. (Ed.) *Assessing well-being. Social indicators research series*. Springer Dordrecht. ■ Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion, 10*, 72-82. ■ Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J., & Wichers, M. (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*, 618-628. ■ Hong, P. Y., Lishner, D. A., Han, K. H., & Huss, E. A. (2011). The positive effect of mindful eating on expectations of food liking. *Mindfulness, 2*, 103-113. ■ Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *Journal of Positive Psychology, 7*, 176-187. ■ Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*, 368-73. ■ Tuorila, H., Meiselman, H. L., Bell, R., Cardello, A. V., & Johnson, W. (1994). Role of sensory and cognitive information in the enhancement of certainty and liking for novel and familiar foods. *Appetite, 23*, 231-246. ■ Vittersø, J., Overwien, P., & Martinsen, E. (2009). Pleasure and interest are differentially affected by replaying versus analyzing a happy life moment. *The Journal of Positive Psychology, 4*, 14-20.

Exercice 1: Créer des rituels de dégustation



Il est très facile de tomber dans le piège de penser que le bonheur est juste au coin de la rue. Tous les jours, beaucoup d'expériences positives ne sont pas remarquées, ou appréciées. Comment pouvez-vous répondre à ces bonnes choses de manière à souligner leurs effets positifs ? Savourer est une façon de remarquer et d'apprécier les expériences positives déjà présentes dans notre quotidien. Faire un choix conscient chaque jour pour remarquer et savourer les choses que nous aimons est un moyen efficace d'équilibrer les effets négatifs du stress, de favoriser la résilience face à l'adversité et d'augmenter les émotions positives.

Vous n'avez pas besoin d'attendre passivement qu'un événement de vie extraordinaire se produise pour savourer et améliorer vos émotions. En réalité, les occasions de savourer des expériences agréables peuvent être trouvées presque n'importe où, même quand l'on vit des événements difficiles de la vie. Le nombre d'expériences positives que vous avez est beaucoup plus critique si vous n'attendez que des expériences spéciales ou exceptionnelles. En d'autres termes, il est plus bénéfique de savourer ces activités quotidiennes ordinaires (mais agréables) plutôt que d'attendre des événements extraordinaires de la vie qui ne se produisent pas très souvent. Le but de cet exercice est de vous aider à arrêter, remarquer, apprécier et prolonger les expériences positives qui peuvent être retrouvées dans les activités quotidiennes.

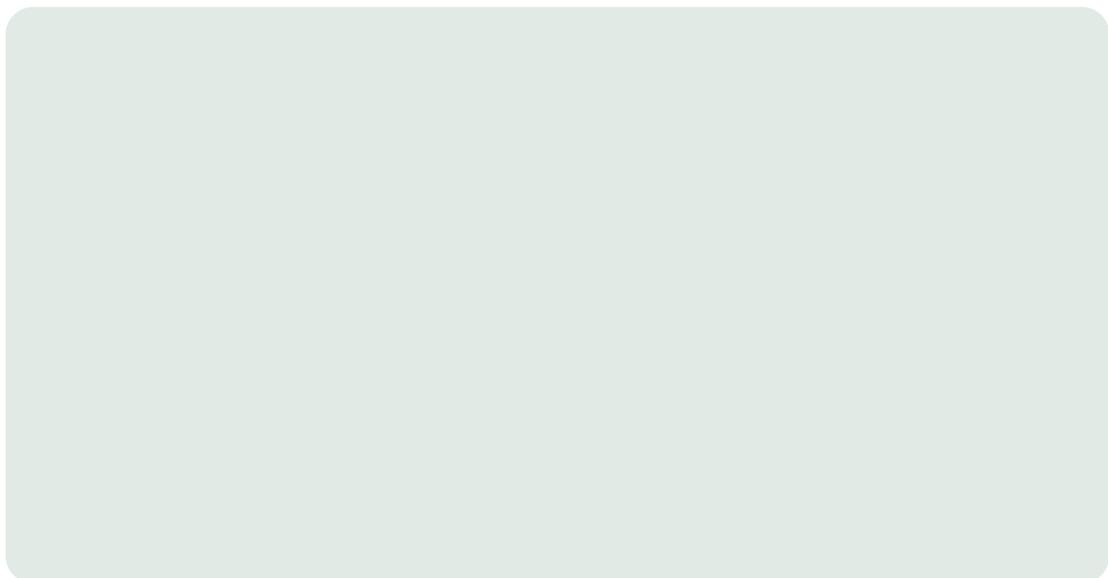
Étape 1 : identifiez les activités quotidiennes qui vous procurent du plaisir

Étape 1 : Identifiez les activités quotidiennes qui vous procurent du plaisir

Cette étape a pour but de vous faire réfléchir aux choses du quotidien qui vous procurent du plaisir.

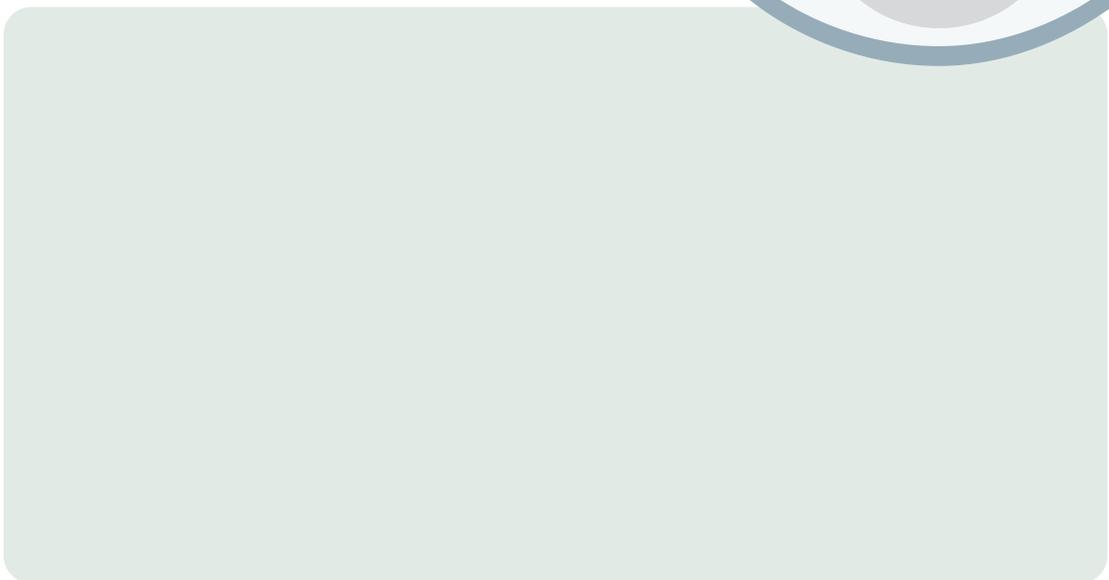
Prenez quelques instants pour réfléchir à des activités agréables que vous pouvez savourer simplement dans votre quotidien. Ces activités pourraient inclure votre tasse de café du matin, un bain chaud ou une courte promenade au soleil pendant votre heure du déjeuner. Vous devez vous assurer que les activités sont des sources communes de plaisir et de jouissance pour vous.

Listez ces activités ci-dessous



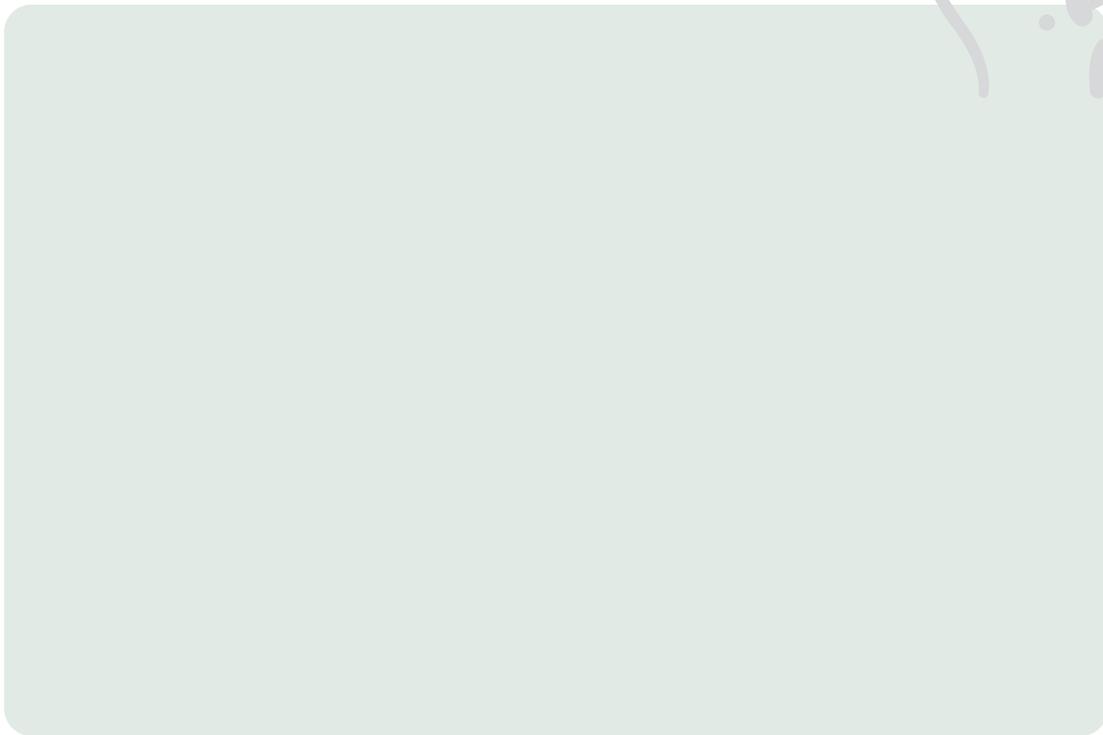
Étape 2 : intégrez vos cinq sens dans l'expérience

Remarquez cinq choses que vous pouvez voir.
Jetez les yeux autour de vous et portez votre attention sur
cinq choses que vous pourriez normalement ne pas
remarquer.



Touchez avec vos mains

Portez votre attention sur quatre choses que vous ressentez actuellement, comme la texture de votre pantalon, la sensation de la brise sur votre peau ou la douceur de la surface d'une table sur laquelle vous posez vos mains.



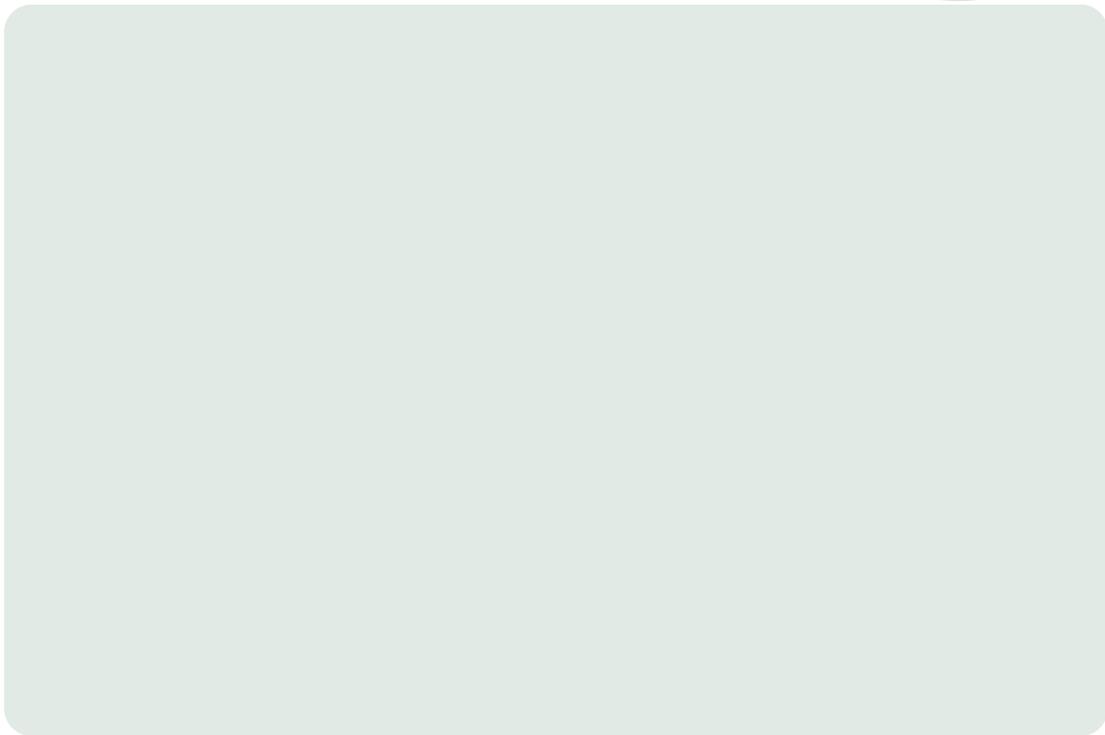
Remarquez trois choses que vous pouvez entendre.
Essayez d'écouter les sons de votre environnement. Que pouvez-vous entendre dans le Contexte? Cela pourrait être le chant d'un oiseau, le bourdonnement sourd du réfrigérateur, ou les faibles bruits de la circulation d'une route à proximité



Remarquez deux choses que vous pouvez sentir.
Accordez vos sens aux odeurs que vous pourriez habituellement
passer sous silence, qu'elles soient agréables ou désagréables. Peut-
être que la brise porte l'odeur du pin
des arbres si vous êtes à l'extérieur, ou l'odeur du café du trottoir.



Remarquez une chose que vous pouvez goûter.
Concentrez-vous sur une chose que vous pouvez goûter en ce moment, en ce moment. Vous pouvez prendre une gorgée de café, savourer du chocolat, manger quelque chose, remarquer le goût actuel dans votre bouche, ou même l'ouvrir pour rechercher l'air pour un goût



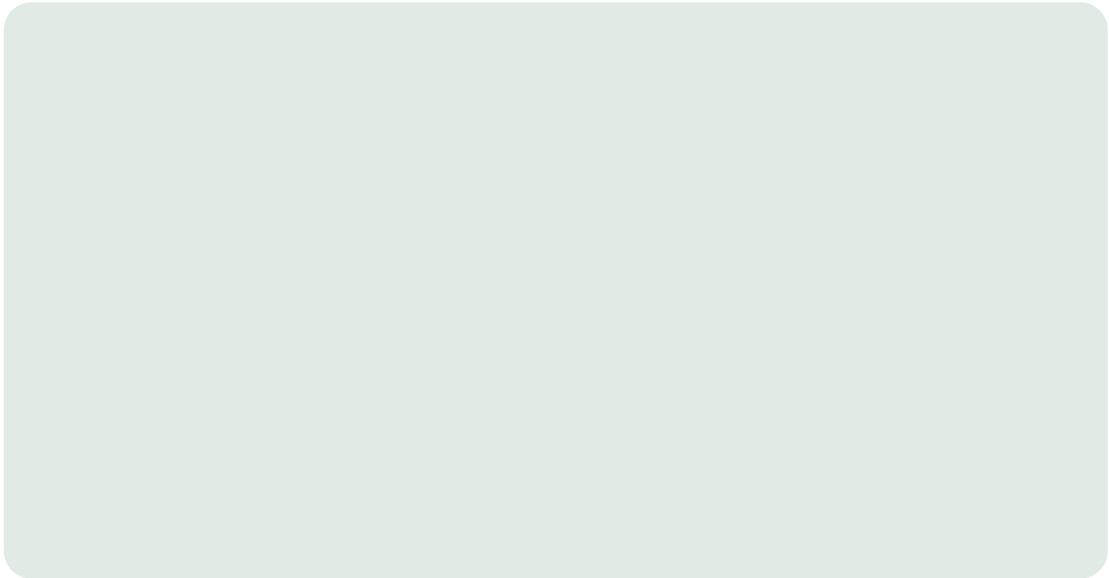
Étape 3 : vivez le plaisir au fur et à mesure

Vous devez choisir de savourer deux expériences agréables chaque jour pendant au moins deux semaines. Celles-ci devraient être des activités ordinaires de votre routine quotidienne que vous pouvez généralement effectuer rapidement. Peu importe ce que vous choisissiez de savourer, concentrez-vous sur une immersion complète dans l'expérience. Évitez les distractions extérieures, éteignez votre téléphone, mettez tout le reste de côté et consacrez toute votre attention à l'activité. Ralentissez et appréciez les aspects positifs de l'activité, en accordant une attention particulière et en filtrant toutes les pensées qui pourraient interférer avec votre moment de saveur. Si votre esprit commence à vagabonder, ramenez simplement votre attention aux images, aux sons et aux odeurs positifs qui vous entourent. Considérez cette étape comme un moyen de créer un souvenir. Faire attention à vos sens vous aidera à savourer le moment à fond et évoquer des souvenirs agréables de vos expériences. Portez une attention particulière au plus grand nombre d'images, de sons, d'odeurs ou d'autres sensations positives.

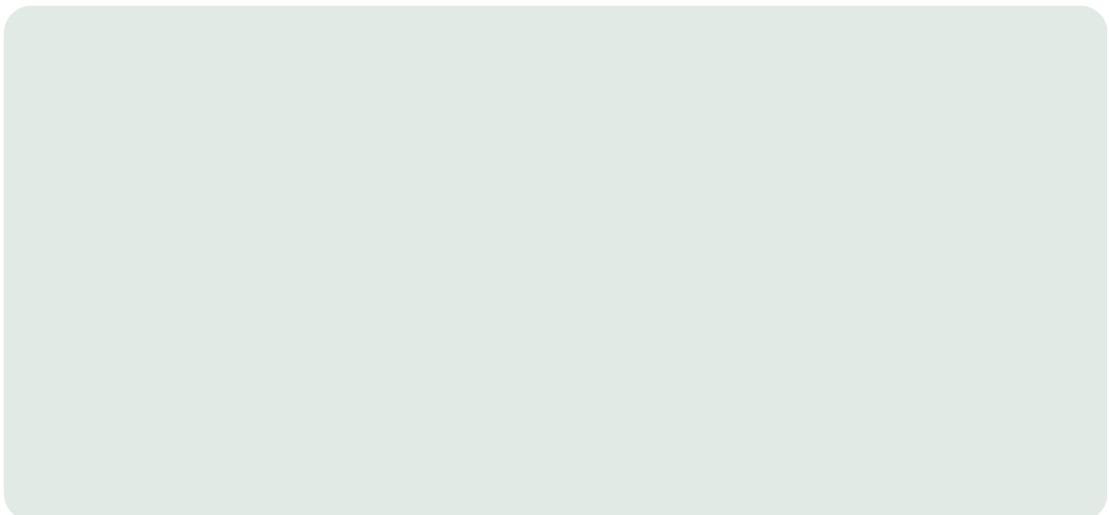
Utilisez autant de vos sens que possible. Que voyez-vous, sentez-vous, entendez-vous, ressentez-vous ou goûtez-vous ? Par exemple, si vous avez choisi votre café du matin comme l'une de vos expériences agréables, essayez de faire attention à l'odeur de café fraîchement moulu. Quels mots utiliseriez-vous pour décrire cela ? Riche? Sucré? Terreux? Fermez vos yeux pour cette première gorgée. Décrivez la sensation et le goût avec autant de détails que possible. Remarquez l'agréable environnement et vos sentiments positifs et essayez de prolonger l'expérience aussi longtemps que vous le pouvez.

Réflexion

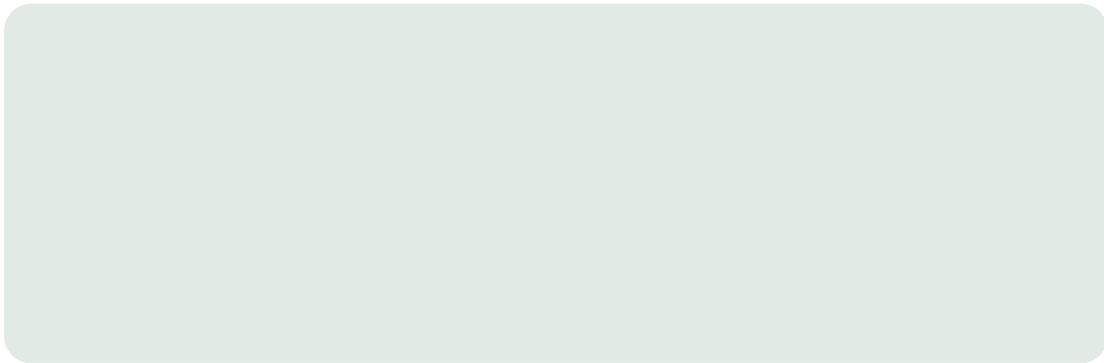
À la fin de chaque semaine, prenez le temps d'enregistrer vos réflexions sur la création de vos rituels de dégustation. Rappelez-vous autant d'émotions positives que vous avez vécues et savourées au cours des sept derniers jours que possible. Notez-les dans l'espace ci-dessous



Dans la liste ci-dessus, quelles sont les trois émotions positives que vous avez ressenties le plus souvent tout au long de l'exercice ?



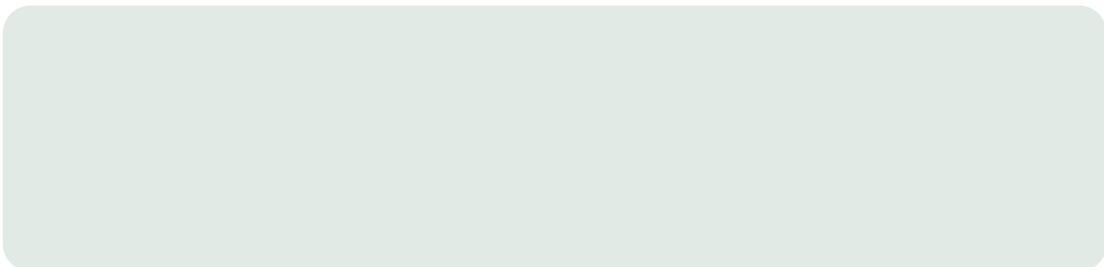
En repensant aux sept derniers jours, avez-vous remarqué des émotions plus positives par rapport à votre la semaine?



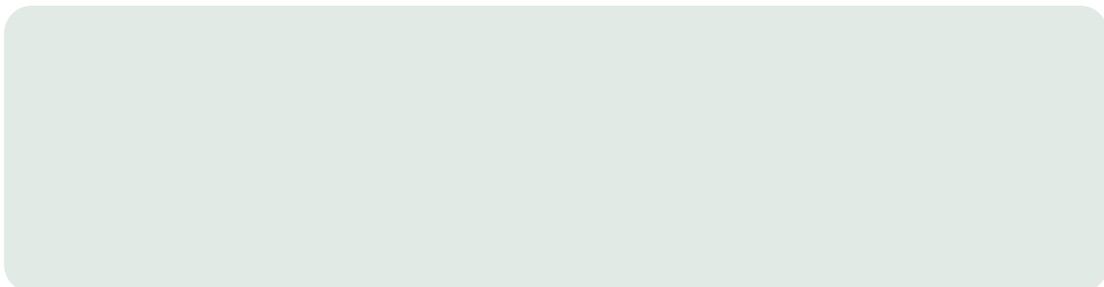
Tout en savourant vos moments choisis, avez-vous senti votre attention se détourner de l'exercice ? Si c'est le cas, quelles actions avez-vous prises pour vous concentrer sur l'événement positif ?



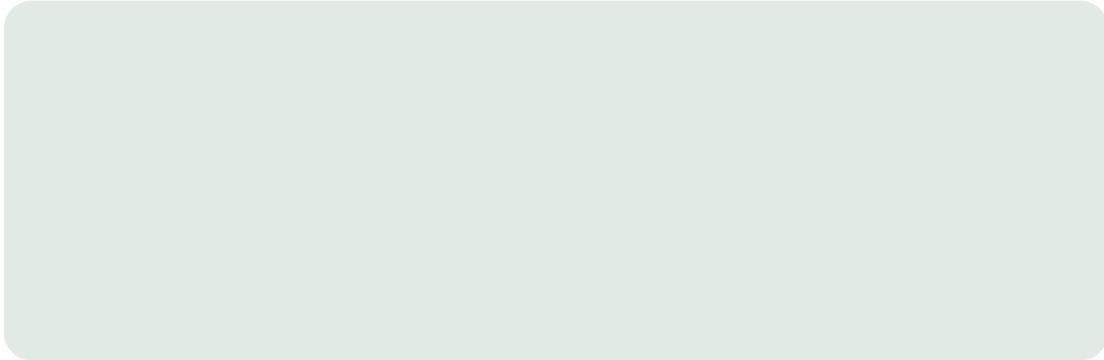
Lorsque vous repensez à vos expériences savoureuses, vous sentez-vous plus sensible aux petits moments de plaisir?



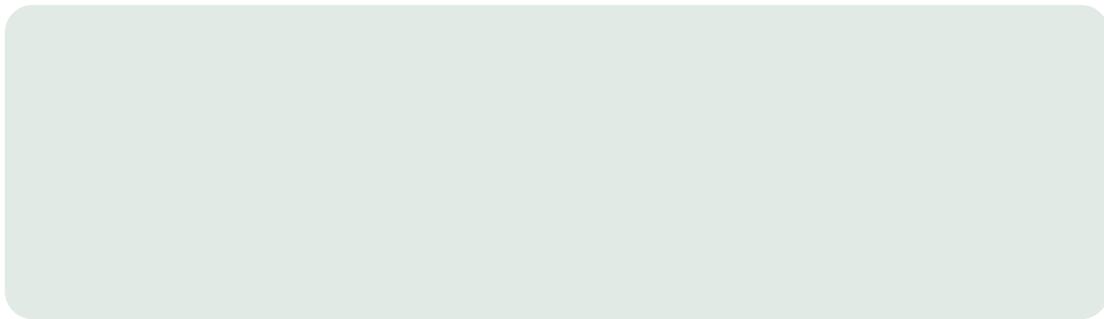
Savourer vous a-t-il fait vous sentir plus conscient des expériences agréables qui peuvent être trouvées tout autour de vous?



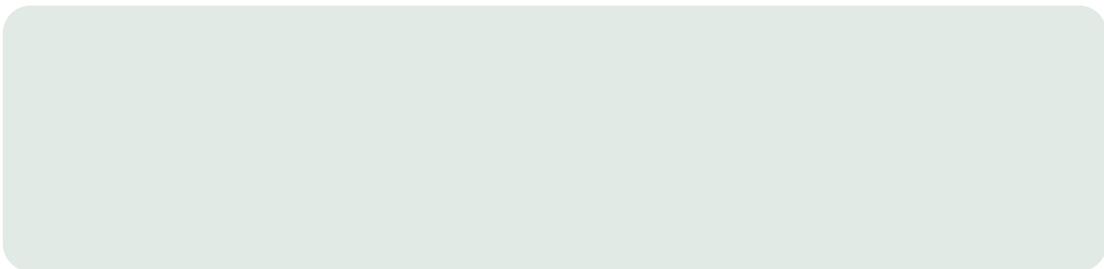
Avez-vous trouvé que savourer certains moments rendait ces expériences plus agréables qu'avant?



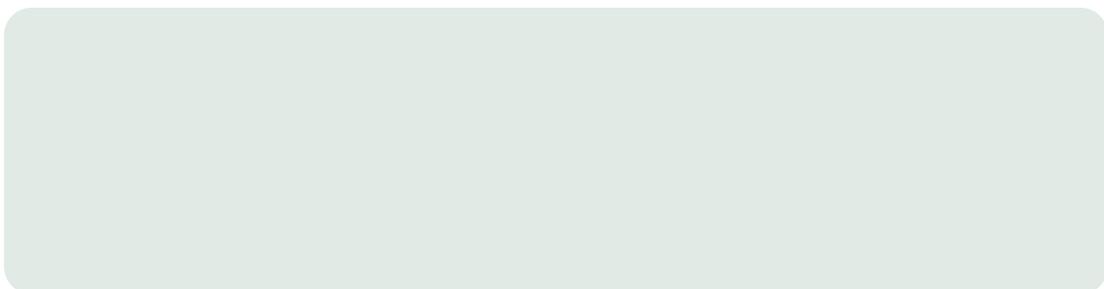
Qu'est-ce qui vous a le plus plu tout au long de cet exercice ?



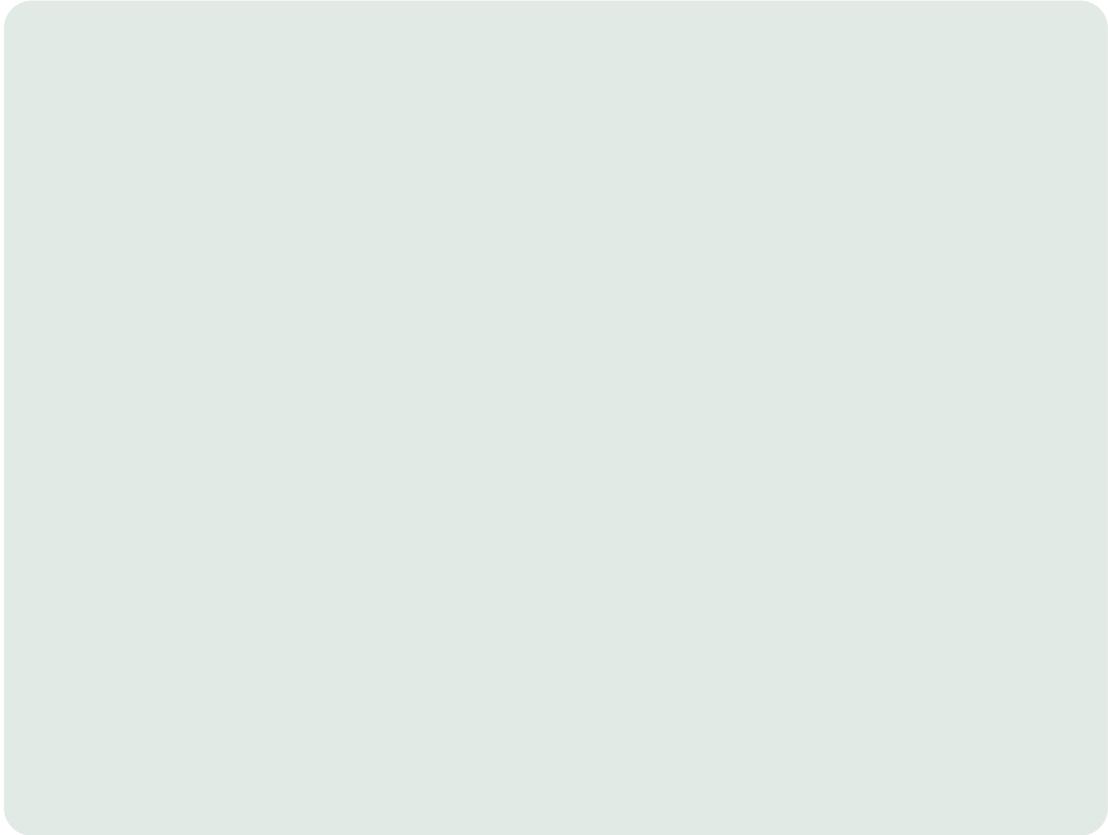
Avez-vous trouvé quelque chose de difficile tout au long de cet exercice ? Si oui, quoi?



Avez-vous hâte de savourer ces activités à l'avenir?



Avez-vous partagé votre expérience avec d'autres? Si oui, qu'avez-vous ressenti ? Comment les autres ont-ils réagi?





Savourer la vie: 12 bénéfices

Les émotions positives peuvent élargir les pensées et les comportements des gens, favorisant la créativité, les liens sociaux, les ressources personnelles et la résilience (Tugade & Fredrickson, 2007).

Étant donné que les processus de dégustation impliquent l'amplification ou la persistance d'émotions positives, ils peuvent être positivement associés à des niveaux plus élevés de bien-être subjectif (Smith & Bryant, 2017). Il est important de noter que les avantages de savourer découlent du processus et de l'expérience personnelle plutôt que de la nature positive de l'événement.

Certains avantages documentés du développement et de l'utilisation d'une capacité de dégustation accrue sont les suivants :

Contrebalance l'expérience d'émotions désagréables lors d'événements stressants (Zautra, Affleck, Tennen, Reich et Davis, 2005)

Augmente le bonheur chez les personnes qui vivent moins d'événements positifs quotidiens (Jose, Lim et Bryant, 2012)

Prédit des niveaux plus élevés d'affect positif et d'estime de soi chez les enfants du primaire (Bryant & Veroff, 2007)

Prédit des niveaux plus élevés de satisfaction à l'égard de la vie, de bonheur et de contrôle perçu chez les adolescents et les adultes plus âgés (Bryant, 2003)

Prédit une diminution des symptômes dépressifs chez les personnes âgées (Smith et Hollinger-Smith, 2015)

Prédit une réduction des niveaux de dépression et d'anxiété chez les soignants chinois (Hou et al., 2016)

Prédit une diminution des niveaux de trouble obsessionnel-compulsif et de phobie sociale chez les étudiants américains de premier cycle (Eisner, Johnson et Carver, 2009)

Lié positivement à des niveaux plus élevés d'affect positif et de satisfaction à l'égard de la vie (Quoidbach, Berry, Hansenne et Micolajczk, 2010)

Influence positivement la satisfaction dans les relations amoureuses à distance grâce à un affect positif accru (Borelli, Rasmussen, Burkhart et Sbarra, 2015)

La saveur relationnelle, telle que la divulgation explicite d'événements positifs à un partenaire, augmente la qualité de la relation et les niveaux d'estime de soi (Paganina et al., 2015)

Aide les gens à mieux équilibrer leurs
responsabilités familiales et professionnelles
(Camgoz, 2014)

Favorise des relations positives lors de l'expérience
d'une réponse sans réserve à un événement positif
raconté par d'autres personnes (Reis, Smith, Tsai,
Rodriguez et Maniaci, 2010)

quelques rituels de dégustation

Voici une sélection d'interventions savoureuses fondées sur des données probantes regroupées selon leur orientation temporelle examinées par Smith, Harrison, Kurtz et Bryant (2014).

Interventions savoureuses centrées sur le passé

1- Penser aux événements positifs (Lyubomirsky, Sousa et Dickerhoof, 2006)
Passer 15 minutes sur trois jours à savourer une expérience positive en réfléchissant activement aux pensées et aux émotions qui y sont liées s'est avéré efficace pour améliorer le bien-être et le bonheur.

2- Réminiscence positive (Bryant, Smart et King, 2005)
Passer deux séances de 10 minutes chaque jour pendant une semaine à utiliser des souvenirs ou des images positives pour se remémorer des événements positifs a démontré un effet positif accru.

3- Trois bonnes choses (Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005)
Remarquer et écrire trois événements et réfléchir aux raisons pour lesquelles ils se sont produits peut augmenter le niveau de bonheur jusqu'à six mois.

quelques rituels de dégustation

4- Savourer la réussite et reconnaître le rôle des autres (Keeney, 2009)

Passer 10 minutes chaque jour pendant deux jours à écrire sur une réalisation personnelle et sur la façon dont les obstacles ont été surmontés ou à reconnaître le rôle des autres dans une réalisation personnelle peut augmenter l'affect positif.

5- Réfléchir aux actes de gentillesse (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui et Fredrickson, 2006)

L'enregistrement quotidien d'actes de gentillesse envers les autres pendant sept jours peut stimuler les émotions positives. Interventions savoureuses centrées sur le présent

Accroître l'utilisation des stratégies de dégustation (Hurley & Kwon, 2012)

6- Réfléchir aux événements positifs récents et à la manière dont on pourrait appliquer des stratégies de dégustation lors de tels événements peut être utile pour appliquer délibérément ces stratégies dans d'autres situations et pour réduire l'affect négatif.

quelques rituels de dégustation

7- Adopter une approche positive (Bryant & Veroff, 2007)

Faire une marche quotidienne de 20 minutes tout en essayant de remarquer autant d'éléments positifs que possible peut augmenter le niveau de bonheur après une semaine.

8- Photographie consciente (Kurtz, 2012)

Prendre des photos significatives et impressionnantes pendant au moins 15 minutes deux fois par semaine peut améliorer l'humeur à court terme.

*“Le bonheur est une
chose à pratiquer,
comme le violon.”*

— Sir John Lubbock

*“L'homme aime compter
ses peines, mais il ne
compte pas ses joies.”*

— Fyodor Dostoevsky

“La joie la plus visible
ne peut se révéler à
nous que lorsque nous
l'avons transformée,
intérieurement.”

— Rainer Maria Rilke

“Vous ne faites pas
l'expérience de la vie
en buvant du café
rapidement. Vous faites
l'expérience de la vie
en savourant jusqu'à la
dernière goutte.”

— Anthony T. Hincks



Annexe 1: La méditation du raisin

1 Toucher

Prenez un raisin sec et posez-le dans la paume de votre main.

2 Vue

Faites attention au raisin sec.

- A quoi ressemble-t-il ?
- De quelle couleur est-il ?
- A-t-il des crêtes ?
- Quelles sont les textures ?

3 Odeur

Apportez le raisin jusqu'à votre nez. Sentez doucement et concentrez-vous.

- A-t-il une forte odeur ?
- Est-ce que ça sent bon ?
- Est-ce que ça sent autre chose que vous connaissez ?
- Y a-t-il quelque chose d'intéressant qui se passe dans votre bouche ou votre estomac ?



4 Toucher

Fermez vos yeux

- Est-ce qu'il est lisse ?
- Est-ce bosselé ?
- Est-ce qu'il est doux au toucher ?

5 Goût

Placez le raisin sur votre langue

- Pouvez-vous le goûter ?

Mordre, puis mâcher lentement

- Quel goût a le raisin sec ?
- Est-ce que ça a le goût d'autre chose que vous connaissez ?

6 Suivre

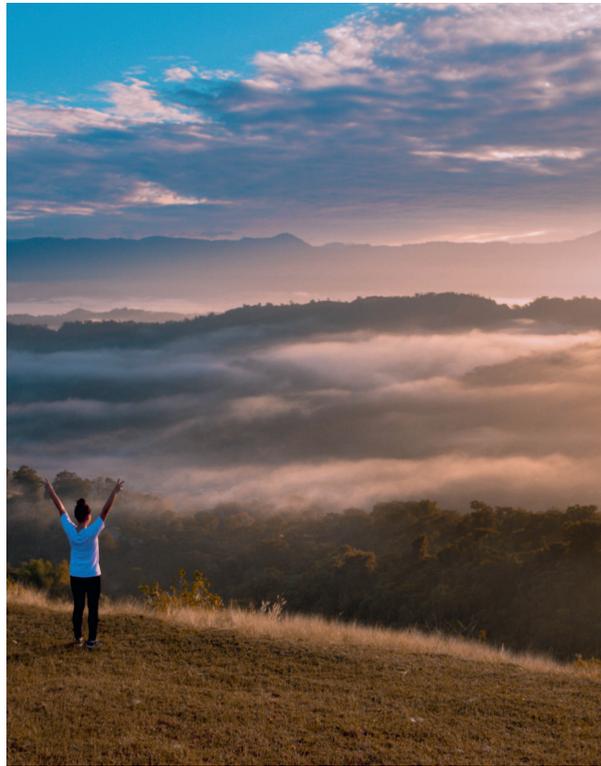
Sentez le raisin passer dans votre gorge

- Quelles saveurs vous reste-t-il une fois que vous l'avez mangé ?

- Comment se sent votre corps à la fin de l'exercice ?
- exercice?

Chapitre 2

Faire l'expérience de la crainte



Qu'est-ce que la crainte ?

Nous en avons tous fait l'expérience, même si nous ne savions pas comment l'appeler. Que nous surplombions une vue magnifique après une randonnée difficile ou que nous regardions une nouvelle feuille pousser sur la plante que nous avons cultivée en confinement, le sentiment que nous ressentons à ce moment-là – émerveillé, inspiré, transporté – est ce que les chercheurs appellent la crainte.



Exercice 2: Conseils

Objectif

Le but de cet outil est de vous aider à évoquer et à savourer le sentiment d'émerveillement.

Conseils

■ Chaque jour vous offre des occasions de savourer et d'apprécier des moments d'émerveillement, bien qu'un niveau de pleine conscience soit nécessaire pour saisir ces opportunités.

Sans un certain degré de pleine conscience, vous êtes incapables (ou du moins beaucoup moins susceptibles) de remarquer une expérience formidable, sans parler d'en profiter réellement.



■ Certains personnes croient à tort que l'émerveillement ne peut être ressenti que lors de grands événements qui changent la vie. Il est important de comprendre que la crainte peut être trouvée dans les choses banales de tous les jours, dans un soleil qui se couche, dans la contemplation des étoiles, dans la brise du vent.

■ Cet outil peut être particulièrement utile pour les personnes qui se sentent dépassées par le stress quotidien ou affect négatif. La recherche a montré que susciter la crainte a un moyen de sortir les gens de leur moi habituel et de les connecter avec quelque chose de plus substantiel et plus significatif. Prendre le temps de réfléchir aux expériences d'émerveillement passées (étapes 1 et 2) peut vous aider à développer un sentiment plus large de connexion et de but, et vous aider à soulager les humeurs négatives et à améliorer votre bonheur

Exercice 2: références

■ Keltner, D., & Haidt, J. (2003).

Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition & Emotion*, 17, 297-314.

■ Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J.

(2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological science*, 23, 1130-1136

Exercice2: faire l'expérience de la crainte

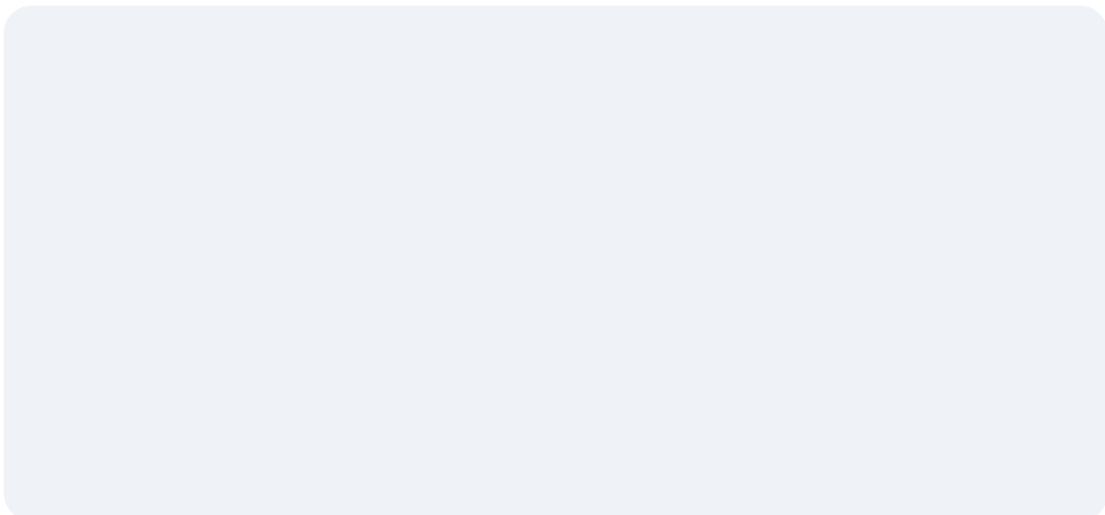
Cet exercice consiste à puiser dans l'expérience émotionnelle de la crainte. La crainte se produit en réponse aux expériences que nous percevons comme grandes et étonnantes. Cette impression d'immensité peut être physique, comme un coucher de soleil sur l'océan, ou psychologique, comme une idée brillante. En termes simples, un moment impressionnant est un moment qui vous a fait dire "wow!"

Étape 1 : rappelez-vous d'une expérience d'émerveillement récente
Repensez à un moment où vous avez ressenti un sentiment d'admiration face à quelque chose que vous avez vu ou vécu. Peut-être avez-vous été témoin de quelque chose de spécial dans la nature, ou avez-vous observé un acte de grande gentillesse.

Pour cet exercice, essayez de penser à l'expérience la plus récente que vous avez vécue et qui a impliqué le sentiment d'admiration. Permettez-vous de revivre ce moment d'émerveillement en fermant les yeux quelques minutes et en vous rappelant autant sur l'expérience que possible.

Étape 2 : Décrivez l'expérience d'émerveillement

Dans l'espace ci-dessous, décrivez cette expérience (étape 1) avec autant de détails que possible, y compris quelles pensées avaient traversé votre esprit à ce moment-là et quels sentiments et émotions sont apparus à ce moment-là. Inclure les pensées et/ou sentiments positifs qui se sont manifestés maintenant que vous revivez cette excellente expérience.



Étape 3 facultative : créer un journal d'émerveillement

Comme vous venez peut-être de le découvrir (étapes 1 et 2), revivre des moments d'émerveillement nous permet de revivre la positivité qu'ils évoquaient initialement en nous. Prendre un moment pour documenter des moments impressionnants permet non seulement vous permet de savourer et de profiter de l'expérience un peu plus longtemps, mais également cela vous permet de les stocker dans votre mémoire afin que vous puissiez vous en souvenir et apprécier à nouveau la crainte à l'avenir. Comme prochaine étape facultative, commencez à raconter des moments d'admiration en les décrivant et en y réfléchissant dans votre "journal d'émerveillement" (voir l'annexe)

Citation

*Attardez-vous sur la
beauté de la vie.
Regardez les étoiles et
voyez-vous courir avec
elles.”*

Marcus Aurelius

Exercice 3

Favoriser l'admiration dans les couples



Maintenir l'affection et l'admiration implique de rechercher des qualités positives dans son partenaire, et de montrer activement l'appréciation et l'admiration pour ces qualités.

introduction

Les premières étapes d'une relation amoureuse, communément appelées la "phase de lune de miel", se caractérisent par une attirance dévorante, un engouement obsessionnel et un fort désir pour la réciprocité. La phase de lune de miel est lumineuse, malheureusement, elle a tendance à expirer après environ deux ans, lorsque les partenaires commencent à remarquer et à réagir aux petites irritations et aux déceptions plus qu'aux comportements positifs. Les couples commencent à voir la relation sous un jour plus réaliste; les signes avant-coureurs qu'ils ont ignorés au début commencent à apparaître comme subtils, comme des graines persistantes de mépris.



Au moment de la fin de la lune de miel, les vrais amoureux vont commencer à bâtir leur couple. Selon la théorie de la maison relationnelle saine, maintenir l'affection et l'admiration au sein d'une relation est l'antidote au mépris et empêche la perte de respect ou d'empathie l'un pour l'autre..

Maintenir l'affection et l'admiration implique de rechercher des qualités positives dans son partenaire et montrant activement l'appréciation et l'admiration pour ces qualités, cultiver et maintenir des pensées et des perceptions internes positives l'un envers l'autre, exprimer des pensées et des sentiments positifs à l'endroit de son partenaire et de la relation dans son ensemble, et de faire un effort pour exprimer des éloges spécifiques, récents et opportuns plutôt que globaux ou généraux admiration. La recherche a montré que l'expression régulière d'amour et d'admiration dans une relation prédit un engagement à long terme (Sharlin et al., 2000).





objectif

Cet outil vise à aider les couples à développer des sentiments d'affection et d'admiration l'un pour l'autre.

Apprenez à exprimer ces sentiments positifs au sein de la relation.



Conseils

■ Cet outil peut être utilisé pour les couples qui ont des relations stables et heureuses ainsi que pour couples en difficulté. Pour les couples prospères, cet exercice est un excellent moyen d'augmenter la romance.

■ Encourager les couples à continuer à partager l'affection et l'appréciation l'un pour l'autre après avoir terminé l'exercice dans le cadre de leur vocabulaire quotidien (par exemple, pour faire le lit, pour écouter, pour partager votre positivité). Montrer l'appréciation consiste principalement à dire "merci" au-delà de "ce que tu fais pour moi" et en "ce que tu représentes pour moi".

Références

- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive.* Crown Publishing.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S., & Declaire, J. (2006). *Ten lessons to transform your marriage: America's love lab experts share their strategies for strengthening your relationship.* Crown.
- Gottman, J. & Silver, N. (2000). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert.* Three Rivers Press.
- Meunier, V., & Baker, W. (2012). *Positive couple relationships: The evidence for long-lasting relationship satisfaction and happiness.* In S. Roffey (Ed.), *Positive relationships: Evidence-based practice across the world* (pp. 73-89). Springer Science + Business Media



Favoriser l'admiration dans le couple

Cet exercice vise à favoriser des sentiments d'affection et d'admiration pour votre partenaire. Savez-vous que des sentiments positifs oubliés depuis longtemps peuvent-ils être ravivés simplement en y pensant et en en parlant ?

Cela renforce non seulement le lien et la connexion entre vous et votre partenaire, mais cela permet aussi de résoudre plus facilement les problèmes et d'évoluer vers un changement positif.

La première étape consiste à établir une liste des choses que vous appréciez chez votre partenaire.

Deuxièmement, vous faites une brève méditation pour permettre à vos sentiments d'éclorre à l'évocation de ces caractéristiques admirables.

Troisièmement, vous partagerez et célébrerez avec votre partenaire ces qualités que vous chérissez l'un en l'autre.

Etape 1: identifiez les qualités admirables

Trouvez trois qualités ou caractéristiques que vous appréciez ou admirez chez votre partenaire.

Pour

Par exemple, vous pourriez apprécier que votre partenaire soit aimant, généreux et un bon ami.

Une fois que vous êtes venu avec trois caractéristiques, écrivez-les dans votre journal des relations sous «Mon partenaire est admirable».

qualités» (annexe A).

Si vous avez des difficultés à trouver trois caractéristiques, n'hésitez pas à définir le mot caractéristique

très lâchement ; même si vous ne pouvez vous rappeler qu'une seule occasion où votre partenaire a affiché cette qualité, notez-la. Si vous avez du mal à trouver les mots pour décrire les caractéristiques de votre partenaire, veuillez consulter

l'annexe B, qui a une liste de 71 caractéristiques admirables communes.



Etape 2: méditez sur les qualités identifiées

Prenez un moment maintenant pour penser à un moment (au cours de la semaine dernière) où votre partenaire a démontré l'une de ces qualités. Fermez les yeux et rappelez-vous ce souvenir, en laissant émerger autant de détails pertinents que possible, comme où vous et votre partenaire étiez, ce que votre partenaire disait et comment il ou elle était le disant, comment se comportait votre partenaire, quelle était son expression faciale, comment quelqu'un d'autre qui était il a réagi au partenaire, et ainsi de suite. Accordez-vous au moins 3 minutes ici avec ce souvenir en dérange. Pendant que vous êtes ici, permettez à tous les sentiments agréables, tels que l'affection, l'admiration et l'amour, d'émerger en vous.



Étape 3: notez de mémoire

Après environ 3 minutes, ouvrez les yeux et notez ce qui vous vient à l'esprit dans l'espace approprié de votre journal des relations (c'est-à-dire sous le titre "Écrivez un moment de la semaine dernière où votre partenaire était ...).

Étape 4 : Répétez les étapes précédentes

Répétez les étapes 2 et 3 sur les deux autres qualités identifiées à l'étape 1.

Étape 5 : Exprimez votre appréciation

Allez voir votre partenaire, et partagez les trois choses que vous appréciez chez lui,

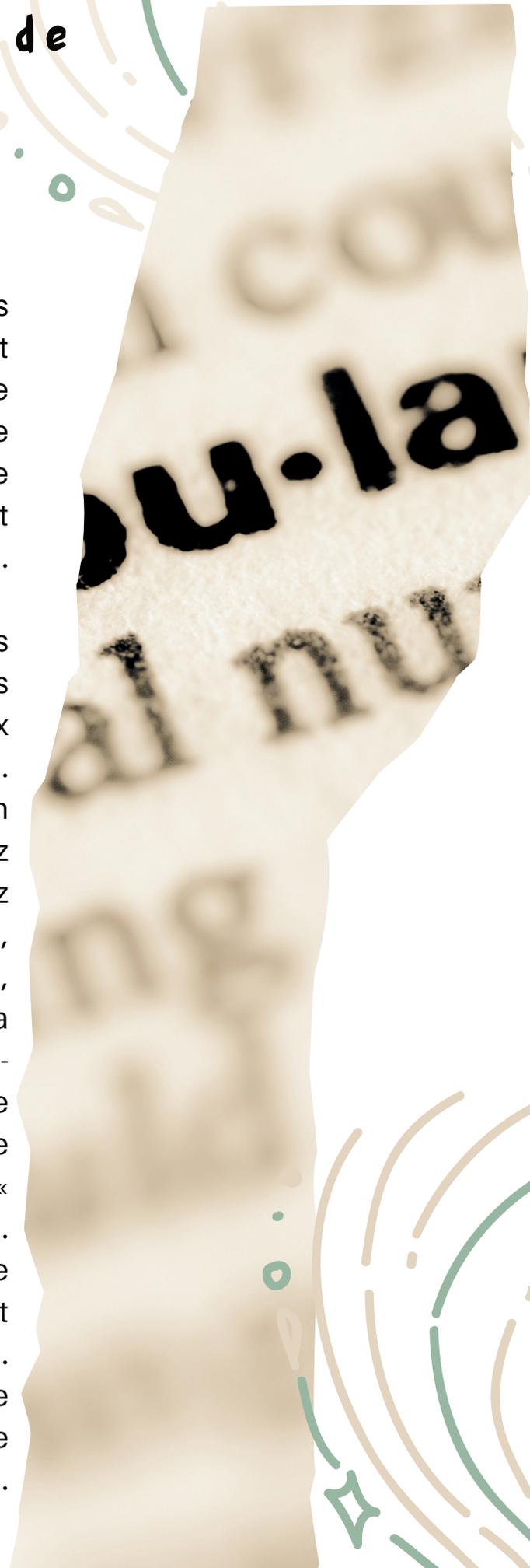
y compris votre souvenir du moment où, la semaine dernière, votre partenaire a affiché ces qualités. Vous aimerez peut-être

utiliser la structure de phrase suivante pour guider cette discussion : «

J'apprécie que tu sois...

Je l'ai remarqué la semaine dernière quand... Prenez votre temps ici, car c'est un endroit très personnel et intime.

Cette activité de connexion peut être profondément agréable et gratifiante pour chacun de vous..





Étape 6: Réfléchissez

Étape 6 : Réfléchissez

Prenez maintenant un moment pour réfléchir individuellement aux éléments suivants (c'est-à-dire, par vous-même) :

- Quels sentiments et émotions cet exercice vous a-t-il apportés ? Par exemple, avez-vous ressenti des sentiments d'amour, de contentement, d'admiration ou d'affection ?
- Après avoir terminé cet exercice, vous sentez-vous plus ou moins reconnaissant envers votre partenaire ?
- Pouvez-vous penser à d'autres choses que vous admirez ou appréciez chez votre partenaire ?

Annexe: Journal des relations

DATE : _____

(Trois des) qualités admirables de mon partenaire

- 1.
- 2.
- 3.

Écrivez à propos d'un moment de la semaine dernière où votre partenaire a fait preuve de la qualité 1

Écrivez à propos d'un moment de la semaine dernière où votre partenaire a fait preuve de la qualité 2

Écrivez à propos d'un moment de la semaine dernière où votre partenaire a fait preuve de la qualité 3

Quelles pensées ou croyances sont dans votre esprit actuellement?

Liste des qualités admirables

1. Aimer 25. Joyeux 49. Nourrissant
2. Sensible 26. Coordonné 50.
Chaleureux
3. Courageux 27. Gracieux 51. Viril
4. Intelligent 28. Élégant 52. Gentil
5. Réfléchi 29. Gracieux 53. Doux
6. Généreux 30. Ludique 54. Pratique
7. Loyal 31. Attentionné 55. Vigoureux
8. Véridique 32. Un grand ami 56. Plein
d'esprit
9. Fort 33. Excitant 57. Détendu
10. Énergique 34. Économe 58. Belle
11. Sexy 35. Plein de plans 59. Beau
12. Décisif 36. Timide 60. Calme
13. Créatif 37. Vulnérable 61. Vif
14. Imaginatif 38. Engagé 62. Un
excellent partenaire
15. Amusant 39. Impliqué 63. Un bon
parent
16. Attrayant 40. Expressif 64. Assertif
17. Intéressant 41. Actif 65. Protecteur
18. Soutien 42. Prudent 66. Doux
19. Drôle 43. Réservé 67. Tendre
20. Prévenant 44. Aventureux 68.
Puissant
21. Affectueux 45. Réceptif 69. Flexible
22. Organisé 46. Fiable 70.
Compréhensif
23. Ingénieur 47. Responsable 71.
Totalemment idiot
24. Athlétique 48. Fiable

*“L'affection, c'est quand
vous voyez les forces
de quelqu'un ; l'amour,
c'est quand on accepte
les défauts de
quelqu'un.”*

— anonyme



Merci, et
à bientôt !

