

VOTRE "MEILLEUR MOI POSSIBLE"

À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.



ILS ONT TESTÉ

Une quinzaine de participants à une formation en psychologie positive ont réalisé cet exercice. À l'issue des quatre journées, ils ont dit s'être sentis rassurés, avec une meilleure confiance en eux car ils avaient l'impression d'avoir plus de contrôle sur leur vie et une meilleure conscience de ce qui était important.

• NICOLAS, 35 ANS :

« *Honnêtement, je dois admettre que le résultat m'a vraiment surpris. Cet exercice a été très utile car il m'a apporté un sentiment positif sur moi et mon avenir (à la fois pour ma vie privée et ma carrière). Grâce à lui, j'ai aussi réussi à décomposer la vision globale de chacun de mes buts futurs en plus petites étapes.* »

• **NATHALIE, 43 ANS :** « *Écrire à propos du rêve que j'ai et m'imaginer moi-même dans cette position m'a apporté beaucoup de paix. Après de nombreux jours de bouleversement dans mes pensées, cela a calmé et relaxé mon esprit. C'est vraiment un exercice que je n'oublierai pas de refaire de temps à autre. De façon à ce que, si jamais je dévie de mon chemin, si je fais face à des épreuves ou du chagrin, je puisse me rappeler cette merveilleuse fin que j'ai imaginée.* »



Shutterstock

LA TECHNIQUE

Pensez à votre "meilleur moi possible" : imaginez-vous dans le futur après que tout se soit déroulé aussi bien que possible. Vous avez travaillé dur et réussi à accomplir tous les buts que vous aviez pour votre vie. Vous avez réalisé vos rêves et utilisé tout votre potentiel dans chaque domaine. Pendant les quatre prochains jours, écrivez en racontant ce "meilleur moi possible" durant vingt minutes.

LES RÉSULTATS

- Amélioration de l'humeur positive après chaque séance.
- Elévation du niveau de bien-être ressenti pendant au moins trois semaines.
- Meilleure santé au cours des cinq mois suivants (qui a été mesurée par une baisse du nombre de visites chez le médecin).



SOURCES : "How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves", Sheldon, K.M., et Lyubomirsky, S., 2006, *Journal of Positive Psychology*, 1:73-82.

"The health benefits of writing about life goals", King, L., 2001, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27: 798-807.

LE MÉCANISME

1 L'impact bénéfique de cet exercice sur l'humeur, le bien-être et la santé est dû à l'effet de la visualisation. S'imaginer réussir ses buts permet une meilleure conscience et une meilleure connaissance de soi et de ce que l'on veut dans la vie.

2 Cela renforce également l'aptitude à réaliser concrètement ce que l'on s'est vu faire. On commence alors à agir en cohérence avec ce que l'on a écrit.

3 Enfin, se rendre compte que ses buts sont atteignables donne plus de sens à son existence. On a une vision pour l'avenir et on se sent empli d'un sentiment de maîtrise.

ALLER PLUS LOIN

Si vous désirez tirer encore plus de bénéfices de cet exercice, utilisez quelques séances supplémentaires pour élaborer des plans d'action concrets afin d'atteindre les buts que vous vous êtes donnés. Ensuite, pourquoi ne pas demander à un(e) ami(e) de vous aider à suivre la réalisation de ces plans ?