

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

DÉCOUVREZ-VOUS

16 EXERCICES D'INTROSPECTION, POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

Source : *Psychologies Magazine*, 2016, article retranscrit par Woudie

EXERCICE 1

Le récit de votre vie

Racontez votre histoire, les événements positifs et négatifs qui ont marqué votre vie. Comment avez-vous réagi, qu'est-ce que vous en avez retiré ?

Prenez votre temps mais limitez-vous à l'essentiel.

Les questions suivantes peuvent vous aider :

- Comment avez-vous vécu cette période ?
- Quels en ont été les moments difficiles ?
- Quels sont les éléments positifs à en retirer ?
- A quels obstacles avez-vous du faire face ?
- Comment les choses se passaient-elles à l'école ?
- Et dans votre famille ?
- Etiez-vous satisfaits de vos amitiés, de vos relations ?
- Avez-vous été amené à prendre des décisions importantes ?

0 – 12 ans

-
-
-
-

13 - 17 ans

-
-
-
-

18 – 25 ans

-
-
-
-

26 – 30 ans

-
-
-
-

31 – 40 ans

-
-
-
-

41 – 50 ans

-
-
-
-

51 – 60 ans

-
-
-
-
-

A partir de 61 ans

-
-
-
-

En repassant les différentes périodes en revue, quelles sont les principales thématiques qui se dégagent ?
Surlignez- les avec une couleur spécifique.

EXERCICE 2

Comment en êtes-vous arrivé là ?

Certaines paroles ou certains événements peuvent laisser des traces indélébiles dans notre vie. Ils nous permettent de mieux nous comprendre, ils façonnent à jamais notre vision du monde.

Vos choix ont posé les bases de votre développement.

Le choix de poursuivre vos études ou de travailler, de vous engager dans une relation ou de rester célibataire, un avortement, un déménagement, un voyage etc.

Les principaux acteurs de votre vie ont également joué un rôle essentiel dans votre développement. Il s'agit des personnes qui vous ont formé, qui ont une influence sur l'image que vous avez de vous-même et sur l'opinion que vous vous êtes forgé du monde.

Selon le psychologue Philip McGraw, la vie de toute personne peut-être ramenée à dix moments déterminants, sept choix cruciaux et cinq figures clés.

Quels ont été les moments déterminants et les choix cruciaux de votre existence, qui en sont les acteurs principaux ?

Pensez également à l'influence qu'ils exercent sur vous, sur l'image que vous avez de vous même, sur votre développement et sur votre vision du monde.

Songez aux aspects positifs et/ou négatifs.

Mes dix moments déterminants :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Mes 7 choix cruciaux :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-

Les 5 figures marquantes de mon existence :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

EXERCICE 3

De quel talent avez-vous hérité ?

Que vous le vouliez ou non, vous n'avez pas hérité de vos parents que des propriétés physiques. L'intelligence et certains traits de caractère sont aussi en grande partie déterminés par l'héritage biologique.

Pensez à votre mère : quels sont ses points forts ? Pouvez-vous trouver des similitudes avec les vôtres ?
Et votre père : quels traits de sa personnalité retrouvez-vous en vous ?

Points forts dont j'ai hérité de mon père :

-
-
-
-
-
-

Points forts dont j'ai hérité de ma mère :

-
-
-
-
-
-

Ce que j'ai appris de mes parents

Dressez le top 5 des qualités héritées directement ou indirectement de vos parents.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

INNÉ OU ACQUIS

Vos parents vous ont plus ou moins stimulé dans votre développement personnel. Quelles activités et compétences ont été encouragées à la maison ? Qu'avez-vous appris en observant vos parents ? Vous avez peut-être manqué d'attention, quels talents avez-vous justement développés en relation avec ce défaut d'attention ? Vous avez peut-être été élevé par une autre personne de votre entourage, ou bien vous avez du vous débrouiller tout seul. Là encore, quels talents avez-vous développés ?

EXERCICE 4

Que faites-vous avec aisance ?

A vos yeux, vos talents relèvent de l'évidence. Vous ne les considérez donc pas comme des qualités spécifiques, mais comme des aptitudes courantes et ordinaires qui ne surprennent personne. Vous vous trompez.

Dressez la liste des choses que vous faites avec aisance

A la maison (dans et autour de la maison, avec votre famille) :

-
-
-
-
-
-

Dans vos relations (avec vos amis, en groupe ou avec des inconnus) :

-
-
-
-
-
-

Au travail :

-
-
-
-
-
-

Loisirs (vos activités de temps libre, vos missions bénévoles) :

-
-
-
-
-
-
-

Entourez d'une couleur ou marquez d'une croix les activités qui vous apportent du bonheur et au cours desquelles vous oubliez le temps qui passe.

EXERCICE 5

Que faisiez-vous enfant ?

Un enfant fait naturellement ce qui lui convient le mieux. Il n'a pas beaucoup de responsabilités et son « moi » profond a subi peu d'agressions. Tentez, en répondant aux questions suivantes, de distinguer les choses que vous faisiez pour faire plaisir à vos parents de celles que vous faisiez de votre propre initiative. Elles révèlent toutes des traits de votre caractère, mais des traits bien différents.

Qu'aimiez-vous faire quand vous étiez enfant ?

-
-
-
-
-
-
-
-

Dans quel domaine excelliez-vous particulièrement ?

-
-
-
-
-
-

Que faisiez-vous la plupart du temps ?

-
-
-
-
-
-

Que vouliez-vous devenir plus tard et pourquoi ?

-
-
-
-
-
-

Dans quelle mesure avez-vous atteint cet objectif ?

-
-
-
-
-
-
-

Avez-vous aujourd'hui conservé certaines de ces activités qui vous faisaient tant plaisir autrefois ?

-
-
-
-
-
-

EXERCICE 6

Qu'est-ce qui vous fait plaisir ?

Listez les activités qui vous procurent du plaisir, dans votre vie actuelle, privée ou professionnelle, ou passée.

Analysez les schémas récurrents dans vos occupations préférées. Ils se manifestent sous la forme de verbes (examiner, diriger, construire, planifier, etc).

Par exemple :

Activités favorites

- trier et coller mes photos
- repeindre un appartement
- m'asseoir sur une terrasse et regarder les gens passer
- échanger avec mes collègues
- aider une amie à repenser son intérieur

Processus sous-jacents :

Observer, embellir, conseiller

Notez ici les activités qui vous font ou vous ont fait plaisir.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Analysez quels processus sous-tendent ces activités.

-
-
-
-
-
-

EXERCICE 7

Qui admirez-vous ?

Pensez à une personne que vous connaissez, dans votre entourage ou plus éloignée, pour laquelle vous éprouvez de l'admiration. Quelles sont les qualités que vous admirez tant chez elle ?

Qualités

-
-
-
-
-
-
-
-

Nous sommes inconsciemment attirés par les gens en qui nous reconnaissons quelque chose de nous-mêmes. Dans quelle mesure partagez-vous ces qualités ?
Comment se manifestent-elles ?

Qualités partagées

-
-
-
-
-
-

Façons dont elles se manifestent

-
-
-
-
-

Vous pouvez coller une photo de cette personne.

L'admiration a des effets positifs :

Agir en fonction de modèles produit une forme d'émulation qui améliore nos résultats. L'« effet Obama » en est un exemple.

EXERCICE 8

Que faites-vous en cas de crise ?

Votre voisine a sonné chez vous en disant qu'elle avait perdu les eaux et vous avez tout pris en main ? Vous avez calmement éteint un feu qui démarrait dans la cuisine ? Les talents cachés se révèlent en tant que crise.

Repensez à un moment de crise.

Que s'est-il passé ?
Faites un dessin de la situation.

Comment vous êtes-vous tiré de cette situation ? Quelles actions avez-vous entreprises ? Réfléchissez aux talents dont vous avez fait preuve.

-
-
-
-
-
-
-

Il y a de bonnes chances que, après avoir effectué ces exercices, vous découvriez en vous des talents cachés, des qualités qui vous donnent de l'énergie et vous rendent enthousiaste.

EXERCICE 9

Qu'est-ce que les autres voient en vous ?

Des études ont montré que les autres nous connaissent souvent mieux que nous mêmes. C'est pour cela qu'il est intéressant de demander à vos amis quels sont vos talents.

Entrez en action : téléphonez, envoyez un texto ou un mail à trois personnes de votre entourage. De préférence des personnes qui vous connaissent sous des angles différents, par exemple, votre partenaire, un(e) ami(e), un(e) collègue, un membre de votre famille ou même votre chef.

Demandez leur de réfléchir brièvement à vos trois points forts ou à vos trois qualités les plus marquantes. Demandez-leur de donner un exemple pour chacun.

Mes talents selon...

- 1-
- 2-
- 3-

Exemples

-
-
-

Mes talents selon...

- 1-
- 2-
- 3-

Exemples

-
-
-

Mes talents selon...

- 1-
- 2-
- 3-

Exemples

-
-
-

EXERCICE 11

Que sais-je faire ?

Prenez une feuille A4 cartonnée et découpez là en 4 colonnes et 10 lignes.
Découpez les 40 cartes et écrivez une phrase par carte.

J'aime prendre des décisions
J'aime communiquer
Je suis ambitieux(se)
Je suis curieux(se)
Je trouve des solutions
Je suis nuancé(e)
J'ai confiance en moi
Je suis inventif(ve)
J'apprends facilement
Je suis prévenant(e)
Je suis flexible
Je suis audacieux(se)
J'apprécie l'abstraction
Je fais preuve d'empathie
Je suis contemplatif(ve)
Je suis entreprenant(e)
Je suis force de proposition
Je suis pragmatique
Je suis optimiste
Je suis visionnaire
Je suis convaincant(e)
J'aime les défis
J'aime travailler en équipe
Je suis réfléchi(e)
J'ai le sens de l'humour
Je suis organisé(e)
Je travaille beaucoup
Je sais m'adapter facilement
Je suis prudent(e)
Je suis un(e) battant(e)
J'ai l'esprit analytique
J'ai beaucoup d'idées
Je suis persévérant(e)
J'aime l'action
Je suis original(e)
J'ai l'esprit critique
Je suis sensible
J'aime réussir
Je suis diplomate
Je gère bien le stress

Divisez les cartes en trois groupes :

- les talents dans lesquels vous ne vous reconnaissez absolument pas
- les talents dans lesquels vous vous reconnaissez un peu
- les talents dans lesquels vous vous reconnaissez parfaitement

Ø Choisissez vos meilleurs talents parmi la troisième pile (et éventuellement la deuxième) et établissez un top 10. Notez les.

Mes meilleurs talents

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Ø C Choisissez les dix qualités qui vous sont les plus utiles en ce moment (même si elles ne sont pas inscrites dans votre top 10 personnel).

Les talents qui me sont le plus utiles

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

EØ Etablissez également un top 10 des talents qui vous enthousiasment ou vous galvanisent lorsque vous les utilisez.

Les talents qui me rendent heureux(se)

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Ø C Comparez entre elles les trois listes.

Les forces qui vous sont utiles et celles qui vous rendent heureux(se) se recoupent-elles ? Ou bien utilisez-vous beaucoup plus de talents qui ne vous enthousiasment pas vraiment ?

-
-
-

EXERCICE 12

Qu'est ce qui vous freine ?

Peut-être avez vous appris au cours de votre vie à refouler un certain nombre de talents. Ils ne correspondaient sans doute pas à l'image que vous – ou votre entourage – vouliez refléter. Qu'auriez-vous aimé essayer qui était désapprouvé autrefois par votre famille ?

J'aurais aimé...

-
-
-
-
-
-
-
-

Quels traits de votre caractère ne sont pas toujours appréciés par vos amis, votre famille et/ou vos collègues ?

-
-
-
-
-
-
-

Rêvez-vous de faire certaines activités, mais y renoncez-vous car elles ne correspondent pas à l'image que les autres se font de vous ?

-
-
-
-
-
-

EXERCICE 13

Quels sont vos talents de l'ombre ?

Notez à gauche un trait de caractère « désagréable » et, à droite, quels pourraient être ses avantages.

Part d'ombre

Part de lumière

EXERCICE 14

Quelle est la To Do List de votre vie ?

-
-
-

Votre manière de finir les phrases ci-dessous en dira long sur les choix que vous devez faire actuellement. Ne réfléchissez pas trop longtemps et écrivez ce qui vous vient à l'esprit. Essayez de compléter les listes.

Si je pouvais, je ferais...

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Avant de mourir, je vais...

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Plus tard, quand je regarderai en arrière, je veux...

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Que devriez-vous faire – ou ne pas faire – pour atteindre les buts et réaliser les désirs que vous venez de formuler ?

-
-
-
-
-

EXERCICE 15

Et si tout était possible ?

Pour être au plus près de ce que vous ressentez, suivez vos impulsions et écrivez sans trop réfléchir. Complétez donc rapidement les phrases suivantes.

Si j'avais dix fois plus de courage que je n'en ai actuellement, je

-
-
-
-

J'hésite au sujet de....

-
-
-
-
-

J'ai peur de

-
-
-
-
-

Interrogez-vous à présent.

Les peurs que vous venez de poser sur le papier sont-elles réalistes ?

Comment pouvez-vous les affronter ?

Ce qui me retient....

-
-
-
-

Ce que je n'aime pas en moi....

-
-
-
-
-

Si tout était possible, je...

-
-
-
-
-

EXERCICE 16

De quoi rêvez-vous ?

Dans ce dernier exercice, laissez-vous aller. Représentez vos rêves en laissant libre cours à votre imagination et en utilisant toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Créez quelque chose de magnifique !

Visualisez ce que vous désirez : une jolie maison, tenir une conférence important, gagner un prix. Oser inventer de toute pièces : une foule en délire, un tas d'enfants et de petits-enfants qui vous adorent... A quoi voudriez vous que votre vie ressemble dans 5 ans ? Visualisez : vos amis, votre travail, votre relation.

Visualiser vos rêves est un exercice très satisfaisant, qui peut aussi expliquer ce qui vous manque aujourd'hui dans votre vie. Que pouvez-vous changer ?

Quel est le sentiment sous-jacent de votre rêve : est-ce le désir d'être le /la meilleure dans un certain domaine, recherchez vous la sécurité, l'attention, la reconnaissance ? Peut-être pourriez vous atteindre votre but en prenant une autre voie que celle que vous empruntez dans vos rêves.

Développez vos points forts

Elisabeth Layton a tenté pendant 40 ans de se débarrasser de sa dépression, en s'impliquant dans différents parcours thérapeutiques.

A l'âge de 68 ans, alors qu'elle avait renoncé à lutter contre ses humeurs sombres, elle s'est inscrite à un cours de dessin.

Le simple fait de découvrir sa créativité a tout changé. Elle s'est mise à dessiner jour et nuit et ses œuvres ont connu rapidement un vif succès. Mais plus important : sa vie a retrouvé un sens.

L'inventeur de la psychologie positive, l'américain Martin Seligman, sait expliquer cette renaissance. Ce courant, qui ne cesse de prendre de l'ampleur s'applique à transmettre cette idée toute simple : « Ne vous focalisez pas sur vos points faibles, travaillez plutôt à améliorer vos points forts ».

« En apprenant à connaître nos points forts, en les utilisant au quotidien et en les renforçant nous pouvons devenir vraiment heureux. » affirme le psychologue américain.

Passer de +2 à +8

Les défenseurs de la psychologie positive soulignent que les sciences psychologiques mettent trop souvent l'accent sur les troubles et la volonté de les guérir. Martin Seligman et ses partisans ne souhaitent plus aider les personnes à passer d'un misérable -8 à un moins misérable -2, mais envisagent plutôt une courbe progressive d'un +2 à un +8, en les encourageant à aller chercher le meilleur au fond d'elles-mêmes.

Christopher Peterson et Martin Seligman ouvrent de multiples voies dans la recherche des points forts de chacun.

Dans leur livre *Character Strengths and Virtues* ils présentent un système de classification de 24 forces de caractère qui regroupent 6 grandes vertus universelles : la sagesse et la connaissance, le courage, l'humanité, la justice, la modération, et la transcendance. La vertu d'humanité requiert par exemple des compétences d'amour, de gentillesse et d'intelligence sociale. Et toute personne ayant comme point fort un caractère honnête, des capacités de direction et un grand sentiment de responsabilité sociale réalisera un excellent score pour ce qui est de la justice.

Admiration

La compétence se distingue du talent en ce qu'elle est une qualité morale. Pour se développer, elle doit être travaillée, tandis qu'on hérite du talent. Si vous avez l'oreille absolue, par exemple, vous savez si une note est un si ou un si bémol. Recourir à vos compétences demande en revanche de la volonté. Voilà en partie pourquoi les gens sont touchés par l'expression de vos points forts. Par exemple, précise Seligman, vous ne ressentez pas la même chose lorsque le basketteur Michael Jordan assène sans effort un smash à ses adversaires, ou lorsqu'il marque un point après l'autre alors qu'il est grippé. Dans le premier cas, il vous montre son talent sans fournir beaucoup d'effort. Dans le second, il fait preuve de persévérance et démontre des compétences. Sa prestation provoque l'admiration. C'est même plus que ça : nous y percevons une forme de noblesse, selon Seligman. Pensez à cet ami qui prend le temps tous les week ends de lire le journal à sa voisine aveugle.

>> *Retourner sur le blog pour consulter les autres Outils en ligne* <<

<https://www.promethee-devperso.com/outils>