

## Exercices

Conférence : « Apprendre à se connaître » - Anne Jhowry, psychologue clinicienne  
Jeudi 17 Octobre 2024 - Université Paris Cité

- ✓ Augmenter le niveau de bien-être.
- ✓ Mieux se connaître au travers d'exercices inédits.

### ★ **Exercice 1 : Le journal de la gratitude**

Répertoriez tous les soirs cinq événements de la journée pour lesquels vous avez éprouvé de la gratitude. On peut distinguer deux formes de gratitude : la gratitude personnelle (vis-à-vis d'une personne) et la gratitude transpersonnelle (vis-à-vis d'une puissance supérieure/de la vie en général).

Recommencez régulièrement cet exercice car il apprend à apprécier les côtés positifs de la vie au lieu de les considérer comme allant de soi, ou pire comme étant un dû de l'existence.

Au lieu de simplement écrire « ma famille », vous pourriez écrire « je suis reconnaissant d'avoir passé un bon moment avec ma sœur aujourd'hui », le sourire d'un ami, un bon repas, avoir terminé une tâche ou fait une bonne action, votre santé, un endroit que vous aimez.

La gratitude est la reconnaissance chaleureuse d'un don, d'un bienfait qu'une autre personne nous accorde. C'est remercier : ce vieil ami, cet ancien professeur, ce collègue qui nous a soutenu dans les moments difficiles. C'est passer en revue tous les aspects positifs de notre existence et en remercier la vie. Autrement dit, porter son attention sur la part de chance que nous avons.

Selon les travaux de Emmons & Mc Cullough (2012), les personnes qui tiennent un journal de gratitude jouissent d'un niveau de bien-être physique et affectif supérieur à la moyenne.

### ★ **Exercice 2 : Créer des rituels**

Se brosser les dents matin et soir est un rituel qui n'exige pas d'autodiscipline. C'est cette démarche à adopter si nous souhaitons apporter un changement dans notre vie. Quels sont les rituels que vous aimeriez introduire et qui vous rendraient plus heureux ? Ce peut être faire du sport, méditer un quart d'heure tous les matins, aller deux fois par mois au cinéma, sortir avec votre conjoint. N'introduisez pas plus d'un ou deux rituels à la fois, et assurez-vous qu'ils ont acquis le statut d'habitude avant d'en ajouter de nouveaux. Notez les dans votre agenda et entreprenez de les accomplir.

Objectif : atteindre ses objectifs procure un sentiment de satisfaction et amène de la cohérence interne.

### ★ **Exercice 3 : L'expérience de la beauté**

Faites une liste de ce que vous trouvez beau (visage, objet, idée, paysage...) et ajoutez-y des descriptions détaillées puis, décrivez ce qui exprime la beauté en écrivant et exprimant chaque jour un peu plus cette beauté.

### ★ **Exercice 4 : Faire 3 actes de bonté**

Chaque jour pendant une semaine, rendre service, faire un compliment, dire à quelqu'un combien il/elle compte pour vous, offrir un sourire, prendre des nouvelles de quelqu'un que vous n'avez pas appelé depuis longtemps, donner votre sang, bloquer les portes de l'ascenseur pour votre voisin, donner des objets dont vous ne vous servez plus...