

Extraits

de *La Joie: comment la vivre au quotidien*

Chapitre 8 - Exercice 1 : La Liste Quotidienne d'Appréciation

Dans ce chapitre, nous allons explorer le premier exercice, la Liste d'Appréciation, dont le but est d'orienter notre pensée sur ce qui fonctionne dans notre vie plutôt que sur ce qui ne fonctionne pas. Elle ressemble à la « liste de gratitude » que l'on peut trouver dans d'autres approches. La puissance de cet exercice provient de celle du cœur car il invite à ouvrir celui-ci par la reconnaissance que l'on éprouve pour ce que la vie apporte au quotidien.

Voici comment procéder :

Chaque matin, prenez une minute pour vous installer confortablement avec stylo et papier, journal intime ou ordinateur, bref votre support préféré pour écrire. Notez la date en haut de la page et énumérez trois éléments dans votre vie pour lesquels vous éprouvez de la reconnaissance. Ensuite, fermez vos yeux et prenez trente secondes pour vous concentrer sur chaque point et ressentir à quel point vous l'appréciez.

Chaque jour, choisissez trois nouveaux éléments à noter sur votre liste afin de « muscler » votre capacité d'appréciation. Il est préférable de noter par écrit vos réponses car cela les renforce. Cette liste va aussi pouvoir vous servir de référence pour suivre vos progrès au fil du temps et elle deviendra une ressource d'inspiration positive. Vous pourrez la passer en revue lors d'un « coup de blues » pour vous aider à vous sentir mieux.

Pratiquer les exercices le matin aide à bien démarrer la journée et met en place une dynamique positive qui influe sur le reste de la journée.

« En commençant chaque jour par des exercices d'appréciation, j'anticipais la joie d'une façon plus intentionnelle. Ce moment quotidien m'a permis de voir mes journées d'une autre façon et de trouver plus de joie dans ma vie. »

Si vous êtes plutôt du soir, vous pouvez les faire la veille, l'avantage étant que vous vous endormirez dans un état détendu et joyeux et que les idées feront leur chemin dans votre subconscient pendant votre sommeil. Cependant, je vous invite à essayer la formule « matin » les deux premières semaines afin de pouvoir déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si vous n'avez pas l'habitude de ce type d'approche, ou si vous êtes dans un moment difficile de votre vie, trouver des éléments à apprécier peut être difficile. Au début, il y aura un temps d'apprentissage nécessaire pour vous familiariser avec la démarche mais avec le temps, faire les exercices deviendra plus facile.

« L'expérience de me réveiller chaque jour avec l'objectif de commencer par décrire trois éléments d'appréciation n'était, au début, pas du tout naturelle. Cependant, j'ai constaté que plus je faisais les exercices, plus j'étais impatiente de les faire à nouveau. Penser positivement et me concentrer sur ce que j'apprécie donne une autre perspective aux défis de la journée. En un mot, j'ai envie de dire que cette expérience est transformatrice. »

Une « expérience transformatrice » est un commentaire puissant. Comme je l'ai dit auparavant, nous avons des façons habituelles de voir le monde et nous sommes culturellement conditionnés à prêter attention à ce qui est problématique. Il est nécessaire d'avoir une pratique régulière pour changer cette perspective et commencer à remarquer ce qui est présent et qui fonctionne. Faire simplement ce petit exercice est un moyen incroyablement efficace pour y arriver.

Ma voisine a utilisé cet exercice pour aider sa fille de neuf ans, Beckett. Celle-ci jouait au foot et, même si jouer lui plaisait, elle se plaignait d'avoir à s'entraîner. En ayant assez de ses plaintes, sa mère lui a proposé d'essayer une approche « appréciative ». Avant chaque séance d'entraînement, Beckett devait y trouver au moins un élément qu'elle aimait. Cela pouvait être n'importe quoi, même simplement que son short de foot était confortable. Le démarrage a été assez pénible, Beckett ne respectant pas vraiment la consigne avec par exemple des appréciations du style : « Eh bien, il fait assez beau aujourd'hui, je crois. ». Ma voisine a fait de son mieux pour abonder sur ce que sa fille disait, ajoutant par exemple : « Oui, c'est une belle journée pour courir dehors avec tes amis. ». Beckett a peu à peu changé d'état d'esprit et commencé à faire des commentaires positifs et à s'amuser beaucoup plus lors de ses entraînements.

Ceci est une belle illustration de la façon dont une petite modification très simple de notre attention peut changer la perception que nous avons de notre expérience. Trouver ce qui est bon dans une situation est la clé pour la recadrer d'une façon appréciative.

Si vous voulez vraiment changer votre façon de penser, portez tous vos efforts sur cet exercice. Et surtout, prenez le temps de ressentir profondément la gratitude que vous éprouvez en pensant aux éléments de votre liste.