

Le coffre à outils du bonheur

ATELIER « MES P'TITS BONHEURS » (activités pour tous)

Les pensées que nous entretenons influencent notre état général de bien-être. De même, les mots que nous utilisons peuvent mettre en relief le côté positif ou négatif des choses. Ainsi les événements difficiles vécus nous paraîtront moins durs à surmonter si nous sommes plus positifs. Nous vous proposons donc deux exercices qui favorisent le développement d'une attitude positive.

Exercice 1 : Mes p'tits bonheurs



Consignes : Inviter un groupe de participants à compléter l'exercice par écrit. Une fois l'exercice complété, inviter les gens à partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe afin de créer une vaste banque d'idées positives.

Variante : L'exercice peut être complété individuellement, sans discussion de groupe.

Durée : Minimum de 45 minutes

Nommez dix (10) situations ou événements qui vous procurent du plaisir, du bonheur. Formulez vos énoncés en termes positifs, c'est-à-dire, oubliez les formules négatives du genre : « ne [.....] pas » et utilisez des phrases et des mots qui traduisent un état favorable, ex. : Au lieu de : *Je suis heureuse quand je ne suis pas malade*, formulez plutôt : ***Je suis heureuse quand je me sens en pleine forme.*** Vous avez tous au moins dix (10) situations dans vos vies qui vous apportent un peu de bonheur, pensez-y ! Soyez positif.

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



Le coffre à outils du bonheur

ATELIER « MES P'TITS BONHEURS » (suite)

Dans cet exercice, nous vous proposons de choisir les dix (10) règles de vie qui vous permettront de favoriser votre cheminement personnel et ainsi préserver une bonne santé mentale. Chaque énoncé doit être positif. Aucune négation ne peut être utilisée. Débutez chaque énoncé par « JE » (ex. : Je me réserverai une période de quinze minutes par jour pour me détendre).

Exercice 2 : Mes dix règles de vie



Consignes : Inviter un groupe de participants à compléter l'exercice par écrit. Une fois l'exercice complété, inviter les gens à partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe afin de créer une vaste banque d'actions positives.

Variante : L'exercice peut être complété individuellement, sans discussion de groupe.

Durée : Minimum de 45 minutes

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

Examinez votre liste. Il ne s'agit pas de futilités obligations, ce sont **les moyens** que vous vous donnez pour préserver votre santé mentale et être heureux. Ces moyens peuvent devenir des petites victoires qui apportent avec elles, un peu plus de bonheur à chaque jour de la vie. Parmi vos dix règles de vie, identifiez celles qui sont prioritaires et fixez-vous un échéancier pour les réaliser.

Pour renforcer votre décision, prenez-vous un témoin dans cette affaire, dites-le à une personne de votre choix. Peut-être y a-t-il au sein de votre groupe, une personne qui a choisi une règle similaire ou du même ordre que la vôtre ? Invitez-la à devenir votre témoin et offrez-lui de devenir le sien. Prenez rendez-vous ensemble et déterminez dès maintenant le moment où vous discuterez de la réalisation de vos règles de vie mutuelles.

