

Pouvez-vous relever le défi de 21 jours ?

« Soyez reconnaissant envers les gens qui vous rendent heureux. Ils sont les jardiniers qui font fleurir votre âme. » – Marcel Proust

« De temps en temps, il est bon d'arrêter notre quête de bonheur et simplement d'être heureux. »
– Guillaume Apollinaire

Êtes-vous heureux ? Nous l'espérons ! Mais souhaitez-vous l'être encore plus ? Et si nous vous disions que vous pourriez accroître votre bonheur en seulement... 21 jours ? La psychologie positive pourrait bien être la clé pour vous aider à y parvenir. Selon l'International Positive Psychology Association, cette discipline étudie les émotions positives ainsi que les forces et les vertus individuelles et organisationnelles qui favorisent la réussite, le développement et l'épanouissement. Elle cherche à découvrir ce que chacun peut faire pour être plus heureux et plus épanoui.

Les leaders peuvent tirer parti de la psychologie positive pour leur développement personnel et pour encourager les membres de leur équipe à faire de même. Les bons leaders manifestent de la gratitude envers ceux qui les entourent, les bonnes nouvelles qu'ils reçoivent, la vie, etc. En adoptant cette attitude, ils inspirent leur équipe à faire de même. Comme le souligne John Maxwell, expert en leadership, « les fidèles imitent l'attitude d'un leader plus rapidement que ses actions ». Cela vaut également pour la gratitude : un leader reconnaissant tend à être entouré de personnes reconnaissantes !

Dans sa conférence TED sur le bonheur, Shawn Achor a également révélé que le bonheur à long terme dépend de la manière dont notre cerveau interprète le monde. Un cerveau orienté vers le positif est plus puissant, créatif et énergique qu'un cerveau stressé ou dominé par la négativité. Pouvez-vous y croire ? Eh bien, nous vous proposons de le mettre en pratique pour le vérifier !

La psychologie positive démontre que des gestes en apparence anodins peuvent avoir des effets remarquables. Ces actions peuvent se propager dans nos vies et influencer positivement ceux qui nous entourent ! Plus précisément, comme l'explique Achor, la recherche indique que l'accomplissement quotidien des six tâches suivantes pendant 21 jours peut considérablement réduire votre niveau de stress et augmenter votre bonheur :

1. **Pratiquez la gratitude quotidiennement.** Chaque soir, prenez le temps d'écrire dans votre liste de gratitude trois nouvelles choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Passez en revue les moments joyeux de votre journée et identifiez ce qui vous inspire de la reconnaissance et de la satisfaction. Comme l'ont souligné Achor ainsi que les chercheurs Robert Emmons et Michael McCullough, cet exercice entraîne votre cerveau à rechercher le positif plutôt que le négatif.

2. **Tenez un journal positif.** Avant de vous coucher, prenez un moment pour vous remémorer un moment joyeux de votre journée. Enregistrez cet événement dans votre journal d'apprentissage. Décrivez l'événement dans toute sa richesse, y compris vos sentiments, vos réactions et vos pensées. Achor (citant les travaux de Richard Slatcher et James Pennebaker) affirme qu'écrire sur une expérience positive des 24 dernières heures permet à votre cerveau de la revivre.
3. **Intensifiez votre routine d'exercice.** Avez-vous déjà repoussé une séance d'entraînement à cause de la fatigue, du manque de temps ou de la paresse ? Qui ne l'a pas fait ? Peut-être seriez-vous plus motivé à aller à la salle de sport si vous saviez que l'exercice non seulement vous rend plus heureux à court terme (en augmentant la dopamine), mais peut aussi contribuer à votre bonheur à long terme. Accordez-vous au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour. Choisissez une activité que vous aimez et qui vous divertit, comme une promenade avec votre chien, une marche rapide ou une séance de danse. Achor cite une étude de Michael Babyak et ses collègues montrant que cette habitude enseigne à votre cerveau l'importance et les bienfaits d'une activité physique régulière. Suivez vos progrès dans votre journal d'apprentissage pour voir combien de temps vous consacrez à votre bien-être personnel.
4. **Prenez un moment pour méditer.** Dans cette vie où tout va à une vitesse folle – au travail, à la maison et dans toutes nos activités –, il est crucial de faire une pause de 10 minutes au moins. Asseyez-vous confortablement, que ce soit à votre bureau, dans votre salon ou dans votre endroit préféré. Fermez les yeux et pratiquez la méditation à votre manière. Vous pouvez aussi méditer en vous promenant dans un parc. Ce temps de pause permet à votre cerveau de se concentrer sur une seule tâche à la fois, comme l'ont souligné les recherches de Carol Dweck (citées par Achor).
5. **Engagez-vous dans des actes de gentillesse aléatoires.** Vous connaissez le dicton de Bob Goff : « Jetez de la gentillesse comme des confettis. » N'est-ce pas une belle image ? Transformez cette image en réalité en répandant des compliments, des remerciements et de la gratitude comme si vous jetiez des confettis ! Écrivez et envoyez un courriel positif à quelqu'un que vous appréciez, prenez le temps de remercier une personne qui vous a aidé et faites des compliments sincères. Offrez votre écoute, votre temps ou un cadeau à quelqu'un qui vous est cher. Achor, en citant le travail de Sonja Lyubomirsky, souligne que cette pratique vous enseignera à être consciemment gentil envers ceux qui vous entourent.
6. **Passez du temps de qualité avec vos proches.** Achor a suggéré ce sixième exercice bonus lors d'une interview avec Ioanna Roumeliotis de CBC Radio. Si vous trouvez difficile de tenir un journal régulier, assurez-vous au moins de passer du temps chaque jour avec les personnes que vous aimez. Cela renforcera vos relations et augmentera votre bonheur ! Éteignez vos

écrans de télévision, vos téléphones portables et vos tablettes, et rejoignez votre famille et vos amis. C'est bénéfique pour votre santé, et cela vous aide à progresser vers le succès.

Votre défi

Nous vous encourageons à accomplir les six tâches ci-dessus quotidiennement pendant 21 jours. Tenez un journal où vous consignerez tout ce que vous avez réalisé, ainsi que vos réactions et vos réussites dans la réalisation de ces activités. Si vous faites preuve d'endurance et de persévérance, envisagez de prolonger cette expérience de neuf jours supplémentaires. Pourquoi ? Selon Achor, après 30 jours, votre cerveau s'adaptera à cette nouvelle orientation positive. Vous pourriez ainsi devenir plus optimiste pour le reste de votre vie. Tentant, n'est-ce pas ?

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage afin de faire le point sur ce défi de longue haleine.

1. Sur une échelle de 1 à 10, quelle note attribuez-vous à la difficulté de cet exercice ? Justifiez votre évaluation en identifiant les actions les plus difficiles et les plus faciles à entreprendre.
2. Recommanderiez-vous cet exercice à votre famille et à vos amis ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
3. Comment cet exercice a-t-il influencé votre état d'esprit ? Avez-vous ressenti des effets positifs dans votre vie ?
4. Qu'avez-vous appris sur vos forces et vos faiblesses grâce à cet exercice ?
5. En quoi cet exercice pourrait-il être bénéfique pour les leaders ? Identifiez trois avantages potentiels.
6. Comment réagiriez-vous si votre chef d'équipe vous mettait au défi d'accomplir cet exercice ? Seriez-vous prêt à relever ce défi ? Expliquez pourquoi ou pourquoi pas.

Faites part de vos réflexions à votre équipe de rétroaction.

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois nouvelles habitudes spécifiques que vous adopterez dans l'esprit du défi de 21 jours.

Roxanne : Cet exercice a été un vrai défi pour moi, mais les résultats sont incroyables ! Les personnes autour de moi remarquent à quel point je suis calme, facile à vivre et centrée, même plus que je ne l'avais remarqué moi-même.

Roger : Parfois, les autres peuvent remarquer des changements en nous avant même que nous les percevions nous-mêmes. Eh oui, Roxanne, j'ai observé tous ces changements. Cet exercice m'a rappelé le défi des trois seaux décrit par Jonathan Fields dans son livre *How to Live a Good Life* : (1) le seau de la vitalité, (2) le seau de la connexion et (3) le seau de la contribution.

Roxanne : Ah, c'est intéressant ! Qu'est-ce qu'il y a dans ces seaux ?

Roger : Le seau de la vitalité concerne le soin apporté à notre esprit, notre corps et notre âme. Le seau de la connexion concerne la qualité de nos relations avec les autres. Le seau de la contribution concerne notre sentiment par rapport à ce que nous apportons au monde qui nous entoure et notre sentiment de signification dans la vie. Selon Jonathan Fields, les personnes dont les seaux sont remplis mènent une vie épanouie. Lorsqu'un ou deux seaux sont presque vides, c'est alors qu'elles éprouvent de la douleur.

Roxanne : Oh ! Je peux imaginer ça. Je ferais bien de veiller à mes seaux alors ! Après tout, tout est une question d'équilibre dans la vie !