

Adepte du feel-good en bandoulière, prônant la pensée magique à chaque cahot de vie, représentant de la psychologie positive qui aime mettre en pratique au quotidien ses théories, vous serez sans doute dans une lecture critique de ce guide. Après tout, qu'y a-t-il de nouveau dans le registre du « pensez positif ! » ? « Quoi de neuf, doc ? », aurait interrogé Bugs Bunny ? Au regard d'un siècle de découvertes sur le fonctionnement du cerveau, d'enquêtes en neuroplasticité et sciences cognitives ? Énormément de carottes, pour répondre à Bugs. Plus sérieusement, s'il est peu de révolution profonde à se mettre sous la dent, il est en revanche énormément de confirmations quant aux certitudes et croyances que l'on porte, défende ou (ré)utilise au quotidien. Et même quelques intuitions qui se couvrent d'un joli manteau de « caution scientifique ».

Détaillons un peu.

Qu'est-ce que la pensée positive, sinon l'une des voies d'accès au bonheur ? Même s'il convient de s'entendre sur la notion de bonheur et sur ce que recouvre ce terme de pensée positive. Prophéties autoréalisatrices, théorie de la vibration, philosophie zen, optimisme, optiréalisme, pensée magique, pensées positives... : ces appellations semblent indiquer un éventail plus large qu'il n'y paraît. Elles définissent parfois un état d'esprit ou de caractère.

LES SUPERPOUVOIRS DE LA PENSÉE POSITIVE

Elles peuvent d'autres fois renvoyer à des pratiques (scientifiques, spirituelles, religieuses, éthiques, physiques...).

Il n'est nul besoin de se laisser enfermer dans une définition particulière ou un terme spécifique, rappelons qu'il n'y a aucun risque à (re)mettre du positif dans nos vies. Bien au contraire. Qu'il s'agisse de donner des nourritures plus équilibrées à votre cerveau – et à votre corps –, de reprendre de la souplesse zygomatique, de succomber (enfin) au yoga, d'admettre que, OUI, les bienfaits de la méditation sont réels et à la portée de tous – avec plus ou moins de réussite ! –, les exemples ne manquent pas. Certes, il faut mobiliser un peu d'énergie, se donner l'élan nécessaire. Il ne s'agit pas de répondre aux violences du monde, observées, ressenties ou subies, en conseillant de fermer son poste de télévision ou de lâcher tablettes et smartphones. Ni de clouer au pilori ces affreux jojos de pessimistes ! Après tout, tous et toutes ont leur utilité, non ? Plus concrètement, pour booster votre pensée positive, il vous faudra peut-être concocter votre propre cahier de recettes en piochant, çà et là, des exercices et des pratiques qui semblent vous convenir plus que d'autres.

C'est ce que, personnellement, j'ai tenté de faire en élaborant cet ouvrage pratique. Un balayage et des découvertes qui, par ricochets, ont inspiré quelques-uns de mes proches. L'un pour être « moins négatif » au travail, une autre pour lâcher – un peu – la bride à ses grands enfants, une autre encore pour tester sa capacité à transformer « ce qui pèse ». Nous nous sommes amusés à tester, à pratiquer les exercices proposés dans ces pages. Nous avons parfois renoncé à tel ou tel exercice en cours de chemin. Non sans avoir un peu pesté ou râlé au préalable ! État d'esprit hexagonal oblige...



1

Tours de piste avec l'auteure

**Remake du film *Happiness Therapy* :
des bottes de paille aux stades
d'athlétisme et de foot**

Dans une autre vie professionnelle, j'aurais aimé être *happiness officer*. Ou *huggiste* à mi-temps, spécialiste des embrassades qui réconfortent – si tant est que cette activité ait pu se déployer en dehors de toute visée spirituelle, l'anti-Amma¹, donc...

Plus prosaïquement, je viens du terroir, de ces coins de France où rebouteux et barreurs de feu existent sans que l'on s'en émeuve outre mesure. Dans son village de l'Orne,

1. Mata Amritanandamayi, dite Amma (mère), née en 1953, est une figure spirituelle indienne. Ses gestes de compassion, d'enlacement, de câlins (*hugs*) ont été prodigués à plus de 40 millions de personnes dans le monde. Voir le film de Jan Kounen (*Darshan*, 2005) ou le documentaire *In God's Name*, de Jules et Gédéon Naudet (2007).

mon grand-père barrait le feu, quand il ne rentrait pas les foins, et ma grand-mère paternelle n'avait pas son pareil pour faire disparaître les dartres.

Dans mon enfance, aller voir le rebouteux dans le canton d'à-côté tenait plus d'une visite chez le kiné que d'une séance de pratique pouvant paraître occulte au regard des jeunes urbains. De ces croyances dites populaires, il m'est resté une réelle tendresse pour l'inexplicable et une insatiable curiosité pour les savoir-faire ancestraux, d'où qu'ils viennent. Après une adolescence passée sur les pistes d'athlétisme, de multiples boulots, parmi lesquels animatrice d'éducation physique pour adultes passant des concours administratifs, sous-titreuse de films institutionnels portant sur la sauvegarde de langues pour un laboratoire de linguistique africaine du CNRS – à moi les nilo-sahariennes ou les semi-bantoues ! –, j'ai bourlingué sur quelques terrains de sport (d'où le recours aux métaphores sportives dans ce guide !) comme journaliste pigiste (option football, un comble pour une dingue d'ovalie), puis comme chroniqueuse de livres pendant une longue décennie, dans une entreprise de presse ciblée « mieux-être » (« mieux-vivre », « agir sur sa vie » et autres variations). C'est simple, s'il existait un Trivial Pursuit du développement personnel, je pourrais vraisemblablement remplir trois ou quatre camemberts sans avoir pourtant sévi en la matière autrement que par porosité.

Livres, poules, chats : tous thérapeutes

C'est souvent après coup que les enseignements portent leurs fruits, non ? L'un de mes filleuls, Lucas, reconnaissait que « la purge des cours de solfège à l'enfance » lui avait facilité l'enseignement de la guitare des années plus tard. Ingrédients qui m'ont été utiles lors de la rédaction de cet ouvrage pratique : le « bon sens paysan », plus conséquent que la pratique fine d'apprentissages intellectuels universitaires, la curiosité et la lecture de très bons livres.

Deux « tribute to ». Traduisez hommage, voire hommage et femmage ! *Tribute to* ma première thérapeute, Monique de Verdilhac. Un ovni de douceur, d'intelligence et d'avant-gardisme (sans oublier son amour inconditionnel pour les chats). Et un livre offert qui mettait en lumière les bienfaits de la relaxation, de la respiration, de la visualisation. Par son langage clair, il plaçait à portée de compréhension des phénomènes qui auraient pu rester nébuleux. De ces échanges thérapeutiques avec Monique, j'ai conservé quelques dessins et des phrases notées dans des carnets qui ont suivi chacun de mes déménagements. Les ouvrir à nouveau pour y picorer des mots, des souvenirs, et confronter mon moi actuel à qui j'étais est, aujourd'hui et alternativement, source d'émerveillement, de rigolade et... de franches surprises ! Puis *tribute to* Erik Pigani, pionnier de l'aventure *Psychologies Magazine* (sous la houlette de feu Jean-Louis Servan-Schreiber et de Perla). Ce mélomane, pianiste de renom, élève de Georges Cziffra,

n'avait pas son pareil pour jongler entre les ouvrages sur le paranormal, la spiritualité, le développement personnel, les récits de vie et... les discussions sur les poules ! Un trait de caractère qui pouvait détonner dans les réunions de service à Paris ou Levallois.

Tous en scène ou Rasta Rockett ?

Comment incarner au mieux ces exercices de pensée positive ? Incarnation... : « Fait, pour un.e comédien.ne, un acteur, une actrice, de s'identifier au personnage qu'il interprète » ou bien « manifestation extérieure, visible, d'une notion abstraite », comment susciter l'élan en misant sur « si je le fais, tu peux aussi » ? Comment s'approprier un *do it yourself* d'apprentissage de pensées positives ? Comment ne pas agacer les plus aguerris aux lectures philosophico-ésotériques, adeptes certifiés en développement personnel et autres fins dévoreurs d'ouvrages sur les maîtres de la pleine conscience, en résumant des notions de psychologie positive, en citant des travaux en recherches cognitives, des réflexions de neuroscientifiques... sans rebuter des lecteurs moins exigeants, mais tout aussi curieux ? En incarnant, au mieux, cette réflexion pratique sur les pensées positives conduisant à un mieux-être.

Prodiguer des conseils que l'on ne se serait pas appliqués à soi-même, ou indiquer des exercices pratiques que l'on n'aurait pas testés pour en éprouver la facilité ou les (relatives) difficultés ne serait pas très honnête. En toute

TOURS DE PISTE AVEC L'AUTEURE

objectivité, j'ai donc testé – et fait tester –, sur un mois, les exercices proposés dans ce guide. Une période qui, actualité oblige, n'incitait pas à l'optimisme le plus joyeux ou à l'enthousiasme le plus sincère : guerre en Ukraine, crise climatique, énième rapport du GIEC trappé dans des campagnes électorales anxiogènes en France, proches bousculés par des protocoles chimiothérapeutiques, *burn-out* d'une amie, perte d'emploi, etc., une liste peu engageante. Le cerveau avait un urgent besoin de *shoots* de dopamine, sérotonine et autres hormones du bonheur. Il y a quelques années, j'avais eu la volonté de questionner mon « positivisme forcené » alors que celui-ci se cognait un peu aux murs d'un quotidien post-rupture de contrat de travail. J'avais opté pour du basique : démarre et ne t'arrête pas avant huit jours, note tes petits plaisirs personnels d'équilibre, pratique un exercice pratique ludique par jour. Ça avait bien fonctionné à ce moment-là, autant s'en inspirer. Sur le papier, le défi pour ce guide pratique semblait moins compliqué que préparer une équipe d'athlètes jamaïcains à une compétition de bobsleigh pour les Jeux olympiques d'hiver ! Ma *team Rasta Rockett*¹ n'a pas prétention à être un panel scientifique inattaquable. Au contraire... Ils sont motivés, mais souvent débordés dans leurs cadres professionnel et familial, ou disponibles et partageurs, mais dans un tempo plus valse que punk-rock psychédélique ! Leurs retours d'expériences après avoir testé ces exercices pratiques (« fastoche », « perturbant », « rigolo », « je crois que j'ai fait l'inverse ! », etc.) n'en ont que plus de valeur.

1. Réalisé par Jon Turteltaub en 1993.

Quand vous regardez *Tous en scène*¹, vous vous sentez une âme de Buster Moon, de Johnny, de Rosita, de Gunter, d'Ash ou de Meena ? De Mrs Crawley ? J'avoue, dans le 2^e opus, les différentes métamorphoses de la caméléone avaient de quoi réjouir ! Passer de « traumatisée par une attaque de paintball » à « chef d'orchestre et général en chef d'une armée de techniciens » rassure la part défaitiste en nous (« je n'y arriverai pas » vs « si Mrs Crawley y parvient, moi aussi ! »). Si vous ne connaissez pas ces films, prévoyez de les regarder dès que possible...

Personnalité ou animal totem, l'identification, l'appropriation, l'imitation nous sont familières, elles sont des marqueurs de notre construction personnelle. Qu'il s'agisse d'imiter nos parents, un grand frère, une marraine... ou notre chat !

Les Daltons... et autres !

Quatre : c'est un chiffre rassurant, non ? Nous sommes cernés de chiffres plus ou moins ronds, autant choisir celui qui nous semble le plus... coutumier. Une fois qu'on enlève le trois (parce que « je compte jusqu'à trois et on y va ! », « 1, 2, 3, Soleil », « trois comme la Sainte Trinité », « trois nuits par semaine »), le sept, synonyme de création, le cinq des jours ouvrés/ouvrables, les chiffres et nombres magiques, parfaits, les trop ronds, trop typés, trop connotés (penser positif en 666 aphorismes !) et afin de trancher arbitrairement, autant se mettre en quatre.

1. *Tous en scène* 1 et 2, films d'animation de Garth Jennings (2016 et 2021).

TOURS DE PISTE AVEC L'AUTEURE

Booster sa pensée positive pourra donc s'effectuer en quatre temps. Quatre phases détaillées du Cahier 2 au Cahier 5 (celui qui a répondu 6 perd un point de bonus !).

Parce que le quatre-heures du goûter, les quatre heures pour rendre sa copie de philo, les quatre temps du rock, les quatre cavaliers de l'Apocalypse, les quatre saisons – avec ou sans Vivaldi –, parce que Joe, Jack, William et Averell Dalton, et, bien sûr, les quatre accords toltèques de Don Miguel Ruiz !

Se dire, donc, que ce *reboostage* de pensées positives s'effectuera en quatre étapes, quatre phases identifiables.

Demi-fond ou *dry-january* en short ?

Mode d'emploi de ce qui vous attend. Après un tour de piste – ou deux pour les plus gourmands – de notions théoriques indispensables, il y aura quatre phases. Quatre cahiers pratiques, de nombreux exercices à effectuer avec régularité au fil de ces quatre temps. Quatre semaines ou, plus joyeusement, quatre fois une période facile à caser dans son agenda.

- **Première phase** (la plus remuante) : équilibrer positif et négatif, s'écouter ;
- **Deuxième phase** (la plus dense) : souffler, méditer, chanter, rire, et une surprise ;
- **Troisième phase** : « Embarquer vos proches » ou mixer les deux premières phases ;
- **Quatrième phase** : synthétiser ces « nouvelles » pratiques, ces exercices, au regard des hormones du bonheur.

LES SUPERPOUVOIRS DE LA PENSÉE POSITIVE

C'est en constatant les bienfaits observés qu'on recommencera. Qu'on aimerait bien, finalement, que ça devienne une routine, peut-être. Allez... de toute manière, c'est sans risque. Pas d'engagement de durée ni de méthode en 7, 14 ou 28 jours, ou en 111 propositions et 9 évidences... Je suis plutôt du genre à donner un rencard à 13 h 27, ou 18 h 41 ou 43, alors autant dire que les méthodes en x jours tout ronds, ça peut doucher mon enthousiasme. Déjà, *dry january*, j'ai testé trois semaines en novembre et 28 jours $\frac{3}{4}$ en mars, c'est dire ! Supposons qu'on se lance en trois étapes et une dernière qui fera office de synthèse. Avec un cahier, un stylo, un chronomètre et quelques kilos d'enthousiasme, qui sait si votre baromètre du bonheur intérieur brut (le trop méconnu BBIB) ne grimpera pas de quelques degrés ?!

PHRASE MANTRA

Nous ne sommes pas nos erreurs, alors que petits, nous y avons souvent été identifiés. Maintenant, les reconnaître, c'est profiter de leur enseignement pour modifier nos trajectoires.

MONIQUE DE VERDILHAC
