

ACCEPTER



À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.



ILS ONT TESTÉ

Des participants à un atelier ont réalisé cet exercice. Après une semaine, ils ont dit avoir appris à « lâcher le contrôle », à « diminuer leur niveau de stress » et avoir même réussi à « élargir l'acceptation à plein de petits facteurs d'irritation qui, finalement, n'irritent pas tant que ça ».

GILLES, 49 ANS : « Avant, quand une émotion comme la frustration me prenait, cela me submergeait. Je me rappelle avoir été tellement énervé par une altercation avec un vendeur dans un magasin que j'ai refermé la portière arrière sur ma fille de 5 ans sans me rendre compte qu'elle n'était pas encore entrée dans la voiture. L'exercice de l'acceptation n'a pas été simple pour moi. Mes émotions étaient tellement douloureuses que je faisais n'importe quoi pour diriger mon énergie ailleurs, ce qui m'amenait à créer de nouveaux problèmes. J'ai appris à rester immobile dans la tourmente, à ne pas réagir, à devenir un roc. Je me suis rendu compte que mes monstres n'étaient pas si monstrueux que ça quand je les regardais bien sans rien faire. Finalement, ils s'en allaient comme ils étaient venus, tout seuls. Petit à petit, ils sont venus me voir moins souvent. »

LA TECHNIQUE

Lors des sept prochains jours, lorsqu'une pensée ou une émotion négative forte surgira en vous (culpabilité, peur, expérience d'un conflit, souvenir difficile), entraînez-vous à l'accueillir. Acceptez ce qui se passe. Réfrénez une tendance naturelle à l'évitement de ce qui est désagréable. N'allez pas vous distraire pour oublier. Ne perdez pas non plus d'énergie en combattant cette pensée ou cette émotion. Ne cherchez pas à la supprimer ou à la contrôler volontairement. Expérimentez plutôt l'ouverture : donnez-lui un libre droit de passage dans votre esprit. Chaque soir, décrivez en quelques lignes dans un carnet vos expériences de tolérance des émotions et des pensées défavorables apparues dans la journée ¹.

LES RÉSULTATS

- Moins de tensions et moins de place donnée à vos problèmes.
- Meilleure capacité à réagir avec flexibilité aux défis extérieurs.

- Relation apaisée à vos expériences intérieures ².

LE MÉCANISME

1 On apprend, grâce à cet exercice, à entrer en contact avec ses réactions intérieures négatives sans pour autant s'y résigner.

2 L'arrêt du contrôle des pensées négatives libère l'esprit et une énergie nouvelle est disponible pour des réactions constructives.

3 L'émotion négative n'est plus perçue comme un danger à fuir mais comme un signal à suivre pour mieux s'adapter à l'environnement.

PROLONGEMENT

Regardez (c'est encore mieux en famille) le film de Disney *Vice-Versa*. Vous comprendrez mieux le rôle de cet exercice dans votre épanouissement.

SOURCES : ¹ La Psychologie positive, Shantland, R. et Lantier, S., Éditions In Press, 2018.
² "How effective are acceptance strategies? A meta-analytic review of experimental results" Kohl, A., Rief, W. et Gombiowski, J.A., *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychology*, 2012.