

Philippe **Auriol** - Marie-Odile **Vervisch**

50 EXERCICES  
pour **PENSER  
POSITIF**

**EYROLLES**

# Exercice n°00 :

## Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vous avez tendance à voir le verre à moitié vide.                        | <input type="checkbox"/> Vous avez du mal à faire confiance aux autres.                                       |
| <input type="checkbox"/> Vous manquez parfois d'énergie pour affronter les difficultés de la vie. | <input type="checkbox"/> Vous jugez naïfs ceux qui voient « la vie en rose ».                                 |
| <input type="checkbox"/> Vos rêves de jeunesse vous semblent aujourd'hui inaccessibles.           | <input type="checkbox"/> Le mois dernier, vous avez pensé plus de trois fois « je ne suis pas à la hauteur ». |
| <input type="checkbox"/> Pour ne pas être déçu, vous vous attendez toujours au pire.              | <input type="checkbox"/> Vous voyez facilement les défauts des gens.  |
| <input type="checkbox"/> Vous vous levez souvent du mauvais pied.                                 | <input type="checkbox"/> Pour vous, tout est écrit à l'avance.  |

**Moins de 2 réponses** : ce livre ne vous concerne pas.

**2 à 5 réponses** : la lecture de ce livre vous sera probablement bénéfique. Elle vous permettra de mieux faire face à l'adversité et de démultiplier les occasions de vous réjouir.

**6 à 10 réponses** : ce livre est fait pour vous ! Il vous aidera à changer votre regard sur la vie pour développer une estime de vous-même positive, cultiver des relations avec les autres apaisées, et créer autour de vous un environnement optimiste qui vous facilite la vie.



Groupe Eyrolles  
61, Bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

*Marie-Odile Vervisch est docteur en ethnologie et co-auteur de Manager coach paru chez Dunod. Philippe Auriol est diplômé de Sup de Co et co-auteur de Parler vrai, sorti chez ESF-Éditeur. Associés au sein du cabinet Safran et co, ils sont tous deux formés aux méthodes de coaching. Ils sont aujourd'hui sollicités par des groupes internationaux, des associations et des collectivités locales pour apprendre aux équipes à travailler de façon plus responsable et plus coopérative.*

Avec la collaboration de Fanny Morquin



Le code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-55183-9

*Philippe Auriol*  
*Marie-Odile Vervisch*



**EYROLLES**

---

**Dans la même collection :**

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

*50 exercices pour apprendre à s'engager.*

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

*50 exercices pour changer de vie.*

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

*50 exercices pour s'affirmer.*

Sophie et Laurence Benatar, *50 exercices de relooking.*

France Brécard, *50 exercices pour savoir dire non.*

Christophe Carré, *50 exercices pour maîtriser*

*l'art de la manipulation.*

Christophe Carré, *50 exercices pour résoudre les conflits*

*sans violence.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour prendre la vie du bon côté.*

Laurie Hawkes, *50 exercices d'estime de soi.*

Bernadette Lamboy, *50 exercices pour être bien dans son corps.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour faire des rencontres.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour gérer son stress.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour profiter*

*du moment présent.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour prendre la parole*

*en public.*

Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*

Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour développer*

*son charisme.*

Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour savoir méditer.*

Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour sortir du célibat.*

Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus subir les autres.*

Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus tout remettre*

*au lendemain.*

Jacques Regard, *50 exercices pour retrouver le bonheur.*

Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer*

*avec les autres.*

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Analyser son regard sur la vie</b> .....	<b>9</b>
Exercice n° 1 : Spontanément positif ou négatif ? .....	10
Exercice n° 2 : Un œil sur le monde.....	12
Exercice n° 3 : En situation délicate... ..	16
Exercice n° 4 : Proactif ou réactif ? .....	19
Exercice n° 5 : Des phrases toutes faites .....	20
<b>2. Comprendre l'origine de sa positivité</b> .....	<b>23</b>
Exercice n° 6 : Plongez dans vos racines .....	24
Exercice n° 7 : Identifiez vos émotions .....	27
Exercice n° 8 : Analysez vos émotions négatives .....	29
Exercice n° 9 : Ces empêcheurs de voir la vie en rose.....	31
Exercice n° 10 : Ces croyances qui vous limitent .....	35
Exercice n° 11 : Identifiez vos mécanismes de défense .....	37
Exercice n° 12 : Entraînez-vous ! .....	41
Exercice n° 13 : Soyez à l'affût ! .....	42
<b>3. Booster son estime de soi</b> .....	<b>45</b>
Exercice n° 14 : Oui, je suis important .....	46
Exercice n° 15 : Oui, je suis compétent .....	47
Exercice n° 16 : Oui, je peux être aimé .....	49
Exercice n° 17 : Osez briser vos habitudes .....	51
Exercice n° 18 : Votre flamme intérieure .....	52
Exercice n° 19 : Entretenez votre feu intérieur .....	55
<b>4. Prendre la vie du bon côté</b> .....	<b>59</b>
Exercice n° 20 : Pour un réveil en douceur.....	60
Exercice n° 21 : Fabriquez votre mantra .....	62
Exercice n° 22 : Heureux hasard du jour .....	64
Exercice n° 23 : Gardez l'esprit ouvert .....	65
Exercice n° 24 : Plus beau vu d'en haut .....	66

Exercice n° 25 : Mode d'emploi pour concrétiser ses rêves . . .	68
Exercice n° 26 : Sortez de la plainte . . . . .	71
Exercice n° 27 : Des lunettes colorées. . . . .	72
Exercice n° 28 : Exploitez vos échecs . . . . .	75
Exercice n° 29 : Face à l'obstacle. . . . .	77
Exercice n° 30 : Le règlement intérieur de la positivité . . . . .	79
Exercice n° 31 : L'éveil des sens. . . . .	81

## **5. Accorder son apparence à son être intérieur. . . . .83**

Exercice n° 32 : Du style. . . . .	84
Exercice n° 33 : Haut en couleurs. . . . .	87
Exercice n° 34 : Pour des placards harmonieux . . . . .	88
Exercice n° 35 : Vos gestes vous trahissent . . . . .	90
Exercice n° 36 : Un peu d'oxygène . . . . .	92
Exercice n° 37 : Cultivez votre sourire . . . . .	93

## **6. Nuancer sa palette de comportements. . . . .95**

Exercice n° 38 : Chut ! . . . . .	96
Exercice n° 39 : Portrait positif. . . . .	98
Exercice n° 40 : Priorité au plaisir ! . . . . .	99
Exercice n° 41 : Pour des lendemains qui chantent . . . . .	103
Exercice n° 42 : Mes petits plaisirs . . . . .	105

## **7. Enrichir ses relations . . . . .107**

Exercice n° 43 : Quand les mots deviennent des maux . . . . .	108
Exercice n° 44 : Sortir du « oui mais... » . . . . .	110
Exercice n° 45 : Un recadrage parfois nécessaire . . . . .	111
Exercice n° 46 : Développez un réseau positif . . . . .	113
Exercice n° 47 : Retouchez le portrait de vos « ennemis ». . . . .	115
Exercice n° 48 : Donnez des signes de reconnaissance . . . . .	116
Exercice n° 49 : L'étoile de la chance . . . . .	118
Exercice n° 50 : Un arc-en-ciel dans votre vie . . . . .	119

## **Conclusion . . . . .121**

## **Pour aller plus loin.....123**

# Introduction

« Je positive », avoir la « positive attitude », ces slogans, dans un contexte aujourd'hui difficile, peuvent paraître au mieux naïfs, au pire dépassés... Pourtant, le regard positif est celui qui aide à observer le réel différemment, à apercevoir d'autres options, à envisager même de nouveaux horizons. Ce livre vous convie à remettre la juste dose d'optimisme et d'enthousiasme dans votre vie. Il s'appuie sur deux certitudes. La première : le fait de se sentir bien, avec soi-même et avec les autres, et d'avoir suffisamment d'énergie pour affronter les événements de la vie est lié à la dose d'optimisme possédée. La seconde : cette dose d'optimisme peut se développer à l'infini ou presque... Alors, à vous de jouer !

Vous commencerez par faire un diagnostic de votre « potentiel positif », tout en cherchant à comprendre ce qui en est à l'origine. Puis vous passerez à l'action en agissant sur votre estime de soi. Vous apprendrez à percevoir différemment ce qui vous arrive pour prendre la vie du bon côté, qu'il s'agisse de démarquer la journée ou de reconsidérer votre passé. Vous observerez ensuite la manière dont votre image extérieure traduit votre état d'esprit, et vous renforcerez votre compétence à créer autour de vous un environnement optimiste qui vous facilite la vie. Enfin, vous clôturerez votre voyage en bâtissant des relations positives avec votre entourage.



# 1



## *Analyser son regard sur la vie*

Qu'il voie son verre à moitié plein ou à moitié vide, chacun a sa façon de percevoir la réalité.

Dans cette première partie, découvrez le regard que vous portez sur votre quotidien. Vous repérerez tout d'abord si vos réactions spontanées sont plutôt positives ou négatives. Puis vous identifierez l'influence de votre vision des autres et de vous-même sur vos réactions. Vous examinerez ensuite vos comportements, leurs effets sur votre entourage et sur votre façon d'aborder une situation. Cet examen peut vous aider à progresser de façon constructive. Enfin, pour clore cette partie, vous choisirez quelques aphorismes et citations pour ensoleiller votre quotidien.

# Exercice n° 1 • Spontanément positif ou négatif ?

Face à un événement imprévu ou gênant, des pensées réflexes viennent orienter votre perception de la situation. Sont-elles *a priori* plutôt positives ou plutôt négatives ?

Choisissez, pour chaque situation ci-dessous, la proposition qui vous correspond le plus.



**1.** Au supermarché, la file d'attente est longue à la caisse.

- a) Vous en profitez pour réfléchir à ce que vous allez pouvoir préparer ce soir.
- b) Vous vous dites que vous tombez toujours sur la file qui n'avance pas.

**2.** Quand arrive la feuille d'impôts :

- a) vous trouvez systématiquement que vous en payez trop.
- b) vous vous dites que c'est votre façon de contribuer au bon fonctionnement de la société.

**3.** Si la personne avec qui vous avez rendez-vous a du retard :

- a) vous trépignez intérieurement en imaginant les conséquences de ce retard sur votre emploi du temps.
- b) vous vous demandez ce qui a pu lui arriver.

**4.** Quand votre collègue oublie de vous dire « bonjour » :

- a) vous vous demandez s'il a des soucis.
- b) vous pensez que vous êtes transparent.

**5.** Quand il pleut :

- a) vous avez tendance à déprimer.
- b) vous vous réjouissez pour les agriculteurs.

**6.** Si votre télévision tombe en panne :

- a) vous ragez de rater votre émission préférée.
- b) vous vous dites que c'est l'occasion de faire autre chose.

**7.** Vous vous faites renverser et vous vous cassez le bras.

- a) Ouf ! Vous vous en êtes bien sorti finalement.
- b) C'est l'horreur, vous allez être immobilisé deux mois.

**8.** Plus d'eau chaude sous la douche !

- a) Un peu d'eau froide va vous raffermir et vous tonifier.
- b) Vous maudissez celui qui a vidé le ballon d'eau chaude.

**9.** Votre train est supprimé.

- a) Vous ruminez sur le retard que vous allez avoir à votre réunion.
- b) Vous en profitez pour passer des coups de fil.

**10.** Vous réalisez que votre meilleur ami vous a menti.

- a) Vous allez le voir pour comprendre pourquoi.
- b) Vous lui en voulez et ne répondez plus à ses coups de fil.