

Cotation – interprétation :

Pour calculer à quel point cette activité est en adéquation avec vous-même (ou avec la personne accompagnée), commencez par additionner les 3 premiers chiffres que vous avez indiqués (naturel+ bien-être + valeurs = X). Puis soustrayez les deux derniers chiffres indiqués (X – culpabilité – situation).

Vous obtenez alors un score d'adéquation de cette pratique. Plus l'adéquation est élevée, plus vous aurez de facilité à mettre en œuvre la pratique dans votre quotidien et à en observer les effets bénéfiques.

Place à la pratique :

Voici deux pratiques utilisées en psychologie positive. Essayez de voir en binôme si l'une des deux pratiques semblent correspondre à l'une d'entre vous. Inspirez-vous du questionnaire ci-dessus.

Pratique 1 : Le journal des bonnes nouvelles :

Regardez les journaux (ou écoutez la radio, le journal télévisé, les journaux en ligne...) et repérez les bonnes nouvelles du jour puis partagez-les avec vos proches !

Pratique 2 : Revivre un moment satisfaisant (issue du programme CARE) :

Tous les soirs, écrivez jusqu'à trois choses agréables (ou plus) qui se sont passées dans la journée (en décrivant l'évènement, les émotions, les pensées et les sensations physiques)