Par Thierry Nadisic, chercheur à l'EM Lyon

Le positive Lab

SE RELIER AU TEMPS QUI PASSE

© Getty

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

LA TECHNIQUE

Il y a cinq façons de se relier au temps qui passe : se concentrer sur l'avenir, donner la priorité au plaisir du moment présent, se montrer fataliste, se laisser envahir par les mauvais souvenirs ou développer un rapport heureux à son passé. Chacun des sept prochains soirs, remémorez-vous le "bon vieux temps" en écrivant, pendant dix à vingt minutes, vos meilleurs souvenirs. Laissez votre mémoire revenir à ce que vous avez aimé vivre. Rappelez-vous les sons, les odeurs, les lieux et les personnes. Retrouvez le plaisir que vous avez ressenti. Concentrez-vous sur ce que l'expérience avait de positif et d'agréable. Laissez-vous aller à la nostalgie de ces moments. Vous pouvez décrire un événement différent chaque jour ou vous concentrer sur le même pendant plusieurs jours[1].

LES RÉSULTATS

- Meilleur sentiment de satisfaction concernant sa vie passée et présente.
- Meilleures relations avec sa famille et ses amis.
- Augmentation de l'estime de soi[2].

LE MÉCANISME

1 Ressentir de la nostalgie améliore la perception que l'on a de sa vie.

2 L'exercice permet de se rendre compte de l'importance des traditions familiales et des moments de partage entre amis.

3 Se souvenir de ses expériences passées les plus favorables permet de prendre conscience de ses nombreuses qualités et compétences.

ALLER PLUS LOIN

Quand vous vous retrouvez avec des membres de votre famille, des amis, voire des collègues, partagez les expériences les plus agréables de votre passé commun, même proche. Observez les conséquences sur la relation et sur vous-même.

ILS ONT TESTÉ

Des participants à une expérience en psychologie positive ont réalisé cet exercice. Après une semaine, ils ont dit que les souvenirs sont *« remontés comme une lumière »*, *qu'ils ont « passé de vrais bons moments à revivre ces instants... »*, retrouvé *« les sensations, les odeurs »*, redécouvert *« la puissance des racines familiales et la stabilité qu'elles donnent »*, et qu'enfin « écrire sur le bon vieux temps l'a ancré en eux ».

FRÉDÉRIC, 33 ANS : « Je joue au basket depuis le collège. J'ai commencé dans mon village de Haute-Loire avec les copains. L'été, c'étaient des journées entières et l'hiver nous déneigions le terrain le matin pour y aller l'après-midi. Des heures passées à jouer, discuter, rigoler avec Sébastien, Jon, Côme, Julien et Nico. Une année, nous avons passé toutes les vacances de Noël avec notre *coach*, Robert, un flic qui nous consacrait beaucoup de temps. On aimait l'écouter parler. Dans le gymnase, il n'y avait ni chauffage ni douche, mais nous étions tous là, à courir, à *shooter* jusqu'à ce que la peau des doigts finisse par s'arracher. Je n'ai jamais arrêté le basket. »

SOURCES : (1) "Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric", Zimbardo, P. G. et Boyd J. N. 1999, *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.
(2) *Introduction à la psychologie positive : science de l'expérience optimale*, Boniwell I., 2012, Payot et Rivages.

10_MAGPPOSFEV18_043 Positive Lab.indd 43 29/01/2018 14:50