

Savourer l'ici et maintenant⁴

Le bonheur, c'est regarder les choses avec d'autres yeux. On ne vit qu'une fois – et dans l'instant présent. Demain et hier ne sont que des pensées. Alors, tirez le meilleur parti de cette vie. Vous ne savez pas de combien de temps vous disposez, et ceci est un message positif, dans la mesure où il vous pousse à envisager l'ici et maintenant avec davantage d'attention, en le savourant pleinement. Quel degré d'attention positive accordez-vous à l'ici et maintenant ? Comment vivez-vous ce « maintenant » ?

Vous n'avez pas besoin d'attendre demain pour que les choses s'améliorent. Elles peuvent s'améliorer ici et maintenant.

Au cours de la semaine 1, vous avez peut-être découvert avec quelle facilité on passe à côté de la beauté des choses et le peu d'attention qu'on leur accorde. Prenez le temps de vous arrêter pour apprécier les petites choses du quotidien. Peut-être pourriez-vous consacrer plus d'attention à ces petites activités ou à ces événements spontanés ?

Quelles sont les activités ou les personnes qui vous font du bien ? Pouvez-vous leur consacrer davantage d'attention ?

-
-
-
-

Pouvez-vous vous arrêter quelques instants quand se présente un moment agréable ? Aidez-vous à faire une pause en remarquant ce que sont dans ces moments-là :

- Vos sensations physiques ?
- Vos pensées ?
- Vos sentiments ?

L'exercice de gratitude des dix doigts

Vous pouvez effectuer cet exercice pour développer une attention positive aux petites choses de la vie. Une fois par jour, pensez à 10 choses qui vous inspirent un sentiment de reconnaissance, en les comptant sur vos doigts. Il est important d'aller jusqu'à 10, même si vous avez du mal à en trouver plus de 3 ou 4 ! C'est précisément le but de l'exercice : vous faire prendre conscience de petits événements positifs de la journée auxquels vous n'attachiez pas d'importance.

On n'estimera jamais assez le pouvoir de transformation d'activités aussi simples que la marche (voir l'encadré ci-contre « Savourer l'ici et maintenant »). Le constat de Jeanne, par exemple, est assez courant : « L'autre jour, je marchais le long du fleuve, en plein centre-ville. C'était une très belle matinée. Soudain, je me suis rendu compte que j'avais un coup de blues. Tout à trac, j'avais commencé à me demander ce qui arriverait à mon compagnon et à ma famille si je tombais gravement malade. Je n'ai pas essayé de me battre contre ces pensées négatives. Je me suis arrêtée et je me suis dit : "Cela n'a rien à voir avec la réalité. Je rumine, je rumine." Un peu plus tard, j'ai vu une mouette perchée en haut d'un poteau. Puis, je me suis aperçue qu'il y en avait une en haut de chaque poteau, le long de la berge. Elles regardaient toutes dans des directions un peu différentes. C'était tellement drôle que ça m'a fait rire. Ça m'a mise de bonne humeur pour plusieurs heures ! »