

# EXERCICES

La bienveillance, la gratitude, le pardon contribuent à faire du bien à ceux-là mêmes qui les prodiguent. **Suivez le parcours proposé par Ilona Boniwell**, experte en psychologie positive.

## LES BIENFAITS DE LA BIENVEILLANCE



### EXERCICE N°1 :

*Pardoner aux autres, à soi-même...  
en rédigeant une lettre*

**P**our beaucoup de gens, pardonner à quelqu'un qui nous a fait du tort n'est pas une chose facile à faire. Cependant, contrairement aux idées reçues, le pardon ne signifie pas excuser autrui pour ses méfaits. Les psychologues définissent l'acte de pardonner par la prise de conscience que le mal commis peut être relativisé; ainsi nous délivrons-nous de la dette de haine et de l'envie de vengeance et nous pouvons regarder la blessure infligée en toute indépendance d'esprit. Le pardon est un acte pour soi-même, et non pas pour la personne qui nous a fait du mal. Il présente de nombreux aspects positifs sur le bien-être de celui qui pardonne: moins de colère, plus d'optimisme et une meilleure santé physique!

**Mode d'emploi:** prenez une feuille et écrivez au brouillon une lettre de pardon à quelqu'un qui vous a blessé. Décrivez :

- l'acte qui vous a fait du mal
- comment cela vous a affecté à l'époque
- ce que vous auriez aimé que la personne fasse.

Concluez la lettre par une courte phrase de pardon et de compréhension.

Cette lettre est destinée à votre propre bien-être, ne la postez pas.

**DR ILONA BONIWELL** dirige Positran, société conseil en psychologie positive, ainsi que le MSc International en Psychologie Positive Appliquée à l'université Anglia Ruskin (au Royaume-Uni). Elle enseigne également le leadership positif et la performance positive à l'École Centrale Paris.

## EXERCICE N°2

### 13 idées pour exprimer de la gentillesse

Piochez dans notre boîte à idées et passez à l'action ! Vous constaterez que laisser parler son cœur, ce n'est pas si simple, mais c'est gratifiant, et contagieux...

#### Mode d'emploi:

1. Distribuez du café dans la rue (aux éboueurs, marchands de journaux, sans-abri...).
2. Organisez une collecte (argent, nourriture, vêtements) pour une association.
3. Apportez des fleurs, faites des compliments à la maîtresse ou au professeur de votre enfant.
4. Offrez un gros pourboire au serveur, laissez un mot de remerciement.
5. Pensez à un voisin ou à une personne âgée esseulé (e), invitez-le (la) à dîner.
6. Écrivez à un ami perdu de vue ou avec qui vous vous êtes fâché.
7. À l'hôpital, allez voir ceux qui ne reçoivent pas de visite.
8. Glissez des pièces dans les distributeurs de friandises, ajoutez un Post-it: « Bonne dégustation ! »
9. Inscrivez-vous sur Facebook, envoyez des petits mots ou des smileys gentils à tous vos amis, créez le groupe des « Méchamment gentils ».
10. Envoyez une carte postale à un inconnu choisi dans l'annuaire.
11. Jouez à « J'ai remarqué » : observez vos collègues, vos amis, repérez leurs nouvelles tenues, leur mine réjouie, leur air soucieux. Faites-leur savoir que vous avez remarqué, en glissant un mot dans leur poche.
12. Écrivez la personne la plus gentille de votre bureau (vote anonyme).
13. Organisez un secret pal (« copain secret »). Quelques jours à l'avance, envoyez un e-mail à vos collègues : « Que peut-on t'offrir qui te ferait vraiment plaisir ? » Collectez leurs réponses, redistribuez-les dans un ordre aléatoire.



## EXERCICE N°3

### Vous ressentez de la gratitude pour quelqu'un ? écrivez-lui !

Un ami vous a sorti de l'embarras à un moment critique de votre vie. Quelqu'un vous a hébergé alors que vous traversiez une passe délicate. Une personne que vous connaissez peu a pris de son temps pour vous expliquer quelque chose que vous ne compreniez pas. Vous admirez Simone Veil pour ses engagements et ses accomplissements dans la société...

**Mode d'emploi :** pensez à une personne qui vous a fait une faveur ou qui a fait preuve d'une gentillesse considérable à votre égard, ou à l'égard de votre famille, ou pour la société en général. Au-delà des remerciements, lui avez-vous vraiment exprimé toute votre gratitude ou votre reconnaissance à ce moment-là ?

Comment vous-même ressentez-vous la gratitude d'autrui ?

Écrivez une lettre de bienveillance au brouillon à une personne de votre choix. Puis recopiez-la au propre, mettez-la dans une enveloppe libellée comme si vous alliez la poster – libre à vous de l'envoyer ou pas. Les enquêtes sur le sujet nous informent que les gens remettent majoritairement en main propre leur courrier ou bien le lisent de vive voix à la personne qu'ils veulent remercier. C'est cependant quelque chose que vous pouvez aussi ne pas avoir envie de faire.