

ASMA KADI

**DEVENIR  
SON PROPRE  
COACH  
EN PSYCHOLOGIE  
POSITIVE**

Asma Kadi

Devenir Son Propre Coach  
en Psychologie Positive

© Asma Kadi, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-7207-6

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hier j'étais intelligent, alors je voulais changer le monde.  
Aujourd'hui je suis sage, alors je veux changer ma personne.  
Djalâl ad-Dîn Rûmi

## Devenir Son Propre Coach en Psychologie Positive

Dr. Asma KADI : Docteur en Pharmacie, Experte Scientifique en Recherche et Développement Clinique en Oncologie, Medical Science Liaison , Senior Clinical Research Associate, Formatrice en Thérapie Holistique , en psychothérapie et en psychologie positive, diplômée de la faculté de Pharmacie Paris Descartes et Léonard de Vinci.  
Auteure de "Devenir son propre coach en psychologie positive".



## *Préface*

Dans ces temps de crises sanitaires, écologiques, économiques, sociales et sécuritaires mondiales qui bouleversent la vie et le quotidien de chacun, il est primordial de réussir à garder le lien.

Un lien solide avec soi-même, son entourage, avec les autres.

De plus en plus de personnes se trouvent isolées professionnellement et socialement sans aucunes ressources physiques et morales pour s'en sortir.

Lorsqu'on a du mal à s'adresser à quelqu'un pour trouver de l'aide, à son entourage ou à un professionnel de la santé, par soucis financiers, par peurs ou par contraintes diverses comme le confinement ou le travail acharné, il est essentiel de disposer d'outils et moyens qui permettent d'atteindre le mieux-être, la sérénité, de retrouver son bien-être et son chemin vers le bonheur.

Cet ouvrage vous oriente vers des solutions simples, accessibles et gratuites, qui certes vous demanderont un investissement de travail pour progresser, mais qui vous mèneront sûrement vers la réalisation de vos objectifs de bien-être et de bonheur,

C'est la psychologie positive !

Prendre en main sa vie et son quotidien, voici comment vous pouvez devenir votre propre coach en psychologie positive. Vous êtes prêts !

## *Chapitre I*

# **LA PSYCHOLOGIE POSITIVE**



## Devenir Son Propre Coach en Psychologie Positive

### ***Introduction***

La psychologie positive permet de vivre le plus heureux, le plus épanoui possible et en phase avec soi-même. Elle demande un réel travail sur soi. Mais les progrès se constatent jour après jour, et vous prendrez plaisir à les observer s'installer dans votre quotidien, et pouvoir ainsi vous aider et aider les autres.

Connaître votre profil en psychologie positive, faire face à votre « moi », et tester les exercices sont autant de notions indispensables pour votre parcours personnel et professionnel.

#### **Qu'est-ce que la psychologie positive ?**

Il s'agit d'une science qui étudie ce qui rend la vie plus satisfaisante. la psychologie positive est complémentaire de la psychologie classique. Cette dernière se focalise principalement sur la première stratégie (soulager). La psychologie positive par contre, se focalise sur la seconde stratégie (renforcer ce qui est positif).

La psychologie positive vise donc à améliorer le bien-être au quotidien qui, selon Martin Seligman, son fondateur, s'articule autour de 5 piliers :

- **Les émotions positives**
- **L'engagement**
- **Les relations humaines**
- **Le sens et le but de la vie**
- **Les accomplissements**

Le but de cette science n'est absolument pas de poser des questions telles que : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? », « Qu'est-ce qui me pose problème et me rend malheureux ? », « Quels sont les facteurs de ma vie qui m'empêchent de m'épanouir ? »

Le but premier est de rendre la vie quotidienne plus heureuse et plus utile.

La question suivante est donc la clé de la psychologie positive :

**« Qu'est-ce qui va bien chez Moi ? »**

La citation suivante de Seligman est une parfaite illustration de cette philosophie :

**"Il y a deux stratégies complémentaires pour améliorer la condition humaine. L'une consiste à soulager, à libérer ce qui ne va pas, l'autre est de renforcer ce qui est positif."**

Et c'est bien en ce sens que la psychologie positive est complémentaire de la psychologie classique. Cette dernière se focalise principalement sur la première stratégie (soulager). La psychologie positive par contre, se focalise sur la seconde stratégie (renforcer ce qui est positif). Il s'agit de comprendre en profondeur les émotions positives, les traits positifs et les intuitions positives.

Depuis des dizaines d'années, la psychologie classique s'est fortement axée sur l'absence de souffrance, sans s'intéresser réellement aux émotions positives. L'objectif de Seligman n'est pas de substituer la psychologie positive à la psychologie classique, mais plutôt de construire, à côté de l'approche classique une représentation plus complète de l'expérience humaine.

Il s'agit donc, dans un premier temps, d'être capable d'écouter ses pensées et de faire une pause dans son activité. Prendre le temps de dire stop, de transcrire son ressenti, ses émotions.

### **Intégrer l'éveil et la prise de conscience au quotidien**

Se familiariser avec l'écoute intérieure. Être capable de retranscrire votre état émotionnel du moment, est la base de la psychologie positive.

Sans analyse ni jugement, prenez un papier et un crayon, et notez comment vous vous sentez à cet instant précis. Écrivez quelques mots ou phrases sur vos ressentis, sensations, émotions, laissez-vous aller dans les détails physiques et psychiques.

Cela peut être quelque chose comme :

« Je me sens apaisé, ma journée a été bonne, je savoure ce moment que je consacre à l'étude de ce livre. J'ai envie d'apprendre et de tout mettre en œuvre pour vivre le plus heureux possible. Je sens de l'énergie en moi et je sais que j'avance. »

Pensez à répéter cet exercice régulièrement. Appliquez-le tous les jours pendant une semaine pour vous y habituer au départ.

### **Apprendre les clés de la théorie et recherche du bonheur**