

# **Se remémorer de ce qui compte pour soi - en 5 clés**

C'est justement parce qu'on a tendance à se souvenir de ce qui a coïncidé qu'il est essentiel de faire l'effort conscient de se rappeler ce qui compte vraiment. Voici pourquoi :

## **1. Reprendre le contrôle sur sa mémoire**

Notre cerveau est biologiquement câblé pour retenir plus facilement les expériences négatives (biais de négativité). Cela servait autrefois à notre survie, mais aujourd'hui, cela peut nous enfermer dans une vision pessimiste. En nous rappelant ce qui compte, on rééquilibre notre perception.

## **2. Changer son état d'esprit**

Se concentrer uniquement sur ce qui a posé problème nourrit des émotions comme la frustration, la colère ou la tristesse. À l'inverse, se rappeler ce qui a eu de la valeur ravive des émotions positives et aide à se recentrer sur ce qui fait sens.

## **3. Apprendre et avancer**

Les échecs et difficultés sont importants pour progresser, mais ils ne définissent pas tout. En se souvenant de ce qui nous a nourri et rendu heureux, on peut tirer des leçons utiles sans rester bloqué sur le passé.

## **4. Retrouver de la gratitude et de la motivation**

Se reconnecter à ce qui a compté permet de raviver de la gratitude et d'orienter nos choix futurs. Cela redonne du sens à notre parcours et nous motive à recréer ce qui nous a fait du bien.

## **5. Mieux savoir ce que l'on veut pour l'avenir**

Si l'on se souvient uniquement de ce qui n'a pas fonctionné, on risque de répéter les mêmes erreurs ou d'être guidé par la peur. En revanche, en identifiant ce qui était essentiel et positif, on peut mieux orienter ses décisions et bâtir un futur plus aligné avec soi-même.

## **Se remémorer de ce qui compte pour soi - en action**

**Objectif :** Retrouver ce qui est essentiel pour vous en explorant vos souvenirs et émotions positives.

**Modalités :** 5 minutes - 5 fois par jour

---

### **Temps 1 : Le top 3 des moments heureux**

**En pratique :** Notez **trois souvenirs marquants** où vous vous êtes senti profondément heureux.

**Astuce :** Précisez l'endroit, les personnes présentes, et pourquoi ce moment vous a touché.

---

### **Temps 2 : Ce qui vous fait vibrer**

**En pratique :** Listez **trois activités ou passions** qui vous procurent du plaisir et du sens.

**Astuce :** Pensez à ce que vous aimez faire, même sans raison particulière.

---

### **Temps 3 : Vos valeurs essentielles**

**En pratique :** Identifiez **trois valeurs fondamentales** qui vous guident (ex : liberté, amour, créativité).

**Astuce :** Demandez-vous : *Qu'est-ce qui est non négociable pour moi ?*

---

### **Temps 4 : Les petites choses qui comptent**

**En pratique :** Notez **cinq petites choses depuis le réveil** qui vous apportent du bonheur (ex : une lecture, une promenade, un sourire).

**Astuce** : Soyez attentif à ce qui vous fait du bien, même inconsciemment.

---

### **Temps 5 : Votre essence en une phrase**

**En pratique** : Résumez en **une phrase** ce qui compte vraiment pour vous, en combinant vos découvertes et expériences du jour.

**Astuce** : Commencez par “*Ce qui est essentiel pour moi, c’est...*”

### **En bonus**

Refaire cet entraînement:

- Un jour par semaine,
- Un jour par mois,
- Un jour spécifique qui peut être “*le jour où j’ai choisi de vivre mes rêves*”, “*l’anniversaire de...*”, etc.