

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>11</b>
Exercice n° 1 : État des lieux. ....	13
<b>1. Arrêter de souffrir</b> .....	<b>15</b>
Exercice n° 2 : Chassez le stress ! .....	16
Exercice n° 3 : « Et alors ? » .....	17
Exercice n° 4 : Une épine contre une épine .....	19
Exercice n° 5 : Une idée contre une idée .....	20
Exercice n° 6 : Les pensées de substitution. ....	22
Exercice n° 7 : Identifiez les scénarios stressants !. ....	24
Exercice n° 8 : La trousse de secours. ....	26
Exercice n° 9 : Volonté : 0 - Imagination : 1 .....	28
Exercice n° 10 : L'impossible changement .....	30
Exercice n° 11 : La « technique à Émile » .....	32
Exercice n° 12 : Arrêtez de broyer du noir ! .....	34
Exercice n° 13 : Idéfix. ....	37
Exercice n° 14 : Coupez ! .....	38
Exercice n° 15 : Des gribouillages constructifs .....	40
Exercice n° 16 : Encore des gribouillages.....	41
Exercice n° 17 : Un cerveau au repos .....	43
Exercice n° 18 : Tournez la page ! .....	45
Exercice n° 19 : Réparez le passé ! .....	47
Exercice n° 20 : Pour solde de tout compte .....	49
Exercice n° 21 : Attention, terrain miné ! .....	51

Exercice n° 22 : Une carte pour mieux vivre ..... 53

## **2. Revenir dans le temps présent ..... 57**

Exercice n° 23 : Éveillez-vous aux perceptions  
de votre corps !..... 58

Exercice n° 24 : Chut ! Écoutez..... 60

Exercice n° 25 : Conjuguez la vie au présent ! ..... 62

Exercice n° 26 : La marche consciente ..... 63

Exercice n° 27 : L'action consciente ..... 65

Exercice n° 28 : Un cinéma permanent ..... 66

Exercice n° 29 : Ancré dans le présent ..... 68

Exercice n° 30 : Des conseillers imaginaires ..... 69

Exercice n° 31 : La corde et le serpent ..... 71

Exercice n° 32 : Une nouvelle manière de maigrir  
(ou d'arrêter de fumer) ..... 72

Exercice n° 33 : Miroir, mon beau miroir..... 77

Exercice n° 34 : Choc en retour ..... 80

Exercice n° 35 : De bon matin ..... 82

Exercice n° 36 : N'ayez plus peur de vos peurs !..... 83

Exercice n° 37 : L'apprenti comédien ..... 87

Exercice n° 38 : « Juste quelqu'un de bien » ..... 89

## **3. Remonter aux sources du bonheur ..... 91**

Exercice n° 39 : Pourquoi tant attendre des autres ?..... 92

Exercice n° 40 : La barque vide..... 93

Exercice n° 41 : Ne soyez plus victime !..... 94

Exercice n° 42 : Respirez le monde !..... 97

Exercice n° 43 : Le loto..... 98

Exercice n° 44 : Silence... ..... 100

Exercice n° 45 : Vers un ciel sans nuage.....101

Exercice n° 46 : Une présence bienveillante..... 103

Exercice n° 47 : Entretenez et cultivez votre bien-être !... 104

Exercice n° 48 : L'échiquier de la vie .....	105
Exercice n° 49 : Le manuel d'Épictète .....	108
Exercice n° 50 : La méditation au quotidien .....	109
Évaluation finale : Où en êtes-vous ? .....	111
<b>Mémento .....</b>	<b>113</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>115</b>