



*Tal Ben-Shahar  
Guila Clara Kessous*

## Le corps et la répétition

**N**otre corps sait des choses que nous ignorons. Le postulat de la psychologie positive est de dire que ce n'est pas parce que nous savons ce qui est bien que nous allons forcément le faire concrètement. Nous savons par exemple que le sport est bon pour la santé, qu'il faut manger équilibré... et pourtant ce savoir n'est pas "inscrit" dans notre réalité corporelle pour forcément le transformer en actes.

Pour créer cet ancrage, une seule clé : la répétition. Il s'agit de créer un nouveau chemin neuronal, tout comme celui qui se crée lorsqu'on apprend une langue étrangère. Il n'existe pas de raccourci pour atteindre ce type de changement. D'où les "rituels", comme l'habitude de tenir un journal en y consignnant des témoignages de gratitude ou encore des moments de recueillement pour mieux se "centrer" en se "concentrant" sur le présent. Le problème, la plupart du temps, est cette attention qui nous échappe et qui va d'idée en idée, d'image en image, à l'instar du mouvement sec et rapide de ce pouce qui balaye notre écran de téléphone portable. L'idée est de le reconnecter au reste de la main pour que celle-ci puisse trouver un moment d'apaisement une fois la main posée sur notre cœur. En fait, le processus de reconnexion par la répétition à notre "moi profond" a pour but d'atteindre cette part de nous

qui sait déjà, en essayant de réactiver, de "réinjecter" ce savoir concrètement dans le corps. Ces exercices répétitifs ne doivent pas devenir de simples automatismes. Ils doivent être chargés de sens et venir du cœur pour permettre au "soi" d'admettre que ces moments dans cet espace personnel sont nécessaires. Ce n'est pas une vaine perte de temps car cette répétition a un objectif. Cette pratique de redécouverte de soi-même est un investissement dans la conscience de son "soi" futur et dans son épanouissement.

Voilà pourquoi le rapport à l'art, comme la danse ou le théâtre, est si intéressant. Pour permettre de faire "comme si" l'on était dans la situation. Pour permettre au corps de "répéter" son action et de

“NOTRE CORPS  
sait des choses que nous ignorons.”

prendre de la distance vis-à-vis du vécu. Pour permettre finalement à l'intellect de laisser parler l'intelligence émotionnelle et de s'ouvrir à un autre type de créativité moins "rationnelle" mais tout aussi importante : celle du "jeu"... celle du "je" débarrassé des oripeaux de la pensée formatée. ◆



**Tal Ben-Shahar, célèbre "professeur de bonheur" à l'université de Harvard, et Guila Clara Kessous, son ancienne élève à Harvard et actuellement senior consultant en France, écrivent un livre ensemble sur les techniques de l'art dramatique et de la créativité positive appliquées au coaching.**

# ONT *participé*

**‘Et si, plus l’enfant était soumis au stress, moins il pouvait agir ?’**

## Isabelle Filliozat

Psychothérapeute, fondatrice de l'École des intelligences relationnelle et émotionnelle, Isabelle Filliozat est formatrice en relations humaines et communication depuis vingt-cinq ans dans tous les secteurs (hôpitaux, banques, industries, administrations...). Elle développe depuis quelques années une approche spécifique de la parentalité qui modifie profondément le regard sur l'enfant grâce aux récentes découvertes des neurosciences. Elle a publié plus de quinze livres, dont *L'Intelligence du cœur*, *Au cœur des émotions de l'enfant* et *J'ai tout essayé*.

// *Tendres et justes*, la rubrique de la parentalité positive p. 102



## Tal Ben-Shahar

Auteur et conférencier, Tal Ben-Shahar est renommé pour son cours de psychologie positive à l'université de Harvard. Il donne aujourd'hui des conférences dans le monde entier sur le bonheur, l'estime de soi, la pleine conscience ou le leadership. Après *L'Apprentissage du bonheur* (2008), *L'Apprentissage de l'imperfection* (2010) et *Apprendre à être heureux* (2010), tous publiés chez Belfond et repris en poche chez Pocket, *Choisir sa vie* est son quatrième livre traduit en français. Tal Ben-Shahar a également cofondé l'Institut Wholebeing, Potentialife, Maytiv, et Happier TV.  
// *Le corps et la répétition*, tribune p. 41



**‘Permettre à l’intellect de laisser parler l’intelligence émotionnelle et de s’ouvrir à un autre type de créativité, moins rationnelle.’**



## Guila Clara Kessous

Élève de Tal Ben-Shahar, Guila Clara Kessous coécrit avec lui un livre sur les techniques de l'art dramatique et de la créativité positive appliquées au coaching. Consultante et coach auprès de comités de direction, elle a reçu une formation de comédienne au Conservatoire et obtenu un doctorat sous la direction d'Élie Wiesel. Elle est également diplômée de l'université de Harvard et de l'ESSEC MBA. En 2012, elle a reçu le titre d'Artiste de l'UNESCO pour la Paix. Elle a créé cette année l'opération "Dessine-moi le bonheur" pour des marques de mode engagées.

// *Le corps et la répétition*, tribune p. 41

