

ELOGE de la BIEN VEILLANCE

Du même auteur

Sale Pédé. Pour en finir avec le harcèlement et l'homophobie à l'école,
Les Éditions de l'Homme, 2016

#Bitch. Les filles et la violence, Les Éditions de l'Homme, 2015

La Quête du p'tit Roy, Publistar, 2013

Osti de Fif !, Les Intouchables, 2010

Jasmin Roy

ELOGE de la BIEN VEILLANCE

Cultivez de saines habitudes de vie
émotionnelles et relationnelles



*Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.*

© Éditions Michel Lafon, 2018.
118, avenue Achille-Peretti – CS 70024
92521 Neuilly-sur-Seine Cedex
www.michel-lafon.com

« Les gens oublieront
ce que tu as dit,
ils oublieront ce que tu as fait,
mais ils n'oublieront jamais
ce que tu leur as fait ressentir. »

Maya Angelou

SOMMAIRE

Introduction	13
PREMIÈRE PARTIE : LE BONHEUR DES ÉMOTIONS	21
1. Heureux ou malheureux ? Le pourquoi du comment	23
2. Le vaste monde des émotions	39
3. Vivre avec les émotions	61
SECONDE PARTIE : DE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE	81
1. L'art de vivre avec les autres	83
2. Apprendre à lire les autres	109
3. Entourer le monde de sa bienveillance	119
4. Les différentes approches collectives	137
5. Construire les compétences émotionnelles et relationnelles chez les enfants	153
Conclusion	173
Mon carnet de notes	177
Remerciements	187
Table des matières	189

*À mon ange gardien et mon amie
Sophie Desmarais*

*Le bonheur se construit en équipe.
Je dédie ce livre à tous les gens qui s'appliquent
à créer des relations humaines harmonieuses
avec leurs proches et ceux qu'ils aiment.*

INTRODUCTION

*« L'art de vivre, c'est la relation ;
sans relation, il n'est pas de vie. »*

Jiddu Krishnamurti

À l'heure actuelle, dans ce grand courant de mondialisation déjà bien installée, où les nouvelles technologies nous connectent en permanence à une multitude de gens tout en nous isolant de l'autre, nous faisons face à un problème de taille : notre rapport à la réalité comme au temps a changé, et notre vie devient une course effrénée d'actions à mener « en urgence », pour soi, pour ses enfants, pour son « boss »... bref, il faut aller toujours plus vite, être toujours plus performants, sans quoi nous ne serions pas « efficaces ». Mais qu'en est-il de l'autre réalité ? Celle qui prend le temps de regarder son voisin ? De lui parler ? Celle qui prend le temps d'interagir avec lui ? Qu'en est-il de cette autre réalité encore qui consiste à regarder à l'intérieur de soi pour y connaître ses propres états intérieurs ? « Quel est le rapport entre nos émotions et les rencontres ? », me direz-vous. Vous allez voir...

UNE PRISE DE CONSCIENCE QUI CHANGE LA VIE

À 27 ans, l'on m'a diagnostiqué un trouble d'anxiété généralisée. Un héritage amer de mon parcours d'adolescent victime de violences scolaires répétées. Grâce à la psychanalyse qui a duré cinq ans, j'ai réussi à sortir de cette pathologie qui m'a grandement handicapé pendant plus de quatre années. Même si, encore aujourd'hui, il m'arrive de négocier avec des lésions émotionnelles, car je ressens encore, quelquefois durant l'année, des peurs diffuses qui peuvent perturber mon sommeil. Des vestiges du passé que j'arrive à désamorcer grâce à plusieurs techniques, parmi lesquelles **l'autorégulation des émotions**. Grâce à mon parcours – parfois chaotique – et au recul que j'ai pris sur la vie, je suis aujourd'hui en mesure d'accomplir des projets qui me tiennent à cœur, comme ceux que j'élabore dans les milieux éducatifs afin de créer des endroits positifs et bienveillants pour tous les enfants. Je dis souvent en blaguant que même si mon âme est en fauteuil roulant, je peux tout de même participer aux jeux paralympiques de la vie.

En 2010, dix ans jour pour jour après que j'ai mis fin à ma psychanalyse, j'ai créé la Fondation Jasmin Roy, une association qui lutte contre les violences scolaires. Puisque j'avais moi-même été victime de harcèlement scolaire durant l'enfance et l'adolescence et que je n'avais pas d'enfant, je ressentais le besoin d'initier un changement social dans ma communauté, et je voulais tout mettre en œuvre pour éviter que l'histoire ne se répète... En rencontrant tous ces jeunes et en les regardant grandir, j'ai découvert que les écoles n'investissaient pas suffisamment de temps dans des mesures éducatives permettant de construire leurs compétences émotionnelles et relationnelles. Ma mission m'a donc amené à faire évoluer ma pensée et mes perceptions en ce qui a trait à **l'expression de comportements négatifs vis-à-vis de soi et des autres**, et des **émotions inadéquates**.

J'ai fait le constat suivant : la violence et le harcèlement découlent, entre autres, de problèmes relationnels et émotionnels auxquels il faut apporter des réponses, notamment au moyen d'interventions visant une **bonne gestion des émotions** et le **développement de compétences prosociales** qui est notre capacité à interagir de façon appropriée avec nos proches et en société. Les recherches menées en milieu universitaire abondent dans ce sens et ont prouvé que pour contrer l'intolérance, la discrimination, la violence et le harcèlement, pour favoriser l'inclusion et même une meilleure santé mentale globale, il faut valoriser ces deux notions, souvent les parents pauvres de l'éducation.

Malheureusement, notre société moderne ne nous aide pas à ouvrir les yeux sur le monde : nous vivons dans des milieux envahis par les nouvelles technologies et dans une course infernale contre le temps, qui nous coupent de plus en plus des liens fondamentaux que nous entretenons avec nous-mêmes mais aussi avec les autres. Envoyer un texto ou un courriel est devenu un réflexe, au détriment du téléphone, ce qui nous ôte le plaisir de parler à quelqu'un. Cela nous empêche d'atteindre un plus grand bien-être et de créer des relations authentiques, à travers de réels échanges par lesquels nous pouvons librement exprimer nos émotions et nos désirs, et où il nous est possible d'être vus, reconnus, écoutés et entendus. C'est ce qui s'appelle « les **besoins relationnels fondamentaux** ». S'ils sont défaillants ou inexistants, leur impact sur notre santé peut être important.

LA SOLUTION : ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE ÉMOTIONNELLES ET RELATIONNELLES

Il est plus que temps de renverser la vapeur et de prendre soin de nous. Mais comment ? En adoptant de **saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles**. Grâce à elles, nos émotions ne sont plus mystérieuses et nous savons mieux les gérer au quotidien ; nous avons une meilleure

confiance en nous-mêmes ; nous prenons conscience de l'importance de prendre soin de soi et des autres ; nous faisons des choix plus justes qui ont un impact positif sur notre vie ; nous faisons en sorte de nous comporter de manière éthique et responsable, mais aussi de développer des relations saines, positives et bienveillantes avec notre entourage... Bref, la liste est longue ! Le but de ces saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles : éviter que les comportements négatifs viennent entacher notre existence – et celle des autres – et savoir réagir à des situations conflictuelles en gardant son calme. Mais pour y parvenir, il faut établir une conscience de soi juste. « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers », disait le célèbre Socrate.

Il est vrai que j'ai eu une enfance difficile, que j'ai été harcelé à l'école et qu'il y avait quelquefois de la violence dans mon milieu familial. Bien que je préfère regarder vers l'avant, la plus grande carence dans mon éducation est qu'on ne m'a jamais expliqué ce qu'étaient les émotions, et encore moins appris à les identifier, à les gérer, ni même à entrer en communication adéquatement avec les autres... Cela peut sembler hors sujet, mais c'est totalement lié au monde des émotions ! Si on m'avait enseigné toutes ces notions dès l'enfance, mes échanges avec les autres auraient été bien différents, et mes communications auraient été plus positives et sereines. J'aurais aimé que l'on m'apprenne à résoudre des conflits, à reconnaître et respecter le monde intérieur de chacun, à communiquer avec des gens qui ne me ressemblent pas ou qui ne partagent pas mes points de vue sans que je me sente menacé... Je peux vous dire qu'aujourd'hui je suis plus outillé pour décoder mes émotions et leurs causes. Sans être parfait, je parviens également mieux à exprimer mes besoins, ce qui me permet d'entretenir des rapports de qualité avec les gens que j'aime. Voilà pourquoi j'en suis convaincu : **bien lire ce qui se passe en nous, savoir exprimer nos désirs et nos besoins nous permet d'être plus sereins et d'avoir une meilleure connaissance de soi, donc de mieux entrer en contact avec nos pairs.**

LA BIENVEILLANCE : UN MODE DE VIE

La bienveillance doit devenir le *modus operandi* afin d'encourager et d'entretenir notre connexion avec nous-mêmes et nos semblables. La qualité de nos relations est intrinsèquement liée à notre amour-propre. Il ne s'agit pas seulement d'avoir des dispositions favorables pour autrui, d'aider quelqu'un ou de ressentir les besoins des autres. Pour intégrer la bienveillance comme valeur humaine, nous devons, plus que jamais, développer l'auto-altruisme, nos propres capacités d'empathie et les mêmes dispositions favorables que nous souhaitons offrir à nos proches. La bienveillance comme mode de vie procure un bien-être tant individuel que collectif.

BONNE SANTÉ ET BONHEUR : MÊME COMBAT !

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que l'adoption d'un mode de vie actif et d'une alimentation saine est un facteur déterminant pour être en bonne santé. D'ailleurs, on nous martèle, à grands coups de slogans, qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour et faire trente minutes d'activité physique quotidiennement !

Mais depuis quelques années, des chercheurs abordent de plus en plus cette notion de **saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles**, concept émergent qui doit désormais être intégré au spectre des saines habitudes de vie telles qu'on les connaît déjà. Celles-ci auraient également une incidence positive sur notre santé globale et notre longévité. Elles seraient d'ailleurs la clé de notre bonheur ! Je me risquerais même à dire qu'elles sont plus importantes, puisqu'elles motiveront et guideront nos choix à travers l'ensemble des habitudes de vie et nous permettront d'optimiser notre bonheur et de bonifier notre espérance de vie : **il a été démontré que les individus heureux sont 55 % plus créatifs et 31 % plus productifs, donc plus portés à intégrer l'activité physique et une saine alimentation à leur mode de vie.** Alors, pourquoi

n'en faisons-nous pas la promotion ? Pourquoi autant de campagnes gouvernementales sur des programmes de conditionnement physique et une alimentation saine, mais rien sur ces habitudes-là ? Est-ce une phobie collective qui nous empêche de regarder notre monde émotionnel et relationnel, si capital pour notre équilibre ?

De plus, ces habitudes ont une influence sur l'ambiance de travail, sur la réussite éducative, sur l'engagement en faveur de la culture, de la communauté et, plus largement, de la société. Elles font la promotion de la diversité entre les personnes – élément essentiel dans ce xxi^e siècle mondialisé où les peuples du monde entier sont davantage amenés à se rencontrer – et privilégient l'inclusion. Elles favorisent une plus grande harmonie familiale, une meilleure communication intergénérationnelle et permettent la mise en place d'approches collaboratives en entreprise. Bref, elles ne peuvent qu'être positives.

Seulement, intégrer ces nouvelles notions dans le quotidien demande quelques efforts. Tout comme pour l'alimentation et le sport, il faut une certaine discipline de vie et même parfois quelques remises en question. Nous comprenons tous que nous ne pouvons pas manger des frites à chaque repas ni nous vautrer devant la télé du matin au soir. Il n'y a pas de recette miracle, mais les bénéfices sont exceptionnels et s'édifient au fil des progrès. Et bonne nouvelle : contrairement à votre quotient intellectuel qui se stabilise à l'adolescence, votre **intelligence émotionnelle et relationnelle** peut progresser tout au long de votre vie. Bien sûr, à l'âge adulte, les efforts devront être plus soutenus, car nous n'avons plus le cerveau éponge de l'enfance. Mais croyez-moi sur parole : plus vous acquerez de compétences dans ce domaine, plus votre existence se transformera positivement et plus vous serez heureux. Donc pas de panique, tout cela s'apprend et vous y arriverez !

* * *

Certaines personnes ont des compétences émotionnelles et relationnelles hors du commun. Toutefois, si vous êtes comme moi et qu'on ne vous a jamais appris à reconnaître vos sensations intérieures, à exprimer vos désirs, à gérer votre agitation, à mettre en place des stratégies pour enrichir vos échanges et à prendre des décisions responsables en analysant l'ensemble des solutions qui s'offrent à vous, vous saurez sûrement trouver des clés dans ce livre. J'y dévoile des notions comme l'alphabétisation des émotions et des besoins, l'autorégulation des émotions, la conscience sociale, les compétences relationnelles, la prise de décisions responsables, etc. Mais aussi des notions plus générales comme l'empathie, la bienveillance, la gratitude et l'altruisme, socles de toute action humaine.

Petite surprise du chef : chaque chapitre contiendra des astuces et des exercices pour vous aider à mettre en pratique tous les sujets abordés ici. Vous trouverez également des pages de notes pour y écrire vos pensées, vos émotions et, pourquoi pas, de nouvelles idées. Après la lecture de ce livre, l'intelligence émotionnelle et relationnelle n'aura plus de secrets pour vous et fera, je l'espère, partie de votre quotidien...

LE BONHEUR DES ÉMOTIONS

*« Le bonheur, c'est lorsque nos pensées,
nos paroles et nos actes sont en parfaite harmonie. »*

Gandhi

1

HEUREUX OU MALHEUREUX ? LE POURQUOI DU COMMENT

*« Pour trouver le bonheur,
il faut risquer le malheur.*

*Si vous voulez être heureux, il ne faut pas
chercher à fuir le malheur à tout prix.*

*Il faut plutôt chercher comment – et grâce
à qui – on pourra le surmonter. »*

Boris Cyrulnik

Dans les dernières décennies, on ne compte plus les ouvrages de développement personnel qui proposent des méthodes pour favoriser notre bonheur au quotidien. Une panoplie de techniques ont même été mises en place pour maximiser notre bien-être. Les plus connues sont le yoga, la méditation – qui comprend, entre autres, la gratitude et la pleine conscience –, le shiatsu, l'hypnose, la réflexologie, etc. Il n'est plus à prouver que ces pratiques ont des effets bénéfiques sur notre santé et notre bien-être mental.

Au-delà de ces méthodes plutôt récentes, la recherche se penche depuis bien longtemps sur le bonheur fondamental de l'être humain qui se construit et se maintient à travers une multitude d'expériences et d'épreuves au fil de son existence. Dès 1938, dans les années qui ont suivi la grande dépression et à l'aube de la Seconde Guerre mondiale, l'université Harvard lançait une recherche, considérée aujourd'hui encore comme l'une des plus longues études de la vie adulte. Pendant soixante-dix-neuf ans, les chercheurs ont évalué 724 hommes issus de milieux défavorisés et favorisés pour comprendre ce qui rendait l'être humain heureux. Chaque année, les individus passaient une multitude d'évaluations biopsychosociales : en plus de mesurer leur bien-être, on évaluait leur santé physique et mentale. Les résultats de cette étude longitudinale ont été rendus publics en 2015 par le Dr Robert Waldinger, psychiatre et directeur du Harvard Study of Adult Development. Les conclusions exceptionnelles de cette recherche ont fait écho à travers le monde et sont rapidement devenues virales. Un des grands résultats démontre que **notre bonheur et notre santé globale dépendent de la qualité de nos relations sociales** : les personnes ayant des relations de qualité avec leur famille, leurs amis et leur communauté ont une plus grande espérance de vie, moins de problèmes de santé, physique comme mentale, maintiennent un sentiment de bonheur plus grand et plus satisfaisant sur la durée. On comprend également que, plus l'individu évolue jeune dans un environnement où les relations sont saines, positives et bienveillantes, plus son espérance de vie augmente. De plus, les bonnes relations amicales, sociales et affectives protègent notre cerveau, préservent, voire améliorent notre mémoire et contribuent à mieux gérer notre stress au quotidien. *A contrario*, les échanges nocifs, conflictuels nuisent grandement à la qualité de nos fonctions cérébrales et cognitives, car ils augmentent notre taux de cortisol (hormone du stress) et altèrent notre mémoire et notre concentration.

LA SOLITUDE COMME VECTEUR DE SOUFFRANCE

Autre notion importante : **la qualité des relations prime sur la quantité**. Les accointances dénuées de sens ou de liens signifiants peuvent être nuisibles et, malgré une vie sociale active, un agenda rempli de rendez-vous, de dîners et de week-ends, il n'est pas impossible de se sentir seul. Combien de fois avons-nous entendu des gens se plaindre qu'ils se sentaient seuls dans la foule, dans leurs relations affectives, dans leur famille ? **La solitude peut aussi se vivre en groupe**, en particulier quand les contacts humains sont déficients...

Si les connexions sociales de qualité sont bénéfiques, en revanche, **la solitude peut tuer**. Cette dernière nous rend plus vulnérables et peut même générer des problèmes physiques et psychiques : les êtres humains plongés dans des situations d'isolement dès le plus jeune âge voient leur santé décliner vers l'âge de 40 ans, leurs fonctions cérébrales ralentir et sont plus propices à se sentir anxieux et malheureux. Plus inquiétant encore, dans les sociétés dites « modernes », les situations de solitude, d'exclusion et d'abandon ont atteint des sommets historiques. En France, cinq millions de personnes disent vivre en situation de solitude¹, selon une enquête du Crédoc pour la Fondation de France, en 2016 ; en Amérique du Nord, les chiffres sont encore plus alarmants : ce serait une personne sur cinq, selon le Dr Robert Walder. Au Royaume-Uni, Theresa May a nommé une ministre en charge de la solitude en janvier 2018, car neuf millions de Britanniques souffrent de solitude selon la Croix-Rouge, soit près de 14 % de la population. **Donc, la solitude n'est pas à prendre à la légère : se couper de la société ou des échanges avec les autres peut être extrêmement toxique et dommageable**. Tout autant que vivre des situations de conflit au quotidien...

1. Sur une population composée d'environ 66 millions d'individus, selon des données 2018.

LA PART DE REGRET

Dans notre société, nous avons tendance à confondre **plaisir** et **bonheur**, car on nous encourage sans cesse à trouver des solutions rapides, des pansements magiques qui nous fourniront un moment d'illusion pour nous faire oublier que nos liens aux autres sont déficients. On brûle le capital humain. On travaille pour gagner de l'argent qui nous permettra de nous offrir des objets, une maison, des vacances. C'est la mécanique du « toujours plus » qui procure du plaisir et un certain bien-être instantané qui n'a rien à voir avec le bonheur. D'ailleurs, pour en faire la preuve, voici les cinq regrets qui reviennent le plus souvent sur notre lit de mort :

- Je regrette de ne pas avoir eu le courage de vivre ma vraie vie et non pas celle que les autres voulaient pour moi.
- Je regrette d'avoir consacré trop de temps à mon travail.
- Je regrette de ne pas avoir plus exprimé mes sentiments aux gens que j'aime.
- Je regrette de ne pas être resté en contact avec certains de mes amis.
- Je regrette de ne pas m'être autorisé à être plus heureux¹.

Ferez-vous partie, vous aussi, des personnes qui regarderont leur vie avec regret ? Qu'est-ce qui nous empêche de nous investir dans le développement des rapports humains significatifs ? Je vous propose de méditer un instant sur cette idée, et de réfléchir aux choses que vous aimeriez dire aux personnes qui vous sont chères.

1. *Les 5 Regrets des personnes en fin de vie*, Bronnie Ware, Guy Trédaniel éditeur, 2013.

MES RESENTIS

Après avoir terminé votre introspection,
je vous invite à écrire ci-dessous les conclusions
de votre réflexion et à vous engager par écrit à passer à l'action.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MES RESSENTIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ainsi, les **relations sociales significantes nous rendent heureux...** C'est pourquoi nous devons plus que jamais mettre en place des plans d'action afin d'assainir nos échanges avec les autres. Pour initier ce changement dès aujourd'hui, je vous demande de vous engager à éteindre la télé et à sortir pour ouvrir des discussions avec vos proches. Lâchez votre tablette, votre portable et allez vous balader ou prendre un verre avec un ami, ou invitez votre famille à dîner. C'est déjà un premier pas vers le bonheur...

L'OCYTOCINE, L'HORMONE DE L'AMOUR ET DU BONHEUR

L'ocytocine est souvent définie comme étant l'hormone de l'amour et du bonheur. Fabriquée au niveau de l'hypothalamus, région du cerveau qui concentre nos émotions, elle se diffuse dans nos différents organes lors d'émotions fortes, telles que l'acte sexuel, l'accouchement, mais aussi l'attachement entre une mère et son enfant. Plus généralement, cette hormone nous permet, entre autres, de réduire notre stress tout en aidant la régulation des émotions, de faciliter notre attention, de garder la mémoire active et de renforcer notre confiance en nous, tout en favorisant notre connexion aux autres. Nous connaissons les bienfaits de l'exercice physique, qui active la dopamine dans notre cerveau. C'est pourquoi, après un effort physique, nous nous sentons plus légers et apaisés. Cette même hormone est également sécrétée lorsque nous entrons en contact avec nos pairs ; elle est intrinsèquement liée à notre bien-être et est un vecteur indispensable dans notre développement émotionnel.

Dès la naissance, l'ocytocine est déclenchée dans le cerveau du bébé et de sa mère lors de l'allaitement ou lorsque l'enfant est câliné et bercé. Plus un enfant est cajolé et entouré d'amour, plus cette hormone est sécrétée, stimulant ainsi l'élaboration d'un système immunitaire résilient qui permettra au nourrisson de se battre contre

une multitude d'agresseurs (virus, germes, microbes). En revanche, s'il y a déficience des compétences parentales et que le contact physique affectif avec le nourrisson est anémique, le système immunitaire du bambin est plus faible et sa santé peut être compromise. Les avantages sont réciproques, car lorsque les parents dorlotent l'enfant, leurs cerveaux sécrètent bilatéralement de l'ocytocine. Quand la vision du bambin arrive à terme et qu'il reconnaît ses parents, l'échange de tendresse et d'amour dans le regard suffit à déclencher une dose hormonale de bonheur.

De plus, l'ocytocine possède un pouvoir addictif : plus nous faisons l'amour avec la personne que l'on aime, plus nous sécrétons cette hormone, plus nous sentons nos liens se resserrer... et plus nous avons envie de lui refaire l'amour. Voilà un bon exemple de ce cercle vertueux qu'engendre l'ocytocine.

Les relations agitées, le stress, la violence, le harcèlement et les humiliations activent quant à elles le cortisol, une hormone qui bloque la sécrétion d'ocytocine. Plus il y a récurrence dans les mauvaises relations, plus notre bonheur s'effrite et laisse place à la tristesse. La dépense d'énergie à travers une activité physique modérée est un bon antidote. Elle activera la dopamine qui va contrer l'activation du cortisol.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'instar des hormones, les muscles ont aussi leur mot à dire ! Saviez-vous qu'il faut solliciter deux fois plus de muscles pour boudier que pour sourire ? En effet, 43 muscles sont nécessaires pour faire la tête, contre 17 quand on sourit... Alors, qu'attendons-nous pour nous détendre ?

« Chaque fois que
vous serrez quelqu'un
dans vos bras ou que
quelqu'un vous serre
dans ses bras, vos
niveaux d'ocytocine
augmentent... »

Isabelle Todd

Il nous faut donc lancer la première révolution du ^{xxi}e siècle en utilisant comme armes : les câlins, les baisers, la tendresse, les caresses, la connexion par le regard et le plaisir partagé. Vous réaliserez que ces comportements demandent moins d'efforts qu'un exercice physique, qu'ils procurent une décharge d'ocytocine équivalente et donnent les mêmes résultats. En plus, ils sont plus faciles à pratiquer. Néanmoins, il ne suffit pas d'être conscient des nombreux bénéfices dans nos échanges intimes, nous devons faire des efforts quotidiens pour alimenter notre sentiment de bien-être : les spécialistes conseillent cinq portions de fruits et de légumes par jour et trente minutes d'activité physique quotidiennement ; pour les relations humaines, je vous invite à vous engager à investir sept actions par jour en plus de celles que vous exprimez naturellement au quotidien – par exemple, si vous saluez vos collègues chaque matin, cet acte ne fera pas partie de votre liste.