

Pratiquer l'autodérision

30 jours pour vivre heureux

HEUREUX
au présent

Absurde et burlesque

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

émotion du moment : _____

Expérience vécue :

Découvertes

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

Potentiellement drôle

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

Objectif : déclencher l'envie de sourire de votre propre expérience autrefois loin d'être drôle, selon vous.

Exemple pour vous aider

HEUREUX
au présent

Absurde et burlesque

1. Je me suis pris le pied dans un câble
+
2. J'ai accroché ma veste à un pied de micro
+
3. Que j'ai emporté dans ma chute
+
4. Etc
- 5.
- ...

émotion du moment : honte, gêne

Expérience vécue :

«Je suis tombé en rentrant sur scène le jours de ma conférence publique»

Découvertes

1. La honte se surmonte plus facilement quand on sait pour quoi on est là
2. Les gens sont bienveillants
3. Le public a une capacité à rire tout en ayant peur puisque plusieurs ont craint que je me sois blessé
- 4.
- 5.
- ...

Potentiellement drôle

1. J'ai eu l'impression de peser une tonne
2. Je me suis vu tomber au ralenti
3. Je savais dès le début de la conférence que je ne pouvais pas tomber plus bas ;-)
4. Je sais rebondir...
5. etc
- ...