



# Les bénéfices de l'optimisme



## Corrigé

I. Cochez les informations associées aux idées des personnes mentionnées.

	Émile Coué	Norman Cousins
Psychologue et pharmacien	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journaliste et professeur	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Idées proposées au XXe siècle	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
La joie, le bonheur et les idées positives touchent la santé physique	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Recommandation de répéter « tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux »	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guérison due aux films comiques	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Emploi de la vitamine C	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## II. Cochez la meilleure réponse pour chaque question.

1. D'après Thierry Janssen, la science ne faisait pas de recherches dans ce domaine parce que
  - la médecine, l'anthropologie et la psychiatrie se concentraient sur les conséquences des émotions et pensées positives.
  - c'était des sentiments qui ne touchaient pas la santé psychologique.
  - la médecine, la psychiatrie et la psychologie se concentraient seulement sur les conséquences des émotions et des pensées négatives qui touchent négativement notre santé.
  
2. L'étude des bienfaits et des émotions positives sur la santé physique
  - a commencé avec les études de Thierry Janssen.
  - a commencé avec les études de Norman Cousins.
  - est un domaine d'études assez récent.
  
3. Dans l'actualité,
  - il n'y a pas de thérapie basée sur la psychologie positive.
  - il y a des thérapies basées sur la psychologie positive.
  - il n'y a qu'une seule thérapie basée sur la psychologie positive.
  
4. Pour la mise en œuvre de la psychologie positive,
  - on tient compte des différents besoins du patient.
  - on utilise seulement des aspects relatifs aux besoins affectifs et spirituels.
  - il est impératif d'éliminer tout besoin matériel du patient.
  
5. La méthodologie de la psychologie positive
  - a été reçue et mise en pratique immédiatement.
  - crée des doutes chez quelques personnes.
  - n'a pas de preuve quant à son efficacité.

### III. Identifiez les composants des 3 attitudes mentales de la santé.

A)	Cohérence entre les intentions et les pensées
B)	Libération des sensations et des émotions
C)	Balance des émotions négatives et positives
D)	Emploi du yoga et du tai-chi
E)	Exploration de la confiance
F)	Cohérence biologique
G)	Fluidité
H)	Cohérence entre les intentions et les actes personnels
I)	Reconnaissance des peurs

1 <sup>ère</sup> attitude	2 <sup>ème</sup> attitude	3 <sup>ème</sup> attitude
<b>B - C - G</b>	<b>D - E - I</b>	<b>A - F - H</b>