

Florence Servan-Schreiber :  
journaliste, autrice, conféren-  
cière et formatrice



## Les « 3 kifs par jour » : une méthode simple pour être plus heureux

*Connaissez-vous la méthode des « 3 kifs par jour » ? C'est une idée simple pour se sentir mieux au quotidien.*

*Un « kif », c'est un petit moment agréable. Par exemple : sentir une bonne odeur, voir quelque chose de beau, ou vivre un moment calme.*

*Le mot « kiffer » est un mot familier. Il vient de l'arabe ( kayf : « bien-être, plaisir »). En français, « kiffer », c'est aimer quelque chose ou quelqu'un.*

*La technique est très simple :  
Chaque soir, vous écrivez trois choses positives de votre journée. Ce sont vos « kifs ».*

*Par exemple :*  
– *J'ai vu les premières roses du jardin commencer à fleurir.*  
– *J'ai senti une odeur de gâteau, comme chez ma grand-mère.*  
– *J'ai entendu une chanson qui m'a rappelé le jour où j'ai rencontré mon mari.*

*Pourquoi ça marche ?  
Parce que cette méthode aide à voir le positif. Même dans une journée difficile, il y a souvent des petits moments agréables. Avec le temps, votre cerveau apprend à les remarquer plus facilement.*

*C'est une habitude facile, rapide et gratuite. Vous pouvez essayer dès ce soir !*

### À VOUS !

- Est-ce que vous connaissez cette méthode ? Est-ce que vous l'utilisez ?
- Est-ce que vous aimez écrire ou parler de votre journée ? Pourquoi ?
- À quel moment de la journée pouvez-vous noter vos « kifs » ?

### Parler de ses sensations

1. Quel est un moment agréable que vous avez vécu aujourd'hui ?
2. Quelle odeur vous fait penser à un bon souvenir ?
3. Quelle musique ou quel son vous rend heureux ?

### Raconter

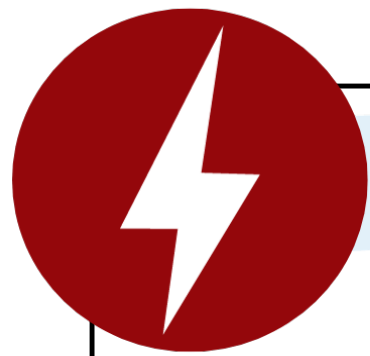
4. Donnez trois « kifs » de votre journée d'hier.

5. Racontez un petit moment simple mais important pour vous.

### Aller un peu plus loin

6. Est-ce que cette méthode peut aider quand on est stressé ou triste ? Pourquoi ?
7. Est-ce qu'il est facile ou difficile de voir le positif ? Pourquoi ?
8. À votre avis, est-ce que les petites choses sont importantes dans la vie ?





## Les « 3 kifs par jour » : une méthode simple pour être plus heureux

- Est-ce que vous connaissez cette méthode ? Est-ce que vous l'utilisez ?

Oui, je connais cette méthode, mais je ne l'utilise pas tous les jours. / Non, je ne connais pas, mais je trouve l'idée intéressante.

- Est-ce que vous aimez écrire ou parler de votre journée ? Pourquoi ?

Oui, j'aime bien en parler, ça me fait du bien. / Non, je préfère garder ça pour moi, je n'aime pas écrire.

- À quel moment de la journée pouvez-vous noter vos « kifs » ?

Le soir, avant de dormir. / Dans les transports / après le travail.

### Parler de ses sensations

1. Quel est un moment agréable que vous avez vécu aujourd'hui ?

J'ai pris un café au soleil. / J'ai vu un écureuil dans le parc.

2. Quelle odeur vous fait penser à un bon souvenir ?

- L'odeur du pain chaud me rappelle mon enfance.

- L'odeur d'un gâteau me fait penser à ma grand-mère.

3. Quelle musique ou quel son vous rend heureux ?

J'aime le son de la pluie. / J'aime écouter de la musique classique le soir.

### Raconter

4. Donnez trois « kifs » de votre journée d'hier.

- J'ai vu le chat de la voisine regarder les abeilles.

- J'ai mangé un pain aux raisins délicieux.

- Quelqu'un m'a souri dans le métro.

5. Racontez un petit moment simple mais important pour vous.

Hier, j'ai bu un café avec ma sœur. On a parlé tranquillement. Un papillon s'est mis sur son verre.

### Aller un peu plus loin

6. Est-ce que cette méthode peut aider quand on est stressé ou triste ? Pourquoi ?

Oui, parce qu'on pense aux choses positives. Ça aide à se sentir mieux.

7. Est-ce qu'il est facile ou difficile de voir le positif ? Pourquoi ?

Parfois c'est difficile, surtout quand on est fatigué. Mais avec l'habitude, c'est plus facile.

8. À votre avis, est-ce que les petites choses sont importantes dans la vie ?

Oui, elles sont très importantes, parce qu'elles donnent du bonheur chaque jour.



Florence Servan-Schreiber :  
journaliste, autrice, conférencière et formatrice



*Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,*

*Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, [espaceproffle.com](http://espaceproffle.com), est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.*

*Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.*

*Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.*

*Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.*

*Cordialement,  
L'équipe d'[espaceproffle.com](http://espaceproffle.com)*

**ESPACE  
PROFFLE**  
Les meilleures ressources pour vos cours en ligne