



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 ?

