

## Les mots que nous utilisons modifient notre esprit.

Andrew Newberg, chercheur en neurosciences de l'Université Thomas Jefferson, et Mark Robert Waldman, expert en communication, ont collaboré à l'écriture du livre ci-dessous, qui explique comment les mots que nous utilisons possèdent une influence sur l'expression des gènes qui régulent, dans notre cerveau, le stress physique et émotionnel.

Lorsque nous prononçons des mots chargés d'affects « positifs », nous modifions le fonctionnement de notre cerveau en stimulant nos lobes frontaux, ce qui renforce nos centres de motivation et nous propulse dans l'action.

D'un autre côté, lorsque nous utilisons des mots négatifs, nous permettons la production de certaines hormones et neuromédiateurs qui contribuent à la gestion du stress et nous favorisons l'activité de l'amygdale cérébrale dans son rôle vis-à-vis de la peur et du stress.

L'ensemble de ce processus inhibe les régions du cortex préfrontal permettant la logique et les processus de raisonnement du cerveau.

Newberg et Waldman écrivent :

« Les mots angoissants et de colère envoient des messages d'alarme à travers le cerveau, et ils ferment partiellement les centres logiques et de raisonnement situés dans les lobes frontaux »

Ou encore :

« En gardant un mot positif et optimiste dans votre esprit, vous stimulez l'activité du lobe frontal. Cette zone comprend des centres de traitements spécifiques qui se connectent directement au cortex moteur responsable de votre passage à l'action. Et comme nos recherches l'ont démontré, plus vous vous concentrez longtemps sur les mots positifs, plus vous commencez à toucher d'autres régions du cerveau.

Les fonctions du lobe pariétal commencent à changer, ce qui modifie votre perception de vous-même et des personnes avec lesquelles vous interagissez. Une vision positive de soi-même vous conduira à voir le bien chez les autres, alors qu'une image négative de vous-même vous inclura vers la suspicion et le doute.

Au fil du temps, la structure de votre thalamus changera aussi en réponse à vos paroles, pensées et sentiments conscients, et nous croyons que les changements thalamiques affectent la façon dont vous percevez la réalité. »

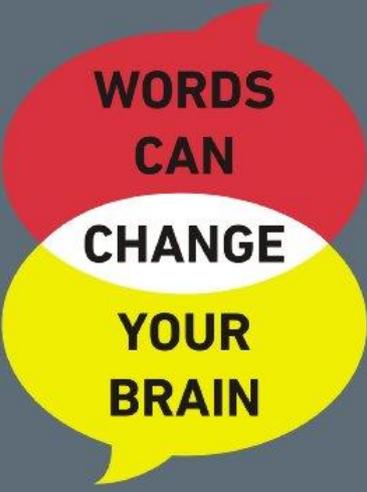
Ainsi, nous pouvons grâce à ces études envisager une autre possibilité d'action sur notre esprit et notre humeur, nous permettant tout simplement de mieux nous adapter à la vie, sans nier la souffrance ni nous mettre en quête d'un bonheur inaccessible.

A ce stade, nous vous suggérons de prendre une feuille et d'écrire simplement quelques mots positifs et agréables que nous connaissons.

Puis nous pouvons poser l'intention de les utiliser lors de notre prochaine conversation avec quelqu'un.

Qu'avons-nous à perdre, sinon au pire être surpris de découvrir une solution très simple pour améliorer notre vie et nous y adapter de façon plus efficace ?

12 Conversation Strategies to Build Trust,  
Resolve Conflict, and Increase Intimacy



**WORDS  
CAN  
CHANGE  
YOUR  
BRAIN**

ANDREW NEWBERG, M.D., and MARK ROBERT WALDMAN

"A rare book! ... It's supported by the most recent advances in brain-and-communication research."  
—DANIEL G. AMEN, M.D., author of USE YOUR BRAIN TO CHANGE YOUR AGE