

Que faire face au négativisme

Un effet neurologique

Il semblerait¹ qu'une exposition à de la négativité durant plus de 30 minutes perturbe assez profondément les neurones qui se trouvent dans l'hippocampe. Y compris ce qui nous vient de la télévision et des médias.

Un instant pour regarder en nous

Penchons-nous sur quelques phrases négatives habituelles et repérons comment nous y réagissons en les lisant :

« Quel temps pourri, il n'arrête pas de pleuvoir depuis 3 jours. »

« J'ai eu mal aux pieds toute la journée avec mes nouvelles chaussures, c'est horrible ! »

« Je n'en peux plus d'être obligé de prendre ces médicaments tous les jours contre mon diabète. »

« Ma fille de 15 ans devient de plus en plus insupportable, elle est odieuse et sans aucun respect. »

« Qu'est-ce qu'il fait chaud, c'est horrible, on n'arrive même plus à dormir la nuit ! »

Et que peut-on faire contre le négativisme ?

La photo des deux bébés qui est sur le site est adorable et nous rappelle que la réaction la plus adaptée pourrait bien être la compassion. Ou peut-être seulement un regard simplement distant ?

Une autre solution pourrait être de demander à chaque fois à la personne : « Que penses-tu faire alors dans cette situation »?

Cette simple question renvoie la personne soit vers une solution à envisager, soit vers la nécessité de l'acceptation (et non pas de la résignation).

De notre côté, quand la solution précédente est inopportune, nous pouvons aussi considérer l'accueil de cette personne en nous-même : il est toujours utile de prendre soin de notre réaction et peut-être de consacrer en bref instant pour une pratique « minute » de compassion.

Mais quand rien n'est possible, il faudra alors peut-être prendre une réelle distance pour éviter de se laisser griser par les lamentations. Une distance intérieure déjà, et si on ne peut pas, une distance réelle ...

Un petit entraînement personnel, maintenant ?

Connaissez-vous madame Charlotte AUMOINS ?

C'est une sympathique dame qui, à chaque fois qu'il arrive quelque chose de contrariant, les commente en débutant à chaque fois sa phrase par « Au moins ... ».

¹ <http://www.inc.com/minda-zetlin/listening-to-complainers-is-bad-for-your-brain.html>

Essayez d'imaginer ce que cela donne, en trouvant dans tous les exemples ci-dessus une phrase qui commence par « Au moins ». Et surtout, en n'oubliant pas que c'est un jeu ! Un jeu à faire en famille ?

Ainsi par exemple :

« Quel temps pourri, il n'arrête pas de pleuvoir depuis 3 jours. Au moins ... »

Je vous laisse deviner la suite ...

« J'ai décidé d'être heureux, car c'est bon pour la santé »

Voltaire