







Positiver,  
c'est savoir tirer  
parti de toutes ses  
expériences, y  
compris les échecs.

s'interroge: « Que puis-je en apprendre? » Tout défaut abrite une compétence à exploiter.

**CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI?** Shawn Achor recommande un exercice simple: « Rédiger, avant de se coucher, une liste de trois bonnes choses qui nous sont arrivées dans la journée. Cela oblige le cerveau à passer en revue les dernières vingt-quatre heures pour y repérer les points potentiellement positifs. Cinq minutes suffisent à changer durablement d'état d'esprit. Plus on devient doué à repérer des bonnes choses à consigner, plus on en voit, sans même se forcer, partout où on regarde. »

## On revoit son vocabulaire

S'il est évident que les mots influencent nos humeurs, on sait moins qu'ils ont du pouvoir sur notre quotidien. La manière de nous exprimer impacte directement nos actions et notre manière de les appréhender. « Les formulations négatives sont difficilement assimilables pour le cerveau, explique Françoise Kourilsky<sup>7</sup>, docteur en psychologie. L'expression négative d'un objectif constitue un obstacle majeur à sa réalisation, car comment satisfaire un non-désir? » Pour Martin Seligman, fondateur, en 1998, de la psychologie positive, un optimiste est d'abord une personne qui dispose d'un certain « style explicatif », autrement dit une interprétation positive de l'adversité. Se dire, par exemple: « Quelqu'un d'autre a eu cette promotion que je voulais. Cela peut arriver. D'autant qu'il y avait une forte concurrence sur ce poste-là. Mais j'ai encore de la réserve! »

**CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI?** On fuit les formulations négatives, permanentes (« C'est vraiment grave et ça ne changera jamais ») ou exprimant la peur qui font partie de notre langage quotidien. On utilise des expressions favorisant des interprétations positives: « Aie confiance » (au lieu de « N'aie pas peur »), « Contacte-moi quand tu veux » (au lieu de « N'hésite pas à me contacter »). Idem pour for-

muler ses objectifs: « J'arrête de fumer » devient « J'ai envie de me remettre au sport ». A éviter aussi: « Oui, mais... » Essayez de le remplacer par « Oui, et... » ou tournez la phrase autrement!

## On fait des choix

Selon les psychologues américains Michael Scheier et Charles Carver, les optimistes sont convaincus de maîtriser le cours des événements, quand les pessimistes, plus fatalistes, se résignent, y voyant un signe du destin. Selon Tali Sharot<sup>8</sup>, professeur en neurosciences et en psychologie, choisir une option permet de lui accorder plus de valeur, de renforcer sa confiance en soi et en l'avenir. Qu'il s'agisse « d'un choix hypothétique, ou d'une chose que l'on n'a pas choisie mais qu'on croit avoir choisie ». Subir (ou en avoir le sentiment) est un facteur d'aggravation du pessimisme.

**CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI?** On applique cette règle à tous les domaines de notre vie. En s'obligeant, si l'on est mariée, à choisir de nouveau notre conjoint chaque matin. Ou en décidant activement de rester au même poste, avec le même salaire, les mêmes collègues. Quitte à lancer des recherches d'emploi de façon à reconnaître à notre travail toute sa valeur et le choisir à nouveau librement... ■

1. Auteur de « Comment devenir un optimiste contagieux », Belfond. 2. Auteur de « Comment être heureux... et le rester », Flammarion. 3. Auteur de « Vivre heureux », O. Jacob. 4. Auteur de « Eloge de la chance ou l'art de prendre sa vie en main », Saint-Simon. 5. Auteur de « Merci! », Belfond. 6. Auteure de « 50 exercices pour voir la vie du bon côté », Eyrolles. 7. Auteure de « Se réjouir, s'apaiser, réussir », InterEditions. 8. Auteure de « Tous programmés pour l'optimisme! », Marabout.

➔ sur [femmeactuelle.fr](http://femmeactuelle.fr)

Et vous, voyez-vous la vie en rose? Pour le savoir, faites notre test.

► Rubrique Bien-être

## Ces mantras qui nous réconfortent

La psychologue islandaise Dora Gudrun Gudmundsdottir, ex-directrice de l'Institut de santé publique de l'Islande, a fait imprimer sur des magnets (à coller sur les réfrigérateurs!)

« Les 10 commandements de la santé mentale », et les a offerts à chaque foyer du pays. Suivons l'exemple en choisissant à notre tour nos propres mantras: « J'ai toujours le choix »

« Délaisse les grandes routes, prends les sentiers » (Pythagore)  
« Changer, c'est d'abord changer de point de vue » (Jean-Bertrand Pontalis)  
« Il n'y a personne qui soit né sous une mau-

vaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel » (Dalaï-Lama)  
« Il y a des fleurs partout pour celui qui veut bien les voir » (Matisse)  
« Après la pluie,

le beau temps »  
« Tout est toujours possible »  
« C'est celui qui s'égare qui découvre de nouveaux chemins » (Nils Kjaer)  
Vous pouvez aussi rejoindre le groupe sur

Facebook « Une pensée positive par jour », vous offrir « L'agenda bien-être 2013 » (Prat Ed.), ou la « Petite anthologie spirituelle pour traverser les épreuves de la vie », d'Anne Ducrocq (Albin Michel).