



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Une attitude positive... c'est contagieux !

Les auteurs dans le domaine de la motivation, tel Norman Vincent Peale, affirment depuis des années qu'une vision positive peut favoriser le succès. Or, la pensée positive peut s'avérer encore plus puissante que ce que Peale croyait. A la fin des années 1980, des recherches réalisées par des psychologues démontrent qu'une bonne santé et l'habileté à surmonter le stress sont également liées à une attitude positive.

Que signifie le terme attitude ? En surface, il peut signifier la disposition que nous affichons par rapport à autrui. L'auteur de *L'attitude : notre bien le plus précieux* prétend que l'attitude constitue un état d'esprit. C'est la façon dont nous visualisons les choses mentalement. Il poursuit en observant : «Une attitude positive constitue la manifestation extérieure d'un esprit qui se concentre principalement sur des choses positives». Croyez-le ou non, l'attitude est contagieuse. Une attitude positive vous procure de l'énergie ainsi qu'à votre entourage. Par ailleurs, une attitude négative sape votre énergie et celle de ceux avec qui vous entretenez un contact.

Il n'est vraiment pas étonnant que plusieurs possèdent une attitude négative, si nous considérons que des pensées négatives nous entourent de toutes parts. Une étude citée par Charles Thompson dans son livre *Quelle bonne idée !* révèle qu'à la maison, les parents émettent 18 opinions négatives pour une pensée positive lorsqu'un enfant curieux veut comprendre quelque chose. La moyenne est de 432 pensées négatives par jour. Personne ne peut ignorer le fait que les nouvelles négatives dans les médias dépassent largement le nombre des nouvelles positives. Sur une échelle allant de un au négatif à dix au positif, comment situeriez-vous votre attitude en regard de votre travail et de votre vie ? Si vous vous êtes situé sur la moitié inférieure de l'échelle, vous vous reconnaîtrez peut-être dans l'un de ces trois scénarios.

- Luc est représentant du service à la clientèle dans une grande organisation. Sa journée de travail est en grande partie consacrée à discuter avec des clients au téléphone. Si Luc y pensait, il réaliserait qu'au moins 95% de ces clients sont des gens plaisants et raisonnables. Cependant, Luc a tendance à se concentrer sur les 5% ou moins qu'il qualifie de gens

difficiles. Malheureusement, l'attitude négative de Luc concernant son emploi affecte sa conjointe et sa famille.

- Louise et Marc sont les partisans du non que vous rencontrez occasionnellement dans une réunion. Ils démolissent toute idée qui est soumise. Les réponses types de Louise et de Marc sont : «Nous l'avons essayé avant», «Nous l'avons toujours fait de cette façon», «Ça ne peut être fait». L'animateur de séminaires et auteur Charles Thompson qualifie ces réponses négatives de phrases meurtrières. Il croit qu'elles peuvent contrecarrer les efforts créateurs et réduire la possibilité de changements bénéfiques. Les collègues de Louise et de Marc disent souvent que la race humaine vivrait encore dans des cavernes si ces deux-là agissaient à leur guise. Bien que cela soit dit à la blague, ils ont raison de penser que les attitudes négatives de Louise et de Marc sont issues d'une résistance au changement.
- Marie, une superviseuse de bureau, s'était laissée aller dans une ornière négative. La conversation de Marie est une litanie de plaintes. Certains jours, les gens se demandent s'il lui arrive de dire quelque chose de positif envers qui ou quoi que ce soit. Malheureusement, Marie est inconsciente de son attitude négative.

Qu'est-ce que les quatre personnages de ces scénarios, Luc, Louise, Marc et Marie peuvent faire afin de développer une attitude plus positive ? Chacun d'eux aurait avantage à prendre un cliché plus positif de la vie. Elwood N. Chapman utilise l'analogie de la caméra dans son livre *L'attitude : notre bien le plus précieux*. «Considérez votre attitude comme votre ouverture sur le monde extérieur», dit-il. Tout comme pour l'utilisation d'une caméra, vous pouvez focaliser ou concentrer votre esprit sur ce qui vous attire. Vous pouvez voir les choses comme étant des opportunités ou des échecs. Une froide journée d'hiver comme étant magnifique ou affreuse. Une réunion de département comme étant intéressante ou ennuyeuse. Il poursuit en disant : «Très simplement, vous prenez de la vie la photographie que vous voulez bien prendre.»

Luc, le représentant du service à la clientèle, pourrait mettre ce conseil en application en se concentrant sur les clients agréables avec lesquels il parle plutôt que sur ceux qu'il évalue comme étant du monde difficile. Pensez à quel point sa conjointe et sa

famille seraient agréablement surpris s'il remplaçait ses commentaires grognons par des anecdotes amusantes.

Pour être juste envers Louise et Marc, des penseurs négatifs peuvent mettre les éternels optimistes en garde contre les risques d'une décision. Cependant, ceci peut être fait de façon attentionnée plutôt qu'en créant une atmosphère négative. Les chances d'une décision plus réaliste s'en trouvent accrues.

Le problème de Marie est très fréquent. Un élément crucial dans le maintien d'une vision équilibrée de la vie lui a échappé : une attitude positive doit être continuellement revivifiée. Étant donné ses responsabilités de supervision, Marie doit parvenir à comprendre que sa façon de voir est susceptible de présenter un impact négatif sur le rendement de son service.

Comment pouvez-vous améliorer votre attitude ? De la part d'experts, voici quelques tuyaux méritant d'être considérés.

1. **Donnez à votre apparence l'attention qu'elle mérite.** Une image personnelle négative peut mener à une attitude négative alors qu'une toilette soignée et une tenue vestimentaire seyante peut vous remonter le moral et accroître votre confiance.
2. **Contrôlez votre dialogue intérieur.** Êtes-vous conscient du dialogue intérieur que vous poursuivez avec vous-même durant vos heures d'éveil ? Est-ce que vous vous dites des choses négatives telles que : «Je fais toujours des erreurs» ou «C'est bien ma chance» ou «Je ne suis pas bon en maths». Plus vous répétez ces pensées négatives, plus elles deviennent fortes. Le premier pas pour surmonter ces pensées négatives est d'en prendre conscience. Le pas suivant consiste à remplacer ces pensées défaitistes par des pensées positives et productives.
3. **Alimentez votre esprit de pensées positives.** Décidez de lire un livre par mois sur la croissance ou le développement personnel ou, si vous préférez, écoutez des cassettes transmettant un message positif. Vous pouvez trouver que cela vous aide d'écrire sur des petites cartes des pensées positives que vous trouvez encourageantes. Apportez ces cartes avec vous chaque jour et lisez-les plusieurs fois par jour.
4. **Changez votre vocabulaire.** Dans son dernier livre à succès *Éveillez le géant en vous*, Anthony Robbins mentionne comment nous sommes en mesure de diminuer l'intensité de nos émotions négatives, mais également d'intensifier nos émotions positives. Par exemple, lorsque quelqu'un vous demande comment ça va, plutôt que de dire «Ça va», répondez «Superbe !». Monsieur Robbins suggère de remarquer les mots que vous utilisez habituellement et de les remplacer par des mots qui vous dynamisent.
5. **Notez les éléments positifs de votre vie.** Si vous aimez tenir un journal intime, vous pouvez trouver utile de noter les éléments positifs de votre vie. Bien que vous voudrez noter les éléments majeurs, il est aussi important de mettre l'emphase sur les petites choses de chaque jour qui vous

apportent du plaisir - partager un repas avec un ami, écouter votre chanson favorite ou prendre une marche pour le plaisir de la chose. Autrement dit, utilisez votre journal pour reconnaître les bienfaits de la vie à votre égard.

6. **Laissez la nature réapprovisionner vos ressources internes.** Même quelques courts moments passés à profiter de la beauté d'un coucher ou d'un lever de soleil peuvent procurer à votre moral l'élan dont il a besoin.
7. **Partagez votre attitude positive en encourageant les autres.** Ne manquez jamais une occasion de complimenter les gens sur leurs réalisations, leur travail ou leur apparence.
8. **Variez votre routine.** La meilleure façon d'ajouter de la variété à sa vie est de prendre des vacances. Mais pour la plupart d'entre nous, les vacances représentent un événement annuel. Or, nos attitudes auraient certainement besoin d'être rechargées plus d'une fois par année. Souvent, des petits changements tels qu'emprunter une nouvelle route pour se rendre au travail, fréquenter un nouveau restaurant ou magasiner dans un nouvel endroit peut faire une différence. Si vous avez toujours voulu suivre des cours d'espagnol ou de golf ou devenir un expert en informatique, décidez maintenant de le faire.
9. **Soyez à l'écoute.** Recherchez une comédie comme prochain film, pièce ou émission de télé. Demandez à votre bibliothèque locale de vous aider à compiler une liste de lectures humoristiques ou regardez dans la section humour de votre librairie favorite. Vous pouvez aussi trouver amusant de conserver un album de découpages de bandes dessinées ou de propos humoristiques.
10. **Réservez-vous du temps les fins de semaines.** Gardez à l'esprit la suggestion du psychologue et auteur Theodore R. Rubin : Un jour consacré à soi, sans contrainte, peut être sans pareil pour remonter le moral. Ce n'est pas de l'égoïsme mais uniquement de la bonne santé mentale.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328