

Le pouvoir d'une attitude positive

Chacun* de nous entretient un monologue intérieur continu qui se poursuit du lever jusqu'au coucher. Mais pour plusieurs, ce monologue est en grande partie pessimiste, ce qui risque d'entraîner des conséquences négatives sur leurs actions (p. ex. abandonner une tâche au lieu de persévérer, s'ancrer dans de vieilles habitudes au lieu d'essayer de sortir des sentiers battus). À l'inverse, un monologue interne positif est axé sur l'optimisme et sur les résultats positifs. Une personne ayant une attitude positive peut reconnaître les aspects négatifs d'une situation, mais elle demeure persuadée que les choses vont s'arranger.

Dans ce numéro de **Volte-face santé!**, nous abordons les avantages que vous auriez à adopter une attitude positive et des façons pour vous de devenir plus optimiste, si vous n'êtes pas naturellement porté à l'être. Nous vous présentons ci-dessous quelques-uns des avantages d'être optimiste.

Vous améliorez votre santé et votre mieux-être. Au cours des dernières années, des études de plus en plus nombreuses sur la « psychologie positive » ont révélé le pouvoir de l'effet d'une attitude positive sur la santé et le mieux-être. Parmi les bienfaits que procure une attitude positive, mentionnons : allongement de l'espérance de vie, diminution des risques de dépression, de détresse psychologique et de décès pour cause de maladie cardiovasculaire, meilleure résistance aux rhumes et meilleurs mécanismes de résistance au stress.

Vous avez davantage d'énergie. Les pensées négatives sapent vos réserves énergétiques. Choisir consciemment des pensées positives et vous débarrasser des pensées négatives, cela peut être libérateur et énergisant.

Vous réussissez plus rapidement à atteindre vos objectifs. L'un des facteurs les plus importants de la réalisation de vos objectifs consiste sans aucun doute à adopter une attitude positive. Cela s'explique par le fait qu'une attitude positive peut ouvrir votre esprit à une grande variété d'options, vous motiver à prendre des risques raisonnables et vous inciter à l'action.

Vous inspirez les autres. Les personnes optimistes et dynamiques inspirent les autres, et leur énergie est contagieuse.

Vous rencontrez moins de difficultés sur votre chemin. Les personnes positives et optimistes ont tendance à croire que les échecs et les obstacles sont temporaires, et elles essaient de tirer une leçon de ces événements plutôt que de les éviter ou de s'en plaindre.

Vous dépendez moins des autres pour assurer votre bonheur. Les personnes positives ont tendance à avoir davantage confiance en elles-mêmes et à ressentir une plus grande paix intérieure.

Vous mettez les choses en perspective. La pensée positive, ce n'est ni se cacher la tête dans le sable, ni être irréaliste. Une attitude positive nous permet de nous concentrer sur nos chances de succès, plutôt que de nous laisser décourager par les difficultés.



* Aux seules fins d'alléger le texte, le masculin est ici employé comme genre neutre.

Faites volte-face!

N'importe qui peut apprendre à penser plus positivement. Si vous avez tendance à voir les choses sous un jour sombre, peut-être serait-il temps de faire volte-face! Il est important de vous rappeler que vous avez toujours le choix. Vous pouvez choisir de voir la vie sous un angle négatif et vous concentrer sur le mauvais côté des choses, ou bien vous pouvez choisir d'être positif et de mener une vie heureuse et épanouie. Voici quelques suggestions pour vous aider à faire le bon choix :

- Plutôt que de vivre votre quotidien en automate, faites un effort conscient pour remplir votre esprit de pensées positives.
- Tenez un journal personnel. Le soir, écrivez toutes les choses positives dont vous avez fait l'expérience durant la journée.
- Trouvez quelque chose d'aimable à dire sur toutes les personnes que vous rencontrez.
- Employez des mots et des énoncés positifs dans vos monologues intérieurs et dans vos conversations avec les autres. Parlez-vous et parlez aux autres de ce qui va bien au lieu de ce qui va mal.
- Prenez les mesures envisagées même si vous n'êtes pas certain que les choses tourneront bien. Lorsque vous affrontez vos craintes, vous augmentez votre confiance en vous-même. Si les choses tournent moins bien que vous ne l'auriez espéré, considérez la situation comme une bonne expérience d'apprentissage.
- Trouvez des raisons de sourire souvent. Et si vous n'avez aucune raison de sourire, essayez de sourire quand même.
- Entourez-vous de gens positifs.
- Lisez des citations ou des livres inspirants.
- Apprenez à devenir plus conscient de vos pensées par la méditation ou des exercices de concentration.
- Sachez apprécier les bienfaits que la vie vous apporte.

Si vous désirez vous faire aider à devenir une personne plus positive, renseignez-vous sur notre cours en ligne intitulé *L'Optimisme responsable*. Nous offrons d'autres cours en ligne sur la pensée positive, comprenant théorie et exercices pratiques : *La maîtrise du stress*, *Comment maîtriser votre humeur* et *La résilience : Comment relever les défis de la vie avec courage et conviction*.



Donnez-nous de vos nouvelles!



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions.

N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse volteface@solutionshumaines.ca.

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.800.361.4858

514.875.0720

1.866.433.3305 (service ATS pour les personnes malentendantes)

514.875.0720 Appels internationaux (à frais virés)

www.solutionshumaines.ca

Human
Solutions
Humaines 