

Pratiquer l'optimisme

1st July 2020

L'étude moderne de la neuroplasticité a révélé que la manière dont nous pensons et nous comportons peut modifier la structure du cerveau. L'optimisme – ou la pensée positive – peut altérer les circuits cérébraux. En pratiquant l'optimisme, nous nous entraînons à être plus heureux et plus résilients dans l'ensemble. Cet article offre des stratégies pratiques sur les moyens de se défaire de modes de pensée négatifs et de pratiquer l'optimisme.

La neuroplasticité

Anciennement, on croyait que le cerveau était statique et immuable, c'est-à-dire qu'une fois formé, on ne pouvait rien faire pour le changer. Les scientifiques ont toutefois découvert une bonne nouvelle : le cerveau n'est pas inaltérable. En fait, nous remodelons nos cerveaux chaque jour sans nous en rendre compte. Chaque habitude que nous avons et chaque compétence que nous acquérons emmène notre cerveau à renforcer certaines connexions et à en affaiblir d'autres. Notre environnement, nos habitudes, nos comportements et nos pensées ont tous des effets sur notre cerveau.

La neuroplasticité rend le cerveau résilient parce qu'il apprend, s'adapte et évolue en fonction de nos actions et de nos expériences. La neuroplasticité du cerveau est ce qui rend tout apprentissage permanent possible — par exemple, quand vous apprenez à jouer d'un instrument de musique ou à parler une langue étrangère. C'est également ce qui nous permet de nous remettre d'affections comme un AVC ou une autre lésion cérébrale, la dépression et bien d'autres maladies.

La capacité à altérer nos cerveaux de façon favorable — pour apprendre, se rétablir et guérir — est merveilleuse. Cependant, nos cerveaux sont vulnérables à notre environnement externe et même aux influences internes. Ainsi, si nous pouvons guérir, évoluer et améliorer notre cerveau et nos pensées, nous pouvons aussi leur nuire et rester figés dans des pensées et des comportements négatifs.

L'effet des pensées négatives et de l'inquiétude sur le cerveau

En tant qu'humains, nous mettons naturellement l'accent sur le négatif. Nous sommes programmés ainsi, et cela nous permet de rester en sécurité et de nous prémunir contre les menaces. En fait, lorsqu'il est confronté à la négativité ou à une menace potentielle, le cerveau s'active davantage que lorsqu'il fait face à une situation favorable de la même

© LifeWorks 2020

Pratiquer l'optimisme

1st July 2020

intensité.

Ce qui est intéressant, c'est que le simple fait de *penser* à des choses négatives active les mêmes parties du cerveau qu'une véritable menace à notre sécurité ou à notre bien-être. Et si une pensée ou une situation négative peut rester ancrée dans notre cerveau après moins d'une seconde, il faut maintenir une pensée positive pendant 10 secondes ou plus pour que notre cerveau transmette cet optimisme de notre mémoire active à notre mémoire à court terme et, enfin, à notre mémoire à long terme.

De plus, des symptômes physiques, émotionnels et comportementaux sont typiquement associés aux pensées négatives et à l'inquiétude.

Symptômes physiques

- Douleurs au cou ou au dos, ou tension musculaire
- Maux de tête
- Troubles digestifs
- Douleur à la poitrine
- Réduction de la libido
- Problèmes de sommeil
- Épuisement

Symptômes émotionnels

- Anxiété
- Changements d'humeur
- Agitation
- Colère et irritabilité
- Tristesse ou dépression
- Manque de concentration ou de motivation

Symptômes comportementaux

© LifeWorks 2020

Pratiquer l'optimisme

1st July 2020

- Changements touchant l'appétit (sur- ou sous-alimentation)
- Abus d'alcool ou de drogues
- Retrait social
- Accès de colère
- Consommation de tabac et de nicotine

Si nos cerveaux doivent nous avertir quand nous sommes en danger ou en présence d'une menace, nous devons faire attention de ne pas laisser nos pensées négatives prendre le dessus. Plus nos modes de pensées ont tendance à être négatifs, plus il est facile de revenir automatiquement à ces modes de pensées. Concrètement, la ruminantion (le fait d'analyser encore et encore une situation et de ne se concentrer que sur ses aspects négatifs) peut endommager les structures et les connexions dans le cerveau qui régulent les émotions, la mémoire et les sentiments. Au fil du temps, si nous accordons une plus grande importance au négatif, il devient plus difficile de créer de bons souvenirs.

Les bienfaits de la pensée positive

Non seulement l'optimisme est un moyen utile de réduire les réactions négatives automatiques, mais il a également de nombreux bienfaits sur la santé physique et émotionnelle.

La pensée positive peut notamment avoir les bienfaits suivants sur la santé physique :

- Renforcement du système immunitaire
- Amélioration de la santé cardiaque
- Réduction ou prévention de l'hypertension
- Réduction des niveaux de stress
- Renforcement de la résilience

À mesure que vous apprenez à penser de façon optimiste, vous vous sentirez en meilleure santé, ce qui peut vous inciter et vous motiver à améliorer vos habitudes de vie.

La pensée positive peut avoir les bienfaits suivants sur la santé émotionnelle :

© LifeWorks 2020

Pratiquer l'optimisme

1st July 2020

- Capacité à mieux gérer les problèmes
- Plus grande satisfaction avec la vie
- Développement d'habitudes favorables
- Augmentation de l'estime de soi
- Capacité à bâtir des relations saines et constructives plus facilement (il est plus facile de voir le bon côté des gens quand on voit le monde d'un œil optimiste).

Comment changer ses pensées négatives et cultiver l'optimisme

Si vous êtes aux prises avec la dépression, les conseils suivants ne se substitueront pas nécessairement à un traitement professionnel, mais ils peuvent fonctionner en combinaison avec une thérapie ou des médicaments visant à vous faire sentir mieux.

Livrez-vous à une activité qui occupe l'esprit entièrement, comme un mot croisé. Cela peut être utile pour défaire les modes de pensées s'apparentant à de la rumination.

Pratiquez la pleine conscience ou la méditation. Se concentrer sur le moment présent est un moyen utile de modifier les activités cérébrales et les modes de pensées négatifs. Méditer régulièrement peut aider à transformer les modes de pensées négatifs, favoriser la concentration et même ralentir la perte de cellules du cerveau. Les applications suivantes peuvent vous aider si vous voulez vous mettre à la méditation : [Zenfie](#), [Namatata](#), [Petit Bambou](#) et [Insight Timer](#) (multilingue).

Pratiquez le yoga. À l'instar de la méditation, le yoga vous aide à prendre conscience de votre monologue intérieur, ce qui peut vous emmener à effectuer des changements.

Remplacez sciemment vos pensées. Substituez consciemment des pensées optimistes à vos pensées négatives.

Souriez. Sourire s'est avéré efficace pour améliorer l'humeur et les modes de pensées. Le fait de sourire envoie effectivement des pensées positives au cerveau.

Chantez. Il a été prouvé scientifiquement que chanter améliore l'humeur et aide à combattre la dépression.

© LifeWorks 2020

Pratiquer l'optimisme

1st July 2020

Dressez une liste des choses qui vous inquiètent ou vous stressent afin de les évacuer de votre esprit. Puis, rédigez une autre liste des choses qui suscitent chez vous de bons sentiments ou de la reconnaissance. Enfin, faites un effort pour accorder une place plus importante dans votre cerveau aux pensées optimistes qu'aux pensées négatives.

Tenez un journal de la reconnaissance. Tenir un journal de la reconnaissance peut améliorer le bien-être psychologique.

Lisez quelque chose qui vous inspire de bons sentiments. Cela peut améliorer votre humeur et vous accorder une pause mentale.

Entourez-vous de gens qui ont tendance à voir les choses d'un bon œil. Votre attitude sera influencée par celle de vos amis.

Aidez une autre personne à régler un problème. Prenez une pause de vos problèmes et faites votre possible pour aider quelqu'un d'autre. Cela vous procurera un sentiment d'accomplissement et peut vous aider à avoir une nouvelle perspective sur vos propres problèmes.

Exercez un contrôle sur votre vie. Faites des choix pour changer ce que vous êtes en mesure de contrôler.

Les premiers pas ne sont pas faciles, mais si vous y travaillez et prenez intentionnellement des mesures pour vous améliorer, vous renforcerez les connexions entre les pensées optimistes et les épreuves, et vous serez en voie d'adopter une perspective plus optimiste.