

Les plaintifs et nos neurones

Psychologie positive face au négativisme

Il semblerait établi qu'une exposition à de la négativité durant plus de 30 minutes détruit les neurones qui se trouvent dans l'hippocampe. Y compris ce qui nous vient de la télévision ou des médias.

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

« 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 le cholestérol. »

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

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

Mais que peut-on faire contre le négativisme ?

La photo qui est sur le site est adorable et nous rappelle que la première réaction peut-être la plus adaptée pourrait 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 vas-tu faire alors ? » La personne est alors confrontée soit à une solution à envisager, soit à la nécessité de l'acceptation (et non pas de la résignation).

On peut aussi travailler nous-même sur l'accueil tranquille de cette personne ;

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 ...

Sinon, 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 ... ».

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 ?

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

Voltaire