



LA LETTRE DE CATHERINE

juillet 2022



LE PARTI PRIS DES ÉMOTIONS POSITIVES

Les vacances sont le moment le plus propice pour les émotions positives : Quoi de plus naturel : le contexte s'y prête, tout est au beau fixe y compris le temps...et pourtant à bien y regarder l'environnement ne change pas ! C'est notre façon de regarder cet environnement qui change ! En effet, nous sommes reposés, libérés de notre travail, avec du temps de disponible devant nous...Nous voyons alors de manière positive tout ce que nous n'arrivons pas à voir le reste du temps ! Les enfants sont toujours aussi bruyants mais nous ne portons pas le même regard sur ce bruit, nous faisons toujours la cuisine ou le ménage, mais cela nous semble différent et les bouchons qui sont ordinairement insupportables, deviennent supportables lorsque nous avons notre regard de vacanciers !!

La force du parti pris de l'émotion positive est incommensurable !!

Notre cerveau qui fait souvent bien les choses mais peut se tromper également, a le chic pour voir d'abord ce qui va mal se passer ! c'est normal c'est un biais cognitif adaptatif : il anticipe le danger et les difficultés pour pouvoir rester vivant !! c'est ce qui fait que nous sommes toujours en vie malgré la vulnérabilité de l'espèce humaine ! Mais quand on ne parle pas de survie, voilà que nous sommes affublés d'un cerveau qui va d'abord regarder ce qui ne va pas et générer des émotions négatives ou désagréables plutôt que de prendre le parti pris des émotions positives ! Parce que oui, il nous appartient de domestiquer ce cerveau (c'est ce que les chercheurs appellent la défusion : nous ne sommes pas notre cerveau et nous ne sommes pas nos pensées) ! Domestiquer son cerveau, ça serait le voir fonctionner de manière automatique et s'entraîner à faire le contraire...il vous dit qu'un truc ne va pas marcher ? Demandez vous pourquoi ce truc ne marcherait pas, et ce qu'il faudrait faire pour qu'il marche !

Il voit tout en noir ? Prenez le partipris de l'émotion positive car dans toute choses, il y a de la clarté ! Prendre le parti pris des émotions positives, ce n'est pas être béat et abandonner la lucidité qui met en action, c'est voir ce qu'il y a de clair et de positif dans toutes situations et aborder la résolution de problème plus positivement.

Alors bonnes vacances, profitez en bien et entrainer vous au parti pris des émotions positives...je vous retrouve à la rentrée pour continuer cette réflexion sur nos émotions positives....



www.air-rh.fr

