

Comment conquérir et garder un état d'esprit positif

Par *Diana Rillet, Paris* (Rédacteur) le 4 avril 2017. Cadres et dirigeants magazine

Vous avez dû remarquer combien il est difficile de se concentrer sur le positif, cela viendrait de votre cerveau câblé depuis toujours sur les menaces, un mécanisme de survie issu de l'époque où l'homme chassait et vivait avec le risque d'être tué. Voici des repères à utiliser pour conquérir un état d'esprit positif, améliorer votre santé physique et mentale, et vos performances professionnelles.

Surmonter la tendance de votre cerveau à se concentrer sur les menaces

Aujourd'hui, ce processus engendre le pessimisme et la négativité qui font errer votre esprit jusqu'à ce qu'il trouve une menace. Lorsque le risque est réel, cette réaction est utile, mais s'il est imaginaire, vous êtes envahi par une image de réalité qui fait des ravages dans votre vie. Maintenir l'esprit positif est un défi quotidien qui nécessite une attention particulière pour surmonter cette tendance du cerveau à se concentrer sur les menaces. La positivité est la compétence incontournable pour réussir.

Le pessimisme est mauvais pour votre santé. De nombreuses études le démontrent, l'optimiste est physiquement et psychologiquement plus en forme que le pessimiste. Votre niveau de pessimisme ou d'optimisme influence votre santé globale, et selon les chercheurs la santé du pessimiste se détériore beaucoup plus rapidement avec le vieillissement. De la même manière il a été constaté que l'optimiste est moins susceptible d'être atteint par une maladie cardiovasculaire et vit plus longtemps. Selon les chercheurs de Yale et de l'université du Colorado, il existerait une corrélation entre pessimisme et système immunitaire affaibli.

Positivité et performances professionnelles

Garder une attitude positive n'est pas seulement bon pour votre santé. En particulier dans les métiers de la vente, (nous sommes tous des vendeurs, car il ne se passe pas une journée sans que nous ayons à convaincre, faire passer une idée ou changer les choses...), le constat a été fait que le vendeur optimiste réussit nettement plus que le pessimiste, comme le cadre nouvellement recruté qui se montre optimiste et court 2 fois moins de risques de perdre son emploi au cours de la première année. La vraie positivité est de transformer en optimiste une pensée alarmiste.

Séparer le fait de la fiction

Se concentrer sur le positif exige en premier lieu d'arrêter de ressasser les mauvaises idées qui s'auto-alimentent en négativité. Plus vous ruminez des pensées stériles, plus vous leur accordez du pouvoir, alors que la majorité de ces obsessions sont des fictions et non des faits.

Pour bien mesurer leur réalité, vous pouvez par exemple les consigner sur une feuille de

papier, ce qui ralentit leur flot et vous permet d'en évaluer la véracité. En relisant vos notes en dehors du moment d'humeur pendant lequel vous les avez écrites, vous allez vous rendre compte qu'elles ne sont pas toujours factuelles. Et pour les écrits qui ressemblent encore à des faits, demandez à un ami ou collègue de confiance s'il est d'accord avec vous. Et la vérité devrait en sortir. Quand vous avez l'impression qu'un événement ou une menace se reproduit, n'oubliez pas, votre cerveau a tendance à gonfler leur fréquence ou leur gravité. Aussi les identifier et les étiqueter en les séparant des faits vous aidera à échapper du cercle vicieux de la négativité.

Identifier un repère positif

Une fois que vous avez chassé les pensées négatives, vous devez entraîner votre cerveau à mettre l'accent sur le positif. Une réflexion réaliste recentre facilement l'attention de votre esprit lorsque les événements vont bien, et que votre humeur est bonne. Mais lorsque cela va mal et que votre esprit est harcelé de pensées pessimistes, cela devient un véritable défi. Une solution peut être de rechercher dans votre journée ou dans les jours précédents, quelque chose de positif, peu importe son importance. L'essentiel, c'est d'avoir ce repère sur lequel vous pouvez attirer votre attention lorsqu'une pensée négative vous envahit. D'abord éliminer son pouvoir en séparant le fait de la fiction, ensuite la remplacer par du positif. Et une fois que vous avez identifié cette pensée constructive, orientez votre esprit vers celle-ci chaque fois que votre esprit tend à « négativer ». Si cela s'avère difficile, notez à nouveau cette pensée pour en discréditer la véracité, et rejoignez vite la pensée positive pour en profiter.

Cultiver une attitude de gratitude

Il a été aussi observé que celui qui prend le temps de se montrer reconnaissant en retire un avantage personnel et diminue très fortement son niveau de stress. Des recherches menées à l'Université de Californie l'ont révélé, celui qui cultive tous les jours une attitude de gratitude profite d'une amélioration de son humeur et de son énergie. Entretenir une telle disposition vous concentre sur le positif. Chaque fois que vous ressentez la menace de l'infortune, utilisez la gratitude pour donner un signal fort à votre esprit, et avec le temps, le comportement positif devient le plus souvent un mode de vie, et une stratégie pour se prémunir de la neurasthénie.