Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 112

Rubrik: Chronique : les mots que nous employons

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

A cœur ouvert

par **Rosette Poletti**

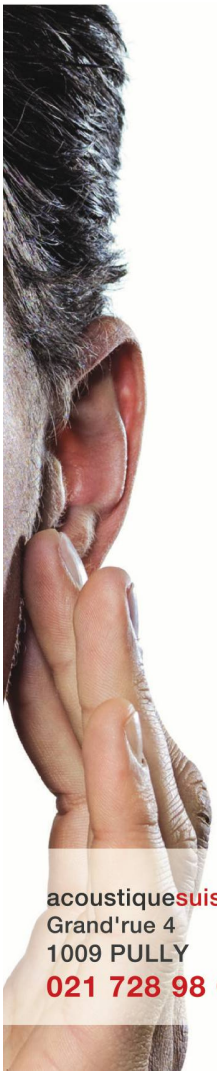
Les mots que nous employons

Nous vivons un temps passionnant. Des choses que nous suspections sont aujourd'hui validées par les recherches. Prenons les mots utilisés dans nos conversations : on sent bien combien il est désagréable de côtoyer des personnes qui sont dans la plainte, dans une vision négative de la vie et des événements. Or, des travaux en psychologie positive démontrent que le fait de mettre son attention sur des pensées, des émotions et des mots positifs améliore grandement le bien-être global. En utilisant cette perspective et des termes positifs, on stimule l'activité du lobe frontal du cerveau, où se trouvent les centres du langage qui sont connectés à cette autre partie qui nous pousse à l'action. Cette vision nous amène à nous considérer, nous-mêmes et ceux qui nous entourent, d'une manière bienveillante et à nous sentir plus heureux.

Comment procéder ? Prenons un mot comme « problème », par exemple. Son utilisation nous ramène émotionnellement à des situations complexes, peut-être douloureuses. Alors, pourquoi ne pas utiliser : « J'ai un défi qui m'attend » ou « je cherche une solution ». Au lieu de parler d'« échec », on peut utiliser le terme « expérience ». Au lieu de dire : « Je déteste », on peut dire «je préfère». Il est utile de réapprendre à s'émerveiller, nous savions tous le faire, lorsque nous étions petits.

Des poètes comme Christian Bobin nous y convient : « Le paradis, c'est d'être là », car « le bout du monde et le fond du jardin contiennent la même quantité de merveilles. »

Les chercheurs modernes comme Bruce Lipton ou Joël de Rosnay qui étudient l'épigénétique soulignent que nous pouvons profondément et positivement modifier notre vie lorsque nous abritons des pensées et des émotions positives et si nos mots reflètent cet état intérieur. Pour aller vers plus de joie de vivre, il faut avant tout la décision de changer de regard sur soi, les autres et le monde.



acoustiquesuisse

NOTRE INDÉPENDANCE VOUS
GARANTIT LES MEILLEURS SERVICES

- Essais **comparatifs** parmi **toutes les marques**
- Des aides auditives pour **tous les budgets**
- Des acousticiens **indépendants** avec diplôme fédéral

VOUS NOUS FAITES DÉJÀ CONFIANCE DEPUIS **15 ANS**
NOUS SOMMES LES MEILLEURS PARTENAIRES POUR VOTRE AUDITION

acoustiquesuisse
Grand'rue 4
1009 PULLY
021 728 98 01

Echallens Vision
place des petites Roches 3
1040 ECHALLENS
021 728 98 01

Pharmacie Arc-en-Ciel
Centre Coop
1610 ORON-LA-VILLE
021 728 98 01

auditionplus
Rue du Concert 6
2000 NEUCHÂTEL
032 724 80 15

Pharmacieplus
Rue Haute 23a
2013 COLOMBIER
032 724 80 15