# Chronique : l'épidémie de solitude

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 114

PDF erstellt am: **30.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

## A cœur ouvert

*par* **Rosette Poletti**

# L'épidémie de solitude

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.

UN LEGS POUR L'ENFANCE ET UN DÉVELOPPEMENT SOLIDAIRE

En instituant Terre des Hommes Suisse comme héritière ou légataire, vous exprimez votre engagement en faveur des enfants et la défense de leurs droits.

Vous permettez à des milliers d'enfants d'avoir accès à une éducation, à la protection et à la participation aux décisions qui les concernent. Vous les aidez ainsi à se construire un avenir digne.

Terre des Hommes Suisse s'engage depuis près de 60 ans dans la défense des droits de l'enfant et le développement solidaire.

Découvrez nos programmes et notre action sur
**www.terredeshommessuisse.ch**

terre des hommes suisse

Ch. Frank-Thomas 31, 1223 Cologny
Genève, Suisse
Tél +41 (0)22 737 36 36

Terre des Hommes Suisse
est certifiée par le label ZEWO depuis 1988. Ce label de qualité distingue des œuvres de bienfaisances dignes de confiance.