

Chronique : les mots que nous employons

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération**

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

Heft 112

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.



A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

Les mots que nous employons

Nous vivons un temps passionnant. Des choses que nous suspicions 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