

LES ÉMOTIONS POSITIVES : NOS ANGES

Saviez-vous que notre cerveau est conçu pour détecter plus facilement tout ce qui est négatif? Appelé « biais négatif », c'est ce qui fait en sorte qu'on réagit plus intensément aux mauvaises nouvelles qu'aux bonnes. Heureusement, nous pouvons entraîner notre cerveau à ressentir plus d'émotions positives!



La fonction des émotions

Les émotions se manifestent lorsqu'une situation est perçue comme ayant un impact sur les buts, les désirs, les ambitions ou les besoins d'une personne. (Parrott, 2014)

Utilité des émotions négatives

Les émotions négatives poussent à l'action (mobilisation d'énergie et détermination), ajustent les processus cognitifs (attention, mémoire et interprétation) et influencent les relations (communication d'information, sollicitation d'entraide, etc.) (Parrott, 2014)

Les 10 émotions positives (Fredrickson, 2013)

Joie
Espoir
Admiration
Gratitude
Intérêt
Fierté
Inspiration
Amour
Sérénité
Amusement

Bénéfices des émotions positives Psychologiques

Croissance, fonctionnement optimal et épanouissement
Bien-être psychologique
Acceptation de soi
Sens et satisfaction de la vie
Réduction des symptômes dépressifs

Physiques

Meilleure santé en général
Moins de symptômes de maladie
Longévité
Meilleure intégration de saines habitudes de vie

OUI, MAIS COMMENT ?

Les émotions positives aident à récupérer lorsque nous avons vécu des émotions négatives. En effet, **les émotions négatives** activent le système **sympathique** (prépare l'organisme à l'action et orchestre la réponse dite de combat ou de fuite (« *fight or flight* »)). **Les émotions positives**, elles, activent le système **parasympathique** (relaxation et ralentissement général des fonctions de l'organisme).



Étude sur les impacts des émotions positives sur le stress (Fredrickson, 2000)

Ces chercheurs ont demandé aux participants de préparer un discours en peu de temps. Ensuite, ils ont annoncé qu'il n'y aurait pas de discours et leur ont présenté un vidéo montrant diverses émotions (sérénité, amusement, tristesse ou neutre). Les personnes qui ont écouté le vidéo montrant la sérénité ou l'amusement ont récupéré beaucoup plus rapidement! Les chercheurs ont pris des mesures physiologiques (rythme cardiaque, pression artérielle, etc.).



Étude sur les personnes résilientes ayant vécu le 11 septembre 2001 (Fredrickson, 2003)

Les chercheurs ont noté qu'elles avaient toutes vécu des émotions négatives (stress, tristesse, frustration, etc.). Par contre, elles avaient aussi vécu des émotions positives (amour, compassion, admiration, etc.). Vivre des émotions positives malgré la situation leur a permis de mieux récupérer et d'être plus résilientes.



Un petit exercice

Chaque jour, notez 3 bonnes choses qui se sont passées dans votre journée.

Après une semaine seulement, des études montrent des effets notables sur le bonheur et ces effets s'amplifient avec le temps (Seligman, M. E., et al., 2005).

Cette pratique vous amènera à faire plus attention aux événements positifs du quotidien et à les savourer. Vous déjouerez ainsi le « biais négatif »!