

Pratiquer l'optimisme : L'effet des pensées négatives et de l'inquiétude sur le cerveau

L'étude moderne de la neuroplasticité a révélé que la manière dont nous pensons et nous comportons peut modifier la structure du cerveau. L'optimisme – ou la pensée positive – peut altérer les circuits cérébraux. En pratiquant l'optimisme, nous nous entraînons à être plus heureux et plus résilients dans l'ensemble. Cet article offre des stratégies pratiques sur les moyens de se débarrasser de modes de pensée négatifs et de pratiquer l'optimisme.

Cet article est le deuxième d'une série en quatre parties sur la pensée positive. Lisez l'article précédent, « [La neuroplasticité](#) ».

L'effet des pensées négatives et de l'inquiétude sur le cerveau

En tant qu'humains, nous mettons naturellement l'accent sur le négatif. Nous sommes programmés ainsi, et cela nous permet de rester en sécurité et de nous prémunir contre les menaces. En fait, lorsqu'il est confronté à la négativité ou à une menace potentielle, le cerveau s'active davantage que lorsqu'il fait face à une situation favorable de la même intensité.

Ce qui est intéressant, c'est que le simple fait de *penser* à des choses négatives active les mêmes parties du cerveau qu'une véritable menace à notre sécurité ou à notre bien-être. Et si une pensée ou une situation négative peut rester ancrée dans notre cerveau après moins d'une seconde, il faut maintenir une pensée positive pendant 10 secondes ou plus pour que notre cerveau transmette cet optimisme de notre mémoire active à notre mémoire à court terme et, enfin, à notre mémoire à long terme.

De plus, des symptômes physiques, émotionnels et comportementaux sont typiquement associés aux pensées négatives et à l'inquiétude.

Symptômes physiques

- Douleurs au cou ou au dos, ou tension musculaire

- Maux de tête
- Troubles digestifs
- Douleur à la poitrine
- Réduction de la libido
- Problèmes de sommeil
- Épuisement

Symptômes émotionnels

- Anxiété
- Changements d'humeur
- Agitation
- Colère et irritabilité
- Tristesse ou dépression
- Manque de concentration ou de motivation

Symptômes comportementaux

- Changements touchant l'appétit (sur- ou sous-alimentation)
- Abus d'alcool ou de drogues
- Retrait social
- Accès de colère
- Consommation de tabac et de nicotine

Si nos cerveaux doivent nous avertir quand nous sommes en danger ou en présence d'une menace, nous devons faire attention de ne pas laisser nos pensées négatives prendre le dessus. Plus nos modes de pensées ont tendance à être négatifs, plus il est facile de revenir automatiquement à ces modes de pensées. Concrètement, la rumination (le fait d'analyser encore et encore une situation et de ne se concentrer que sur ses aspects négatifs) peut endommager les structures et les connexions dans le cerveau qui régulent les émotions, la mémoire et les sentiments. Au fil du temps, si nous accordons une plus grande importance au négatif, il devient plus difficile de créer de bons souvenirs.

Cet article est le deuxième d'une série en quatre parties sur la pensée positive. Lisez le prochain article de la série, « [Les bienfaits de la pensée positive](#) ».



Jessica Stogsdill

Conseillère de soutien immédiat

Dernière révision Aug 2018

Jessica Stogsdill, LMSW, est conseillère de soutien immédiat chez SynerVie et a travaillé avec des adultes dans une variété de situations, les aidant à améliorer leur résilience et leur bien-être général.