

La pensée positive pour être en meilleure santé

Apparue dans les années 1950, la pensée positive permettrait de rester en bonne santé physique et mentale, augmenterait la longévité et favoriserait le succès dans la vie personnelle et professionnelle. Qu'est-ce que la pensée positive ? Quels sont ses bienfaits ? Zoom sur ce mouvement en pleine expansion.

La pensée positive, c'est quoi ?



Ce concept est né au milieu du XX^{ème} siècle, notamment avec la parution en 1952 de l'ouvrage « Puissance de la pensée positive » de Vincent Norman Peale, pasteur et auteur américain. Bien qu'il se soit vendu à plusieurs millions d'exemplaires, il reste à cette époque un grand sujet de controverse : on reproche à l'ouvrage de trop s'adresser aux croyants du christianisme.

La pensée positive est étroitement liée avec la notion d'optimisme, une personne qui perçoit le monde de manière positive et qui voit le « bon côté des choses » se sentira en meilleure santé mentale et physique qu'une personne qui pense négativement, anxieuse, voire déprimée. La pensée positive n'est pas un concept nouveau, **la méthode Coué**, mise au point par le pharmacien et psychologue Français Emile Coué, a été présentée pour la toute première fois en 1926 dans l'ouvrage « La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion conscient ». C'est une méthode thérapeutique fondée sur l'autosuggestion et qui a pour objectif de faire adhérer le patient aux idées positives. En répétant une vingtaine de fois par jour des messages positifs du type « je suis heureux » ou « je vais de mieux en mieux », l'individu est censé accéder au bien-être et atteindre une santé optimale.

Au milieu des années 60, Norman Cousins, un professeur et journaliste américain, est frappé par une maladie arthritique soi-disant incurable et extrêmement douloureuse. Son état de santé se dégradant très rapidement, il décide d'utiliser la **pensée positive** et la **thérapie par le rire** pour favoriser sa guérison. La méthode thérapeutique consistait à visionner régulièrement des films comiques et à consommer en grande quantité de la vitamine C. Six mois plus tard, Norman Cousins était complètement guéri.

Bon à savoir : La pensée positive ne doit pas être confondue avec la **psychologie positive**. La pensée positive tire ses origines d'une série d'ouvrages rédigés par des non-spécialistes tandis que la psychologie positive est fondée sur l'étude scientifique empirique et reproductible¹. Bien que la psychologie positive reconnaisse certains bienfaits de la pensée positive (meilleur moral, amélioration des performances, facteur de réussite...), elle prend également en compte dans ses recherches les effets de la pensée négative et des troubles psychiques (dépression, anxiété, traumatismes...) sur la santé et le comportement humain.

Les principes de la pensée positive



En se basant sur des émotions agréables, la pensée positive permettrait d'atteindre un meilleur bien-être général, elle rendrait également plus performant et augmenterait les chances de réussite dans la vie professionnelle et personnelle. En d'autres mots, il s'agit de rester optimiste en toutes circonstances. A contrario, une personne dont les pensées sont souvent négatives se décourage vite et atteint difficilement les objectifs qu'elle s'est fixée. La pensée négative freinerait la réussite et favoriserait les états dépressifs.

La pensée positive n'est pas un concept inné, il est nécessaire d'effectuer un travail sur soi-même pour réussir à l'assimiler. Tout d'abord, il faut apprendre à créer des pensées et des émotions positives : par exemple, face à une situation difficile, il faut se dire « je vais atteindre mes objectifs », « je peux le faire facilement » ou « je crois en mes capacités. » Les phrases construites dans une forme positive et formulées au présent de l'indicatif doivent être préférées aux phrases à connotation négative et formulées au futur simple (« je réussis petit à petit à diminuer la cigarette » plutôt que « je ne fumerais plus. ») Il s'agit ensuite de répéter régulièrement ces pensées positives afin de les intégrer, petit à petit, au subconscient.

L'autosuggestion ne suffit pas, la pensée positive repose sur 2 autres principes fondamentaux

- **L'émotion.** Ressentir des émotions positives (joie, satisfaction, humour, amitié, amour...) pendant la formulation permet de renforcer les pensées positives.
- **La conviction.** Se convaincre de la véracité des formulations facilite l'intégration des pensées positives. Il faut croire en ce que l'on dit ou pense, tout comme un acteur rentre dans la peau de son personnage et convainc le public.

Vivre mieux et plus longtemps avec la pensée positive ?



- De nos jours, de plus en plus de chercheurs se penchent sur la question de la pensée positive pour avoir une meilleure santé physique et mentale. En 2002, une étude américaine menée auprès de 660 personnes a montré que l'optimisme et la pensée positive permettaient de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Les chercheurs ont comparé les réponses données par les participants en 1975 lors d'une enquête longitudinale sur le vieillissement et la retraite, puis ils les ont corrélés aux données de mortalité, plus précisément à l'âge auquel certains participants sont décédés. Toutes les personnes qui avaient une perception positive du vieillissement ont vécu en moyenne 7,5 années de plus que celles qui se sont montrées plus pessimistes, indépendamment d'autres facteurs de risque tels que l'âge, le sexe, la santé fonctionnelle, la solitude...
- Une autre étude² de l'Université du Wisconsin-Madison, publiée en 2003 et menée auprès de 52 personnes âgées entre 57 et 60 ans a démontré que le système immunitaire était plus performant chez celles qui percevaient la vie de manière positive. Au cours de cette étude, les chercheurs ont vaccinés tous les participants contre le virus de la grippe mais avant la vaccination, ils ont enregistré leur activité cérébrale en même temps que les sujets se remémoraient un souvenir heureux et un souvenir triste. Les participants ont dû également écrire pendant 5 minutes sur ces différents souvenirs pendant que leur activité cérébrale était enregistrée. Six mois plus tard, les résultats de l'étude ont révélé que les personnes qui présentaient une plus grande activité dans la partie gauche du cortex préfrontal, partie cérébrale associée aux émotions positives, avaient un nombre d'anticorps contre la grippe beaucoup plus élevé que celles chez qui l'activité dans la partie droite du cortex préfrontal (= émotions négatives) était plus importante.
- Prudence tout de même, une récente étude canadienne³ a révélé que la pensée positive entraînerait de légers bénéfices chez les personnes ayant une bonne estime d'elles-mêmes mais pas chez celles qui ont une faible estime d'elles-mêmes. La méthode de l'autosuggestion aggraverait même l'état d'esprit dans lequel se trouvent les personnes qui pensent ne rien valoir.

Un sommeil suffisant favorable à la pensée positive



- Un sommeil suffisant et de qualité favoriserait les pensées positives et chasserait, à l'inverse, les pensées négatives répétitives. C'est ce que révèle une récente étude menée à l'Université de Binghamton auprès d'une centaine d'étudiants. Pendant plusieurs mois, les participants ont dû répondre à des questionnaires sur la durée et la qualité de leur sommeil, ils ont également été soumis à plusieurs exercices sur ordinateur censés évaluer la fréquence et l'intensité des pensées négatives. Les résultats ont démontré que les participants qui avaient une meilleure qualité de sommeil et qui se couchaient régulièrement plus tôt étaient moins sujets aux pensées noires et donc moins anxieux que ceux chez qui le sommeil s'avérait insuffisant et de mauvaise qualité.
- Selon les chercheurs, la pensée négative répétitive, un des symptômes majeurs du stress chronique, de l'anxiété, voire de la dépression, survient généralement en fin de soirée. De ce fait, aller se coucher un peu plus tôt qu'à l'accoutumée permettrait de bloquer l'apparition des pensées négatives et intrusives. Finalement, un sommeil suffisant et de qualité serait un allié de choix pour développer la pensée positive et se sentir mieux au quotidien.

Source : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=pensee-positive-pour-une-meilleure-sante>

Sept 2017