

## Les leçons de longévité

*« Le choix d'orienter nos pensées  
sur les éléments positifs ou négatifs de nos vies  
détermine notre santé et notre satisfaction de vie ».*  
*Bernard Anselem*

*« Avoir la possibilité de choisir nos pensées nous épargnerait bien des  
souffrances. »*  
*William James*

Chaque fois qu'une impulsion nous conduit à râler, médire, juger, condamner, regretter, redouter, culpabiliser, envier, reprocher, se dévaloriser, se comparer, détester, jalouser, se venger, ... nous devrions faire revenir à notre esprit une des deux citations ci-dessus.

Dans quel but ? Afin de rééquilibrer une tendance naturelle à repérer tout ce qui ne va pas. Cette tendance habituelle qui consiste à ruminer ce qui ne va pas. Qui rumine ce qui va bien dans sa vie ? Peu de personnes ...

Il est clairement établi que sélectionner délibérément des pensées favorables renforce notre humeur, notre bien-être et notre santé.



Nous allons mieux lorsque nous nous sentons bien et lorsque nous pensons des choses agréables. Mais le monde n'est pas un conte de fées, la vie est difficile et les contrariétés sont nombreuses.

Et nous savons tous que les pensées indésirables et les idées sombres n'obéissent pas à notre volonté. Ce serait trop simple.

Des travaux sérieux ont étudié les comportements des gens les plus doués pour se sentir bien et ont analysé par des moyens scientifiques ce qui les distingue des autres.

Dans une étude, les scientifiques ont suivi une communauté de religieuses de Baltimore et de Milwaukee, en reprenant l'ensemble de leur vie, depuis leur entrée au couvent jusqu'à leur décès.



Cette étude a pris en compte une autobiographie manuscrite des jeunes filles à leur entrée au couvent (vers l'âge de 22 ans en moyenne), un texte assez long et significatif pour mesurer statistiquement les contenus à connotations négatives et positives. Il est possible de repérer dans ces textes, les personnes orientées vers les éléments positifs de la vie et celles plus sensibles aux événements négatifs.

La force de cette étude est la mise en évidence d'un puissant lien entre paroles positives à l'entrée au couvent et longévité. Par rapport aux 25 % les plus positives, le risque de décès chez les 25 % les plus négatives était multiplié par 2,5. Ces résultats incroyables sont significatifs puisque ces personnes ont été exposées aux mêmes conditions de vie et au même métier. Ainsi, la simple façon de voir les choses, de choisir des pensées positives ou négatives à 22 ans peut retentir sur l'état de santé tout au long d'une vie.

Du point de vue neurologique, nos pensées sont contagieuses pour nous même, et pour les autres. Elles ne se limitent pas à une simple réaction aux événements, mais nous transforment dans notre chair. La plasticité cérébrale est la propriété des neurones à s'adapter à une information. Si le signal est répétitif, il va modeler nos réseaux cérébraux, l'information va passer plus vite et plus fort, elle sera plus présente, plus mémorable, plus saillante. Autrement dit, si vous entraînez votre cerveau à se focaliser sur ce qui ne va pas (ce qu'il a tendance à faire naturellement, c'est le biais de négativité) vous deviendrez de plus en plus doué pour repérer ce qui ne va pas et pour favoriser les humeurs sombres. L'inverse est aussi vrai, des travaux de psychologie comportementale montrent que repérer ce qui fonctionne nous rend plus apte à éprouver et développer des émotions et pensées agréables, nous devenons plus sereins, plus fort et plus entreprenant.



Choisir de s'orienter vers les événements positifs de nos vies atténue nos réactions de stress chronique, diminue les processus inflammatoires en lien avec le stress et améliore les capacités de défense immunitaire de notre corps.

L'étude de Baltimore n'est pas isolée, elle montre une corrélation entre pensées et santé, mais ne fournit cependant pas de preuve de cause à effet. Pour cela il existe une quantité impressionnante de travaux (en particulier dans les domaines de l'anxiété et de la dépression) montrant que notre activité mentale consciente peut agir sur nos humeurs négatives et notre bien-être. Ce qui fonctionne sur des patients atteints de troubles prononcés, s'avèrera plus facile à appliquer aux contrariétés habituelles. Vous ne possédez peut-être pas le don naturel de sélectionner les pensées favorables à votre bien-être. Heureusement cela s'apprend avec un peu de savoir-faire, de motivation et de persévérance. L'expérience prouve que les résultats sont à notre portée.

Comment appliquer ces beaux principes dans la vraie vie ? Par où commencer pour influencer nos pensées ?

La prise de conscience de nos schémas mentaux, de ces pensées récurrentes négatives qui prennent forme sans réelle raison est le premier pas pour se lancer dans le changement.

Il convient ensuite d'accepter les émotions qui vivent en nous.

Les émotions précèdent nos pensées et sont à l'origine de nos jugements. Pour agir durablement sur nos pensées indésirables, il faut assez de lucidité pour prendre conscience de nos émotions, afin de les accepter. L'émergence d'une émotion n'est pas contrôlable, il faut l'accepter pour « libérer » la part consciente de notre cerveau, qui pourra passer à autre chose.



Il convient également d'entraîner notre mental à revenir au présent.

Une part de notre cerveau passe son temps à échafauder des scénarios, à remémorer et décortiquer des épisodes passés. C'est une fonction indispensable pour anticiper les difficultés et aider la prise de décision.

Un réseau cérébral s'active quand l'attention n'est plus concentrée sur une tâche présente. Il est alors tourné vers notre monde intérieur et ouvre la porte aux errements et ruminations.

Nous devons donc apprendre à débrancher ce pilote automatique, à passer du mode « penser » au mode « ressentir ».

Ce n'est pas évident car cet automatisme fait partie de nos habitudes. Il faut donc faire un effort mental pour en sortir.

La pratique consiste à orienter son attention sur les perceptions du présent. Au début le plus simple est d'observer sa respiration, calmement sans jugement, puis au fil des séances, d'ouvrir ses perceptions au corps et aux ressentis émotionnels, toujours sans s'y arrêter.

Ne pas s'accrocher à ses pensées, implique de les accepter et de les prendre pour de simples idées qui ne font que passer, au lieu de les tenir pour des vérités. Les pensées sont une interprétation du monde, elles ne sont pas le monde. En prenant le parti-pris d'accepter tous nos ressentis sans les juger, nous désamorçons cette machine à ruminer qui se met en route à chaque fois que nous portons un jugement négatif.

C'est le principe de la méditation de pleine conscience.



Puis donner une orientation positive à notre esprit.

Il s'agit d'entraîner notre esprit à repérer ce qui nous fait du bien.

Pour des raisons de survie de l'espèce, le cerveau est entraîné à repérer et traiter les informations négatives en priorité. C'est utile, mais parfois usant.

D'innombrables études montrent qu'orienter son attention sur les éléments positifs de la vie augmente nos capacités à affronter l'adversité, approfondit nos liens sociaux, notre motivation, lutte contre le stress et les tendances à la dépression ou à l'anxiété.

Nous allons réapprendre à nous focaliser sur des événements heureux de notre existence. Cela peut passer par une prise de conscience de tous les instants, mais aussi par des petits exercices délibérés, pour rééduquer notre cerveau.

Un exercice intéressant consiste à prendre dix minutes chaque jour pour noter dans un carnet trois moments de la journée qui se sont bien passés et nous ont apporté de la satisfaction. Ces événements sont trois bonnes raisons d'éprouver de la gratitude. Noter une explication détaillée des causes, apporter un maximum de détails, ce qui a été dit ou fait, inclure les émotions ressenties sur le moment ou au moment de l'écriture.

Il est important de noter par écrit, ne pas se contenter d'y penser, cela permet un approfondissement de la réflexion et une meilleure mémorisation. Plus l'épisode est détaillé, plus les effets seront profonds.

Cet exercice a montré une efficacité remarquable, se prolongeant plus de six mois après le test.



Puis procéder à une réévaluation cognitive

Il s'agit d'une des méthodes les plus employées et reconnues en psychothérapie cognitive. A partir du moment où les émotions sont acceptées et où nous avons pris de la distance avec nos pensées, il devient plus facile de remplacer les idées nocives par une autre vision. Une réalité complexe peut toujours être abordée sous plusieurs angles. En privilégiant une approche plus favorable à nos ressentis, nous améliorons notre état mental. Apprenons par exemple à nous focaliser sur ce qui nous renforce plutôt qu'à recenser et ruminer nos inquiétudes ou nos ressentiments.

Il existe bien d'autres démarches pour mettre à distance les pensées nocives : activité physique, relaxation, cohérence cardiaque, imagerie mentale, culture de la qualité relationnelle, etc. ...

En somme, orienter notre attention sur ce qui nous renforce, ne dépend que de nous et de notre détermination. Une bonne motivation et un peu de persévérance peuvent améliorer sensiblement nos vies, notre santé et nos relations.

