



SOIN de SOI

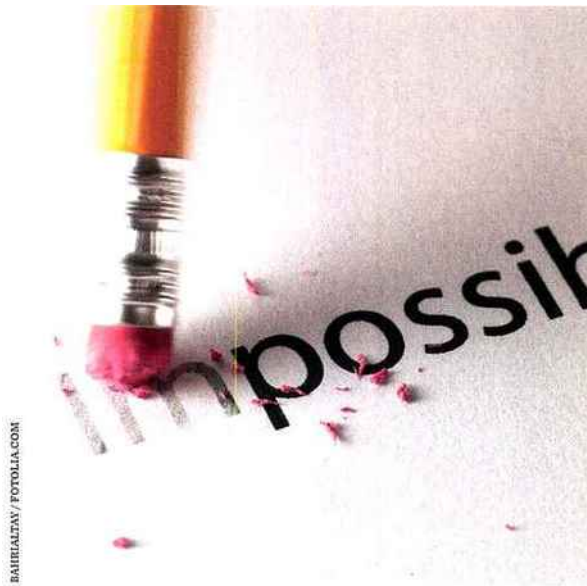
BIEN RESENTIR

LE POUVOIR DES MOTS

Dans un réjouissant petit ouvrage intitulé *Ne me dites plus jamais bon courage!*, l'auteur Philippe Bloch nous rappelle combien nous utilisons sans cesse un vocabulaire qui nous plombe le moral et inhibe l'action. «*Bon courage*» a remplacé le traditionnel «*bonne journée*» avec lequel nous nous saluons il n'y a pas si longtemps encore. Et que dire de toutes ces expressions machinales «*Ça va comme un lundi*», «*ça ne marchera jamais*», «*ce n'est plus de mon âge*» ?

LES MOTS NÉGATIFS NOUS RALENTISSENT

Pour la psychologue Claudine Badey Rodriguez, ces expressions sont loin d'être sans conséquences. En témoigne cette expérience édifiante : «*On prend deux groupes de seniors. Au premier groupe, on lit des mots associés à l'avancée en âge tels que "vitalité", "entouré", "en forme", et au second groupe, des mots tels que "faiblesse", "solitude", "douleur". Le but est d'évaluer deux facteurs particulièrement sensibles à nos croyances : la mémoire et la vitesse de marche. Chez les membres du groupe à qui on a proposé des mots positifs, la vitesse de la marche et la mémoire s'améliorent, alors qu'elles se dégradent*



*Notre langage ne fait pas que refléter notre état d'esprit, il l'influence !
Choisissons bien notre vocabulaire.*

dans l'autre groupe.» Difficile d'être plus convaincant. Et si vous avez encore un doute, répétez dix fois de suite «*J'en ai marre*» et observez votre état d'esprit...

LE PLAN D'ACTION

Repérez d'abord les expressions négatives chez les autres, dans un premier temps, c'est plus facile!

Observez vos interlocuteurs, mais aussi les mots et expressions qui résonnent tristement en nous, utilisés par l'environnement. Ce ne sera pas dur : nous sommes sans cesse bombardés de messages négatifs sur l'âge ou culpabilisants, à l'instar de cette publicité qui nous assure : «*Si vous vieillissez, c'est que vous le voulez bien!*»

Traquez ensuite le vocabulaire chargé d'amertume chez vous et essayez de le remplacer. Comment parlez-vous de l'âge ? Quels sont les mots que vous aimeriez vous-même associer à la cinquantaine, à la soixantaine ? Établissez une liste de mots qui résonnent joyeusement à l'intérieur de vous : pétillante, drôle, vive... Glissez une pièce dans une tirelire à chaque fois que vous utilisez un mot négatif. Grâce à ce petit jeu, au bout d'un mois, vous aurez sans doute une petite somme pour vous offrir un joli cadeau. Et dès que ce ne sera plus le cas, vous serez sur la bonne voie ! Associez-vous avec votre conjoint ou une amie pour surveiller mutuellement votre langage. Là encore, vous pouvez instaurer un système de gage. Faites-en un jeu, mais vous constaterez très vite vos progrès et surtout une amélioration incontestable de votre humeur!

Bernadette Costa-Prades