

AVOIR LE CONTRÔLE

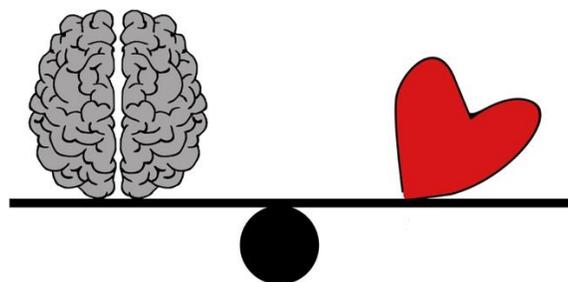
Notre biais de négativité



Vous arrive-t-il de vous concentrer sur les aspects négatifs de la vie ? Vous avez passé une bonne journée et reçu de nombreux compliments sur votre nouvelle coupe de cheveux, mais vous ne cessez de penser au commentaire peu flatteur de votre mère. Votre présentation s'est très bien déroulée, mais il y a eu cette petite erreur au début. Vous avez regardé un documentaire intéressant, mais vous n'arrêtez pas de penser à la nouvelle déprimante que vous avez entendu ce matin. Il est curieux de constater que, bien que nous préférions les expériences positives et les émotions positives qui y sont associées, nous avons une tendance naturelle à nous tourner vers le négatif. Pourquoi en est-il ainsi ?

NOTRE BIAIS DE NÉGATIVITÉ

La recherche a démontré que nous avons un biais cognitif en faveur du négatif. Ainsi, notre réaction émotionnelle aux événements négatifs est amplifiée par rapport à des événements positifs similaires. Notre penchant naturel pour le négatif peut également nous amener à accorder beaucoup plus d'attention aux mauvaises choses qui se produisent, en les faisant paraître plus importantes qu'elles ne le sont en réalité. Cela peut avoir un impact sur la façon dont nous nous sentons, pensons et agissons, et peut avoir des effets indésirables sur notre bien-être émotionnel.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR VAINCRE LES PRÉJUGÉS

En plus d'affecter nos sentiments, le biais de négativité peut avoir un impact significatif sur notre façon de prendre des décisions, de nous motiver et d'interagir avec les autres. Il est donc utile de chercher des moyens de gérer la tendance naturelle de notre cerveau de se concentrer sur le négatif.

Discours intérieur négatif

Prêtez attention aux pensées qui vous traversent l'esprit, qu'elles soient utiles ou non. Remettez en question les discours négatifs et recadrez les événements négatifs d'une manière plus positive. Au lieu de vous concentrer sur les erreurs ou sur ce que vous « auriez dû faire », réfléchissez à ce que vous avez appris et à la manière dont vous pouvez l'appliquer à l'avenir.



Pratiquer la pleine conscience

La pratique de la pleine conscience est un bon moyen d'être plus à l'écoute de ses émotions. La respiration, la réflexion et la méditation guidée peuvent vous permettre d'observer vos sentiments et vos pensées de manière plus objective. Des études montrent que la pleine conscience contribue à augmenter les jugements positifs et les niveaux d'optimisme.



Établir de nouveaux modèles

Utilisez des activités positives pour vous sortir d'un état d'esprit négatif lorsque vous ruminez des événements passés qui ne peuvent être changés. Faites une promenade, lisez un livre, tenez un journal ou appelez un ami. Redirigez votre attention et concentrez-vous sur quelque chose qui vous apporte de la joie pour vous rappeler le positif.



Sources : <https://theawkwardyeti.com/comic/focus-on-the-good/> | <https://positivepsychology.com/3-steps-negativity-bias/> | Images par Freepik et Unsplash