Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Une attitude positive est contagieuse!

Les auteurs dans le domaine de la motivation, tel Norman Vincent Peale, affirment depuis des années qu'une vision positive peut favoriser le succès. Or, la pensée positive peut s'avérer encore plus puissante que ce que Peale croyait. A la fin des années 1980, des recherches réalisées par des psychologues démontrent qu'une bonne santé et l'habileté à surmonter le stress sont également liées à une attitude positive.



Que signifie le terme attitude?

En surface, il peut signifier la disposition que nous affichons par rapport à autrui. Elwood N. Chapman, l'auteur du livre Ayez une attitude positive, prétend que l'attitude constitue un état d'esprit. C'est la façon dont nous visualisons les choses mentalement. Selon lui : « Une attitude positive constitue la manifestation extérieure d'un esprit qui se concentre principalement sur des choses positives ».

Croyez-le ou non, l'attitude est contagieuse. Une attitude positive vous procure de l'énergie ainsi qu'à votre entourage. Par ailleurs, une attitude négative sape votre énergie et celle de ceux avec qui vous entrez en contact.

Il n'est vraiment pas étonnant que plusieurs possèdent une attitude négative, si nous considérons que des pensées négatives nous entourent de toutes parts. Une étude citée par Charles Thompson dans son livre What a Great Idea (Quelle bonne idée) révèle qu'à la maison, lorsqu'un enfant curieux tente de comprendre quelque chose, les parents émettent 18 opinions négatives pour une pensée positive. La moyenne est de 432 pensées négatives par jour. Personne ne peut ignorer le fait que les nouvelles négatives dans les médias dépassent largement le nombre des nouvelles positives.

Sur une échelle où un est négatif et positif, comment évalueriez-vous votre attitude à l’égard de votre travail et de votre vie? Si vous vous situez sur la moitié inférieure de l'échelle, vous vous reconnaîtrez peut-être dans l'un de ces trois scénarios.

Luc est représentant du service à la clientèle dans une grande organisation. Sa journée de travail est en grande partie consacrée à discuter avec des clients au téléphone. Si Luc y pensait, il réaliserait qu'au moins 95 pour cent de ces clients sont des gens plaisants et raisonnables. Cependant, Luc a tendance à se concentrer sur les 5 pour cent ou moins qu'il qualifie de gens difficiles. Malheureusement, l'attitude négative de Luc concernant son emploi a des répercussions sur sa conjointe et sa famille.

Louise et Marc sont les partisans du non que vous rencontrez occasionnellement dans une réunion. Ils démolissent toute idée qui est soumise. Les réponses types de Louise et de Marc sont : « Nous l'avons essayé avant », « Nous l'avons toujours fait de cette façon », « Ça ne peut être fait ». L'animateur de séminaires et auteur Charles Thompson qualifie ces réponses négatives de phrases meurtrières. II croit qu'elles peuvent contrecarrer les efforts créateurs et réduire la possibilité de changements bénéfiques. Les collègues de Louise et de Marc disent souvent que l’homme vivrait encore dans des cavernes si ces deux-là agissaient à leur guise. Bien que cela soit dit à la blague, ils ont raison de penser que les attitudes négatives de Louise et de Marc sont issues d'une résistance au changement.

Marie, une superviseure de bureau, se dirige vers une ornière négative. La conversation de Marie est une litanie de plaintes. Certains jours, les gens se demandent s'il lui arrive de dire quelque chose de positif à l'égard de qui ou de quoi que ce soit. Malheureusement, Marie n'est pas consciente de son attitude négative.

Que pourraient faire les quatre personnages de ces scénarios, Luc, Louise, Marc et Marie, afin de développer une attitude plus positive?

Chacun d'eux aurait avantage à prendre un cliché plus positif de la vie. Dans son livre intitulé Ayez une attitude positive, Elwood N. Chapman utilise l'analogie de la caméra. « Considérez votre attitude comme votre ouverture sur le monde extérieur », dit-il. Tout comme pour l'utilisation d'une caméra, vous pouvez focaliser ou concentrer votre esprit sur ce qui vous attire. Vous pouvez voir les choses comme étant des occasions ou des échecs : une froide journée d'hiver comme étant magnifique ou affreuse; une réunion d'équipe comme étant intéressante ou ennuyeuse. Il poursuit en disant : « C'est simple, vous prenez de la vie la photographie que vous voulez bien prendre. »

Luc, le représentant du service à la clientèle, pourrait mettre ce conseil en application en se concentrant sur les clients agréables avec lesquels il parle plutôt que sur ceux qu'il évalue comme étant du monde difficile. Pensez à quel point sa conjointe et sa famille seraient agréablement surprises s'il remplaçait ses commentaires grognons par des anecdotes amusantes.

Pour être justes envers Louise et Marc, des penseurs négatifs peuvent mettre les éternels optimistes en garde contre les risques d'une décision. Cependant, ceci peut être fait de façon attentionnée plutôt qu'en créant une atmosphère négative. Les chances d'une décision plus réaliste s'en trouvent accrues.

Le problème de Marie est très fréquent. Un élément crucial dans le maintien d'une vision équilibrée de la vie lui a échappé : une attitude positive doit être continuellement renforcée. Étant donné ses responsabilités de supervision, Marie doit parvenir à comprendre que sa façon de voir est susceptible de présenter un impact négatif sur le rendement de son service.

Comment pouvez-vous améliorer votre attitude?

De la part d'experts, voici quelques tuyaux méritant d'être considérés.

1. **Donnez à votre apparence l'attention qu'elle mérite.** Une image personnelle négative peut mener à une attitude négative alors qu'une toilette soignée et une tenue vestimentaire seyante stimuleront votre moral et votre confiance.
2. **Exercez un contrôle sur votre dialogue intérieur.** Êtes-vous conscient du dialogue intérieur que vous poursuivez avec vous-même durant vos heures d'éveil? Est-ce que vous vous dites des choses négatives telles que : « Je fais toujours des erreurs » ou « C'est bien ma chance » ou « Je ne suis pas bon en maths ». Plus vous répétez ces pensées négatives, plus elles deviennent fortes. Le premier pas pour surmonter ces pensées négatives est d'en prendre conscience. Le pas suivant consiste à remplacer ces pensées défaitistes par des pensées positives et productives.
3. **Alimentez votre esprit de pensées positives.** Décidez de lire un livre par mois sur la croissance ou le développement personnel ou, si vous préférez, écoutez des cassettes transmettant un message positif. Vous pouvez trouver que cela vous aide d'écrire sur des petites cartes des pensées positives que vous trouvez encourageantes. Conservez ces cartes à portée de la main et lisez-les plusieurs fois par jour.
4. **Modifiez votre vocabulaire.** Dans son livre intitulé Progresser à pas de géant, Anthony Robbins mentionne comment nous sommes en mesure de diminuer l'intensité de nos émotions négatives, mais également d'intensifier nos émotions positives. Par exemple, si quelqu'un vous demande comment ça va, plutôt que de dire « Ça va », répondez « Superbement bien! » Monsieur Robbins suggère de remarquer les mots que vous utilisez habituellement et de les remplacer par des mots qui vous dynamisent.
5. **Notez les éléments positifs de votre vie.** Si vous aimez tenir un journal intime, vous pouvez trouver utile de noter les éléments positifs de votre vie. Même si vous souhaitez y noter les

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

éléments majeurs, il est aussi important de souligner les petits plaisirs de la vie – partager un repas avec un ami, écouter votre chanson favorite ou faire une promenade dans la nature. Autrement dit, utilisez votre journal pour reconnaître les bienfaits de la vie à votre égard.

6. **Laissez la nature réapprovisionner vos ressources internes.** Quelques courts moments passés à profiter de la beauté d'un coucher ou d'un lever de soleil peuvent procurer à votre moral l'élan dont il a besoin.
7. **Partagez votre attitude positive en encourageant les autres.** Ne manquez jamais une occasion de complimenter les gens sur leurs réalisations, leur travail ou leur apparence.
8. **Variez votre routine.** La meilleure façon d'ajouter de la variété à sa vie est de prendre des vacances. Mais pour la plupart d'entre nous, les vacances représentent un événement annuel. Or, nos attitudes auraient certainement besoin d'être renforcées plus d'une fois par année. Souvent, des petits changements tels qu'emprunter une nouvelle route pour se rendre au travail, fréquenter un nouveau restaurant ou magasiner dans un nouveau centre commercial peut faire une différence. Si vous avez toujours voulu suivre des cours d'espagnol ou de golf ou devenir un expert en informatique, décidez maintenant de le faire.
9. **Soyez à l'écoute.** Recherchez une comédie comme prochain film, pièce ou émission de télé. Demandez à votre bibliothèque municipale de vous aider à compiler une liste de lectures humoristiques ou consultez la section humour chez votre libraire. Vous pouvez aussi trouver amusant de conserver un album de découpures de bandes dessinées ou de propos humoristiques.
10. **Réservez-vous du temps les fins de semaines.** Gardez à l'esprit la suggestion du psychologue et auteur Theodore R. Rubin : « Un seul jour consacré à soi, sans contrainte, peut être sans pareil pour remonter le moral. Ce n'est pas de l'égoïsme, mais uniquement une question de santé mentale. »

Ces suggestions ont en commun le fait que l’attitude n’est pas une force mystérieuse sur laquelle nous n’exerçons aucun contrôle. La réalité est simple et absolue : notre attitude est un comportement que chacun de nous peut modifier.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.