

Saviez-vous que...



Le verre est-il à moitié plein ou à moitié vide? La réponse peut varier si vous êtes d'un naturel pessimiste, optimiste, ou pragmatique. Ou, si vous aimez les jeux de mots, vous pourriez dire : « Verre plein, je te vide ; verre vide, je te plains. »

Vous connaissez peut-être l'histoire du visiteur qui demande à trois tailleurs de pierres ce qu'ils font. Le premier, accablé, dit: « Je me fais mourir à travailler »; le second affirme avec satisfaction : « Je gagne ma vie »; le troisième, relevant fièrement la tête, répond : « Je bâtis une cathédrale ».

Nos perceptions ont une influence sur le niveau de stress ressenti. Une étude menée en Espagne a testé la manière dont l'optimisme et le pessimisme sont liés à nos réactions physiologiques face à une situation stressante. Des participants âgés de plus de 55 ans ont été exposés à une situation de stress. Selon cette étude, les participants plus optimistes démontraient un rythme cardiaque et des niveaux de cortisol plus faibles, de même qu'un retour plus rapide à la normale.

Cependant, tout n'est pas qu'une simple question de perceptions. Nous ne sommes pas tous égaux face aux défis et à l'adversité. Les événements ont un impact différent selon nos capacités, l'accès aux ressources, les circonstances, etc. Imaginez deux chiens, un grand berger allemand et un petit chihuahua, qui se tiennent côte à côte après avoir traversé la même mare de boue. Alors que le berger allemand n'a que la partie inférieure de ses pattes souillée, le chihuahua, à cause de sa petite taille, est souillé des pieds à la tête.

Nous réagissons différemment aux épreuves, déceptions, contrariétés ; certains vont se décourager, avoir du mal à s'en remettre, tandis que d'autres vont puiser en eux-mêmes pour encaisser le choc, se relever rapidement et poursuivre leur chemin.

D'où vient cette force, cette résilience? Ce ne serait pas une question de volonté. Selon certains, c'est une attitude face à la vie que nous aurions développée assez tôt pendant notre enfance.