

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 112

**Rubrik:** Chronique : les mots que nous employons

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

# Les mots que nous employons

**N**ous vivons un temps passionnant. Des choses que nous suspicions sont aujourd'hui validées par les recherches. Prenons les mots utilisés dans nos conversations : on sent bien combien il est désagréable de côtoyer des personnes qui sont dans la plainte, dans une vision négative de la vie et des événements. Or, des travaux en psychologie positive démontrent que le fait de mettre son attention sur des pensées, des émotions et des mots positifs améliore grandement le bien-être global. En utilisant cette perspective et des termes positifs, on stimule l'activité du lobe frontal du cerveau, où se trouvent les centres du langage qui sont connectés à cette autre partie qui nous pousse à l'action. Cette vision nous amène à nous considérer, nous-mêmes et ceux qui nous entourent, d'une manière bienveillante et à nous sentir plus heureux.

Comment procéder? Prenons un mot comme « problème », par exemple. Son utilisation nous

ramène émotionnellement à des situations complexes, peut-être douloureuses. Alors, pourquoi ne pas utiliser : « J'ai un défi qui m'attend » ou « je cherche une solution ». Au lieu de parler d'« échec », on peut utiliser le terme « expérience ». Au lieu de dire : « Je déteste », on peut dire « je préfère ». Il est utile de réapprendre à s'émerveiller, nous savions tous le faire, lorsque nous étions petits.

Des poètes comme Christian Bobin nous y convient : « Le paradis, c'est d'être là », car « le bout du monde et le fond du jardin contiennent la même quantité de merveilles. »

Les chercheurs modernes comme Bruce Lipton ou Joël de Rosnay qui étudient l'épigénétique soulignent que nous pouvons profondément et positivement modifier notre vie lorsque nous abritons des pensées et des émotions positives et si nos mots reflètent cet état intérieur. Pour aller vers plus de joie de vivre, il faut avant tout la décision de changer de regard sur soi, les autres et le monde.



# acoustiquesuisse

## NOTRE INDÉPENDANCE VOUS GARANTIT LES MEILLEURS SERVICES

- ✚ Essais **comparatifs** parmi **toutes les marques**
- ✚ Des aides auditives pour **tous les budgets**
- ✚ Des acousticiens **indépendants** avec diplôme fédéral

VOUS NOUS FAITES DÉJÀ CONFIANCE DEPUIS **15 ANS**  
NOUS SOMMES LES MEILLEURS PARTENAIRES POUR VOTRE AUDITION

acoustiquesuisse  
Grand'rue 4  
1009 PULLY  
**021 728 98 01**

Echallens Vision  
place des petites Roches 3  
1040 ECHALLENS  
**021 728 98 01**

Pharmacie Arc-en-Ciel  
Centre Coop  
1610 ORON-LA-VILLE  
**021 728 98 01**

auditionplus  
Rue du Concert 6  
2000 NEUCHÂTEL  
**032 724 80 15**

Pharmacieplus  
Rue Haute 23a  
2013 COLOMBIER  
**032 724 80 15**