

## Les PP ou Pensées Positives

Dans son livre, la voix de l'éternelle sagesse, Khalil Gibran disait : « Continue d'avancer, ne t'arrête pas. Car avancer c'est aller vers la perfection. Marche sans craindre les épines ou les pierres tranchantes dont est parsemé le sentier de la Vie ».

Cette phrase soulève au moins deux interrogations : La réussite repose-elle sur la détermination et sur la capacité à croire en soi-même ? L'optimisme et la motivation sont-ils les moteurs qui conduisent à l'épanouissement et au bien-être ?

Personnellement, je dirai oui car au quotidien, chacun de nous cherche à prouver sa valeur, à s'améliorer, à se convaincre que ses désirs peuvent devenir réalité.

Pour y parvenir, il faut s'en donner les moyens. Il semblerait que l'un des meilleurs moyens soit de Positiver.

Positiver, c'est savoir relativiser :

Tout n'est pas noir ou blanc. Avoir des pensées positives, c'est voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Chaque événement de la vie peut être interprété comme une chance ou une malchance, tout est question de ressenti.

L'attention que nous portons aux événements positifs ou négatifs qui rythment notre vie, l'équilibre que nous maintenons entre ces deux éléments contribuent à égayer notre journée.

Positiver, c'est penser aux solutions plutôt qu'aux problèmes :

La meilleure façon d'avoir une vie terne, c'est de s'apitoyer sur son sort, d'estimer qu'on n'a pas de chance. Certes, il ne s'agit pas d'occulter les problèmes mais simplement de les considérer comme des épreuves surmontables avant de se concentrer sur la manière de les régler.

Si le fait d'avoir des pensées positives ne suffit pas toujours, avoir des pensées négatives ne résout pas pour autant les problèmes. Il est parfois judicieux d'apprendre à lâcher prise, d'admettre ses limites et d'accepter la réalité.

Positiver, c'est retrouver sa motivation :

Il nous arrive de faire face à des situations difficiles ou à des critiques infondées. Notre environnement est ainsi fait. Les difficultés de la vie, le comportement des autres ne doivent pas entamer la confiance en nous.

Ne laissons pas le doute s'installer car l'esprit fataliste est l'ennemi de la motivation. Gardons toujours la crédibilité que nous méritons afin de modifier notre perception de la vie, renforcer notre satisfaction et maintenir notre conviction pour avancer.

Positiver, c'est remettre sa vie en perspective :

Croire en notre potentiel, c'est nous donner l'opportunité de comprendre que la vie n'est pas figée ni dans le temps, ni dans l'espace. Tout peut évoluer et changer du jour au lendemain.

La routine est un facteur limitant, nous nous y accrochons par peur de faire d'autres choix ou par peur de prendre des risques. Avoir des pensées positives, c'est se donner les moyens d'apprendre, d'anticiper, d'innover avant de tracer sa voie avec confiance.

Pour clore cette réflexion, je souhaite partager avec vous deux belles phrases. L'une est d'Antoine de Saint-Exupéry : « Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité » et l'autre d'Helen Keller : « L'optimisme est la foi qui mène à la réalisation, rien ne peut se faire sans l'espoir et la confiance ».

Mes chers amis Lions et Léos, vivons pleinement nos rêves et nos espoirs, soyons toujours positifs dans nos initiatives et nos actions.

Merci pour votre attention.

Alain MOURANI

DDCN Ethique District 103CC