

Wow ou Wark !

Les événements influencent bien sûr nos émotions, mais de façon générale, les émotions ne sont pas causées par les événements. Prenons l'exemple de deux personnes sous la pluie. Elles peuvent avoir des sentiments très différents par rapport à la pluie. L'une peut se sentir heureuse, et l'autre, déprimée.



L'une se dit : « Wow ! Les arbres vont devenir verts et ça sera super beau pour ma randonnée en forêt de cette fin de semaine! »
Alors elle se sent heureuse.

Pourtant, c'est la même pluie qui tombe sur les deux personnes et qui les mouille.



L'autre se dit : « Wark! J'haïs ça quand il pleut. Il pleut toujours quand je veux faire du vélo. »
Alors elle se sent déprimée.

Regardons bien leur visage. Elles n'ont vraiment pas la même émotion! Ce qui fait une différence, c'est ce qu'elles pensent. Regardons à nouveau ce que chacune d'elles se dit à elle-même.

Si une personne change ses pensées, ses émotions vont-elles changer aussi?