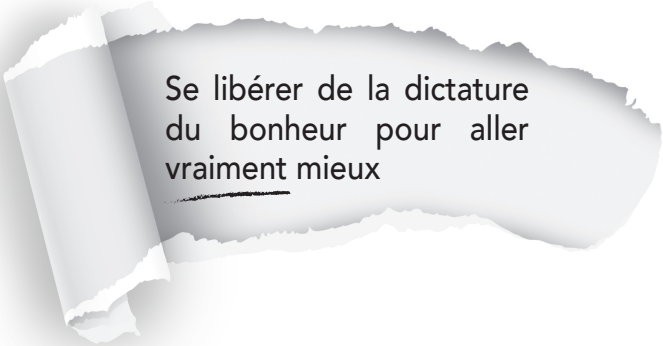


WHITNEY GOODMAN

Préface de Léa Stréliski

Positivité toxique



Se libérer de la dictature
du bonheur pour aller
vraiment mieux

Traduction de Laurence Le Charpentier

Soyez simplement positif!

**Si c'était aussi facile et efficace,
qui ne s'y mettrait pas?
Autorisez-vous à faire l'expérience
de ce que signifie d'être humain –
que ce soit du bon ou du mauvais côté.**

Qu'est-ce que la positivité toxique ?

Imaginez que vous venez de perdre votre travail. Vous êtes en pleine panique. Tout se bouscule dans votre tête, et vous n'avez pas la moindre idée de ce que vous devez faire.

Vous décidez de vous confier à un ami. Il vous jette un coup d'œil en souriant. On dirait qu'il s'apprête, tout excité, à vous dire quelque chose d'important. Se pourrait-il qu'il s'agisse de la validation dont vous avez besoin en ce moment même ? Aurait-il eu vent d'une perspective d'emploi en or ? Vous le regardez s'agiter alors qu'il s'extrait des profondeurs de sa sagesse intérieure avant de dire : « Au moins, tu as tout ton temps libre maintenant ! Ça pourrait être tellement pire. Pense à tout ce que tu vas tirer de cette expérience. »

La positivité toxique vient officiellement de faire son entrée.

Tétanisé, vous pensez : « Est-ce qu'il m'a même écouté ? Suis-je censé être reconnaissant pour avoir perdu mon boulot, sérieusement ? »

À partir de là, vous ne savez pas quelle attitude adopter. N'éprouvant pas la moindre gratitude, comment êtes-vous censé réagir, bon sang ? Vous étiez déjà stressé, et à présent, cette conversation vous laisse le sentiment d'avoir été incompris. Alors vous mettez ce que vous éprouvez de côté et dites : « Bon, ouais, si on veut, merci ! »

Maintenant, non seulement vous n'avez plus de travail, mais vous vous sentez aussi distant de votre ami que honteux d'être simplement dans l'incapacité de voir le bon côté des choses.

ON ESSAIE SIMPLEMENT DE VOUS AIDER

Votre ami a sans doute de bonnes intentions. Ce qu'il vous a dit n'est pas faux – en effet, vous AUREZ maintenant plus de temps libre, il va sans dire que les choses pourraient (toujours) être pires, et oui, vous tirerez sans doute quelques enseignements de cette mésaventure.

Le problème, c'est que vous n'y êtes pas encore prêt. Pour l'instant, vous êtes nerveux et contrarié. Vous avez peur. Votre corps et votre esprit sont en mode crise, et aucune platitude n'y changera rien. Ce dont vous avez vraiment besoin, c'est de soutien et d'espace pour mettre de l'ordre dans ce que vous éprouvez.

La positivité toxique correspond aux conseils que l'on pourrait souhaiter assimiler en théorie, mais dont on est incapable de faire la synthèse sur le moment. Au lieu de cela, comme on pouvait s'y attendre, on a le sentiment d'avoir été réduit au silence, jugé et incompris.

Cela vous rappelle-t-il quelque chose ?

MAIS LA POSITIVITÉ N'EST-ELLE PAS TOUJOURS BÉNÉFIQUE ?

Vous avez probablement fait l'expérience de centaines d'interactions de ce genre. Vous pourriez vous demander : comment la positivité peut-elle être toxique ? Ce qualificatif est plutôt radical. Est-ce vraiment aussi mauvais ?

Franchement, la positivité fait tellement partie intégrante de notre culture que le fait de la remettre en question est loin d'être rassurant. En continuant à faire des recherches et à écrire sur la pensée positive, en débattant de ce thème, je m'inquiète constamment de passer pour quelqu'un de « négatif ». Chaque fois que j'essaie de résister contre la culture préconisant *des bonnes ondes uniquement*,

inévitablement, j'ai affaire à certaines personnes en colère, choquées ou confuses qui inondent ma boîte de réception de leurs commentaires : « Comment la positivité peut-elle être toxique ? Vous avez publiquement perdu la raison. »

J'ai pigé. C'est l'une des preuves de notre dévotion absolue à la culture préconisant la positivité. On nous a dit que tel était le secret du bonheur – et les médecins, les thérapeutes et les dirigeants la prescrivent régulièrement. Il est logique de remettre en question quiconque vous dira le contraire. Mais en privé, mes patients, mes amis et ma famille me disent depuis des années combien ils détestent la pression constante incitant à faire une interprétation positive de tout. Ils se sentent déconnectés de leurs pairs qui leur disent « Tout va s'arranger » ou « Vois le bon côté des choses ». Ils savent que cela ne fonctionne pas et ils cherchent désespérément une autre solution.

Cependant, avant de commencer, clarifions ceci : *la positivité n'est pas complètement mauvaise.*

Utilisée correctement, c'est super ! Les experts s'accordent à dire que les sentiments positifs comme la gratitude, le contentement, l'optimisme et la confiance en soi peuvent favoriser une plus grande longévité et une meilleure santé. Bon nombre de ces affirmations sont exagérées, mais la pensée positive a *bel et bien* une certaine valeur. Il est plus probable que les gens qui relatent avoir des sentiments plus positifs aient une vie sociale enrichissante, soient plus actifs et adoptent des comportements favorisant la santé. Je pense que nous pouvons tous être d'accord qu'il est sain de se sentir « positif », si cela se manifeste naturellement.

Cependant, quelque part sur le parcours, nous avons réalisé qu'être une « personne positive » équivalait à devenir un robot qui doit voir littéralement le bien *en toute situation*. Nous nous imposons la positivité, ce que la société nous dit de faire, et tout ce qui n'atteint pas cette limite équivaut à un échec personnel. La négativité est

considérée comme l'ennemie, et si nous y succombons, nous nous fustigeons personnellement ainsi que notre entourage. Si vous n'êtes pas positif, c'est simplement parce que vous ne faites pas suffisamment d'efforts dans ce sens. Si vous n'êtes pas positif, votre compagnie est d'un ennui !

.....

*Une positivité saine signifie ménager
une place à la réalité, ainsi qu'à l'espoir.*

.....

Une positivité saine signifie ménager une place à la réalité, ainsi qu'à l'espoir. La positivité toxique refuse l'expression d'une émotion et contraint à la réprimer. En recourant à la positivité toxique, on se dit, ainsi qu'à autrui, que cette émotion particulière n'a pas lieu d'être, qu'elle est néfaste, et qu'il ne suffirait que d'un peu plus d'efforts pour la faire totalement disparaître.

Je sais que les gens se sont lassés que la positivité leur soit imposée en périodes d'épreuves, mais s'y confronter et la remettre en question publiquement donne le sentiment d'aller à l'encontre de quelque chose d'énorme et d'omniprésent.

Mais pourquoi ne pas le faire, de toute façon ?

LA HONTE DÉGUISÉE EN POSITIVITÉ

Vous venez donc de perdre votre travail, et votre ami vient de vous dire que vous ne devriez pas vous inquiéter. Dès l'instant où les mots « Au moins... » sortent de sa bouche, la conversation est terminée. Il n'y a plus de place pour vos émotions ou pour vous laisser les assimiler. Vous voilà attiré sur le territoire de la positivité, que vous y soyez prêt ou non. Alors fermez-vous et essayez de comprendre comment diable vous pourriez être plus reconnaissant et positif sans aller déranger quelqu'un avec votre stress, vos inquiétudes ou votre honte.

En raison de cette interaction apparemment mineure, vous commencez à réprimer vos sentiments quant à la situation et agissez comme si rien ne s'était passé. Vous vous sentez super bien, alors même que vous êtes triste d'être au chômage. Mais dès qu'une émotion se présente, vous la réprimez. Vous décidez de faire semblant jusqu'à ce que ça passe – sauf que ça ne marche pas. Votre sommeil en pâtit considérablement; vous ne voulez voir personne parce qu'alors, il vous faut faire semblant, et vous êtes tellement sur les nerfs que vous vous refusez à demander conseil. Au lieu de prendre en compte vos émotions, vous affichez des citations positives sur votre fil Instagram en espérant que votre humeur en sera changée pour le meilleur.

C'est ainsi que l'on se retrouve entraîné dans la spirale de honte engendrée par la positivité toxique. On est furieux contre soi d'éprouver un sentiment, on se dit qu'on ne devrait pas se sentir comme ça, avant de s'en prendre encore violemment à soi-même lorsque deux banalités insinuant «souris simplement» ne nous apportent pas de positivité illimitée. Il s'agit d'une spirale sans fin qui aspire l'âme, et je veux vous aider à y échapper.

LA POSITIVITÉ TOXIQUE ÉQUIVAUT AU DÉNI

En tant que thérapeute, je passe la journée à écouter des gens parler de leurs émotions et de ce qu'ils vivent. Ce type de travail me donne une vue de l'expérience humaine à nulle autre pareille. La plupart des séances tournent autour du verbe *devoir*. Les gens ont l'impression qu'ils *devraient* être plus heureux, ou que ce qu'ils font les en empêche, et c'est ainsi qu'ils replongent directement dans cette spirale de honte qu'engendre la positivité. Dans ces cas, je les aide à examiner ce que signifie *devoir*. Où l'ont-ils appris? Est-ce la vérité? Est-ce basé sur des faits? Pourraient-ils considérer la situation sous un autre angle, de façon plus nuancée? D'autres, comme Dave, recourent à la positivité pour nier l'existence même de certaines émotions éprouvantes.

Dave est assis en face de moi sur un minuscule sofa, l'air radieux. Il me fait part de son bien-être et me parle de sa merveilleuse famille. Il me dit qu'il est sincèrement heureux; tout ce qu'il a besoin de faire, c'est un petit peu plus d'efforts. Cette conversation pourrait donner l'impression d'être normale et plutôt prometteuse, si ce n'est que Dave et moi, nous nous rencontrons dans le service d'hébergement résidentiel d'une clinique psychiatrique où il a été admis jusqu'à nouvel ordre parce qu'il aime boire, une dépendance en voie de devenir ingérable, selon l'avis de certaines personnes dans sa vie. Dave me dit qu'il aime boire parce qu'il est un mec heureux et sociable. Il ne voit là aucun problème et, pour lui, tout le monde dans son entourage est plutôt rabat-joie. *Tous les mecs heureux et sociables ne boivent-ils pas autant ?*

Dave n'arrête pas de sourire. Le regarder discuter dans la clinique avec les patients plus moroses, pensifs et souffrant de toute évidence, prête quelque peu à confusion, et est même parfois perturbant. Il adore recourir à la pensée positive en guise de stratégie d'adaptation et est vraiment fier de son aptitude à toujours montrer qu'il est heureux. Cependant, sa dépendance à l'alcool, son incapacité à connaître des émotions et son manque de relations proches me racontent une tout autre histoire. En réalité, lors de nos séances, son attitude positive, devenue un problème d'envergure, compromet par ailleurs son rétablissement.

En raison de son approche de la vie où « tout est super ! », Dave a des difficultés à exprimer ses émotions. Un problème qui n'est pas aussi rare qu'on pourrait le penser. Il ne parvient pas à accéder à des sentiments qui ne sont pas positifs et tend à se fermer si la situation se fait trop pesante. Je peux voir qu'il boit afin de gérer ces sentiments, cependant, Dave est dans l'incapacité de prendre en compte ce lien. En raison de cela, nous n'arrivons vraiment pas à traiter tout ce qui a trait à son passé ou à planifier quoi que ce soit quant aux problèmes à venir qui affecteront sa

santé mentale. Accepter que sa dépendance soit un problème n'est même pas envisagé. Il croit que chaque épreuve se résoudra d'elle-même et qu'il n'y a rien auquel une attitude positive ne puisse remédier. La pensée positive est devenue son bouclier, et jusqu'à ce qu'il apprenne à s'en séparer, tout changement sera quasi impossible.

Mes patients qui vivent une vie des plus épanouissantes sont ceux qui peuvent connaître des émotions éprouvantes. Ils ne se mettent pas simplement vite fait à sourire. Ils examinent et acceptent tout sentiment de honte qui accompagne leur épreuve afin de pouvoir passer à autre chose. En ayant conscience que nos émotions sont censées être vécues et qu'essayer d'y échapper n'est d'aucune utilité, il est alors plus facile de parvenir à un état d'esprit optimiste, car on sait qu'il nous sera possible d'affronter tout ce qui se présentera sur notre chemin.

Comment la positivité devient toxique

La positivité devient toxique si elle est appliquée :

- au cours de conversations alors que quelqu'un cherche du soutien, une validation ou de la compassion, et à la place reçoit une platitude ;
- pour susciter un sentiment de honte chez autrui et l'inciter à penser qu'il n'en fait pas assez, qu'il ne travaille pas assez dur ou que ses émotions éprouvantes n'ont aucune validité ;
- pour se faire honte de ne pas être assez heureux ou positif ;
- pour échapper à la réalité ;
- pour manipuler psychologiquement quelqu'un qui a des inquiétudes ou des questions justifiées ;
- pour dire à autrui qu'il est responsable de tout ce qui va mal dans sa vie.

Pour l'essentiel, la positivité toxique est à la fois caractérisée par de bonnes intentions *et* de la condescendance. On y recourt souvent pour :

- mettre prématurément un terme à la conversation ;
- faire comprendre à quelqu'un pour quelle raison il ne devrait pas éprouver ce qu'il ressent ;
- convaincre les gens qu'ils peuvent être heureux à tout moment (s'ils font assez d'efforts) ;
- apparaître à tout moment positif et insouciant ;
- nier ou éviter la situation à laquelle on est confronté ;
- éviter de prendre des responsabilités ;
- aider les gens à se sentir mieux.

L'AUTHENTICITÉ A SON IMPORTANCE

Selon moi, nous recourons à des lieux communs dans l'intention d'être serviables. Je ne pense pas que quiconque veuille blesser intentionnellement quelqu'un en usant de phrases positives. C'est pourquoi la positivité toxique peut être par ailleurs un facteur si déclencheur en raison de son concept même, nous incitant à nous demander : « Comment puis-je être néfaste alors que tout ce que j'essaie de faire, c'est d'aider ? »

Il est important d'être sincère et authentique en périodes de crise ou d'épreuve. Il s'agit de la façon dont on se présente les uns aux autres, et dont on démontre que l'on écoute et que l'on comprend. Vous ne pourrez pas le faire pour tous à tout moment, mais quand cela est important. En nous présentant de manière authentique, au lieu de recourir à la positivité toxique, nous validons que ce que l'autre personne traverse est réel, en étant dans l'empathie, et non pas en édulcorant ou en niant ce qu'elle vit. Vous pourriez ne pas être tout à fait d'accord avec la façon dont elle le gère ou son interprétation de la situation, mais vous essayez sincèrement

d'entrer en relation et d'être là pour elle. Vous exprimez ainsi que vous l'entendez en vous asseyant avec elle et en la laissant s'épancher librement (sans que cela présente un risque ou transgresse vos limites, il va sans dire).

Vous rappelez-vous l'ami qui essayait de vous réconforter quand vous avez perdu votre travail ? Il s'est servi de la positivité toxique en disant : « Au moins, tu as tout ton temps libre maintenant ! Ça pourrait être tellement pire. Pense à tout ce que tu vas tirer de cette expérience. »

Il n'avait évidemment aucune intention de vous blesser. Le langage de la positivité n'est pas quelque chose qu'on improvise, mais qui est enraciné en nous. Nous avons été conditionnés à répéter ces phrases, encore et encore, après les avoir entendues depuis notre enfance. Nous croyons que la positivité finira par marcher (même en pensant qu'elle ne nous aide pas). C'est presque comme si nous avions peur d'admettre son inefficacité, étant donné qu'on nous a si souvent affirmé que cela devait fonctionner. Votre ami n'est pas néfaste, il n'est pas non plus une mauvaise personne ; il ne fait que répéter ce que d'innombrables livres de développement personnel lui ont conseillé de dire, les phrases d'encouragement sur les réseaux sociaux, ou les propos de ses amis et de sa famille.

Cependant, indépendamment de l'intention, le langage a son importance. Il a un impact sur notre vision de nous-mêmes et du monde. Les mots que l'on choisit modifient notre cerveau et ont un impact profond sur la façon dont on est en relation avec les autres. Si on veut communiquer avec efficacité et faire en sorte qu'autrui se sente soutenu, il est nécessaire au préalable de comprendre ce monde dans lequel nous vivons. En recourant à la positivité toxique, on se concentre plutôt à répéter ce que l'on nous a dit de dire au lieu d'écouter vraiment les personnes en détresse et d'entrer en relation pour mieux les connaître. En majeure partie, le jargon de la positivité manque de nuances, de compassion et de curiosité. Il se présente sous la forme de généralités qui transmettent à une

personne *ce qu'elle devrait éprouver*, et que *le sentiment qu'elle ressent en ce moment n'est pas bon*. Il s'agit de deux indices qui sautent aux yeux révélant que la positivité n'est pas utile en soi. Si vous voulez sincèrement aider quelqu'un, je suis sûre que vous ne voulez pas que, ce faisant, cette personne se sente mal. C'est ce genre de lieux communs qui peut devenir particulièrement toxique lorsqu'on nous fait part d'une certaine vulnérabilité, de ce qu'on ressent émotionnellement, ou lorsqu'on essaie d'expliquer ce qu'on vit comme épreuve ou difficulté. Quand il s'agit d'employer un langage positif ou la positivité, l'impact dépend du *timing*, de votre interlocuteur ou interlocutrice, et du sujet abordé.

Le *timing*

On recourt souvent sans hésiter à la positivité parce que l'on veut que les gens se sentent mieux, en espérant que leur souffrance se dissipera si on dit précisément ce qu'il faut. Par ailleurs, on espère égoïstement que cela marche afin de pouvoir s'éclipser face à un sujet difficile, et s'épargner la peine d'être en compagnie d'une personne qui a des problèmes à gérer. Je pense que nous pouvons tous admettre qu'il est parfois pénible d'être aux côtés de quelqu'un qui pleure, qui est bouleversé ou blessé. On veut simplement contribuer à ce que tout s'arrange au mieux. Malheureusement, aller trop vite en besogne peut mener à la déception sur tous les fronts. La personne que l'on reconforte ainsi risque de se sentir réduite au silence et honteuse, et souvent, on se retrouve avec le sentiment d'avoir été inefficace et déconnecté de ce qu'elle vit.

Le *timing* fait toute la différence. Avant d'encourager quelqu'un à voir le bon côté des choses, il est important de ne pas oublier ce qui suit :

- Le temps ne guérit pas toutes les blessures. Les gens assimilent à un rythme différent ce qui leur arrive, et ce sont eux qui savent où ils en sont dans leur processus de guérison.

- En proie à la détresse, on réagit tous différemment. À moins que notre réaction menace notre vie ou nous nuise directement ou à quelqu'un qui a besoin d'être protégé (comme un enfant ou une personne âgée), ce n'est pas un problème de laisser quelqu'un faire l'expérience de ce qu'il ressent. Vous n'avez pas à y remédier.
- Les gens ont souvent besoin d'accepter la réalité d'une situation avant de pouvoir progresser.
- Toutes les situations ne présentent pas un bon côté ou une interprétation positive, certaines étant simplement très, très dures à vivre, et c'est acceptable.
- Il est très pénible de voir les gens souffrir. Ayez également de la compassion pour vous.

Essayez d'éviter d'employer une généralité positive :

- si quelqu'un a une raison de pleurer ou est clairement en proie à une émotion pénible ;
- immédiatement après un événement dramatique (comme juste après le renvoi d'un collègue) ;
- à des funérailles ou lorsque quelqu'un est en train de mourir ;
- si quelqu'un vous dit qu'il veut juste que vous l'écoutez ;
- si quelqu'un vous dit qu'il ne veut pas de conseils ;
- lorsqu'un événement éprouvant est en train de se produire ;
- si ce qui est en train de se passer vous échappe en partie.

Vos interlocuteurs

Indépendamment de notre intention, nous ne décidons pas de l'impact que peuvent avoir nos propos. La personne qui reçoit, au bout du compte, votre soutien en vient à déterminer si vos généralités positives lui sont ou non utiles. C'est pour cette raison qu'il est si important de prendre en considération vos interlocuteurs.

Chaque fois que je demande à ma communauté de faire part de ses expériences à propos de la positivité toxique, bon nombre de réponses mentionnent Dieu ou la religion. Par exemple, « Il est avec Dieu maintenant » ou « Tout cela faisait partie du plan de Dieu », tels sont les messages qui remplissent ma boîte de réception. Cela illustre parfaitement la raison pour laquelle il est important de prendre en considération vos interlocuteurs. La religion, la foi et Dieu peuvent être d'un considérable soutien pour certaines personnes, et pas du tout pour d'autres. En utilisant nos valeurs ou notre religion pour soutenir autrui, nous ne prenons pas en considération la personne à qui nous nous adressons. Au lieu de cela, nous recourons à ce qui nous est utile *personnellement* en présumant que cela lui sera aussi d'un grand soutien.

Cela se vérifie également lorsque nous nous adressons à quelqu'un qui lutte contre la dépression. La plupart des personnes déprimées veulent être heureuses. Elles savent combien cela est difficile d'y parvenir et on leur rappelle sans cesse le défi d'envergure que cela représente. En disant à une personne déprimée « sois simplement heureuse », on ne la considère pas. On banalise son combat quotidien en donnant l'impression de le simplifier. Si « sois simplement heureuse » lui était possible, ne le serait-elle pas déjà ? Si c'était aussi simple, le taux de dépression ne serait pas aussi élevé.

C'est la personne que vous soutenez qui décide de la façon dont elle voudrait être soutenue, et c'est vous qui décidez si vous êtes disposé et en mesure de lui apporter ce soutien. Il faut tenir compte de ce que l'on connaît de sa situation ou de son épreuve du moment, et y être sensible.

Voici ce qu'il faut prendre en considération :

- Cette personne m'a-t-elle dit comment elle souhaiterait être soutenue ?
- Lui ai-je demandé comment elle souhaiterait recevoir du soutien ?

Table des matières

Préface.....	9
Introduction – Vous méritez bien plus que des ondes positives.....	11
Chapitre 1. Qu'est-ce que la positivité toxique ?.....	18
On essaie simplement de vous aider.....	19
Mais la positivité n'est-elle pas toujours bénéfique?.....	19
La honte déguisée en positivité.....	21
La positivité toxique équivaut au déni.....	22
L'authenticité a son importance.....	25
Le <i>timing</i>	27
Vos interlocuteurs.....	28
Les sujets pénibles.....	30
De quelle façon trop de positivité nous nuit.....	31
Exemples courants de positivité toxique et la raison de leur nocivité.....	32
« La vie ne vous donnera jamais plus que vous ne pourrez gérer. ».....	32
« Ça va s'arranger. ».....	32
« Ne pleure pas ! ».....	33
« Tu n'as qu'à sourire ! ».....	33
« Tu as tant de choses pour lesquelles être reconnaissant. ».....	33
« Le temps guérit toutes les blessures. ».....	33
« Tu n'as qu'à être heureux/positif ! ».....	33
« Au moins, ce n'est pas _____ . ».....	34
« Tout est dans l'attitude. ».....	34
« Soyez reconnaissant pour ce que vous avez appris. ».....	34
« Ça pourrait être pire. ».....	34
« Éliminez de votre vie toute négativité. ».....	34
« N'abandonnez jamais. ».....	35
« Rien n'arrive par hasard. ».....	35
L'essor de la pensée positive.....	35
La raison pour laquelle la positivité est si séduisante et digne d'intérêt.....	42
La pensée positive nous donne l'illusion de l'espoir et du contrôle.....	44

Sensibilisez-les dès leur plus jeune âge.....	45
Pouvez-vous vraiment tout faire « se manifester »?.....	50
Mais je ne veux pas être négatif.....	52
Réflexion.....	53
Chapitre 2. Pourquoi la positivité ne fonctionne pas toujours.....	55
Vous travaillez dorénavant dans une ambiance amusante!.....	55
Les personnes positives réussissent-elles toujours?.....	57
Intégrez à votre journée de travail la négativité que vous éprouvez.....	58
Comment éviter la positivité toxique sur le lieu de travail?.....	61
Souriez, vous avez un cancer.....	62
Le remède miracle.....	65
Bien-être > Pensée positive.....	68
L'essor d'un dieu « des bonnes ondes uniquement ».....	70
Dieu veut que vous soyez heureux.....	72
La santé mentale et la religion sont amies.....	75
La science et la pensée positive.....	76
Réflexion.....	77
Chapitre 3. Lorsque la positivité n'est d'aucune aide.....	80
L'infertilité ou la fausse couche.....	80
Le chagrin ou la perte.....	82
La maladie ou le handicap.....	85
Les problèmes de relation sentimentale.....	87
La famille ou l'éloignement de la famille.....	90
Les problèmes de carrière ou la perte d'un emploi.....	92
L'apparence physique.....	93
Un événement traumatisant.....	96
La grossesse ou le rôle parental.....	98
Le racisme, l'homophobie, le sexisme, le capacitisme, la discrimination par la taille, le classisme, entre autres préjugés.....	100
Les problèmes de santé mentale.....	103
Réflexion.....	105

Chapitre 4. Arrêtez de vous faire honte	107
Comment nous utilisons la positivité toxique à notre désavantage.....	110
La raison pour laquelle ces affirmations positives sont inefficaces.....	113
Si vous pensez que votre affirmation positive n'est pas vraie, cela ne va pas fonctionner.....	114
Si l'affirmation n'est pas accompagnée d'un changement de comportement, cela ne va pas fonctionner.....	115
S'il n'y a pas d'effort pour favoriser intérieurement l'acceptation de soi, l'amour de soi et le respect de soi, cela ne va pas fonctionner.....	115
Comment faire en sorte que les affirmations fonctionnent à votre avantage?.....	116
Il est nécessaire de ressentir ces émotions éprouvantes.....	122
Il n'y a pas d'émotions négatives.....	123
Faites preuve de gratitude, sinon gare!.....	125
Qu'est-ce que la gratitude?.....	127
La gratitude fonctionne-t-elle?.....	128
Je sais que je devrais être reconnaissant, mais... ..	130
La gratitude ne peut être imposée.....	131
Comment tirer profit de la gratitude?.....	133
Réflexion.....	135
 Chapitre 5. Comment prendre conscience d'une émotion, la nommer et l'accepter	 137
Qu'est-ce qu'une émotion?.....	138
Comment nous générons les émotions.....	139
Comment fonctionnent les émotions.....	141
Les risques inhérents au fait de ne pas étiqueter nos émotions, de ne pas en faire l'expérience et de ne pas les exprimer.....	142
L'étiquetage de vos émotions.....	145
Comment éprouver vos émotions et vos sentiments.....	148
Comment parler de vos émotions et de vos sentiments?.....	151
Par quels moyens faire part de vos émotions à autrui?.....	154
Une expression émotionnelle qui fonctionne pour vous.....	157
Réflexion.....	158

Chapitre 6. Comment se plaindre avec efficacité	160
Qu'est-ce que se plaindre et pour quelle raison le faisons-nous?	161
Est-ce mauvais pour vous de vous plaindre?	163
Pour quelle raison nous plaignons-nous?	164
Pourquoi cela nous ennuie-t-il de nous plaindre?	167
Se plaindre en vaut-il la peine?	170
Comment déterminer si vous vous plaignez en boucle?	172
Comment se plaindre efficacement?	175
Réflexion	177
Chapitre 7. Comment soutenir autrui	180
Votre intention a son importance; votre impact en a d'autant plus	180
Comment assumer votre rôle	183
Comment échanger sans heurter les sentiments de quelqu'un	185
Les ingrédients essentiels	187
Comment soutenir quelqu'un avec efficacité	190
Être humain, c'est être négatif	195
Non, vous ne pouvez pas éliminer la négativité de votre vie	197
Mais je trouve simplement les personnes « négatives » insupportables	200
Comment se comporter en présence de personnes qui se plaignent beaucoup?	203
L'accord ou le désaccord	205
La justification ou le déni	206
La sympathie et la résolution de problèmes	207
Les contre-plaintes	207
La neutralité ou l'indifférence	208
Et s'il me fallait vraiment prendre irrévocablement mes distances avec cette personne?	208
Nous sommes tous un peu négatifs	209
Réflexion	209
Chapitre 8. La discrimination avec le sourire	212
Le <i>gaslighting</i> ultime	215
La santé et le bonheur	217
Les non-reconnaisants	222

La femme heureuse au foyer et la féministe en colère.....	225
Ressemblez-moi et vous aussi, vous serez heureux.....	228
Ils sont heureux en ayant si peu.....	231
Du moment que vous êtes heureux.....	233
Chapitre 9. Comment trouver l'épanouissement dans un monde difficile ?.....	237
Choisissez de ne plus être à la poursuite du bonheur.....	237
Comment vivre une vie axée sur les valeurs.....	239
La validation ou un coup de pied aux fesses.....	242
Mettez en pause la spirale du développement personnel.....	245
Un petit fantasme positif a parfois son utilité.....	249
Comment déterminer ce qui fonctionne pour vous?.....	250
Conclusion – Rappels sur le fait d'être humain.....	253
Remerciements.....	257
Livres recommandés.....	261
Au sujet de l'autrice.....	263