

Qui parmi vous aime aller au soleil pendant l'été?
Que ce soit en se prélassant sur la plage...

ou simplement en tournant le visage, par la fenêtre ouverte,
vers la douce chaleur d'un rayon matinal? Comme la majorité des
organismes vivants, nous cédon's chaque année, sans en avoir conscience
(et pour notre plus grand plaisir!), à un effet bien connu des botanistes:
l'héliotropie.

Du Grec «hélios», le soleil, et «tropos», le tour, l'héliotropie est définie comme l'attraction naturelle de tous les organismes vivants vers le soleil, et au-delà, c'est la tendance de tous les systèmes vivants à se rapprocher d'une source d'énergie pour croître et s'épanouir. Pensez à toutes les contorsions que peut faire une plante d'intérieur pour pousser en direction d'une fenêtre ensoleillée !



En psychologie, les chercheurs se sont intéressés à ce penchant naturel de tous les organismes vivants pour ce qui stimule, qui s'accompagne d'une tendance naturelle à se détourner de ce qui fragilise...

De même que les plantes poussent vers le soleil, le cerveau humain est davantage attiré par la positivité que par la négativité, les gens retiennent les informations positives plus vite et de façon plus précise, les mots positifs prédominent dans toutes les langues, les émotions positives stimulent la créativité et élargissent le champ d'attention...

Un chercheur a mis en évidence que les entreprises qui parviennent à être florissantes en période de crises sont celles qui misent sur l'effet héliotropique d'un management positif.

Selon lui, les leaders « stimulants positifs » rayonnent autour d'eux de l'optimisme et des émotions positives, génèrent un dynamisme et une vitalité qui améliorent la prospérité de l'entreprise. Au contact de ces personnalités inspirantes, les membres de l'équipe se sentent moins fatigués, « pleins de vie », et se déclarent plus motivés et plus optimistes face à l'avenir.

Comme notre plante d'intérieur qui cherche le soleil pour grandir, nous avons besoin de sources d'énergie positive et de personnes lumineuses et optimistes pour nous développer et nous épanouir.

Il est vrai qu'en France, depuis Voltaire, être optimiste n'est pas souvent perçu comme un signe d'intelligence... Et pourtant, les récentes études en psychologie sociale nous montrent qu'au contraire, l'optimisme attirerait la chance en créant des opportunités et en suscitant adhésion, motivation et enthousiasme. On parle aujourd'hui d'optiréalisme : une alliance entre optimisme et lucidité. C'est une invitation à « regarder la face lumineuse du monde » et à nous concentrer sur ce que nous pouvons faire: cultiver une vision positive de la vie, porter notre attention sur ce qui nous fait du bien chaque jour, entretenir des relations humaines de qualité avec des personnes qui nous stimulent... **Et chercher à être soi-même une source d'énergie positive pour les autres.**

Telle pourrait être l'application de ce concept d'héliotropie dans notre vie et plus particulièrement au sein de notre Maison de l'après-cancer, pour que **Rafaël, en ce début d'année, rayonne et réchauffe tous ceux qui le font vivre et tous ceux qui le côtoient.**

« ADIEU, VIVE CLARTÉ
DE NOS ÉTÉS TROP COURTS »

Charles Baudelaire, *Chant D'Automne*



POUR ALLER PLUS LOIN :

Alvarez, C. et al. (2017), *Transmettre, L'Iconoclaste*, Paris.

Cameron, Kim S. (2013) *"Cinq clés pour prospérer en période de Crise"*, in Martin-Krumm, C. et al., *Psychologie positive en environnement professionnel*, De Boeck, Bruxelles.

Fredrickson, B. (2009), *Positivity – Mieux vivre grâce à la pensée positive*, Larousse, Paris.

Lecomte, J. (2017), *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !*, Les Arènes, Paris.

CONTACT