



Questionner la pensée **POSITIVE**

Résilience ou dissociation ?

On pourrait se demander si ce que le développement personnel nomme “**résilience**” ne se rapproche pas d’un état **dissocié**. La personne adepte de pensée positive ne vit pas ses émotions douloureuses, mais cherche à voir le bon côté des choses.

En cas de **traumatisme**, mieux vaut être accompagné d’un

professionnel formé en **psychotraumatologie** plutôt que chercher un sens ou un côté positif au malheur seul dans son coin.

C’est **faux** de dire que ce que **ne nous tue pas nous rend plus fort** : le **stress** intense peut faire le lit de certaines maladies et **réduit l’espérance de vie**.



Des facteurs ignorés



La cause des problèmes personnels n’est pas uniquement psychologique, mais a une dimension **biologique, sociale, culturelle et politique**.

La pensée positive évacue la **critique politique** et socioéconomique, toute pensée **sociobiologique** et anthropologique, toute perspective **systemique**.

L’environnement dans lequel les membres d’une culture donnée se socialisent n’est pas pris en compte, ni les lois biologiques qui obligent la nature humaine. Tout se passe comme si les humains se créaient eux-mêmes et par eux-mêmes, **sans mémoire traumatique, sans histoire, sans empreinte culturelle, et même sans biologie ni génétique** !



S’autoriser à aller mal, à avoir des pensées négatives



De manière simplifiée, le message est “Si tu souffres, c’est parce que tu n’es pas assez reconnaissant pour ce que la vie t’apporte ” ou « Si tu échoues, tu ne peux t’en prendre qu’à toi car tu n’as pas assez fait d’efforts/ pensé positivement. »

Nous pouvons nous autoriser à aller mal, à avoir des pensées négatives et des émotions désagréables, difficiles. **Être humain, c’est éprouver toute la palette des émotions**.

Attention à ne pas accepter des idées en abdiquant nos propres émotions, besoins et limites personnelles. Nous ne devons **pas épargner**

pas les courants qui se qualifient de “positif” (y compris la **parentalité**) mais les questionner pour faire preuve d’autonomie intellectuelle et d’éthique personnelle.

