

## Une accroche qui attire l'attention

« Qu'est-ce que t'es moche ! »

Avec cette accroche malicieuse, Lisa Lai, étudiante en neuroscience, met le doigt sur les phrases qui nous touchent lorsque **l'estime de soi n'est pas assez élevée**. Nous revenons à un sentiment que nous ressentons très souvent et qui paralyse ou empêche de réfléchir dans de nombreux cas : la peur.



Source : Shutterstock/© Antonio Guillem

## Le cerveau et les remarques négatives

Selon la chercheuse, les émotions négatives ont beaucoup plus d'impact sur nous que les émotions positives.

Prenons l'exemple des réseaux sociaux. Si parmi une vingtaine de commentaires positifs à votre sujet vous trouvez un seul commentaire négatif, eh bien, si la confiance en vous n'est pas absolue, vous **focaliserez forcément votre attention** sur celui-ci et oublierez tous les autres.

## Une mauvaise réponse ne signifie pas un oral raté

Dans le cadre d'un oral, si l'on vous pose une dizaine de questions et qu'il y en a une seule à laquelle vous ne pouvez pas répondre, vous allez vous focaliser sur ce manquement alors que c'est l'ensemble de la prestation qui sera jugé et non l'absence de réponse à une question.



Source : Shutterstock/© Krakenimages.com

## Penser au positif

Penser aux éléments positifs est un outil important pour travailler sa confiance en soi. Même si l'envie nous prend de dire qu'on est nul, que ce n'est plus la peine de continuer, il faut apprendre à **relativiser**, à se ressaisir et voir les difficultés comme des étapes pour gravir des marches.



Source : Shutterstock/© Alena Zharava

---

© 2000-2024, rue des écoles