# Changement de braquet : adieu l’humeur morose !

écrit par Edmond le Tigre | 24 janvier 2023

Je constate ces derniers temps que je suis d'humeur morose. Une introspection rapide me met sur la voie. Le matin, après ma douche et mon petit déjeuner, je suis déjà devant mon ordinateur et parcours une vingtaine de magazines d'informations alternatives dont la teneur est à 90% négative: Crise finacière, les sales manigances de macron, l'invasion migratoire, guerre en Ukraine, les folies de Biden, les interventions illegales de la Hyène, corruption partout où l'on porte le regard, etc, etc, etc

Quoi d'étonnant à ce que mon humeur s'assombrît. Face à ce tsunami de catastrophes, les bonnes nouvelles font pâle figure: La victoire des résistants à Callac ne suffit pas pour me remonter le moral.

**Alors je prends deux décisions:**

**1) Dans ma revue de presse** du matin je vais collectionner et diffuser les authentiques bonnes nouvelles. Ce serait chouette si vous en faisiez autant. *„Qui m'aime me suive"* disions-nous quand nous étions gosses…

**2) Renforcer nos résistances:** De ma pratique en psychothérapie je vais sélectionner et diffuser quelque exercices mentaux qui aident à renforcer notre potentiel de résistance face au tsunami de conneries qui se déverse sur le monde.

**1) bonnes nouvelles, nouvelles loufoques, dingues, bref „woke“ :**

1.1) – Après Callac, Saint-Brevin ? « Lorsqu'on se bat avec détermination, on peut inverser le cours des choses ! »
https://www.bvoltaire.fr/entretien-apres-callac-st-brevin-lorsquon-se-bat-avec-determination-on-peut-inverser-le-cours-des-choses/

1.2) – De mal en pis pour Zelensky
https://resistancerepublicaine.com/2023/01/21/zelensky-sa-cour-se-fissure-et-son-armee-se-desagrege/

1.3) – Mais où vont-ils chercher des conneries pareilles?
https://lesobservateurs.ch/2023/01/16/le-gouvernement-norvegien-finance-des-recherches-pour-savoir-si-la-peinture-blanche-est-raciste/

1.4) -Le jeu d'echecs est-il raciste?
https://resistancerepublicaine.com/2021/02/25/youtube-sanctionne-le-discours-de-haine-du-jeu-dechecs/

**2) Renforcement mental**

J'ai nommé cet exercice Metanoia: Le terme grec μετάνοια (métanoïa) est composé de la préposition (μετά) (ce qui dépasse, englobe, met au-dessus) et du verbe νοέω (percevoir, penser), et signifie ensemble «changement de vue» ou «changement de perspective». (Wikipedia)

**HYPOTHÈSES**

– Nous sommes souvent guidés par nos instincts de survie (que le danger soit réel ou fantasmé) et les émotions afférentes
– Nos fantasmes (inexistants dans le monde animal) amplifient nos émotions et les dangers de survie.(mais avez-vous vu beaucoup de tigres dans nos rues ces derniers temps?)
– Alors notre néocortex (intellect, raison) n'est plus le maître mais le serviteur de nos émotions : il fournit des pseudo-arguments pour justifier et étayer nos émotions.
– C'est la raison des innombrables crises dans nos relations et dans l'histoire de l'humanité (guerres, terreur, révolutions)
– Cette intégration déficiente dans notre cerveau n'était pas trop problématique à une époque où nous n'étions armés que de

bâtons et de pierres, mais maintenant elle met la survie de l'humanité en danger: bombes nucléaires, créations de virus avec gains de fonctions (c.à d. plus transmissibles et plus mortels), transhumanisme…

**EXERCICE:** Tu as une pensée non-vérifiée qui te pose un problème ou qui te perturbe? Tu rajoutes trois hypothèses plausibles et tu choisis celle qui te convient le mieux ou te semble la plus vraisemblable, en attendant de pouvoir la verifier

Bien sûr, je n'utiliserai pas **Metanoia** pour me promener ou acheter une glace. Mais **Metanoia** est particulièrement utile dans les situations où nous réagissons émotionnellement de manière excessive due à des blessures ou des peurs passées, inconscientes et donc non résolues.

**Metanoia** est une application simplifiée de la methode scientifique, que j'ai voulue mettre à la disposition de tout un chacun.

Avantages de la methode: Au lieu  d'être pris en otage par une pensée jaillie eventuellement d'un traumatisme ancien, j'ai le choix entre quatre possibilités: L'hypothèse initiale + les trois hypothèses nouvelles et c'est moi qui choisit! J'ai accru mon degré de liberté, je ne subis plus passivement, je deviens actif et libre de mes choix. Je ne suis plus soumis à mes fantasmes, je me suis, dans ce cas, libéré d'eux.

Ma suggestion est : essayez-la methode !

**Amities**

**Edmond le Tigre**

Un livre qui apporte de l'eau à mon moulin: *„Mefiez-vous de votre cerveau"*

„De la simple superstition au génocide, les biais cognitifs sont à l'origine de nombreuses erreurs de jugement aux conséquences parfois graves. Dans *« Méfiez-vous de votre cerveau »*, le chercheur Pascal Wagner-Egger et l'illustrateur Gilles Bellevaut proposent de décrypter une trentaine de biais cognitifs afin de muscler notre esprit critique.