





Petites
stratégies
du **Bonheur**

Vanessa

Mielezareck

Petites **stratégies** du **Bonheur**

Ouvrage publié sous la direction de Catherine Maillard.

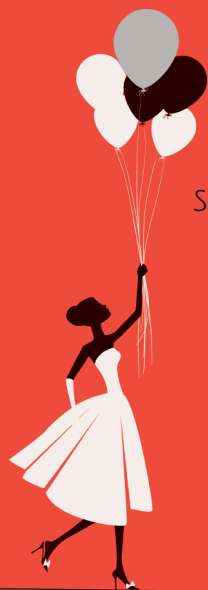
*Tous droits de reproduction, traduction
ou adaptation, réservés pour tous pays.*

Maquettiste : Séverine Joaquim

*© 2010 Le Courrier du Livre
ISBN : 978-2-7029-0789-4*

*www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr*

*Le Courrier du Livre
29, rue de Cordé - 75006 Paris*



SOMMAIRE

Introduction

Petites stratégies du bonheur pour
passer du rêve à la réalité

page 17

STRATÉGIE N° 1

JE DEVIENS UNE PERSONNE PLUS OPTIMISTE

Profitez des avantages d'un état d'esprit
positif
Soyez positif et sachez réagir en toute
circonstance
Choisissez les mots qui vont changer
votre vie
Secret n° 1

page 45

STRATÉGIE N° 2

JE CHOISIS DES INTENTIONS ET DES OBJECTIFS AMBITIEUX

Prenez conscience de ce qui vous rendra
plus heureux
Bénéficiez de l'extraordinaire pouvoir des
intentions
Éliminez ce qui vous empêche d'être
heureux
Secret n° 2



page 75

STRATÉGIE N° 3 **JE CROIS EN MOI ET REVENDIQUE LE MEILLEUR**

Trouvez le courage d'être heureux
Débordez de confiance et rehaussez
votre estime personnelle
Remettez les compteurs à zéro et
libérez-vous du passé
Secret n° 3

page 99

STRATÉGIE N° 4 **JE DONNE DU SENS À TOUT CE QUI M'ARRIVE** **DE POSITIF COMME DE NÉGATIF**

Adoptez l'attitude mentale du succès
Sortez de toutes les difficultés
Cessez de vous retrouver au cœur des
conflits
Secret n° 4

page 123

STRATÉGIE N° 5 **J'ÉCOUTE MON INTUITION ET PROFITE DES** **COÏNCIDENCES**

Découvrez le pouvoir de l'intuition
Intensifiez le fonctionnement de votre
intuition
Déclenchez volontairement d'heureuses
coïncidences
Secret n° 5

page 153

STRATÉGIE N° 6 **JE CROIS EN MA CHANCE ET M'ATTENDS À LA** **RENCONTRER**

Découvrez qui sont les chanceux et quel
est leur profil
Devenez chanceux vous aussi !
Activez votre capital chance à tout
moment
Secret n° 6



page 171

STRATÉGIE N° 7 **J'OSE VIVRE SELON MES RÉELLES VALEURS**

Misez sur la gentillesse et la générosité
Sachez tirer parti de ce que vous avez
déjà
Adoptez la stratégie du moindre effort
Secret n° 7

page 187

STRATÉGIE N° 8 **JE M'ENTOURE DE PERSONNES FORMIDABLES**

Mesurez l'impact de votre entourage sur
vos projets
Reconnaissez ces personnes formidables
et devenez-le vous aussi
Améliorez toutes vos relations et incitez
les autres à se montrer sous leur meilleur
jour
Secret n° 8

page 209

STRATÉGIE N° 9 **JE CHANGE DE QUALITÉ DE VIE**

Adoptez un équilibre corps/esprit
Simplifiez-vous la vie
Rencontrez et maîtrisez
votre force d'action
Secret n° 9

Conclusion

Désormais, votre vie n'est plus
le fruit du hasard !

Remerciements de l'auteur
Bibliographie



INTRODUCTION

Qui d'entre nous n'a pas le désir d'être heureux en amour, en famille, au travail... ?

Qui n'a pas un rêve, un idéal mis de côté pour plus tard ? Dans notre époque où on a accès à presque tout, certains se demandent aussi ce qui pourrait les rendre vraiment heureux. Au fond, ce qui nous intéresse tous, c'est de savoir comment construire un bonheur durable !

Or, malgré notre désir sincère d'être heureux, nous ne faisons pas toujours ce qu'il faut pour l'être vraiment. Et il arrive que nous soyons confrontés à des contrariétés et des problèmes du quotidien qui nous empêchent de vivre ce que nous voulons. Beaucoup de rêves, de projets, sont aussi enfouis sous des frustrations et la routine des habitudes. Bien qu'on essaie différentes solutions, on ne parvient pas pour autant à changer profondément le cours des choses. C'est comme si une « force » nous en empêchait.

Le bonheur, ça s'apprend !

Et si la vraie réponse se trouvait dans notre dynamique personnelle ? C'est ce que vous allez découvrir ici, au cœur de cet ouvrage basé sur une affirmation

fondamentale : « Chacun d'entre nous possède en lui un capital bonheur à exploiter ! »

Il est fort possible que vous n'avez pas encore utilisé le vôtre ! Pour y remédier, chacune des 9 stratégies qui suivent va mettre en lumière une partie de ce capital, que vous allez pouvoir commencer à utiliser au quotidien, pour provoquer le bonheur que vous désirez et que vous espérez sincèrement.

Certains se sentent heureux et veulent l'être davantage, d'autres ont tout pour être heureux mais ne le sont pas, d'autres encore croient que le bonheur n'est pas pour eux. À tous ceux-là, les pages qui suivent sont destinées.

Ce livre est un outil puissant où je vous proposerai de faire la lumière sur vos modes de conditionnement inconscients, précisément ceux qui vous ont amené à subir des situations qui aujourd'hui ne vous conviennent pas. Au fil des pages, vous saisirez l'influence incroyable que vous exercez sur tout ce qui vous arrive ; vous apprendrez à tourner les situations à votre avantage et à faire la paix avec votre passé. En plongeant en vous-même, grâce aux exercices proposés, vous découvrirez d'immenses potentialités auxquelles vous n'aviez pas accès jusqu'à ce jour. Grâce à vos

efforts, vous saurez cultiver un état d'esprit plus optimiste pour libérer votre puissance intérieure, vous saurez donner du sens à tout ce qui vous arrive et écouter votre intuition...

L'idée de ce livre est de montrer comment, en utilisant notre capital bonheur, nous avons la capacité de provoquer des occasions favorables, des coups de chance qui se répercutent sur tous les domaines de notre vie. Chacun de ces coups de chance est une occasion de vérifier l'extraordinaire potentiel créateur dont nous disposons pour vivre ce qui nous rend vraiment heureux.

Les gens heureux ont leurs secrets !

Bien plus que de donner des définitions du bonheur, ce livre est conçu pour vous amener à mettre en lumière votre propre conception du bonheur. Celle qui est vraie et juste car elle correspond profondément à qui vous êtes. Mais surtout, ce livre propose 9 stratégies concrètes, illustrées de nombreuses applications pratiques, qui vont jouer le rôle de catalyseur de votre dynamique du bonheur, qui vous donneront la force de prendre en main votre destinée. Chaque stratégie va vous permettre de rendre votre bonheur de plus en plus accessible, et de l'enraciner pour embellir durablement votre vie.

Pour prendre davantage conscience de votre progression, je vous suggère de tenir un « carnet de bonheur » ou d'utiliser les pages intitulées « notes de bonheur » qui bouclent chaque stratégie. Vous pourrez y consigner vos réflexions et votre plan d'action. Ainsi, vous serez à même de mesurer les petits et grands bonheurs qui se produiront au fil des jours. Cet ouvrage donne des solutions concrètes pour choisir une vie meilleure, une vie où la chance et le bonheur se donnent la main ! Car, contrairement à une idée reçue, le bonheur ne se trouve pas à l'extérieur de nous, ni dans des biens matériels que l'on possède... Le bonheur, c'est une aptitude intérieure qui s'apprend, s'entretient et se retient.

En utilisant les 9 stratégies présentées ici, chacun peut prendre conscience que rien, ou presque, n'est dû au hasard.

Provoquez d'heureux hasards dans votre vie !

L'autre idée maîtresse que défend ce livre est : « Il n'y a pas de hasard. » Cette affirmation suppose que rien n'arrive fortuitement dans notre vie. Car, même si nous n'en sommes pas conscients, tout dans notre histoire a une raison d'être. Chacune de nos expériences, qu'elle soit positive ou douloureuse,

contient un sens tout particulier qui nous est destiné, et qu'il nous appartient de découvrir.

Considérer que le hasard n'existe pas peut nous rassurer dans l'idée qu'il n'y a pas de coup du sort qui frapperait ici ou là. Nous pouvons donc devenir attentifs aux coïncidences, qui agissent comme des signes pour nous indiquer si nous sommes sur la bonne voie.

Au fur et à mesure que vous travaillerez à mettre en application les 9 stratégies, vous gagnerez en maîtrise de votre vie. Vous saurez donner du sens à ce qui vous arrive, vous saurez tirer parti de toutes vos expériences.

Mais avant d'aller plus loin, examinons ce qui vous a rendu heureux par le passé, afin de commencer à entrevoir la réalité de votre capital bonheur. Dès à présent, détectons ensemble le premier paramètre essentiel : votre motivation au bonheur.

Pour cela, retrouvez trois ou quatre moments de grand bonheur dans votre vie. De quelles situations s'agissait-il ? Plus important que les faits : qu'est-ce que chacune de ces situations vous a permis de vivre ? Quels sentiments, quelles émotions, quelles valeurs avez-vous éprouvés durant chacune de ces expériences ?

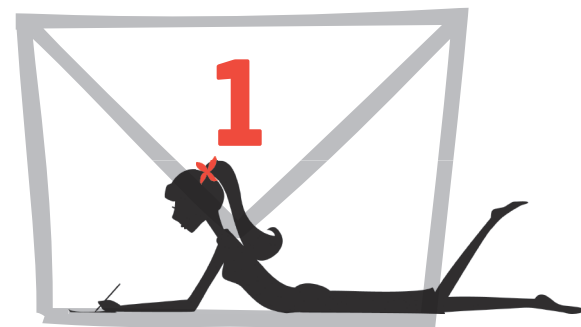
Cette dernière question est importante, car votre réponse contient votre motivation au bonheur. En fait, toute votre vie, ce sont ces valeurs que vous allez

chercher à vivre intensément, ce sont celles qui vous amènent à qualifier ces moments d'heureux.

Grâce à votre motivation à vouloir créer des expériences positives, et grâce à la reconnaissance de ces paramètres, vous aurez des pistes pour déterminer ce qui peut vous rendre heureux durablement !

Voici donc la première application, essentielle pour intégrer les stratégies qui vont suivre, que vous pouvez dès à présent consigner dans votre carnet de bonheur. Retrouvez donc les moments de grand bonheur qui ont marqué votre vie, et en vous basant sur le tableau ci-dessous, en face de chaque moment, inscrivez les valeurs, qualités et sentiments que vous avez éprouvés : ce sont ces éléments-là qui, pour vous, correspondent à votre idée du bonheur.

MES SITUATIONS DE BONHEUR.	LES VALEURS, LES QUALITÉS ET LES SENTIMENTS PROFONDS QUE J'AI ÉPROUVÉS, ET QUE JE RECHERCHE DANS LA VIE.



JE DEVIENS
UNE PERSONNE
PLUS **OPTIMISTE**

PROFITEZ DES AVANTAGES D'UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF

Avez-vous remarqué à quel point notre état d'esprit et notre humeur influent sur le déroulement d'une journée ? Et combien, dans les moments où nous avons des décisions à prendre, notre état d'esprit est même déterminant ?

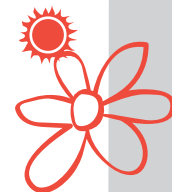
Les matins où vous vous sentez plutôt en forme, où vous vous réveillez d'humeur légère, votre vie s'orchestre à merveille : vous rencontrez la bonne personne au bon moment, vous saisissez facilement les petites opportunités... Au contraire, si votre réveil a été difficile, que vous êtes maussade ou un peu à cran, tout semble aller de travers : votre tartine brûle dans le grille-pain, vous vous emportez pour un rien... Vous vous surprenez à vous dévaloriser, à dramatiser...

Qu'est-ce qui a pu rendre ces deux journées si différentes ? C'est notre état d'esprit. Vous allez découvrir comment, la plupart du temps et involontairement, nous projetons notre manière de penser et de ressentir tout autour de nous. Nous percevons en effet la vie à partir de notre état

intérieur, aussi de nombreux événements du quotidien sont une réponse à notre propre dynamique. Ainsi, le jour où nous sommes dans un état interne négatif, nous percevons la vie avec ce même filtre, ce qui nous prive de toute objectivité et nous fait entrer dans une spirale de désagréments, car ce sur quoi nous portons notre attention a tendance à se reproduire quasi automatiquement. Quelle est cette dynamique où notre vie nous échappe ? Comment renverser la situation et cesser d'avoir le sentiment de subir ce qu'on n'a pas choisi ?

Pour être capable de répondre à ces deux questions, il faut comprendre quelle est la réelle influence de nos pensées sur notre réalité.

Pour créer des changements et améliorer considérablement notre vie, il nous faut être conscients de notre fonctionnement intérieur et de la nature de nos pensées. Et nous verrons plus loin combien nous sommes conditionnés et programmés ! Une telle prise de conscience est indispensable pour pouvoir changer, lâcher nos vieilles habitudes et être en mesure de choisir ce que l'on veut vivre. Pour obtenir le meilleur au quotidien, la première étape est de s'entraîner à penser positif. Bien qu'elle semble simpliste, une



telle disposition d'esprit peut nous demander un réel effort, tant nous sommes imprégnés par le négatif.

Devenir optimiste, c'est choisir un mode de pensée tourné vers du constructif qui, en agissant directement sur nos comportements, provoque une cascade d'occasions favorables. L'optimiste est persuadé que ses actions provoqueront un avenir meilleur. Cette stratégie n° 1, « Devenez une personne plus optimiste », vous permettra enfin de croire que votre vie est vraiment entre vos mains, et non à la merci du hasard ! Vous saurez mesurer alors combien vous êtes une personne créatrice.

Une dynamique mentale positive se relie systématiquement à nos émotions et sentiments positifs, ce qui renforce notre confiance. Une telle dynamique met en lumière nos valeurs et nos aptitudes, et nous permet un meilleur accès à toutes nos formes d'intelligence (émotionnelle, intuitive, rationnelle...). Nous voyons les choses sous leur meilleur jour et, d'une manière globale, nous devenons alors plus confiants en l'avenir. Automatiquement, nous devenons plus ouverts, enclins aux rencontres, nous attirons la sympathie et les propositions viennent plus facilement à nous.

Une telle dynamique nous pousse à ressentir un profond désir d'améliorer notre vie, d'avancer,

d'avoir des projets, de les partager ; grâce à notre état d'esprit, ce désir trouve en nous les moyens et la force nécessaires de pouvoir concrétiser ce que nous voulons vraiment. On devient plus inventif et créatif. Loin de rester centrées sur nous, nos actions prennent non seulement en compte notre bien-être, mais elles incluent aussi le bonheur des autres. Nous devenons naturellement plus solidaire et plus généreux.



De l'optimisme naît l'espoir : les personnes optimistes font plus facilement face aux épreuves car elles savent qu'une difficulté n'est qu'une mauvaise passe ! Elles pensent « ça ne va pas durer ! ». De ce fait, elles trouveront rapidement des solutions. À l'inverse, les pessimistes auront tendance à envisager le pire et chercheront à éviter le problème par manque de confiance en leurs capacités à le résoudre.

Bien sûr, penser positif implique aussi de ressentir le positif. Cela va chercher au plus pro-

fond de nous la conviction d'avoir les moyens d'aboutir ; c'est cette conviction qui nous pousse à l'action, qui nous permet d'oser aller au-delà de nos limites et surtout, qui nous encourage à vouloir créer encore plus d'expériences positives. Notre vie et nos relations s'en trouvent dynamisées et vivifiées ; partout où nous allons, nous laissons une empreinte très appréciée. Des recherches en neurosciences et en psychologie positive¹ ont permis de démontrer que l'optimisme et la pensée positive avaient une influence réelle sur notre bien-être, physique comme psychologique. Ces recherches soulignent aussi l'influence souvent très bénéfique du positivisme sur un retour à la santé.

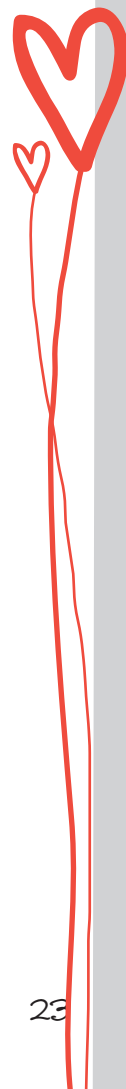
Une connaissance de la dynamique positive, mais aussi des croyances négatives et des freins ancrés dans notre psychisme, est donc capitale pour savoir maîtriser sa vie, car tel est bien notre objectif au final. (voir stratégie n°2 « Éliminez ce qui vous empêche d'être heureux ».)

Initialement, il peut sembler difficile d'être positif et optimiste en période de difficultés professionnelles, conjugales ou familiales. Pourtant, c'est justement dans ces moments-là, au cœur de l'épreuve, qu'il nous faut aller chercher au plus profond de nous-même ce positivisme, grâce auquel nous pourrions digérer le problème pour reprendre le pilotage de notre vie, et être capable malgré tout d'exprimer le meilleur de nous.

En toute circonstance, l'optimisme a des effets très bénéfiques, ce qui ne nous empêche pas d'anticiper un danger, quand une réelle menace pour notre vie pointe. L'optimisme se conjugue avec le réalisme, c'est une question d'équilibre...

Comme nous le voyons, nous pouvons changer le cours des événements, avoir la vie dont nous rêvons. Bien sûr, être optimiste peut demander un réel effort, un profond travail sur soi, mais avec un mode d'emploi précis, vous avez toutes les chances d'y parvenir. C'est précisément ce que propose ce livre : révéler tous les secrets pour créer plus de bonheur dans sa vie !

¹ Voir en bibliographie les ouvrages de Thierry Janssen aux éditions Fayard, 2006 et de Daniel Goleman aux éditions Robert Laffont, 1997.



SOYEZ POSITIF ET SACHEZ RÉAGIR EN TOUTE CIRCONSTANCE

Le positivisme et l'optimisme facilitent l'accès à plus de bonheur. Au quotidien, ils enclenchent une dynamique qui nous montre la vie sous son meilleur jour et nous invite à la prendre du bon côté. En intégrant, en assimilant cette dynamique à notre psychisme, nous pouvons exprimer le meilleur de nous pour inverser des situations mal engagées, résoudre toutes sortes de difficultés relationnelles, lever des obstacles, voire améliorer notre santé.

Être positif, c'est penser, parler et ressentir du positif. Comme nous le verrons plus précisément dans la stratégie n° 2, nous obéissons, sans nous en rendre compte, à un véritable système, paramétré et programmé dans notre cerveau. C'est lui qui détermine bon nombre d'événements qui nous arrivent, et qui nous place dans des situations ou face à des personnes en résonance avec notre façon d'être et de penser.

Certains pensent être positifs, et disent l'être, mais vivent pourtant toutes sortes de situations désagréables et de contrariétés. D'autres, malgré

leur désir sincère, ne parviennent pas à installer au plus profond d'eux cette attitude qu'ils savent pourtant être la meilleure, car ils sont parfois rattrapés par toutes sortes d'idées négatives.

Chacun peut prendre conscience qu'acquérir un état d'esprit positif est un véritable apprentissage, que c'est même une rééducation de notre cerveau. Il ne suffit pas de se dire, « bon, maintenant je suis positif », puis de répéter quelques affirmations pour que cela marche et améliore notre vie. De plus, comment ne pas être rattrapé par le négatif et par les doutes à la moindre occasion ? Comment être vraiment positif ?

Au début, il est nécessaire de se discipliner pour fournir un réel effort d'attention à toutes ses pensées et ses croyances. Cela permettra de s'habituer à fonctionner différemment, car des pensées négatives et des jugements nous traversent l'esprit, sans que l'on s'en rende compte. Vous saisissez pourquoi nous avons tout intérêt à être vraiment à l'écoute de ce qui se passe en nous. Malgré cette discipline un peu contraignante, vous vous sentirez encouragé à poursuivre cette démarche car des effets appréciables se produiront rapidement.





COMPRENDRE SA PROPRE DYNAMIQUE MENTALE

Pour évincer tout négativisme de nos vies, commençons donc par surveiller la nature et l'orientation de nos pensées habituelles. Lesquelles sont positives ou neutres ? Lesquelles sont négatives et reviennent, souvent, comme de petites obsessions ? Quelles sont les remarques qui nous touchent, qui nous blessent ? Et enfin, quelles sont les critiques que nous faisons le plus fréquemment ?

Cette observation nous donnera des renseignements très précieux sur la dynamique dominante de notre mental. Au final, avez-vous relevé davantage de pensées positives ou négatives ? Consignez ce que vous aurez repéré sur votre carnet de bonheur, cela vous sera utile par la suite pour effectuer votre reprogrammation mentale.

Pour adopter ce nouvel état d'esprit, il est utile de cesser de porter des jugements hâtifs sur son entourage, la société, soi-même ou ce que l'on vit. Il est également important de sortir de la plainte, par laquelle on cherche à convaincre son entourage que l'on est « victime » de ceci ou de cela. Ces attitudes inconscientes du jugement et de la plainte appellent en effet émotions et sentiments négatifs, lesquels ne font que renforcer cette construction mentale négative.

Cette observation précise de nos propres paroles et pensées permet de mettre à jour des éléments inconscients, qui provoquent dans notre réalité des situations problématiques. Or, c'est cette réalité-là que nous souhaitons changer, afin que notre vie coïncide avec notre idée du bonheur.

Quand nous parlons de réalité, nous évoquons en fait la perception et la vision que nous en avons. Or, cette perception est influencée par notre histoire affective, nos souvenirs, nos croyances positives et négatives, par nos attentes et nos rêves... et par la manière que nous avons eue de réagir à toutes sortes de situations. À force d'être répétées, ces réactions nous ont « formaté » dans un mode de fonc-



tionnement auquel nous obéissons, sans même en être conscient.

Les situations sont des expériences neutres, c'est nous qui les qualifions de positives ou de négatives. C'est également nous qui leur donnons leur intensité. Au fond, nous percevons le réel à travers le prisme de notre mémoire et de nos références passées. Cela veut dire que nous comprenons les situations présentes à partir d'expériences passées. Nous nous faisons donc une représentation très subjective de la réalité, ce qui occasionne le chevauchement du passé sur le présent et nous amène à revivre les mêmes histoires.

Malgré lui, un pessimiste sélectionne et attache son regard aux seuls faits qui confirment son état d'esprit négatif. Il peut même ne pas se rendre compte des éléments positifs de sa vie, ou bien s'en détourner en pensant « cela ne va pas durer ! ». Comme ces faits n'entrent pas dans sa « grille de lecture », il les néglige et finit par se persuader qu'ils n'existent pas.

Une bonne façon d'aborder le quotidien !

Face à chaque situation, nous adoptons tous une certaine attitude : l'ignorer, la dramatiser, la combattre ou l'accepter. C'est cette dernière qui nous intéresse ici. Mais que signifie accepter la réalité ? Et en quoi cette acceptation nous aide à être positif ?

« Accepter » ne signifie pas que nous soyons d'accord avec ce qui se passe, ni que nous renoncions à voir s'améliorer les choses ! L'acceptation, c'est tout simplement l'incontournable point de départ d'une véritable transformation. L'acceptation nous permettra de provoquer une réorganisation de notre psychisme, d'élargir notre regard, de nous faire sortir de l'état de tension et de stress provoqué par une réalité qui ne nous correspond pas. L'acceptation nous permet d'accéder à plus de lucidité et d'intuition, ce qui change notre « grille de lecture » de la réalité. Nous devenons plus réceptifs aux éléments positifs de chaque circonstance que nous avons tendance à remarquer. Peu à peu, nous nous éloignons de l'état d'esprit qui ne nous convient pas en adoptant de nouvelles données, en assimilant des pensées

positives qui permettent de nous sentir davantage créateurs de notre vie... Dès lors, nous pouvons orienter notre regard sur le positif en prenant l'habitude de nous demander, en toute circonstance : qu'y a-t-il, malgré tout, de positif dans cette situation ? Qu'est-ce que je peux en retirer de bon ? Cette extraordinaire conscience de la réalité va nous permettre de réagir au mieux, même dans les circonstances contraires, et de savoir prendre les meilleures décisions, car les choses ont l'impact qu'on veut bien leur donner.

La conséquence directe du « penser positif » est de nous faire ressentir dans notre corps des émotions positives. D'ailleurs, à propos d'émotion, Daniel Goleman, docteur en psychologie, préconise le rire pour son influence bénéfique. « Une bonne façon d'aider quelqu'un à surmonter une difficulté consiste à lui raconter une histoire drôle. Le rire comme la bonne humeur, libère la pensée, facilite les associations d'idées et permet ainsi de découvrir des relations qui, autrement, auraient pu passer inaperçues, et cette faculté mentale est importante non seulement d'un point de vue créatif, mais aussi parce qu'elle aide à saisir des relations complexes et à prévoir les conséquences d'une décision donnée... »² Selon lui, l'optimisme est donc

le grand motivateur, c'est une attitude émotionnellement intelligente.

Pour penser positif, pour qu'un tel état d'esprit nous vienne naturellement, nous devons commencer par adopter un langage absolument positif, ce qui habituellement est loin d'être le cas pour la plupart d'entre nous. Voyons à présent comment y parvenir.

CHOISISSEZ LES MOTS QUI VONT CHANGER VOTRE VIE

Dès à présent, vous comprenez pourquoi il est essentiel de modifier notre manière de penser : les mots, prononcés ou simplement émis dans notre tête, traduisent et connotent les faits. Ce sont des clés attractives, qui ouvrent ou ferment une situation pour celui qui les dit, mais aussi pour celui qui les entend. Songez à une conversation avec une personne qui ne cesse de se plaindre, puis imaginez un moment en compagnie d'une autre, enthousiaste et optimiste... Vous n'en gardez pas la même impression, n'est-ce pas ?



² Voir Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle*, éditions Robert Laffont, 1997 p. 133.

L'influence des mots dans nos échanges

Pour mesurer la portée émotionnelle et l'impact de votre langage, prenez l'habitude d'observer vos réactions et celles de votre interlocuteur quand vous lui parlez. Certains mots enthousiasment, gratifient, encouragent, valorisent, alors que d'autres dépriment, découragent, disqualifient, dévalorisent...

Quand vous êtes en conversation avec une personne, après l'avoir quittée, prenez quelques minutes pour observer votre propre état d'être afin d'évaluer l'impact que cet échange a eu sur vous et ce qui, le cas échéant, a pu vous affecter. Vous sentez-vous dynamisé ? Enthousiaste ? D'humeur légère ? Ou à l'inverse, vidé de votre énergie, fatigué ? Mal à l'aise ? Démoralisé ?

Puis essayez de vous remémorer la teneur de votre échange. Que vous êtes-vous dit pendant cette conversation ? Quels sont les mots qui revenaient le plus souvent chez vous ? Chez votre interlocuteur ? Qu'avez-vous ressenti pendant l'échange ? Quelles postures corporelles avez-vous adoptées ? Comment se tenait votre interlocuteur ?

Les réponses apportées à ce genre d'expériences sont très utiles pour mesurer l'influence que l'on

exerce les uns sur les autres. C'est alors que nous pouvons être plus vigilants sur le choix de nos fréquentations.

Selon la nature d'une situation qu'on est amené à vivre, notre langage peut porter l'empreinte de notre histoire émotionnelle. Si cette empreinte est négative, il faut veiller à ce qu'elle ne prédomine pas dans nos paroles. Pour créer davantage de situations favorables, entraînonous donc à penser de manière positive et constructive, ce qui va orienter notre attention. Si cela ne fait pas partie de nos habitudes, pour y parvenir pas à pas, nous pouvons commencer par discipliner notre volonté afin de mobiliser en nous les ressources utiles, ce qui permettra d'enclencher un retournement intérieur en notre faveur.

Le bon réflexe à cultiver

Concrètement, comment procéder pour changer de langage ? Pour commencer, soyons attentifs à ce que l'on dit, afin de repérer les mots que nous employons le plus couramment. Nous les pensons, les écrivons, les exprimons, les ressentons, et en retour ils génèrent des sen-



timents et des émotions particulières en nous, influent sur l'atmosphère autour de nous : les mots sont vivants. Nos expériences prennent la direction de notre langage, c'est une question de cohérence.

Voyez la liste qui suit. Lisez les mots, lentement, et dans le même temps ressentez l'ambiance dans laquelle chacun d'eux vous plonge :

Douleur	Amour
Souffrance	Joie
Problème	Réussite
Manque	Confiance
Perte	Possible
Mal	Sourire
Impossible	Succès

Vous aurez constaté que les mots de la colonne de gauche vous installent dans un état d'esprit et une ambiance plutôt négatifs, vous mettent mal à l'aise, tandis que ceux de la colonne de droite vous réjouissent et sont plutôt encourageants. Comme les mots sont associés à du vécu, ils émettent des fréquences affectives qui résonnent en nous avec les émotions correspondantes. À leur tour, ces émotions sont envoyées dans notre corps avant

d'être projetées vers l'extérieur, sur le plan matériel, où elles se manifestent dans la réalité par des événements et par des rencontres.

Ainsi, un bon nombre de situations que nous rencontrons dans la journée sont liées à notre état intérieur dont elles sont, en quelque sorte, le prolongement. Tout fonctionne comme si nous nous « branchions » automatiquement sur la même fréquence que celle qui vibre au-dedans de nous. Nous avons donc tout à gagner à devenir de plus en plus conscients de cette énergie qu'on laisse agir à travers nous. Si on la choisit positive et constructive, elle nous permet de prendre des décisions plus en accord avec nos aspirations profondes, de sorte que nous obtenons plus facilement ce que nous voulons vraiment.





LE POUVOIR DES MOTS SUR NOTRE QUOTIDIEN

Pour clarifier et maîtriser votre propre langage, attachez-vous à établir la liste des mots que vous employez le plus couramment, ceux que vous laissez passer en vous toute la journée. Certains sont moteurs, d'autres vous freinent.

Comparez ces mots avec les situations que vous vivez actuellement : faites ainsi des liens entre votre langage et votre vécu. Repérez ce qui vous satisfait, ce qui vous déplaît. En quoi ces situations diverses sont-elles le reflet de vos paroles ?

Faites à nouveau cet exercice après quelques semaines, pour vous rendre compte des changements (même minimes !) qui ont pu se produire.

Dès à présent, vous pouvez prendre davantage conscience des liens très étroits entre ce que vous exprimez – votre état intérieur – et votre réalité extérieure, que ce soit sur le plan relationnel ou matériel. Même si cela vous semble à première vue difficile à concevoir, sachez que vous avez le choix de prendre votre vie en main, pour y changer ce qui ne vous convient pas. En tant qu'adulte, vous pouvez remettre les choses en question, ce qui vous rend apte à penser différemment, à vous forger votre propre opinion, et donc à utiliser votre libre-arbitre.

Notre langage est imprégné d'expériences, vécues comme bonnes ou mauvaises, aussi, un même mot peut provoquer des ambiances différentes dans notre corps et chez nos interlocuteurs. Nous avons tout intérêt à apprendre à ne pas nous laisser entraîner par l'énergie des personnes qui, par leur langage, nous tirent vers le bas, ou nous démoralisent.

Comme nous sommes tous reliés par ce que nous projetons, les pensées, paroles et actions de chacun de nous ont un impact sur notre environnement. En prendre conscience encourage à faire ce travail sur soi qui consiste à trier ses pensées, pour orienter son langage vers plus



de positif et se donner toutes les chances d'améliorer sa vie !

Voyons à présent comment procéder avec notre communication quotidienne pour l'améliorer considérablement. Le point essentiel est d'éviter toute forme de négation, car notre inconscient ne les prend pas en compte. Comme le précise Françoise Kourilsky-Belliard, spécialiste en techniques de communication, « *Les formulations négatives sont en effet difficilement assimilables pour le cerveau et le système nerveux qui, contrairement au langage, n'intègrent pas la négation. Dans le monde de l'expérience, la négation ne peut exister. Comment en effet satisfaire un « non-désir » ? Les injonctions négatives sont donc inappropriées pour le cerveau et le système nerveux, car nous ne pouvons intégrer une non-expérience, un non-objectif. L'expression négative d'un objectif constitue un obstacle majeur à sa réalisation, car comment se diriger vers un non-objectif ?* »³.

Pourtant, notre langage quotidien est truffé de ces phrases, formulées au négatif pour exprimer une demande positive. Elles produisent l'effet inverse de ce que l'on attend de notre interlocuteur.

Voici quelques exemples de renversements de formulations :

Vous disiez...

→ **Dites désormais...**

N'aie pas peur

→ **Aie confiance**

N'oublie pas de

→ **Rappelle-toi de**

Ne sois pas en retard

→ **Sois à l'heure**

Ne fais pas de bruit

→ **Sois silencieux**

N'hésite pas à me contacter

→ **Contacte-moi quand tu veux**

Ça ne va pas mal

→ **Ça va plutôt bien**

Ne prends pas froid

→ **Couvre-toi bien**

Je ne te dérange pas ? (au téléphone)

→ **Je peux te parler ?**

³ Voir Françoise Kourilsky-Belliard, *Du désir au plaisir de changer*, InterÉditions, 1995, pp. 15, 17 et 136.

Reformulez vous aussi en positif les phrases négatives qui maillent votre langage quotidien, et habituez-vous à effectuer cette gymnastique cérébrale. Vous serez surpris des résultats !

Je disais autrefois...

→ Je dis désormais...

.....

→

.....

→

.....

→

De la même manière, nous utilisons habituellement dans nos conversations un frein largement répandu : le fameux « Oui, mais... ». Or, dans notre inconscient, là où s'enracinent nos mécanismes de répétition, le terme « oui mais » annule automatiquement ce qui vient d'être prononcé. Formuler « Oui, je veux réussir cet entretien, mais... » crée en effet dans notre inconscient la possibilité de l'échec de l'entretien, car l'objection formulée après le « mais » sera la plus forte. Habitons-nous donc à remplacer « mais » par « et » ou à tourner la phrase autrement.

Voici d'autres mots freins à éviter car ils enferment dans une généralisation, donc empêchent de créer l'espace du changement : toujours, pas assez, trop, jamais. En nous disciplinant de la sorte, nous cessons d'accorder de l'énergie à ce qui nous déplaît, à ce qu'on ne veut pas, à nos doutes infondés. Nous cessons d'opposer une chose et son contraire car en fait, c'est ce qui occasionne un conflit interne et met en échec notre communication. Et lorsqu'on se surprend malgré tout à parler négatif, prenons l'habitude de nous demander ce que nous voulons vraiment !

LE SECRET N°1 DES GENS HEUREUX

Les gens heureux sont attentifs au positif. Faites comme eux et focalisez votre attention sur ce que vous souhaitez, en l'exprimant au positif. Utilisez des mots qui vous dynamisent, parce qu'ils auront tendance à provoquer ce que vous voulez vraiment.

