Le discours intérieur

Un nouveau regard, une nouvelle réalité

Comment notre monologue interne et nos croyances impactent toutes les composantes de notre être (physiques, émotionnelles, psychologiques…)

et notre quotidien.

Principe de base :

j'attache de l'importance,
Je me concentre,

sur **TOUT CE QUI DEPEND DE MOI :**

Mes pensées, mes croyances,
mes jugements et auto jugements
mon état d'esprit, mes émotions,
mes paroles,
mon attitude,
mon comportement,
mes actions,
mes efforts, mes engagements

je prends de la distance,
Je lâche-prise,

vis à vis de **TOUT CE QUI NE DEPEND PAS DE MOI :**
les autres, les décisions des autres, leurs actions,
la perception que les autres ont de moi,
les on-dit,
le résultat de mes efforts ou de mes actions,
l'actualité,
le passé,
les injustices,
ma taille,
la météo,
les virus,
l'impermanence, la mort,
etc…

Pour mieux comprendre l'importance du discours intérieur, faisons un petit détour par la PSYCHOLOGIE POSITIVE, *qui se propose d'étudier la santé mentale optimale et les facteurs associés au bien-être, et retenons ces quelques idées fortes :*

▶ **Il est possible de déconditionner son cerveau pour le reconditionner au bien-être**, si besoin est, et de trouver les ressources intérieures pour le réaliser. Toute l'attention est portée sur ce qui va bien, ce qui se passe bien, ce qui fait plaisir, etc…

▶ Plusieurs études réalisées notamment sur de vrais et faux jumeaux ont déterminé la part des gènes dans **notre capacité à être heureux**. Résultat : nous l'héritons à 50%. Et parmi les 50% restant, 10% dépendent de conditions extérieures (famille, travail, argent...) et **40% dépendent uniquement de nous-même**.

Donc, même si notre « capital génétique de base » est faible, rien ne nous empêche d'**optimiser ces 40% et de cultiver le meilleur de nous-même**.

▶ La recherche en psychologie positive, étayée par les neurosciences, nous apprend aussi que **les émotions positives** (confiance, optimisme, acceptation, gratitude) **favorisent la performance, la motivation, la capacité d'adaptation, la créativité, la réceptivité aux nouvelles informations, la résolution de problèmes, et une attitude plus ouverte aux autres**.

En cherchant à accroitre le sentiment de bien-être, une attitude positive, en améliorant l'état émotionnel, on optimise donc *les chances d'épanouissement et de réussite !*

Car, nous renforçons ce sur quoi nous nous centrons.

Il s'agit de porter son attention quotidiennement sur ses compétences, croire en ses qualités, se concentrer sur ses points forts, et notre cerveau et organisme vont agir en fonction.

D'où l'importance d'avoir une plus grande maîtrise de son discours intérieur.

Les maintes études scientifiques menées par la Psychologie Positive le confirment:

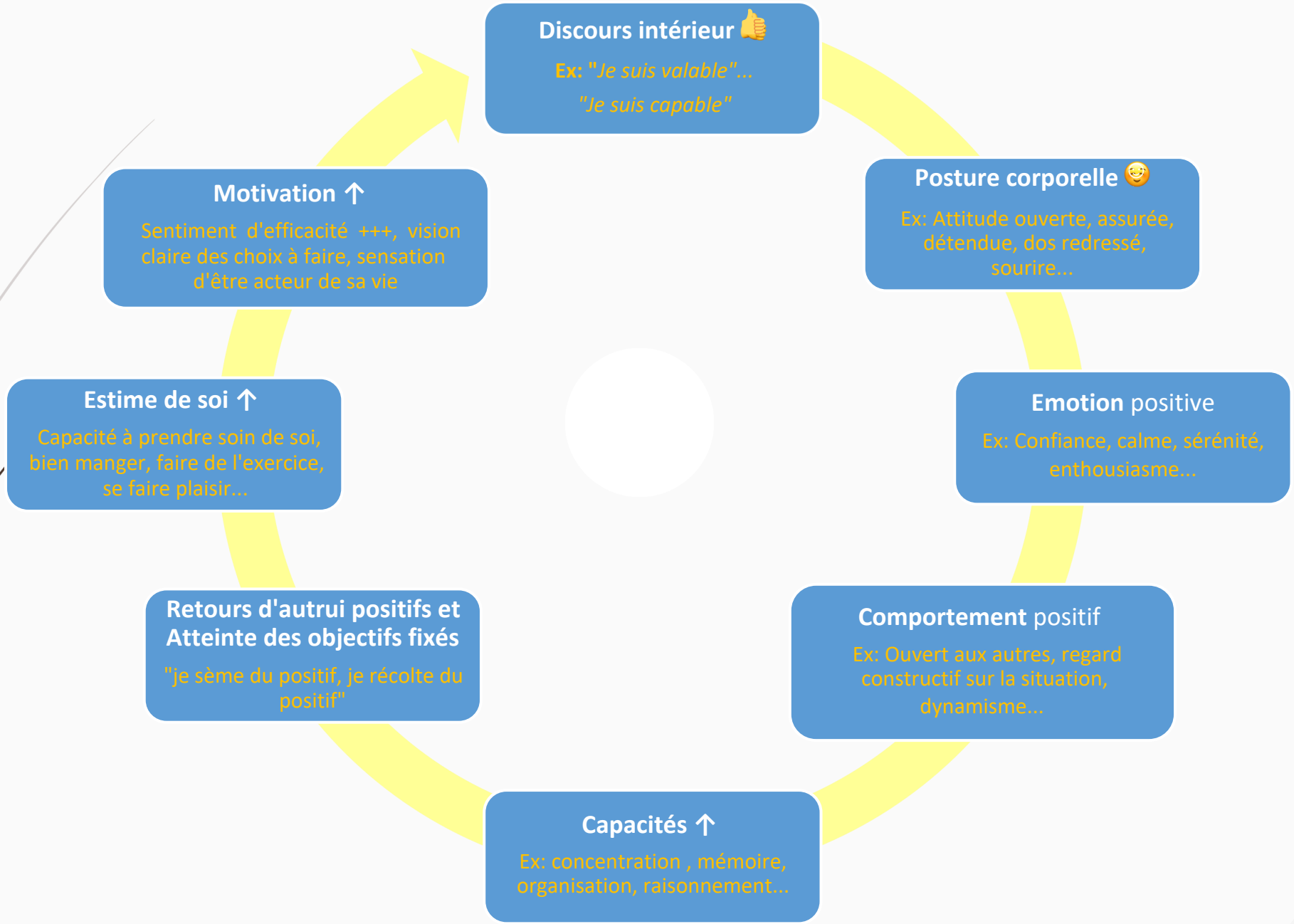
un discours intérieur positif donne la possibilité de mobiliser pleinement ses capacités et stimule notre niveau de confiance.

Le cerveau en mode positif est **31 % plus productif** qu'en mode négatif, neutre ou stressé.

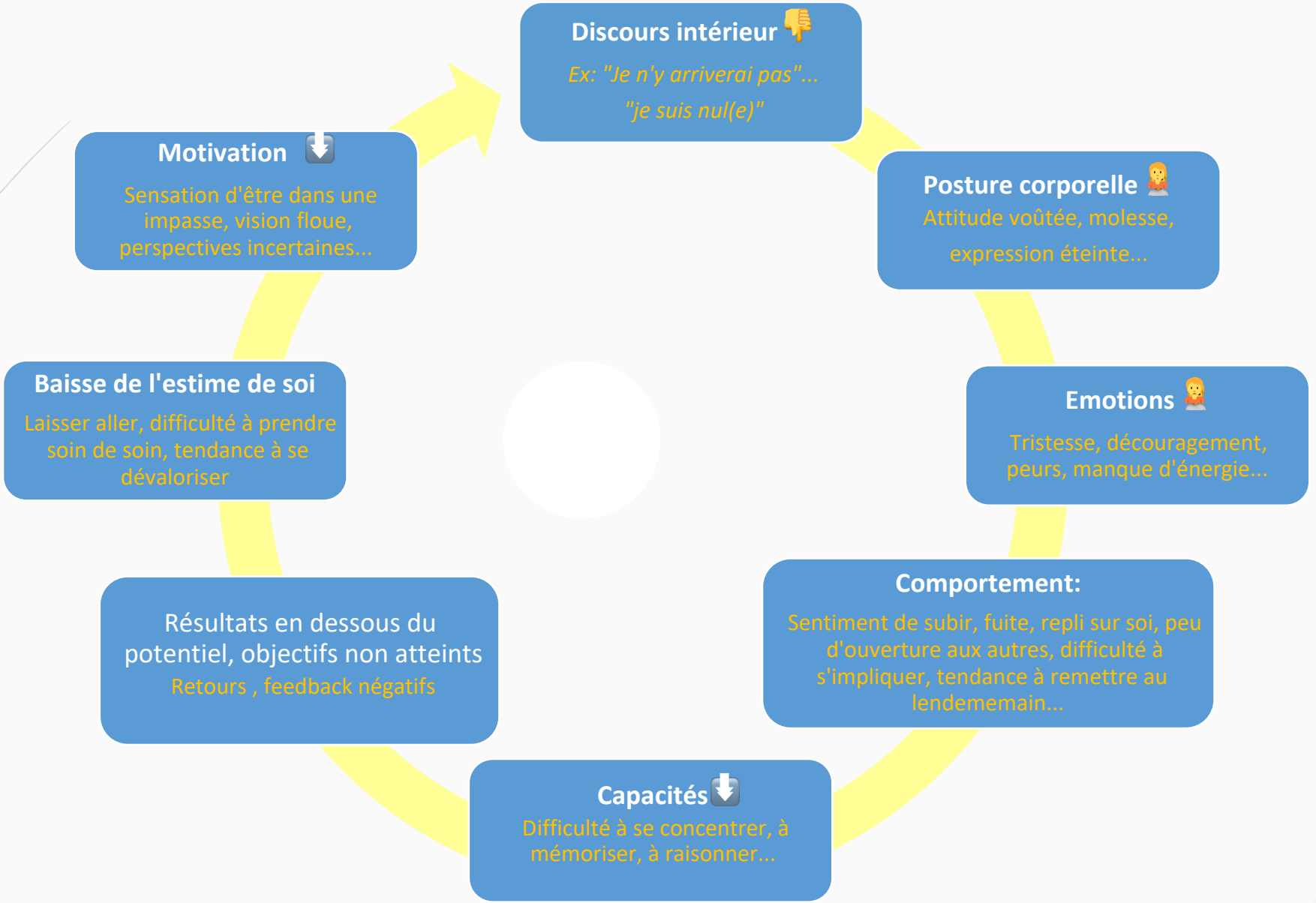
«*Parce que la dopamine, qui inonde notre système quand on est positif, a deux fonctions. Non seulement elle vous rend **plus heureux**, mais elle met en route vos fonctions d'apprentissage, et vous permet de **vous adapter** au monde d'une façon différente*».

Shawn Achor(«*Comment devenir un optimiste contagieux*»)

Le cercle vertueux à partir d'un discours intérieur **positif:**



Le cercle vicieux à partir d'un discours intérieur négatif:



Renforcement de la croyance de départ « *je n'y arriverai pas* »

Exemple :

Croyance de base: ***je suis nul(le)***

Comportement: ***je me mets en retrait***

Conséquence: ***les autres ne s'intéressent pas à moi***

Confirmation de ma croyance« Je le savais bien…***je suis nul(le)»***

= Cercle vicieux

= auto sabotage

Lorsqu'une personne est convaincue par une idée, son cerveau et son organisme agissent en fonction et vont s'organiser autour cette croyance, pour la voir se concrétiser.

Car toute croyance contient un **mécanisme d'accomplissement**, un pouvoir d'organisation pour confirmer, avérer, actualiser cette croyance.

Nos pensées et croyances créent notre réalité et cette réalité vient à son tour renforcer nos croyances.

Les pensées ont un **réel impact sur le bien-être** et la santé.

Ce sont bien souvent davantage nos pensées qui génèrent du stress que les évènements eux-mêmes.

▶ **Nous renforçons ce sur quoi nous nous centrons.**

Si je ressasse mes échecs, que je ne vois **que** mes points faibles, mes défauts, le négatif va se renforcer.

Si j'axe mon attention plus souvent sur mes points forts, mes capacités, mes réussites, mes qualités, le positif va se renforcer.

La qualité de mes pensées détermine la qualité de ce que je vis.

Nos pensées et croyances créent notre réalité et cette réalité vient à son tour renforcer nos croyances.

▶ Bien souvent, **ce sont davantage nos pensées qui génèrent de l'inquiétude que les évènements eux-mêmes.**

Et cette **anticipation anxieuse** génère une forte dépense d'énergie et une **grande source de fatigue**.

▶ **Un discours intérieur positif donne la possibilité de mobiliser pleinement ses capacités** et stimule notre niveau de confiance.

D'où l'importance d'avoir une plus grande maîtrise de son discours intérieur et de **fournir à son cerveau émotionnel une nourriture positive** (images, visualisations, sensations et pensées proactives et orientées OPTIMISME). Exemple: voir le verre plutôt à moitié plein, qu'à moitié vide…

Le phénomène de **l'effet placebo** l'illustre bien la **puissance de la croyance:**

Un placebo est tout aussi efficace que la morphine dans **54%** des cas.

Un simple comprimé neutre ou de l'eau sucrée peut supprimer la douleur, **du moment que le patient y croit !**

Et selon Michel Van Quyen :

«il n'y a rien de magique ou de surnaturel dans le phénomène placebo,

*qui est simplement la manifestation de **notre propre pouvoir d'auto persuasion**.*

L'esprit active certaines aires corticales liées à l'attente, à la conviction qu'un soulagement ou une récompense sont à venir, ce qui déclenche une sécrétion d'endorphines et de dopamine dans notre cerveau, inhibant finalement la douleur.

*Quand l'anticipation d'**un soulagement tient de la prophétie autoréalisatrice** en quelque sorte…»*

Il ne s'agit pas de s'auto persuader que «*tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes*» ou de se trouver génial alors que l'on a des difficultés ou de nier les problèmes,
mais de prendre conscience de certaines pensées automatiques qui «plombent» notre vision de nous-même, des autres, du futur…de maîtriser son discours intérieur pour l'orienter vers un mieux-être.

Par exemple, face à telle ou telle situation, **je peux choisir** de la trouver difficile et pénible OU, **en changeant mon regard** sur cette situation, je peux la trouver stimulante, porteuse d'enseignements, bénéfique par d'autres côtés...

Je peux choisir de me focaliser que sur les choses qui vont mal OU regarder aussi toutes les autres choses QUI VONT BIEN.

Il n'appartient qu'à moi de TRIER et **sélectionner les pensées aidantes,** celles qui me sont UTILES, celles qui vont m'aider à mieux vivre telle situation et à atteindre tel objectif...
et mettre de côté celles qui vont me desservir et me rendre moins heureux(se).

Les formulations positives :

La répétition de formulations positives (ou affirmations positives) est une technique de développement personnel souvent utilisée pour **reprogrammer les schémas de pensée**, renforcer l'estime de soi et **favoriser un état d'esprit propice à la réussite et à l'épanouissement**.
L' efficacité de cette technique est grandement avérée par diverses études et recherches issues de la psychologie, des neurosciences et de la pratique thérapeutique.

Les formulations positives peuvent être **répétées mentalement**
ou prononcées **à voix haute** ou **en murmurant**,

ou bien même **en chantant !**

Quelques exemples :

J'ai confiance en moi
J'ai confiance en la vie
Si je n'atteins pas tel objectif, c'est que la vie veut m'amener ailleurs; là où c'est juste pour moi...vers un autre possible qui me correspond mieux
J'ai confiance en ma capacité à m'adapter, à rebondir

Je lâche prise
je laisse couler...je laisse filer...
Je me fous la paix
Cette pensée ne m'est pas utile...elle ne me sert pas...je la laisse partir comme un nuage ou un train qui passe
Je classe cette situation, ce problème, cette contrariété dans le dossier "R.A.F." (Rien A Foutre)
J'accepte que tout ne soit pas parfait
J'accueille le mouvement de la vie comme il vient

Je suis en pleine possession de mes moyens
je libère mon plein potentiel
Je suis concentré(e), FOCUS sur telle tâche

je suis en accord avec ce que je veux être
je me donne le droit à l'erreur
j'accepte d'être imparfait(e), j'accepte d'être incomplet(e) ...et tant mieux car je ne suis pas un robot programmable. Mon incomplétude et mon imperfection relève de l'essence de mon humanité

Je suis mon meilleur ami, ma meilleure amie
Je suis mon meilleur allié, ma meilleure alliée
Je mérite d'être aimée pour ce que je suis
j'accepte d'être là où j'en suis aujourd'hui

Je calme, je suis serein(e), tranquille, apaisé
TOUT VA BIEN
Je me connecte à mon guide intérieur
Je me connecte à ma voix intérieur qui sait ce qui est bon pour moi
Je me relie à cet espace plus grand que moi EN MOI
Je me relie à cette dimension profonde et lumineuse en moi.

Citations inspirantes :

«La qualité de mes pensées détermine la qualité de ce que je vis…
Tout ce que je vis et ressens est conditionné par la qualité de mes croyances et de mes pensées». **René Sidelski**

«La cause première du malheur n'est jamais la situation mais toujours les pensées qui concernent celle-ci.» **Eckart Tolle**

« Surveille tes pensées car elles deviendront des mots.Surveille tes mots car ils deviendront des actes.
Surveille tes actes car ils deviendront des habitudes.
Surveille tes habitudes car elles deviendront ton caractère.
Surveille ton caractère, car c'est ton destin». **Lao Tseu**

«Nous sommes ce que nous répétons chaque jour». **Aristote**

«Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre.»
Marc-Aurèle

«On crée ce qu'on craint". **Thomas D'Ansembourg**

«Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison."
Henry Ford

«Persuade toi de ta force. Sache te redire sans cesse: il ne tient qu'à moi" . **André GIDE**

«Ma vie est une somme de terribles malheurs dont la plupart ne sont jamais arrivés".
Mark TWAIN

» -

"Chacun est prisonnier de l'histoire qu'il se raconte sur lui-même". **Bernard Werber**