

Les Affirmations positives



Savoir les utiliser pour en faire
un levier puissant de changement intérieur

« Nous devonons ce que nous pensons. »

Bouddha



1. Origines des affirmations positives :

un héritage millénaire

La pratique de répétition d'affirmations positives remonte à des **traditions très anciennes** :

Les mantras dans l'**Inde ancienne** sont parmi les plus anciennes formes d'affirmations positives.

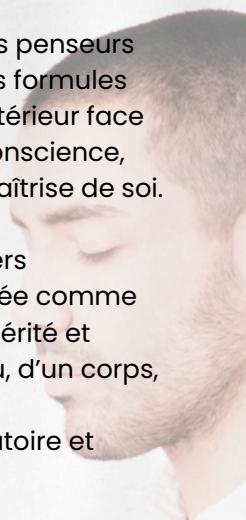
Ainsi, dans la tradition védique (textes sacrés de l'Inde, vers -1500 avant J.-C.), la répétition d'un mot sacré ou d'une phrase permettait d'élever l'esprit, d'orienter la pensée, de calmer les émotions et de se connecter à une intention supérieure.

Dans **la philosophie stoïcienne** de la Grèce antique, des penseurs comme Épictète, Marc Aurèle ou Sénèque utilisaient des formules mentales répétées pour maintenir un état d'équilibre intérieur face aux aléas de la vie. Ces phrases courtes, répétées en conscience, servaient à cultiver la sagesse, la paix intérieure et la maîtrise de soi.

Dans **la tradition chamanique**, pour les peuples premiers (Amérindiens, Aborigènes, etc.), la parole était considérée comme créatrice. Formuler une intention à voix haute, avec sincérité et concentration, permettait d'influencer l'énergie d'un lieu, d'un corps, ou d'une situation.

Dans ces traditions orales, les mots ont un pouvoir vibratoire et spirituel.

Dans **les traditions monothéistes**, (Judaïsme, Christianisme, Soufisme...) les prières répétées ont toujours été utilisées pour centrer l'esprit et apaiser le cœur, pour renforcer la foi, le courage, la paix intérieure.



La méthode Coué :

passerelle directe entre les traditions anciennes et la psychologie moderne.

Plus proche de nous, au début du XXe siècle , le pharmacien et psychologue **Émile Coué** (1857-1926), fondateur de la célèbre **“Méthode Coué”** , est l'un des premiers en Occident à avoir formalisé l'usage des affirmations positives, dans un cadre thérapeutique.

Son postulat est simple : toute pensée que l'on répète régulièrement, **avec une intention sincère**, tend à **devenir réalité**. Il avait observé que ses patients guérissaient mieux lorsqu'ils croyaient aux traitements, même lorsqu'il s'agissait de **placebos**.

Ainsi, il recommandait de **répéter 20 fois par jour** :

« *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* »

Son approche reposait sur **l'autosuggestion consciente**, permettant de mobiliser les **forces inconscientes** pour aller mieux.

Cette méthode est l'ancêtre directe des affirmations positives telles qu'on les pratique aujourd'hui.



Une reconnaissance contrastée **moquée en France, acclamée aux États-Unis**

Souvent mal comprise à ses débuts et **caricaturée en France**, la méthode Coué connaît un véritable **engouement outre-Atlantique**.

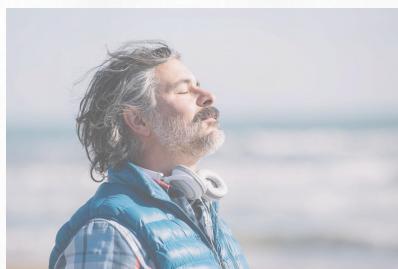
Les américains reconnaissent en Coué un **pionnier de l'autosuggestion** et un maître de l'influence mentale sur la santé et la réussite.

Dès les années 1920, de nombreuses universités, thérapeutes et coachs américains s'y intéressent sérieusement.

Aujourd'hui, alors que les neurosciences valident de plus en plus le pouvoir de la suggestion et de la répétition mentale, elle est considérée comme visionnaire, car elle place **la pensée et l'intention au cœur de la transformation personnelle**.

Elle inspire directement les approches actuelles comme :

- la psychologie positive
- la PNL
- l'hypnose Ericksonienne,
- la visualisation créatrice,
- certaines thérapies cognitivo-comportementales (TCC)
- et la sophrologie biensûr !



2. Qu'est-ce qu'une affirmation positive ?

Les affirmations positives visent à **influencer** la conscience et à **initier un changement intérieur**.

Elles ont une fonction de **reprogrammation mentale** et **émotionnelle**.

En développement personnel, une affirmation positive – parfois appelée *formulation intentionnelle* – est une **autosuggestion** sous forme de phrase courte, formulée au présent, destinée à **ancrer un état** désiré comme le calme, la confiance ou la sérénité.

Elles sont simples mais puissantes si elles sont utilisées avec régularité et sincérité.

Exemples de formulations : « *Je suis en paix ici et maintenant.* »...« *Je me sens légitime et aligné.e* »...« *J'ai en moi les ressources pour avancer.* »

Ces formulations permettent de **reprogrammer des schémas mentaux**, de **se connecter à ses ressources** et de mobiliser **son potentiel**.

Elles agissent **à la manière de graines que l'on sème**. Elles ne portent pas toujours immédiatement leurs fruits, mais en les arrosant régulièrement, elles finissent par grandir et s'enraciner. Et un jour, on se surprend à ressentir vraiment ce qu'on se répétait au début un peu mécaniquement.



3. A quoi servent-elles ?



Remplacer progressivement des automatismes mentaux limitants ("je ne suis pas capable", "je vais échouer") par des pensées soutenantes : en répétant une affirmation positive, on désamorce petit à petit les schémas mentaux pernicieux, et on nourrit une vision de soi plus confiante, plus apaisée.

Soutenir un projet ou changement en cours :

Les affirmations peuvent accompagner une démarche de transformation personnelle, un travail thérapeutique ou un moment de transition.

Elles sont comme des repères, des ancrages, pour ne pas se perdre en route. Elles nous permettent d'installer des intentions claires, de nous rappeler la direction que l'on souhaite prendre. C'est une façon de se rappeler ce qu'on veut nourrir en soi, malgré les doutes ou les peurs.



4. Affirmations positives et sophrologie

La sophrologie ne sépare pas le corps de l'esprit.

Ainsi, en sophrologie, une formulation positive est **bien plus qu'une simple phrase** que l'on répète. L'idée n'est pas juste de « penser positif », mais de **RESSENTIR** ce que l'on dit, profondément.

La sophrologie enrichit cette approche en ajoutant une **dimension corporelle** car le corps entend aussi. Le corps s'imprègne, les

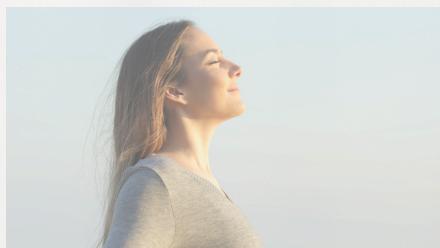
sensations se modifient, et petit à petit, l'état intérieur change.

Par exemple, quand vous dites une affirmation dans un **état de détente**, votre corps l'accueille différemment et cela **renforce**

l'intégration. C'est comme si vous envoyez le message « *Je choisis d'aller mieux* », à toutes vos cellules. Et le corps répond souvent positivement à ce message.

En outre, en sophrologie, les affirmations sont souvent associées à la **respiration**, à des **mouvements** doux ou à des **visualisations** ; associations qui renforcent là encore l'effet d'**ancrage**.

Et surtout, en sophrologie, la suggestion pénètre par les voies de l'inconscient, c'est-à-dire **en état de conscience modifié**. Cet état de relaxation profonde (en ondes alpha) favorise aussi une meilleure réception du message par l'inconscient. C'est à ce niveau que les affirmations trouvent leur **ancrage le plus durable**.



5. Ce que disent les neurosciences

Les découvertes en neurosciences le confirment : **ce que l'on se répète façonne littéralement notre cerveau** et influence ce que l'on devient.

Diverses études démontrent qu'à force de répéter une affirmation positive, on crée de **nouveaux circuits neuronaux**. C'est un peu comme tracer un chemin dans une prairie : plus on passe au même endroit, plus le chemin devient visible, facile, naturel.
Et ça, c'est un **vrai levier de transformation !**

C'est le principe de la **neuroplasticité** : le cerveau se transforme en fonction de ce que l'on pense, ressent et de nos comportements répétés.

Ainsi, la répétition d'une affirmation positive modifie le dialogue intérieur, et **influence directement l'état émotionnel**, les comportements et même la posture physique...



EXEMPLE PRATIQUE :

« Je choisis de croire en ma capacité à évoluer chaque jour. »

Répétée quotidiennement **avec conscience**, cette phrase peut créer un terrain fertile à l'engagement, à la résilience et à l'ouverture au changement.

Une étude publiée dans *Social Cognitive and Affective Neuroscience* (Cascio et al., 2016) montre que les zones du cerveau liées à la résilience, à l'estime de soi, à la motivation, à l'optimisme, à la prise de décision et à l'autorégulation émotionnelle s'activent davantage quand on répète des pensées positives.

Ainsi, des affirmations positives, répétées régulièrement, permettent le développement **d'un état d'esprit propice à la réussite** et à l'épanouissement.

Autre point fort de cette étude : la pratique régulière d'affirmations bienveillantes **règle l'activité de l'amygdale**, une zone liée à la peur et au stress. Qui plus est lorsque l'on associe ces répétitions à la **respiration !**

Enfin, **le cerveau ne fait pas toujours la différence** entre ce que l'on vit vraiment et ce que l'on imagine.

Ainsi, quand on répète une affirmation positive dans un moment de calme, avec une respiration posée, en impliquant nos sens, le cerveau l'enregistre **comme si c'était réel**.

Dès lors, il commence à créer des connexions autour de cette idée, comme s'il posait les bases d'un **nouveau programme**.



6. Comment pratiquer efficacement les affirmations positives ?

Nous pouvons faire de la suggestion notre **allié le plus puissant**, à condition de ne pas les réciter mécaniquement.

Voici les **clés essentielles** pour que les affirmations positives deviennent un vrai outil de transformation.

✓ Choisissez une affirmation claire, positive et formulée au présent

Évitez les tournures négatives.

Par exemple, préférez :

« Je me sens serein(e) » à

« Je ne veux plus être stressé.e ».



✓ Clarifiez votre intention

Choisissez **une formulation qui décrit bien ce que vous voulez être**, ce que vous voulez vibrer, ce que vous voulez obtenir, ce que vous voulez attirer dans votre vie. Les affirmations doivent être **crédibles** et **alignées avec vos valeurs** personnelles.

Sinon, elles peuvent générer un effet de rejet intérieur

✓ Soyez dans un état de calme

Le mental a besoin de ralentir et d'être apaisé pour être **réceptif à la suggestion** et permettre au message de **s'enraciner** plus profondément.

Ainsi, avant de répéter une affirmation, on prend un moment pour **se poser**, respirer, relâcher les tensions.

On choisit **un moment** de calme : le matin au réveil ou le soir avant de dormir sont des moments propices, mais également dans la journée pendant une pause. On peut pratiquer **assis ou allongé**, ou même en marchant lentement.

✓ Ressentez ce que vous dites

Il y a une vraie qualité de présence à cultiver.

Ne récitez pas mécaniquement. Laissez résonner chaque mot, **ressentez** les sensations, les émotions, les images qu'ils évoquent.

Le cerveau fixe mieux ce qui est ressenti
que ce qui est simplement pensé.

C'est cette **cohérence entre le corps, le cœur et l'esprit** qui rend les affirmations vraiment transformatrices.

Et même si au début on ne « croit pas » totalement à ce qu'on dit, si on ressent une petite résistance, on se laisse imprégner petit à petit.

✓ Associez vos affirmations à la respiration et à une visualisation

Cela **renforce l'effet d'ancrage** et aide à ressentir la phrase.

Pour cela, on expire lentement tout en répétant mentalement la formulation (que l'on peut aussi murmurer, ou prononcer à voix haute, ou même chanter !). Puis, tout en inspirant, on ressent les **sensations** et la **charge émotionnelle** liées à cette formulation. On recommence ainsi de suite.

Et petit à petit, on laisse émerger les **images** suscitées par le sens des mots et notre ressenti. On alimente cette visualisation en s'imaginant incarner ce que l'on désire être ou évoluer dans le contexte souhaité. On donne à cette visualisation une force très **réaliste**, on s'imagine **COMME SI** on était déjà en train d'expérimenter les capacités ou la situation souhaitées.

✓ Soyez régulier

Répétez-la chaque jour pendant au moins 21 jours, même 5 minutes : **la régularité est la clé**.

C'est cette régularité qui va créer un nouveau **sillon mental**. Mieux vaut une pratique courte mais quotidienne qu'une répétition longue de temps en temps.



✓ Adaptez-les à votre réalité et à votre objectif

Personnalisez vos affirmations avec vos propres mots, en fonction de ce qui VOUS correspond.

Si une phrase vous semble trop ambitieuse, ou vous met mal à l'aise, **reformulez** là avec plus de **nuances** pour qu'elle reste **crédible et accessible pour vous**.

L'idée n'est pas de se mentir, mais de vous guider vers un état souhaité, avec douceur.

Par exemple, plutôt que « *Je suis totalement serein(e).* », commencez par :

« *Je me sens un peu plus serein(e) chaque jour* » ... « *Je commence à me sentir plus confiant(e) chaque jour* »... « *Je m'ouvre progressivement à la sérénité* »

✓ Notez vos formulations

Ecrivez chaque affirmation positive sur une carte ou un post-it.

Placez-les ensuite à des **endroits visibles** où elles pourront vous servir d'**aide-mémoire**. Choisissez des endroits **discrets** afin de préserver votre intimité (sur votre téléphone, dans une trousse ou dans un coin de votre bureau...).

✓ Restez patient(e) et bienveillant(e) avec vous -même

Les changements se font parfois très vite et parfois plus doucement. Ne vous mettez **pas de pression**.

Accueillez les moments où vous avez plus de mal à y croire, et continuez avec **douceur**.

Observez, soyez attentif aux effets qui apparaissent, peut-être timidement les premiers temps, puis qui se renforcent au fil du temps.



✓ Utilisez des supports en fonction de votre canal sensoriel dominant

Si vous êtes quelqu'un de plutôt visuel, dessinez-vous affirmations ou écrivez-les avec des couleurs, des lettres illustrées... Vous pouvez également faire un assemblage avec des images ou photos (type « tableau de vision »).



Si vous êtes plutôt auditif, enregistrez-vous et faites en sorte de pouvoir vous réécouter n'importe où. Ou encore répétez vos formulations à voix haute, ou en chantant, ou en les couplant à une musique inspirante en fond sonore.

Si vous êtes plutôt kinesthésique, associez vos répétitions en tenant un **objet** significatif pour vous. Ou utilisez un «**geste d'ancrage**» qui consiste à créer un auto-conditionnement en associant un geste discret, avec la répétition et le ressenti du sens de vos phrases



Si vous êtes plutôt olfactif ou gustatif, associez vos répétitions à la diffusion d'un **parfum** ou à une **saveur**.

En résumé

L'autosuggestion **en relaxation profonde** est le **meilleur outil** de notre programmation

La puissance des affirmations positives réside dans la **répétition**, la connexion au **ressenti**, et la **régularité** de la pratique.

Elles agissent comme de véritables **semences intérieures, transformant progressivement** votre regard sur vous-même, sur les autres et sur la vie.





Quelques Références :

"Le Développement Personnel" – Michel LACROIX

"Les fantastiques capacités de votre cerveau" –
M. De VERDILHAC

"La puissance de votre cerveau" – John KELOE

"Le pouvoir créateur de votre pensée" – René SIDELSKI

"Des images pour des actes" – François J.Paul CAVALLIER

"Le meilleur de soi" – Guy CORNEAU

"La Boîte à outils de la gestion du stress" – Gaëlle du PENHOAT



La voix sophro