

Chaque pensée est importante

Eh bien salut ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de Marcher avec Johan et merci du fond du cœur de me rejoindre pour ce nouvel épisode de développement personnel.

Si le développement personnel t'intéresse, comme c'est le cas de beaucoup de membres de la famille Français Authentique, je te rappelle que tu peux aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p pour découvrir mon livre de développement personnel. 4p, ça veut dire 4 Pilules pour une vie riche et sans stress. Et tu découvriras les bases du développement personnel dans un français accessible aux non-francophones. Tu pourras y découvrir un livre PDF, un livre physique avec son MP3. Donc, voilà pour ça.

Aujourd'hui, on va parler des pensées. C'est un sujet que j'ai abordé déjà à plusieurs reprises, dans le cadre des Marcher avec Johan et même dans le cadre d'autres ressources et on le retrouve dans vraiment beaucoup, beaucoup de ressources liées au développement personnel, ce sujet.

C'est un sujet qui est facile à comprendre, une notion qui est facile à comprendre, qui est assez facile à expliquer aussi pour moi, mais qui, malheureusement, est complexe à appliquer. Il y a pas mal de choses comme celle-là où c'est facile à expliquer, c'est facile à comprendre, c'est très facile à assimiler, à intégrer, ça nous paraît logique, ça nous paraît évident, mais pourtant, au moment de l'appliquer, on a du mal ou en tout cas on a du mal à l'appliquer avec régularité, on a tendance à ne pas en faire une habitude alors que, tu vas voir, il faut pour que ce soit efficace, il faut vraiment que cette chose soit une habitude en elle-même.

Donc, de quoi s'agit-il ? Il s'agit tout simplement de comprendre et de réaliser que chaque pensée compte, chaque mot compte. Parfois, on accepte une critique qu'on va se faire à soi-même en se disant : « ce n'est pas grave, je me le fais qu'une fois, je me le dis qu'une fois, je me fais cette critique une seule fois, je suis négatif une seule fois, donc ce n'est pas grave ».

Et on va se dire par exemple à un moment : « ah je suis stupide », « waouh je suis nul », ou « je suis incapable de réussir », ou « je suis maladroit », ou « je suis tête en l'air ». On va se faire un ensemble comme ça de critiques personnelles. On est souvent d'ailleurs la personne la plus critique envers nous-même. Souvent, les autres n'osent même pas être aussi critiques avec nous que nous le sommes avec nous-même. Et donc, on va se critiquer soi-même et on va dire « bon, ce n'est pas grave, ce n'est pas trop important et ça n'a pas une influence énorme de se dire je suis maladroit, ce n'est pas bien grave ».

Or, c'est une grosse erreur, c'est une grosse erreur, parce que tout a un impact, tout a un impact, surtout ce qui est négatif et surtout ce qui a un aspect négatif sur nous-même.

Donc, chaque pensée négative, chaque pensée négative a un impact très néfaste sur nous-même. On ne s'en rend pas forcément compte directement parce que le mécanisme est complexe et parce que c'est notre inconscient qui va être le plus touché, mais c'est très néfaste.

Notre inconscient, donc c'est la partie de notre cerveau qui gère toutes les choses de façon automatique, on appelle ça aussi « le système autonome », c'est-à-dire qu'il fonctionne sans qu'on y pense, eh bien il est impacté par ces pensées, il est impacté par ces pensées et... Alors là, je vais passer pas loin de vaches. Waouh ! Elles sont énormes, ces vaches. Elles ne sont pas là d'habitude. C'est un endroit près duquel je passe souvent et d'habitude c'est vide. Bref.

Donc, notre inconscient sait qu'il est super, super puissant, c'est lui qui gère plein de fonctions de notre corps de façon automatique, qui fait battre le cœur etc. etc. Et la partie inconsciente est beaucoup plus puissante que la partie consciente de notre cerveau.

Et du coup, en commençant à se dire des choses négatives, ou à se critiquer soi-même, eh bien on donne un message à notre inconscient. Et notre inconscient, il va forcément, c'est tout à fait logique, assimiler tout ça et ça va avoir un impact très, très, négatif. On parle même de spirale, c'est-à-dire qu'on va avoir une petite pensée négative ou une petite parole négative qui va avoir un premier impact sur nos pensées, ça va entraîner une pensée un peu plus négative encore et cette pensée un peu plus négative encore va entraîner une nouvelle et donc on a ce qu'on appelle une spirale.

Et petit à petit, eh bien on devient triste ou on devient, ça va forcément dépendre du contexte, mais on devient négatif. Se dire qu'on est maladroit, ça ne va pas nous rendre adroit, loin de là. Donc, on envoie des messages à l'inconscient.

Et tout ça, encore une fois, ça paraît évident. Pourtant, on le fait tous, on le fait tous avec des choses qui peuvent être parfois des critiques, comme je viens de le dire, ou parfois on va se répéter des choses, ça peut paraître anodin, bénin, pas important, mais ça impacte notre humeur.

Par exemple, quand on se dit, et on le fait tous ou on l'a tous fait à des moments, « je suis fatigué ». Est-ce que dire à haute voix à sa femme ou à son mari « je suis fatigué », ça peut avoir une influence positive sur notre journée ? Je te pose la question. Est-ce qu'en disant à quelqu'un « je suis fatigué », ça va te rendre moins fatigué ? Non. Est-ce que ça intéresse la personne ? Certainement pas, la personne elle s'en moque. Soyons honnête, soyons clair. Donc, quel peut-être l'aspect positif à dire « je suis fatigué » ? Il n'y en a aucun.

Et à ton avis, est-ce qu'il peut y avoir des aspects négatifs en fait de dire que tu es fatigué ? La réponse est « oui ». Alors, ce n'est pas seulement moi qui le dit, il y a pas mal d'études qui ont montré ça, mais on a tendance, en disant « je suis fatigué », à renforcer la

fatigue d'un point de vue inconscient, donc on dit à notre inconscient qu'on est fatigué, et on a aussi tendance à le ramener dans la partie consciente. Peut-être que si on ne l'avait pas dit, eh bien on aurait fini par entre guillemets l'oublier ou en tout cas y accorder moins d'attention.

Mais là, en le disant, non seulement on va le renforcer au niveau de notre inconscient, parce qu'il va nous rendre plus fatigué, et en plus ça va l'amener au-devant de notre attention et donc ça va nous rappeler, ça va faire qu'on se souvient encore plus qu'on est fatigué. Donc, dire à haute voix « je suis fatigué », ça a de grandes, grandes chances de te rendre encore plus fatigué, de renforcer quelque chose.

Donc l'idéal, c'est de refuser, et c'est là où ça devient complexe et ça devient quelque chose lié à l'habitude, donc pas impossible mais qui demande du travail, il va falloir refuser de le dire, refuser de le dire et refuser d'y penser, c'est-à-dire que c'est une chose que je teste, que j'essaie de faire depuis je dirais un mois et demi, deux mois, j'essaie de ne plus dire à haute voix « je suis fatigué », par exemple. Ça c'est un exemple, mais c'est vrai pour tout, de ne plus dire à haute voix plein d'autres choses. Et c'est une habitude à prendre, celle-là elle est facile de ne pas le dire. Et j'essaie également de ne plus y penser.

Si à un moment par exemple, je ne sais pas, dans la matinée, je sens que j'ai un petit coup de barre, comme on dit en français, je suis un peu fatigué, eh bien, déjà je ne vais pas le dire parce que ça ne sert à rien et je vais essayer de penser à autre chose. Je vais dire : « Allez ! Hop ! Je vais me lever, je vais bouger un peu, je vais prendre deux-trois gorgées d'eau et je vais me remettre au travail, me concentrer sur autre chose ».

Et franchement, après quelques semaines de pratique, je m'aperçois que c'est beaucoup mieux. C'est beaucoup mieux et ça me paraît être beaucoup plus productif et beaucoup plus logique que de dire « je suis fatigué, j'en ai marre, je ne suis pas bien, j'ai mal à la tête » et de dire tout un tas de choses vraiment inutiles finalement et négatives.

Donc, on essaie de refuser de le dire, on essaie de refuser d'y penser et je vois déjà vraiment une différence de mon côté. Donc, c'est une habitude qui vaut vraiment le coup de tester, ça vaut vraiment le coup de tester cette habitude, refuser de prononcer ou de penser à des choses négatives, parce que chaque chose compte, chaque parole compte, chaque pensée compte.

Et si tu fais ça, tu verras que tu vas forcément être de plus en plus positif et c'est un effet boule de neige, c'est-à-dire que tout a tendance à s'ajouter et vraiment chaque petite, ou chaque fois que tu éviteras de dire des choses négatives, eh bien tu vas aller doucement vers la positivité et tu deviendras une personne positive. Tu peux regarder, il y a des personnes qui sont positives, tu ne les entends jamais se plaindre, tu les vois toujours de bonne humeur, tu les vois toujours heureuses. Et je pense vraiment que le bonheur, la

sérénité, la positivité, eh bien ce sont des habitudes. Donc, en refusant les pensées et les paroles négatives, eh bien tu peux vraiment entraîner ton esprit et ton corps à être une personne positive.

Donc, essaie vraiment, dis-toi que tu es en forme. Ne te dis pas « je suis fatigué », dis-toi que tu es en forme et tu le deviendras ou tu auras de grandes chances de devenir en forme et essaie de l'appliquer sur tout.

J'ai par exemple très longtemps dit : « je suis très mauvais, je suis une personne qui n'est pas patiente, je n'ai pas de patience, je suis un mauvais bricoleur, je n'arrive pas à bricoler, je ne suis pas bon avec mes mains ». J'ai longtemps dit aussi : « je ne suis pas un bon manager, j'ai du mal à travailler ou à donner des consignes à des gens de mon équipe ». Eh bien tout ça, j'essaie. Alors bien sûr, tu vas parfois m'entendre le dire puisque c'est une habitude et donc il y a toujours des petites périodes d'échec. En tout cas, j'essaie de ne plus le dire et je vais essayer, chaque fois que je le dis, de me prendre et me dire : « non, il ne faut pas dire ça, il ne faut pas dire que tu n'es pas patient parce que le dire c'est le renforcer ».

Donc, c'est un exercice intéressant, passionnant et je te recommande vraiment de le tester et je vais, moi de mon côté, continuer ce travail quotidien, ce travail de mise en place d'habitude pour être encore meilleur sur le sujet.

Je suis de base une personne quand même positive, c'est-à-dire que tu vas rarement m'entendre, rarement, je n'ai pas dit « jamais », mais rarement m'entendre me plaindre ou rarement m'entendre ou me voir de mauvaise humeur ou mal, je suis toujours à peu près stable en termes d'émotion et j'ai vraiment l'intention de renforcer tout ça. Et la meilleure chose ou le meilleur outil pour ça est de chasser ou en tout cas de refuser les pensées et paroles négatives.

Voilà pour aujourd'hui. J'espère que ça t'a plu. N'oublie pas d'aller jeter un œil sur www.francaisauthentique.com/4p et de me dire ce que tu as pensé de cet épisode sur les différents réseaux de Français Authentique.

À très bientôt. Salut !