SAVOIR SE PARLER À SOI-MÊME

Par Jean Laplante

Vous êtes votre plus important interlocuteur. Ce que vous vous dites à vous-même est primordial pour vous aligner vers le succès. Inconsciemment, nous passons notre temps à nous parler intérieurement. Ce dialogue constant façonne notre pensée, nos croyances, mais plus spécialement notre état émotif.

Je remarque que les gens au travail utilisent beaucoup de tournures de phrase négatives pour exprimer quelque chose de positif. Ils disent : « elle n'est pas laide » au lieu de dire « elle est belle » ou encore « il n'est pas beau » au lieu de « il est laid »… En PNL, la structure de phrase que nous utilisons renseigne sur notre modèle du monde. Si notre langage est négatif, il reflète certainement une équivalence correspondante au niveau des croyances, des valeurs, des émotions.

Peu importe les raisons linguistiques et culturelles qui nous poussent à nous exprimer ainsi, il est capital de prendre conscience de votre dialogue interne, d'entendre s'il est négatif et de le transformer en termes positifs. Cela vous permet de garder l'équilibre émotionnel en gérant vos états internes. Prendre cette habitude vous permet de transformer des critères d'évaluation du monde un peu négatif en critères positif, vous orientant ainsi vers l'équilibre, l'harmonie, et la réussite.

Pour recadrer ce dialogue lorsqu'il est négatif, imaginez que votre esprit inconscient est composé de deux parties : l'esprit de liberté et l'esprit de sécurité. L'esprit de liberté est cette partie de nous qui est à la recherche de nouveaux horizons. L'esprit de sécurité est la partie qui vous garde… en sécurité.

L'esprit de liberté est cette partie de nous qui nous souffle à l'oreille « vas-y, ce serait amusant d'essayer ceci ». Votre esprit de sécurité lui vous dira « tu vas avoir l'air d'un idiot, n'essaie même pas ». Parfois, l'esprit de sécurité est hyperactif alors que l'esprit de liberté est un peu passif, et même bâillonné à l'occasion. Prenons du temps avec nous-mêmes pour patiemment écouter notre dialogue intérieur. Qui parle le plus fort, l'esprit de liberté ou l'esprit de sécurité?

Si nous répétons, affirmons et installons des scénarii internes positifs dans notre esprit de liberté qui répondent automatiquement au dialogue de notre esprit de sécurité, nous pouvons alors mettre celui-ci en veilleuse et nous épanouir. Évidemment cela demande de la pratique, un effort conscient et déterminé.

Alors que faire ? Au début, il vous sera peut être difficile de trouver des reformulations positives au discours de votre esprit de sécurité. Pour faciliter cette transformation, utilisez des reformulations en « je », avec des verbes d'action, en utilisant le « comme si ». Voici un exemple qui recadre bien le dialogue précédant: « je suis calme, ici et maintenant, car je fais comme si j'étais en train de méditer au sommet d'une montagne, de respirer l'air pur et vivifiant des hauteurs».

Ou encore, à l'affirmation de l'esprit de sécurité « C'est bien difficile de contrôler son dialogue interne», on peut le faire en se questionnant : « comment puis-je… ». «Comment puis-je transformer mon dialogue interne? » En vous disant ceci, regardez vers le haut, à droite. Cela favorise les stratégies de créativité. Persévérez et demeurez à l'écoute des réponses; elles viendront, parfois lentement, parfois rapidement, et elles ne manqueront pas de vous étonner par leur créativité et de vous enchanter par leur simplicité. Une fois la réponse trouvée, reformulez votre dialogue intérieur à l'aide de cette réponse.

Pour illustrer ce processus, reprenons cette phrase:
L'esprit de SÉCURITÉ: « Il est difficile de contrôler son dialogue interne».
Reformulez d'abord cette phrase en « je » : « Je trouve difficile de contrôler mon dialogue interne».

Puis, reformulez-la en une question positive telle que : « Comment puis-je transformer mon dialogue interne? »

Enfin, répondez à cette question en faisant « comme si » il n'y a pas vraiment de problème et en vous assurant d'utiliser un verbe d'action. « Je transforme mon dialogue interne en faisant comme si ces deux parties de moi veulent mon succès! »
Vous obtiendrez alors le dialogue suivant : « Comment puis-je transformer mon dialogue interne? Je transforme mon dialogue interne en faisant comme si ces deux parties de moi veulent mon succès! »

Alors à l'avenir, à chaque fois que votre esprit limitatif vous dira : « Il est difficile de contrôler son dialogue interne», répondez lui, avec patience et gentillesse, un peu comme à un jeune enfant : «Et comment puis-je transformer mon dialogue interne? Je transforme mon dialogue interne en faisant comme si ces deux parties de moi veulent mon succès! »

Faites en sorte de recadrer les affirmations limitatives de votre esprit de sécurité avec des formulations positives dirigées à votre esprit de liberté dès qu'elles vous viennent à l'esprit. Et avec le temps et un peu de persévérance, le dialogue avec soi s'améliore inévitablement.

À force de répétitions, il viendra un temps où vous vous surprendrez à le faire sans y penser. Et peut-être même vous ne vous en rendrez même pas compte, ce sera un proche qui vous dira : « comme tu as changé, tu es tellement positif! » Et ainsi, à l'aide de cette méthode toute simple, qui demande peu de temps et d'effort, vous vous orientez peu à peu vers le positif, le possible, l'harmonie, l'équilibre et la réussite.