



Le discours intérieur

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

ET notre quotidien.

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 accroître le sentiment de bien-être, une attitude positive, en améliorant l'état émotionnel, on optimise donc ***les chances 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 :

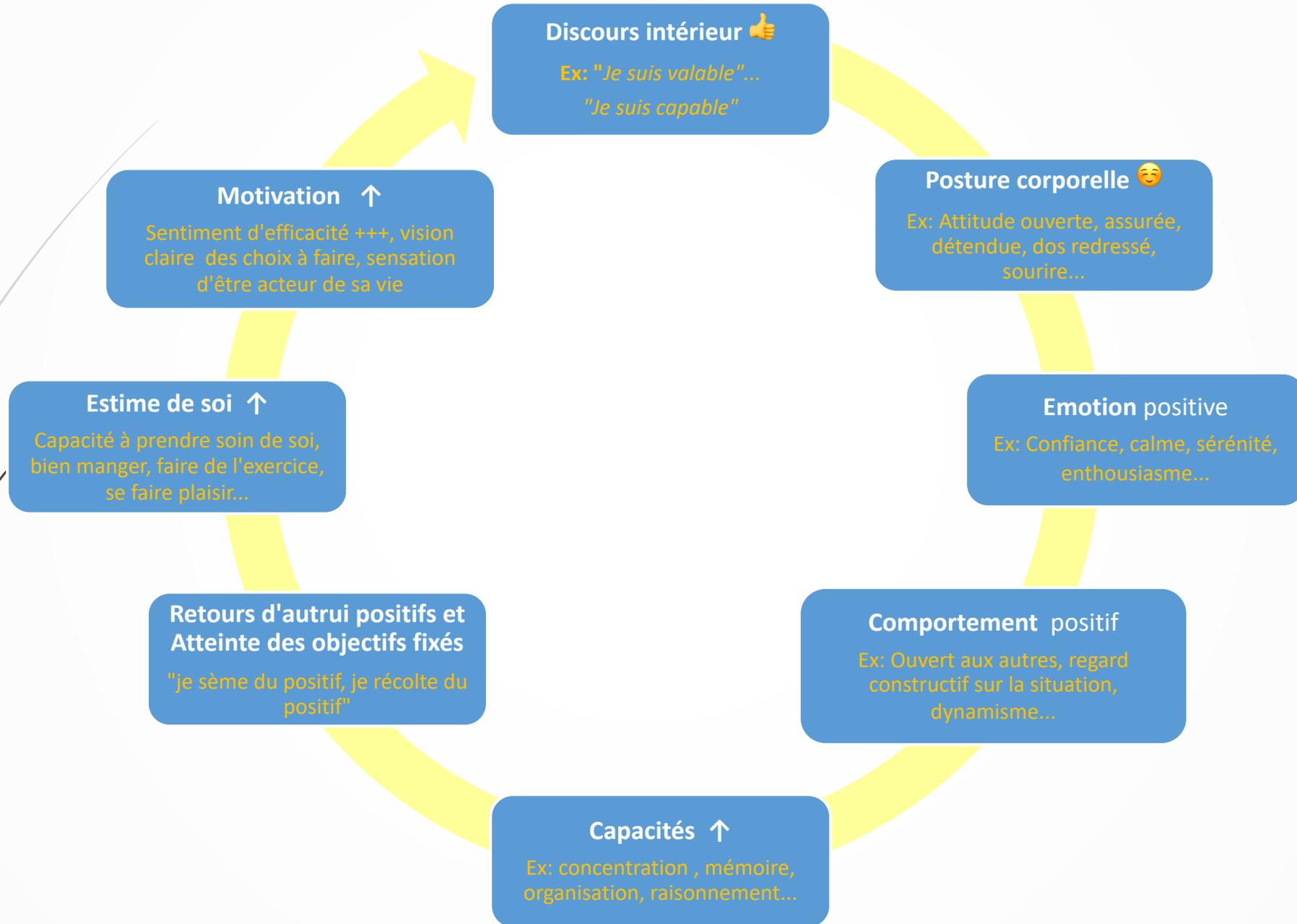
un discours intérieur positif donne la possibilité de mobiliser pleinement ses capacités et stimule notre niveau de confiance.

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

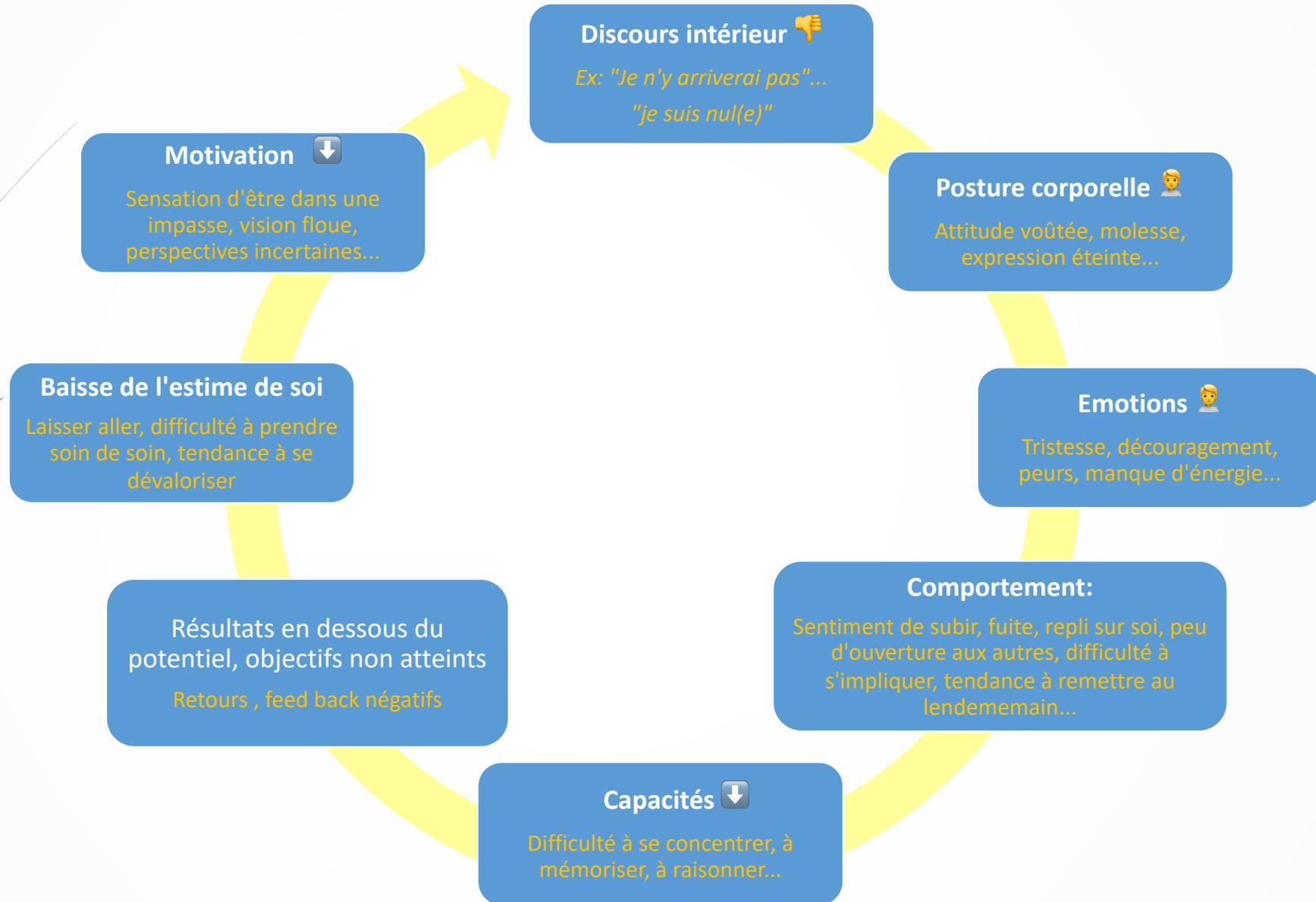
« Parce que la dopamine, qui inonde notre système quand on est positif, a deux fonctions. Non seulement elle vous rend plus heureux, mais elle met en route vos fonctions d'apprentissage, et vous permet de vous adapter au monde d'une façon différente ».

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 événements 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 pensées agréables, optimistes...);

En s'habituant à voir le verre plutôt à moitié plein, qu'à moitié vide...



Le phénomène de **l'effet placebo** l'illustre bien.

Un placebo est tout aussi efficace que la morphine dans **54%** des cas. Un comprimé neutre ou de l'eau sucrée peut supprimer la douleur, du moment que le patient y croit !

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 du mieux-être, de l'optimisme...

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.

A moi de trier et sélectionner les pensées qui vont m'aider à mieux vivre telle situation et à atteindre tel objectif...



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

« 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**

« 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**