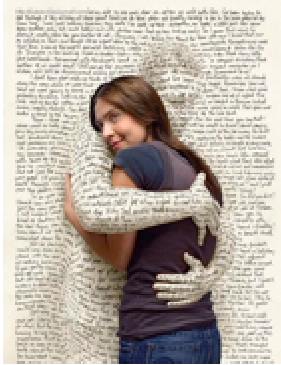


GUÉRIR LES MAUX PAR LES MOTS



- Par Véronique Cotnoir

13 Mars 2011

Pour de nombreuses personnes, la fin de l'hiver est souvent synonyme de période difficile. Fatigue, démotivation, petite déprime, nez qui coule, toux... alouette! J'entends souvent les gens qui m'entourent me dire à quel point ils sont fatigués, épuisés par l'hiver, ou encore qu'il leur faudrait faire ceci pour reprendre de l'énergie ou qu'ils devraient faire cela pour mieux prendre soin d'eux. Pourquoi tant de gens partagent les mêmes états d'âme? Je n'ai pas encore trouvé de réponse à cette question, mais j'ai remarqué que lorsque j'entends ces mots ou me les dis, une lourdeur s'installe dans mon corps. Bien que je comprenne l'intention et les besoins qui sont dits, cela ne m'empêche pas de me sentir opprimée.

Les mots que nous employons sont puissants. Ils dégagent une vibration qui peut faire du bien à notre être autant que l'affaiblir. Nous parlons généralement de l'impact qu'ont nos mots sur autrui, mais qu'en est-il des mots que nous employons pour nous-mêmes ou encore de notre dialogue intérieur?

N'ayant pas peur de dresser des listes, j'en ai dressée une longue de six pages l'an dernier avec les mots, messages ou phrases « vampires » que j'employais envers moi-même, c'est-à-dire qui me vidaient de mon énergie ou me rendaient de mauvaise humeur. Pour chacun d'eux, j'ai trouvé leur équivalent positif. Eureka! Cet exercice fut très révélateur. Les résultats se sont rapidement fait ressentir. En plus d'avoir gagné en énergie et en motivation, je suis devenue plus positive et me suis rapidement sentie mieux dans ma peau.

C'est ainsi que j'ai compris que dire « je suis fatiguée » perpétuait le fait d'être fatiguée au quotidien. En me répétant ce message, je me conditionnais à être constamment fatiguée et devenais littéralement de la fatigue. Changer cette formulation par « je ressens de la fatigue en ce moment » m'a beaucoup aidée. « Ressentir » quelque chose est passager. « Être » quelque chose est permanent. J'ai fait le même exercice pour des parties de mon corps que je n'aimais pas, des fausses croyances que j'entretenais envers mes capacités, des activités ou tâches que je croyais être des obligations, etc.

Mon vocabulaire de tous les jours s'est métamorphosé. Il m'arrive encore d'employer mes anciennes formulations « vampires ». Après tout, selon la science entourant la pratique du yoga, 40 jours sont nécessaires pour transformer une mauvaise habitude en une bonne, 90 jours pour confirmer cette nouvelle habitude en nous, 120 jours pour permettre à cette nouvelle habitude de devenir qui nous sommes et 1 000 jours pour mener à la maîtrise de cette nouvelle habitude. Bref, changer une habitude cultivera votre patience. Deux pierres d'un coup, n'est-ce pas merveilleux!?

Pour ceux et celles qui seraient tenté(e)s de se prêter à cette fabuleuse transformation, voici quelques suggestions qui sauront vous convaincre que cet exercice est accessible à tous :

Les « vampires » versus Les formules gagnantes

« Il faudrait » « Il serait bien » ou « il est souhaitable »

« Je devrais » « J'aimerais »

« Je suis fatigué(e) » « Je ressens de la fatigue » ou « je me sens fatigué(e) »

« Je suis endetté(e) » « J'ai un défi financier à surmonter »

« Je ne serai pas capable » « Je suis capable » ou « je me lance »

« Je n'aime pas mon corps » « J'aime mon corps » ou « je m'aime »

« Je suis fonctionnaire » « Je travaille comme fonctionnaire »

« Je veux devenir un(e) artiste » « Je suis un(e) artiste »

« L'hiver me rend malade » « L'hiver a ses désagréments » ou « j'ai hâte au printemps! »

Je sais, c'est si facile. Il suffit de déceler vous-mêmes les formulations qui vous grugent énergétiquement et de leur ajouter un petit twist qui agira comme catalyseur. Vous pouvez aussi demander à vos proches de vous aider.

Ajoutez-y votre touche personnelle. Avec l'arrivée du printemps, nous avons l'habitude de faire le ménage de nos demeures. Pourquoi ne pas rafraîchir votre façon de vous parler tout en faisant vos bas d'armoires ou du rangement dans votre garage? Il n'y a qu'une seule règle à suivre : employer des mots qui vous font du bien. Après tout, nous devenons ce que nous émettons.