

CLE : Mots toxiques vs Mots remèdes



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Identifier** les mots qui sont toxiques pour nous-même
- **Apprendre à les remplacer** par des mots et des pensées qui nous sont plus utiles et bénéfiques.

PRINCIPE :

Chaque jour, notre cerveau est traversé par des milliers de pensées. Ces pensées sont construites sur la base de notre éducation, nos expériences, nos vécus, que nous interprétons comme agréables ou désagréables, positives ou négatives. Inconsciemment, sur la base de ce vécu, les mots que nous allons utiliser pour alimenter nos pensées peuvent avoir un effet négatif sur notre estime et notre confiance en nous !

Mots toxiques	Mots remèdes
« Il faut », « ça ne se fait pas », « Il n'y a qu'à » ... (Ce sont des <u>injonctions</u> , des « commandements »)	« Je décide de », « Mon choix se porte sur... », « Je veux... »
« Je ne suis pas capable de », « Je ne vais pas réussir à », « Je suis nul et bête » (Ce sont des <u>jugements</u>)	« Comment je vais pouvoir m'y prendre pour... » « Dans cette situation, voilà ce que j'ai fait et les conséquences de mes actes... » « Je suis capable de procéder de telle manière... »
« Toujours, jamais, chaque fois » ... (ce sont des <u>généralisations</u> , souvent abusives)	« La plupart du temps, souvent... »
« On » (<u>impersonnel</u> et <u>général</u>)	Je

Comment remplacer une pensée négative par une pensée positive ?

- Elle doit être formulée au présent ou au futur.
- Elle doit être affirmative (et sans négation).
- Elle doit être formulée de manière « vraie » pour nous-même, en cohérence avec notre personne.
- Elle doit générer des sensations agréables pour nous.

CAS PRATIQUE :

« Travailler sur un dossier urgent »

Pensées avec des mots toxiques	Pensées avec des mots remèdes
Il <u>faut</u> que je travaille sur ce projet. Mais je <u>suis nul</u> en terme d'organisation et de gestion de mon temps. <u>A chaque fois</u> , je suis en retard et <u>ne respecte pas</u> les délais pour rendre mon travail. <u>On va</u> penser que je suis vraiment incompetent dans mes fonctions.	Je <u>décide</u> de travailler sur mon dossier car je <u>veux</u> le rendre dans les temps. <u>J'ai conscience</u> de mes difficultés d'organisation, donc <u>je vais trouver la solution qui me convient en terme d'organisation</u> et ce avant même de débiter mon travail (rétro planning par ex). Ainsi, travailler dans ces conditions est <u>confortable</u> et <u>je suis fier</u> de ma progression.

A NOTER :

Une pensée négative a beaucoup d'impact, notamment sur notre inconscient. Heureusement, une pensée positive est tout aussi puissante. Il s'agit donc de focaliser son énergie à développer celles qui ont un réel intérêt pour nous.

La priorité va donc être de réussir à identifier la présence des mots toxiques. A défaut d'en être conscient sur le moment, vous pouvez prendre le temps de faire le point à la fin de journée et d'y réfléchir à posteriori. Accordez-vous du temps et de la persévérance !