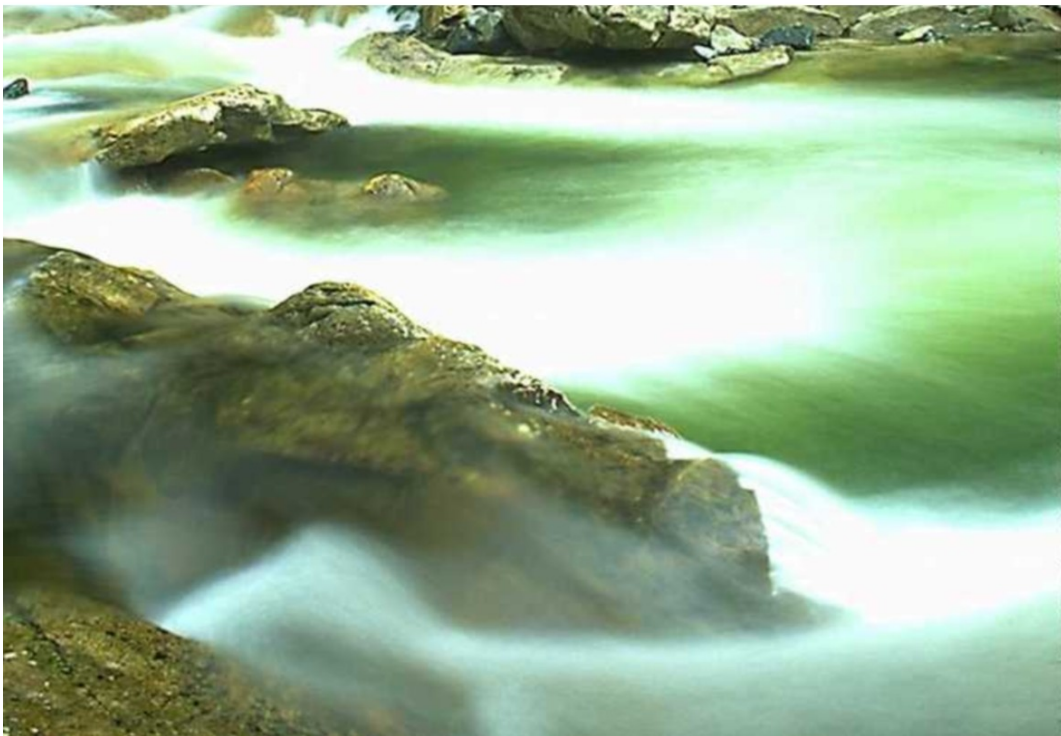




Renaud Janssen
Espace-Optimiste.com

Comment Cultiver Le Positif Dans Votre Vie



www.espace-optimiste.com

Sommaire

Sommaire	2
Introduction	3
Chapitre 1	
Prenez la vie du bon côté !	5
Un puissant antidote.....	6
Recensez vos satisfactions.....	9
De quel côté vous situez-vous ?.....	12
Partez gagnant !.....	13
Comment tourner le négatif en positif.....	16
Les applications pratiques de la méthode Vittoz.....	17
Cultivez l'optimisme.....	20
L'optimisme raisonnable.....	22
Chapitre 2	
Être en bons termes	
avec soi-même	24
Quel est votre degré d'estime de vous ?.....	24
Questionnaire.....	25
À vous de jouer !	27

Introduction

Bravo ! Vous venez d'ouvrir l'ouvrage qui va vous livrer les secrets des gens heureux. Il mettra plus de bonheur dans votre vie. Il vous apprendra à en répandre autour de vous.

En suivant pas à pas ses conseils, en appliquant les recettes qu'il vous donne, cautionnées par les dernières découvertes scientifiques, vous pourrez vivre mieux. Et nous le sentons tous, qui est heureux se porte mieux ! N'avez-vous jamais constaté que lorsqu'on est au plus bas, quelque chose arrive qui vous fait remonter la pente ? Ce livre peut représenter pour vous le "quelque chose" en question.

Non, le bonheur n'est pas réservé à quelques privilégiés. À condition de ne pas demander la lune, chacun peut y accéder.

Je me propose de vous livrer les clés de ma métamorphose. Vous trouverez tout au long du livre des techniques que j'ai appliquées, plus d'autres, découvertes récemment. À vous de sélectionner celles qui vous conviennent le mieux.

Le bien-être a une valeur inestimable.

Mais vous ne l'obtiendrez que si vous arrêtez cette espèce de tendance que nous avons tous à faire nous-même notre malheur. C'est insensé, pensez-vous, pourquoi ferais-je mon malheur, je n'y tiens pas du tout. Certes, mais... et même plusieurs mais...

Il y a mille et une façons de faire son propre malheur et il serait bien étonnant que vous échappiez à au moins l'une d'elles. Avant la lecture du livre, parce qu'après, cela va de soi, votre subconscient cessera de vous entraîner vers les soucis.

Vous verrez que quelque chose vous empêche sans que vous le sachiez de triompher des soucis. Ce quelque chose est en fait quelqu'un : Vous. Ou du moins, l'image que vous avez de vous-même. Elle est trop souvent inexacte : On se voit

comme ci, alors qu'on est comme ça. Et le pire, c'est que la plupart du temps on ne s'aime pas tel que l'on est réellement. S'accepter, avoir de l'estime pour soi, ne pas se laisser impressionner par autrui, est la condition sine qua non au mieux-être.

Mieux dans votre tête et dans votre peau, vous serez alors à même de “relationner”, autrement dit, de mieux communiquer avec les autres.

Je ne vous apprend pas qu'à cette époque où l'on ne cesse de parler de communication, nous communiquons de plus en plus mal. Un chapitre entier sera consacré à ce problème et je gage qu'il vous enlèvera une grosse épine du pied. Les soucis viennent en effet souvent des difficultés relationnelles. Malentendus, disputes, conflits permanents ne devraient plus vous causer tous ces tracasseries quand vous aurez toutes les clés pour entretenir des échanges harmonieux.

Pour finir cet ouvrage, c'est l'euphorisation garantie ! Les 3 techniques présentées augmentent à coup sûr les bonnes substances. Si la première technique demande un certain effort, les 2 autres se font... par plaisir.

Alors ne vous en privez pas !

Chapitre 1

Prenez la vie du bon côté !

Avez-vous déjà remarqué qu'une même situation rend certains contents et d'autres mécontents ?

Vous connaissez l'histoire du verre à moitié vide pour l'un, à moitié plein pour l'autre. Le premier se désole parce qu'il ne lui reste plus que la moitié, le second se réjouit parce qu'il lui reste encore la moitié.

De quel côté penchez-vous ?

Vos soucis viennent peut-être du fait que vous correspondez au premier exemple. En ce cas, même si vous trouvez des solutions à vos problèmes, elles ne vous satisferont jamais vraiment. Vous verrez toujours les inconvénients et ignorerez les avantages. Vous êtes un pessimiste. Au contraire des pessimistes qui regardent la vie à travers des lunettes sombres, les optimistes la voient avec toutes ses belles couleurs.

Apprenez à faire comme eux.

Rendez vous compte que les médias, pour gagner leur vie, ressortent surtout ce qui est négatif.

Mais la vie ne se présente pas toujours de cette manière, elle a même tendance à avoir plus de facettes positives que négatives. Les hommes n'ont pas tous un caractère sombre et notre attitude déplaisante sont issues de nos peines cachées au fond de nous.

Donc l'idéal serait de bien réfléchir au sujet des informations que l'on reçoit, s'efforcer de voir l'existence sous un meilleur angle et en tirer ce qu'il y a de mieux.

Un puissant antidote

Quel est ce poison qui s'infiltré dans votre cerveau ? Il n'a aucune consistance, n'agit que si vous le laissez faire et peut facilement s'éliminer. Ce poison s'appelle "pensée négative".

Il a ses attributs : c'est bête, c'est moche, c'est triste, c'est affreux.

Il utilise souvent pour se manifester un simple petit mot – "non" ou son équivalent "ne pas" : je ne peux pas, je ne veux pas, je n'y arriverai pas, je ne suis pas fait pour, ce n'est pas la peine, etc. C'est le prototype même du pessimisme.

Un exemple ? On vous dit : "Soyez un peu plus optimiste" et vous répondez : "Non, je ne peux pas, je suis comme ça, je n'y peux rien."

Erreur.

Le gène du pessimisme est inexistant, et vous pouvez, je dis bien vous pouvez, retourner de nombreuses pensées négatives en pensées positives. Vous vous rendrez un grand service. Pourquoi ?

Parce que, d'une part, les pensées négatives vous empoisonnent, et que d'autre part, elles finissent par imprégner l'esprit. Celui-ci prend l'habitude de ne plus fonctionner qu'en noir. Vous devenez de plus en plus défaitiste et, forcément, de plus en plus malheureux. Le malheur est souvent le corollaire d'une conception négative de la vie.

L'antidote à la pensée négative est la pensée positive ou plus précisément la pensée optimiste.

Être optimiste, ce n'est pas être un doux rêveur, naïf, prenant les choses comme elles viennent, se contentant de vivre sans rien demander d'autre. L'idiot du village en quelque sorte. Pas du tout.

Être optimiste c'est être conscient de la réalité, agir pour son bien-être, et repérer tout ce qui est bien et bon et s'en satisfaire.

C'est aussi croire en soi, croire en la vie, avoir la conviction que l'on est capable de faire face. Et cela change tout. Là où le pessimiste baissera les bras devant un problème, l'optimiste pensera : "Il y a un problème, mais je vais réussir à le surmonter."

Contrairement aux irréalistes qui refusent de voir les désagréments, les optimistes sont lucides. Ils ne fuient pas les difficultés, mais les reconnaissent et les affrontent. Simplement, ils ne perdent jamais espoir, ne se découragent pas au premier handicap survenu.

On est loin de la politique de l'autruche.

Dans une expérience, on a donné à lire à des étudiants des brochures présentant plusieurs risques en matière de santé (tabac, mauvaise alimentation, etc.). Les optimistes passaient davantage de temps à lire les informations de mise en garde et en retenant plus facilement les détails. De plus, ils se concentraient de préférence sur les risques les concernant (par exemple: les fumeurs, sur les méfaits du tabac) et en tenaient plus compte dans leur conduite sans s'inquiéter inutilement de tous les autres dangers présentés.

Ce qui caractérise aussi l'optimiste, c'est sa propension à voir le bon côté des choses. Quand le pessimiste se lamente parce qu'il n'a pas réussi à résoudre complètement un problème, l'optimiste se félicite de l'avoir en partie résolu. Quand le premier est désolé de constater des phénomènes inéluctables, le second y trouve matière à se réjouir. Et c'est bon pour sa santé.

Une autre étude effectuée auprès de personnes âgées (moyenne 63 ans) a montré que sur une période de suivi de 23 ans, celles qui avaient une vision positive du vieillissement ("je continue de me sentir en forme, "le temps qui passe m'apprend toujours des choses", etc.) vivaient en moyenne

7 ans et demi de plus que celles dont la vision était plus négative.

Comme le pessimisme, l'optimisme imprègne l'esprit. Plus vous êtes optimiste, plus vous le devenez. Cela signifie que si vous décidez de lâcher vos pensées négatives et de vous tourner vers les pensées positives, celles-ci deviendront peu à peu un réflexe. Petit à petit, le pessimisme n'empoisonnera plus votre vie.

Il est courant de traverser des mauvaises périodes, la vie est ainsi faite. Tout comme nos égratignures lorsqu'on se blesse, il est difficile et même impossible de les effacer. Le mieux est de les affronter et savoir vivre avec, notamment celles dont on ne peut se défaire. Lorsqu'on doit faire face à des circonstances inconfortables, il faut se demander si on peut aller de l'avant pour savoir de quelle manière on peut y parvenir.

Si on est prêt à positiver face à son existence, est-ce qu'on le choisit ? Est-ce qu'on l'apprend ? Est-ce une pratique pour laquelle on opte ? Et quels pourraient être les vertus qui en découleraient, lorsqu'on voit les prédispositions dépressives importantes ?

Si on prend la décision de penser positif, pour y parvenir et que cela devienne un réflexe, il faut s'exercer petit à petit pour prendre la vie sous un meilleur angle. Cela aide énormément lorsqu'on prend l'habitude de faire un petit récapitulatif des trois meilleurs moments de la journée de manière quotidienne. Cela aidera ensuite à les identifier plus facilement et les vivre pleinement lorsqu'ils se présentent.

Entretenez votre jardin, en assimilant vos pensées à des graines qui poussent et qui augmentent. Les pensées gagneront en intensité au fil du temps. Il faut entretenir votre subconscient et le remplir autant que possible d'idées positives. Pour cela pensez à des choses que vous souhaitez,

en particulier des choses constructives, concises que vous essayerez de visualiser les unes après les autres. Une douzaine sera amplement suffisante et pensez à renouveler cet exercice autant de fois que possible.

Mettez de côté vos ennuis et sachez profiter de la vie, tirez parti de chaque situation bonne ou mauvaise. Il y a toujours un aspect positif à toute chose. Soyez prédisposé à être heureux, faites en sorte de respirer le bonheur à tout moment, dès le réveil jusqu'au coucher. Vous aurez plus confiance en vous et vous ne vous laisserez plus influencer par les situations inconfortables et désagréables.

Recensez vos satisfactions

Pour apprendre l'optimisme il faut savoir manier les jumelles... Si, jusque là, vous ne regardiez les problèmes que par le côté grossissant et les joies par l'autre côté, faites le contraire. Zoom avant sur les joies, zoom arrière sur les tracas. Ou tout simplement, au lieu de pointer la lorgnette sur ce qui ne va pas, dirigez-la vers ce qui va bien.

N'avez-vous jamais été surpris de voir des handicapés, des aveugles, sourire et parler avec la volubilité des gens heureux ? Dans leur grand malheur, ils cherchent et trouvent de quoi se réjouir et faire en sorte que leur vie ne soit pas un enfer. Des hémiplegiques réalisent des exploits sportifs, les aveugles développent toutes leurs autres facultés sensorielles.

Dans le merveilleux Chant du monde de Jean Giono, Clara l'aveugle reste sereine. Elle perçoit les bonheurs de la vie aussi bien et peut-être mieux que les voyants.

“– C'est le printemps, disait Clara, ça va être le printemps.

“– À quoi le sais-tu ?

“Ça sent, disait Clara, et puis ça parle... Toutes les choses du monde arrivent à des endroits de mon corps. Je suis printemps moi maintenant, je suis envieuse comme tout ça autour, je suis pleine de grosses envies comme le monde maintenant.”

Sans doute, lorsqu'on est touché par un handicap, développe-t-on une faculté de mieux profiter des instants de bonheur. C'est ça, ou se laisser sombrer. Les plus pessimistes sombrent, mais beaucoup (et on voit souvent des exemples dans les médias) ont une vitalité surprenante. Alors pourquoi ce qui est possible dans ces cas graves, ne le serait-il pas pour ceux qui ont (simplement peut-on dire) des soucis ?

Vos idées noires auront moins la priorité si vous tenez compte de toutes vos petites joies, vos petits bonheurs, ceux que vous oubliez dès qu'ils se sont produits. Vous constaterez que finalement, il y en a pas mal...

L'idéal est de noter chaque soir les événements heureux de la journée, les pensées joyeuses, les moments de sérénité. N'en négligez aucun, le simple “bonjour” d'un adorable bambin est un petit moment de bonheur. Notez aussi vos réussites, si minimes soient-elles.

En fin de semaine, relisez le carnet : Plutôt que de vous appesantir sur vos déboires, débusquez vos chances !

Chance d'avoir une belle maison ou de beaux meubles, chance d'habiter dans une ville agréable, chance d'avoir des enfants supers, chance d'être mélomane, chance d'avoir la main verte et de jolies plantes, chance d'aimer la lecture, chance d'avoir un gentil mari, chance de partir en vacances, chance de voir les petits-enfants, chance d'être intelligent...

Il y a toujours des chances pour chacun. L'ennui, c'est qu'on s'y habitue et on ne les voit plus, nous attardant nettement plus sur la malchance. Qui ne dit jamais : “Je tombe toujours sur les feux rouges” sans voir les fois où il passe au vert. Ou bien : “Ça n'arrive qu'à moi” sans remarquer que cela arrive aussi à beaucoup d'autres. Si vous réfléchissez bien,

vous pouvez constater que pratiquement chaque événement est à la fois porteur d'inconvénients et d'avantages.

Certes, tout ne marche pas toujours comme on le voudrait, mais n'aggravons pas la situation en procédant à un bilan totalement négatif. Après avoir lu ce qui précède, le vôtre vous paraît-il encore si accablant ? N'arrivez-vous pas mieux à faire la part du négatif et du positif ?

De quel côté vous situez-vous ?

De nombreuses circonstances peuvent être vues du bon ou du mauvais côté. En voici quelques exemples :

Circonstance	Mauvais côté	Bon côté
Il pleut	Zut ! je voulais me promener.	Chouette ! je vais en profiter pour bricoler.
J'ai un rhume	La barbe ! je suis raplapla.	Tant mieux, je vais cocooner.
Mes enfants sont repartis	C'est triste, la maison est vide.	Ouf ! repos, et bientôt ils reviendront.
J'ai des dettes	Horreur, il faut que je me serre la ceinture.	Bien, ça va m'apprendre à économiser.
Panne de courant	Pas drôle sans électricité !	Super ! on va dîner aux chandelles.
Voiture chez le garagiste	Sans voiture, je suis perdu.	Je vais marcher, c'est bon pour la santé.
À la plage	Quel ennui tout ce monde !	Mais qui dit plage déserte, dit mauvais temps.
Un échec	Je m'en veux, je suis mal.	Je vais en tirer la leçon pour progresser.
Une réussite	Elle n'est pas bien grande.	Je suis content, j'ai franchi un pas.

Partez gagnant !

On dit souvent des gens à qui tout réussit qu'ils sont "nés sous une bonne étoile". La vérité, c'est qu'ils ont œuvré à leur réussite. Et pourquoi ça a marché ? Parce qu'ils y ont cru.

Rendez vous compte de votre chance par rapport aux autres qui sont loin d'être aussi bien lotis que vous. L'absence de domicile, de famille, d'amis, d'emploi est un problème qu'affrontent quotidiennement bon nombre de gens, alors que vous possédez tout ce qu'ils n'ont pas. Prenez conscience de cette situation, vous vous rendrez compte que finalement il n'y a pas lieu de se plaindre continuellement.

Et ceux à qui la chance ne sourit pas, sont-ils nés sous une mauvaise étoile ? Pas plus que les autres ne sont nés sous une bonne. Mais leur esprit fonctionne dans le sens inverse, celui de la défaite. Il y a une espèce de loi qui veut que lorsque intérieurement on est persuadé de perdre... on perd effectivement.

Notre subconscient, qui veille toujours au grain, semble obéir à nos pensées négatives. S'il pouvait parler, il dirait : "Tu crois que tu vas perdre, que tu vas être malheureux... Eh bien ! perds, soit malheureux." Et pour vous prouver que vous avez raison, il vous dicte des comportements d'échecs.

Ne baissez pas les bras si vous n'avez rien tenté encore. Ayez le courage d'aller au bout de vos projets, ne vous laissez jamais freiner par quoi que ce soit. Le résultat vous apportera toujours quelque chose de positif ou de constructif. Vous avez le potentiel nécessaire pour vous réaliser, exprimez-le, ne le laissez pas enfouir au fond de vous.

Bien sûr, vous ne voulez pas consciemment perdre et être malheureux, mais au plus profond de votre cerveau, les choses s'enclenchent ainsi. À l'insu de votre volonté, vous

agissez dans un sens qui vous mènera à la défaite. Et comme effectivement celle-ci se produit, la vision pessimiste est renforcée.

De plus, elle perdure souvent du fait d'un autre phénomène. Au risque de vous choquer, sachez que dans le malheur certains trouvent ce que les psychanalystes appellent des bénéfices secondaires. On se fait plaindre, aider, on se donne de l'importance en racontant ses déboires, on devient une sorte de "héros" du malheur. Et on attire l'intérêt d'autrui et sa compassion, voire son amour.

Ces bénéfices secondaires ne sont pas volontairement recherchés, et il faut une grande honnêteté envers soi-même pour les repérer et les admettre.

Brigitte A. a mis beaucoup de temps avant d'accepter de reconnaître que sa phobie du volant, survenue après un accident sans gravité, lui apportait des compensations non négligeables. Elle souffrait de ne plus pouvoir conduire et aller où elle voulait. Mais elle prenait un certain plaisir à décrire son mal et surtout à se faire accompagner ici et là. Son mari ou des amis lui rendaient volontiers ce service, la sachant inguérissable. C'est du moins ce qu'elle assurait.

En fait inguérissable, elle ne l'était pas. Du jour où elle a réalisé que chercher à se faire transporter équivalait pour elle à se faire chouchouter, elle a changé son fusil d'épaule. S'assumer, a-t-elle compris, lui apporterait beaucoup plus d'avantages. Progressivement, elle s'est remise à la conduite, s'est racheté une voiture et s'en trouve beaucoup plus satisfaite que lorsqu'elle s'enfermait avec une certaine délectation dans sa phobie.

Pour que votre subconscient ne vous entraîne pas vers les soucis, pour que ceux-ci ne soient pas à leur tour source de bénéfices secondaires, **la règle d'or est de ne plus se positionner en victime, mais en vainqueur.**

N'en doutez jamais, vous avez des atouts, un potentiel qui poussent votre entourage à s'attacher à vous. Pensez-y et mettez les par écrit, cela vous aidera à connaître votre valeur et

à mieux vous apprécier chaque fois que vous doutez de vous. N'oubliez pas de les mettre à jour à chaque fois que l'occasion se présente.

Au lieu de passer votre temps à anticiper d'hypothétiques désastres, ayez foi en votre chance.

Peut-être pensez-vous qu'en prévoyant un malheur, vous serez mieux préparé à le subir. Grave erreur. Personne ne peut savoir comment il réagira en cas de grosse tuile. La prévoir n'apporte que la triste satisfaction de se dire "j'avais raison" si elle survient et de se gâcher la vie si elle ne survient pas.

Les pessimistes sont aussi les spécialistes du "ou bien, ou bien". Ou bien je fais ceci et je constaterai que j'ai eu tort, ou bien je fais cela et il se révélera que j'avais également tort. Dans les 2 cas, je pars perdant. Pour eux, rien ne doit jamais aboutir et il faut se méfier de tout.

Faut-il se rendre malheureux avec des prédictions improbables ? D'autant que se focaliser sur le pire empêche de bien y faire face. Il est prouvé que les optimistes surmontent plus facilement leurs déboires, même graves.

De nombreuses études ont montré que des malades qu'on croyait perdus, s'en sont tirés, grâce à leur optimisme. Mieux armés pour vaincre la maladie, ils renforçaient par leurs pensées positives, les fonctions protectrices de leur système immunitaire. La perspective d'une guérison les aidait beaucoup à trouver les forces de lutter contre leur mal.

Dans un autre domaine, les jeunes, issus de milieux défavorisés, qui parviennent malgré leur handicap culturel de départ (et les problèmes financiers qu'ils rencontrent), à réussir de brillantes études sont ceux qui, comme on dit, "en veulent".

Leur credo est : "Pourquoi pas moi ?". À leur volonté de réussir s'ajoute la forte conviction qu'ils y parviendront.

Alors, "pourquoi pas vous ?". Si d'autres triomphent de leurs soucis, vous aussi le pouvez. Répétez-vous mentalement cette petite phrase : "Je veux et je peux" (sous réserve de vous

fixer des objectifs réalisables.) Elle m'a aidée à abandonner mon sentiment d'impuissance face à mes peurs.

Confiance et lucidité sont les 2 mamelles du succès. Pas ce genre de succès qui consiste à avoir un métier prestigieux ou beaucoup d'argent. Le succès dont il est question ici est celui, 1.000 fois plus essentiel, de votre épanouissement et de votre façon d'aborder la vie. Comme l'écrit Christophe André : "L'optimisme n'est autre, finalement, qu'une confiance "a priori" envers l'existence, associée à la conviction qu'en cas de menace ou de déception, l'on saura réagir."

Comment tourner le négatif en positif

Vous avez tendance à donner plus d'importance à votre passé qu'il en a. Cela influe négativement sur l'instant présent et vous empêche de profiter pleinement de la vie. Tirez une bonne fois pour toute des leçons de votre passé, veillez à ne plus les reproduire et allez de l'avant.

Pensez en revanche aux points positifs de votre passé, vos bons souvenirs, sachez pardonner aux personnes qui vous ont fait du mal. Cela vous fera du bien et votre passé cessera d'avoir une influence négative sur votre existence actuelle et votre avenir.

Souvent le passé est la source des troubles de beaucoup de personnes. De l'eau a coulé sous les ponts depuis, et vous êtes aujourd'hui une nouvelle personne. Il faut savoir pourtant que vous n'aurez pas fait l'effort de devenir ce que vous êtes si votre passé ne vous y a pas poussé.

Chaque évènement rend meilleur.

Si vous êtes fondamentalement pessimiste, un apprentissage est nécessaire. Pour devenir optimiste, il faut le vouloir. Mais comme, je suppose, vous êtes convaincu des vertus de l'optimisme, vous allez faire le nécessaire pour chasser les pensées négatives.

Sachez apprécier ce que vous êtes, le fait de positiver à chaque instant améliorera votre existence et votre relation avec votre entourage.

Acceptez votre passé, appréciez ce que vous avez et allez de l'avant. Pensez au chemin que vous avez parcouru pour arriver où vous êtes aujourd'hui. Les bons moments, vos proches qui ont toujours été là pour vous et tout ce qui vous plaît dans votre situation actuelle. Cela vous aidera également à préparer votre futur.

Contemporain de Freud, le Dr Vittoz a élaboré une méthode destinée à rééduquer le contenu du cerveau, en le contrôlant. Cette méthode comprend notamment des exercices ayant pour effet final d'éliminer les pensées négatives. Dans son livre, Christian Godefroy a repris ceux-ci en les complétant par d'autres élaborés par le Dr Bruston (dans *De la méthode du Dr Vittoz à la psychologie des profondeurs*, EPI, 1975).

Ces exercices, quoiqu'un peu déconcertants au départ, sont d'une simplicité enfantine. Pourtant, sans y paraître, ils vous aideront considérablement. Pour un résultat optimum, il faut absolument les pratiquer dans l'ordre.

Les applications pratiques de la méthode Vittoz

Avant de commencer, reprenez la liste de vos problèmes et recherchez un mot qualifiant le sentiment négatif ressenti à propos de chacun. Cela peut être : peur, colère, échec, fatigue,

tristesse, jalousie, haine, ressentiment, malchance, désarroi, déprime, crispation, conflit, tension, etc. Notez ces mots-clés.

Laissez-les de côté pour le moment et démarrez les exercices.

Éliminez des objets

Sur une table vide, posez 3 objets. Observez-les attentivement, puis fermez les yeux et revoyez mentalement ces objets posés sur la table. Ensuite, enlevez un des objets. Regardez le vide qu'il laisse, puis, les yeux fermés, ressuscitez l'image nouvelle, un objet en moins. Enlevez en encore un et ainsi de suite. Répétez cet exercice jusqu'à ce que mentalement vous voyiez exactement l'image réelle, avec 3, 2, 1 objet et plus du tout.

Élimination mentale des objets

Reprenez l'exercice, mais en laissant les objets à leur place. Fermez les yeux, pensez que vous les enlevez un à un et voyez-les mentalement disparaître. Restez un moment sur la phase finale : en imagination, la table est vide.

Élimination de chiffres

Yeux fermés, dessinez 3 chiffres sur votre écran mental, par exemple 3-2-1. Puis éliminez-en un (vous n'en voyez plus que deux), un second, et le dernier.

Élimination d'un graphique

Visualisez mentalement une figure (par exemple un carré), puis éliminez ses éléments un par un (trait à droite, trait en bas, etc.).

Élimination des lettres

Visualisez une série de lettres (environ 5 ou 6, n'importe lesquelles), puis éliminez-les une par une en commençant

d'abord par la dernière jusqu'à ce qu'il n'y en n'ait plus aucune. Puis revoyez-les et changez l'ordre d'élimination.

Élimination des mots

Prenez un mot sans signification profonde. Par exemple : New York, chien, vache, table, etc. Inscrivez-le sur votre écran mental, puis éliminez-le, lettre après lettre, en commençant par la fin.

Élimination de mots antagonistes

Choisissez 2 mots opposés : froid et chaud, guerre et paix, sombre et clair, bruit et silence, stress et relaxation. Éliminez un seul des mots. Vous n'en visualisez plus qu'un. Gardez de préférence celui qui vous convient le mieux.

Regardez maintenant votre liste de mots significatifs, de mots symboles de vos soucis. Prenez-en un puis fermez les yeux et visualisez le. Ensuite, effacez-le, lettre après lettre jusqu'à ce qu'il ait complètement disparu (vous pouvez répéter l'exercice avec des mots différents).

Chiffres décroissants (variante du Dr Bruston)

Il s'agit d'une suite de chiffres 1 écrits de plus en plus petits. Au fur et à mesure que vous écrivez dans votre tête un 1, effacez le précédent. Le dernier doit être minuscule, à peine visible. Et, à la fin, vous ne voyez plus rien.

Mariage symbole et chiffres décroissants

Toujours proposé par le Dr Bruston. Ajoutez un chiffre 1 au mot-clé. Au fur et à mesure que vous diminuez la taille du chiffre, le mot diminue aussi, jusqu'à disparaître.

Enfin la phase finale :

Écrivez dans votre tête le mot-clé, éliminez-le par l'un des moyens ci-dessus, puis remplacez-le par un mot opposé (par exemple haine remplacé par amour, peur par courage, ressentiment par pardon, tension par détente, tristesse par joie,

jalousie par confiance, désarroi par sérénité, etc. Voyez bien ce mot écrit en toutes lettres.

Quand vous aurez pratiqué un certain nombre de fois ces exercices, vous pourrez, chaque soir, revoir les incidents, agressions, émotions ayant eu sur vous un impact négatif. Les écrire sur votre tableau mental et les effacer lettre après lettre tout en ressentant que le sentiment pénible s'estompe. Lorsque son image a disparu, vous laissez venir un mot de reconstruction, vous l'écrivez mentalement et vous vous en imprégnez.

Si vous n'y arrivez pas, reprenez la série d'exercices.

Louis, praticien Vittoz, propose aussi quelques variantes :

– Imaginez un bateau dans un port (ou un avion dans un aéroport). Voyez-le avec tous ses détails. Puis visualisez-le s'éloignant doucement. Arrêtez quand vous ne voyez plus rien.

– Posez maintenant dans le bateau ou l'avion, votre mot symbole de problème. Et laissez-le s'éloigner sur l'eau ou dans les airs. Il disparaît en même temps que le bateau ou l'avion.

– Vous pouvez aussi vous imaginer dans un premier temps, tenant dans la main un sac de son. Vous l'éloignez de vous et vous le projetez sur le sol. Dans un second temps, vous déposez (toujours mentalement) dans le sac de son, l'idée qui vous gêne et vous vous voyez jetant le tout sans hésitation.

Ces exercices ont été conçus pour mobiliser la volonté et apprendre au cerveau à pratiquer l'oubli volontaire. Les images que vous évacuez ne sont plus chargées d'émotion. Elles perdent leur venin et deviennent neutres.

Cultivez l'optimisme

Vous commencez à vous défaire de vos pensées négatives. Il ne s'agit pas au moindre incident de perdre cette bonne habitude. Pour la conserver, souriez. Dès le matin, regardez-vous dans la glace et faites-vous un grand sourire. “Faites du sourire un exercice”, conseille le maître zen Thich Nhat Hanh dans son ouvrage *Soyez libre là où vous êtes*.

Vous ne ressentez pas de joie ? Souriez quand même, le sentiment de joie surviendra. Dans la journée, souriez souvent, à vous-même, à vos proches, aux commerçants, aux connaissances que vous croisez dans la rue. Non seulement vous vous ferez du bien, mais vous attirerez la sympathie.

Au lieu de grimacer avant d'accomplir une corvée, souriez. Vous verrez, c'est stimulant. Chaque fois que votre esprit tend à basculer vers la morosité, faites un sourire. Il déclenchera une bouffée d'optimisme.

Et tant que vous y êtes, mettez-vous aussi à chanter (de préférence quelque chose de gai, d'entraînant). On ne chante pas assez souvent et pourtant c'est très dynamisant. J'ai dans mon répertoire une série de chansons (dont certaines apprises dans mon enfance en “colo”) qui me ragaillardissent quand j'ai un coup de blues et des idées négatives.

Le Dr Vittoz parlait aussi du principe que la concentration sur une idée entraîne l'état correspondant. Par exemple, l'idée de calme amène le calme, l'idée d'énergie amène l'énergie. Si vous vous concentrez sur une idée optimiste, elle entraînera un état optimiste.

Vous voulez accomplir une action. Pensez d'abord : est-ce possible ? explique Louis (si votre désir est d'aller sur la lune, ce n'est évidemment pas – pour vous du moins – de l'ordre du possible.). Si vous jugez que c'est possible, pensez “je le veux” (il faut que vous le vouliez vraiment). Et rassemblez-vous mentalement sur la chose à faire. Vous verrez ensuite qu'elle s'accomplira facilement.

Depuis 15 ans, Guillaume cultive l'optimisme comme on cultive un jardin. Enfant de la DDASS (sa mère l'a abandonné à sa naissance, son père routier ne pouvait s'occuper de lui), il

a traversé de sombres périodes. Proche de la délinquance, il a connu le manque d'affection, les fugues, la scolarité tôt achevée, la galère, les petits boulots... Jusqu'au jour où il a décidé que ça suffisait et s'est mis à vouloir.

Il a commencé à travailler dans un hôpital comme brancardier. Ensuite, il a suivi et réussi les cours d'aide-soignant. Puis, voulant aller encore plus loin, il a parié sur le diplôme d'infirmier. Pari gagné. "Tu te rends compte, dit-il, moi qui n'étais rien, j'ai maintenant le niveau Bac + 3 et un boulot que j'adore." Quand on lui parle de son triste passé, il répond : "J'ai eu de la chance, je n'ai pas été battu." ou "J'ai eu de la chance, je ne me suis jamais drogué."

Il ne se plaint jamais, évoque toujours sa chance. Un accident de moto – une fracture mal réparée – l'a obligé à rester plus d'un an plâtré et marchant avec des béquilles. "J'ai de la chance, assurait-il, toujours souriant, je suis vivant."

À 40 ans, il est épanoui dans son couple, avec son enfant, dans son travail. Son optimisme a été récompensé et il se dit que pourquoi pas dans quelques années il aura encore la chance de monter en grade.

Par un phénomène d'expansion, plus vous réussirez dans vos entreprises, plus ces réussites vous entraîneront vers l'optimisme. À condition, bien entendu, que votre optimisme soit réaliste et assorti de lucidité. Rappelons-le, le véritable optimiste n'est pas un rêveur, il garde les pieds sur terre.

L'optimisme raisonnable

En fait, on peut tout simplement décider du déroulement des événements. Il suffit de faire ce qu'il faut pour pouvoir atteindre les objectifs qu'on s'est fixé. Il faut toujours persévérer, identifier le problème, s'atteler à le résoudre et se servir des leçons que l'on a tiré du passé.

Être optimiste en restant réaliste aide à affronter l'inconnu et à agir. Cela donne plus de force et d'audace dans la réalisation de ses aspirations. Les événements passés, en fin de compte, ont aidé à construire le potentiel que l'on a actuellement car on en a tiré des leçons et on en est sorti plus fort.

Imaginer pouvoir obtenir, pour peu qu'on le veuille, absolument tout ce qu'on désire, aboutit à de graves déconvenues... venant alors justifier le pessimisme. N'exigez donc pas l'impossible. Vous échoueriez et cela vous conforterait dans vos idées négatives. Les thérapies cognitives apprennent à acquérir et à conserver la juste mesure.

Pour cela, face à une situation donnée :

– Envisagez d'abord la pire issue (par exemple, je ne m'en sortirai jamais).

– Puis l'issue dont vous rêvez (tout va marcher comme sur des roulettes).

– Faites ensuite un compromis entre les 2 (il y aura quelques difficultés, mais j'y arriverai).

– N'oubliez pas de vérifier chaque fois le résultat. Il vous confirmera 9 fois sur 10 que vos prédictions (le compromis) étaient justes.

Après cela, vos convictions négatives sur l'existence, même si elles remontent à loin, devraient disparaître. Vous serez plus apte à faire face à la réalité et votre qualité de vie s'en trouvera améliorée. Vous gagnerez aussi en énergie.

Chapitre 2

Être en bons termes avec soi-même

L'image que nous avons de nous affecte tous les aspects de notre vie. Lorsqu'elle est mauvaise, elle nous paralyse et nous empêche d'être heureux.

Si vous n'avez pour vous-même aucune estime, vous vous sentez indigne d'être estimé ou aimé. S'ensuit alors un sentiment pénible et lourd à porter. Comment être bien dans son être, si l'on juge que cet être ne vaut pas grand-chose. Comment également être bien avec les autres quand on reste persuadé qu'étant ce qu'on est, ils ne peuvent guère nous apprécier. Cela n'arrange pas nos rapports avec notre entourage.

Le manque d'estime de soi est à la source de bien des soucis. Il paralyse l'action, fausse les relations, entraîne vers des conduites inappropriées. Lorsqu'on se débat trop fréquemment avec lui, il altère la santé. Comme vous allez le voir, la plupart du temps, il remonte à loin, mais peut être créé ou renforcé au fil des ans. La bonne nouvelle est que, si enkysté soit-il, il y a des moyens de renverser la vapeur. Vous allez apprendre comment mieux vous estimer.

Quel est votre degré d'estime de vous ?

L'estime de soi n'apparaît pas toujours comme une évidence. On ne se dit pas : "Tiens ! Je m'estime beaucoup" ou "Non vraiment, je ne suis pas en bons termes avec moi-même". Si je vous pose la question : "Vous estimez-vous ?", vous répondrez sans doute : "Et pourquoi ne m'estimerais-je pas ?"

Il se peut même que la question vous choque. Vous n'avez jamais commis d'acte malveillant, vous êtes honnête,

travailleur, ni violent, ni père (ou mère) dénaturé, ni grand-père (ou grand-mère) indigne. Alors pourquoi s'en faire ?

Précisons donc tout de suite que cette question n'est pas une accusation contre laquelle il faudrait vous défendre. L'estime de soi est quelque chose de beaucoup plus subtil qu'il n'y paraît. Bien sûr, celui qui commet de grosses fautes ne doit pas être très à l'aise avec lui-même (sauf en cas de troubles psychiatriques où sa faute n'apparaît pas à sa conscience et donc ne lui pèse pas). Mais hélas ! Le manque d'estime de soi ne touche pas seulement ceux qui ont véritablement quelque chose à se reprocher. C'est un phénomène très courant et dont l'origine a peu à voir avec la réalité des comportements.

Le questionnaire suivant vous permettra de vérifier la densité de l'estime que vous vous portez. Réfléchissez et répondez sincèrement. Vos réponses resteront dans le secret de votre tête.

L'estime de soi est la manière dont on se conçoit, dont on voit nos qualités et nos défauts pour ensuite déterminer notre valeur. Avez-vous confiance en vous ? Est-ce que vous vous appréciez ?

L'estime de soi est-elle accessible à tous ou non ?

Tout le monde a un certain degré d'estime de soi et actuellement il est possible d'intensifier cette estime que l'on porte sur soi. Ci-dessous vous aurez 50 conseils qui vous aideront dans ce sens et prendre conscience de votre valeur.

Questionnaire

Y a-t-il quelque chose en vous qui vous gêne, que vous ne supportez pas ?

Regrettez-vous de ne pas avoir atteint l'idéal que vous vous étiez fixé ?

Êtes-vous souvent (et même pour des "rien") mécontent de vous-même ?

- Rêvez-vous d'être autrement que vous êtes (physiquement, intellectuellement, manuellement, émotionnellement) ?
- Avez-vous le sentiment qu'on ne vous aime pas, qu'on ne vous apprécie pas ?
- Hésitez-vous à exprimer vos opinions ?
- Hésitez-vous à faire confiance en votre jugement personnel ?
- Avez-vous tendance à culpabiliser à tout bout de champ ?
- Avez-vous des difficultés à parler de vous-même ?
- La présence de quelqu'un lorsque vous effectuez une tâche vous paralyse-t-elle ?
- Ressentez-vous souvent un sentiment de honte (par exemple lorsque vous faites une erreur, lorsqu'on vous prend en défaut) ?
- Craignez-vous systématiquement d'échouer ?
- Êtes-vous de ceux qui ne savent pas dire "non" ?
- Vous sentez-vous mal lorsque vous devez faire des choix ?
- Avez-vous sans cesse besoin d'être rassuré sur vos capacités ?

Si vous répondez oui à plus de 8 questions, c'est que votre estime de vous n'est pas bien haute. De 4 à 8 elle est moyenne et au dessous de 4, elle est plutôt bonne.

À vous de jouer !

Vous avez terminé le livre, la balle est maintenant dans votre camp.

S'il se veut un appui, il ne produira aucun effet sans votre participation. Vous êtes libre d'expérimenter ou non tout ou partie de ce que vous venez de lire... mais souvenez-vous, c'est vous - et personne d'autre - le maître de l'amélioration de votre vie.

J'espère vous avoir donné le désir de faire quelque chose POUR VOUS. On n'est jamais mieux servi que par soi-même et c'est par vous-même que vous allez servir votre mieux-être.

Vous aurez aussi le plaisir de le voir retentir sur vos proches. Car le bien-être est contagieux.

“Soyez votre propre refuge, soyez votre propre lampe” disait Siddharta Gautama à ses disciples après leur avoir transmis son enseignement. Autrement dit, c'était à eux de vérifier par l'expérience si les paroles du Bouddha étaient justes, si elles s'appliquaient à leur cheminement personnel. Car au bout du compte, on n'adhère jamais qu'à ce qui fait profondément écho en soi.

Investissez en vous et la vie vous le rendra au centuple !

Renaud Janssen - Auteur