



Nicole Desjardins, M.A.  
Thérapeute conjugale et familiale  
Sexologue–Psychothérapeute  
Travailleuse sociale

## Eh que j'me parle!

Notre ordinateur sophistiqué qu'est le cerveau humain génère chaque jour une moyenne de 400 000 pensées. Chacune d'elles influence nos comportements et l'image que nous avons de nous-mêmes. Il est intéressant d'observer les similitudes entre notre dialogue intérieur et celui que nous privilégions dans nos communications interpersonnelles.

Est-ce que nous passons plusieurs jours sans nous laver ou sans nous brosser les dents? Bien sûr que non, me répondrez-vous. Et pourtant, nous acceptons de passer des années entières sans faire le ménage de nos pensées qui finissent par guider entièrement notre vie.

### Chères pensées...

Lorsque nous *stockons* pendant des années des mots ou des expressions non adéquates, nous finissons par perdre notre estime de soi. En voici quelques exemples. Expressions courantes : *non mais, fais attention, toujours, jamais*. Conclusions rapides : *j'ai toujours été comme ça, je n'y arriverai pas*. Jugements sévères : *eh que je suis nounoune, j'suis pas brillant*. Propos culpabilisants : *je n'aurais pas dû, qu'est-ce qui m'a pris?* Toutes des pensées ennemies qui travaillent contre vous. Heureusement, nous avons aussi des pensées alliées : *je suis capable, ce n'est pas grave, je ferai mieux la prochaine fois, j'ai droit à l'erreur, ce n'est pas la fin du monde*.

### Le doute : un p'tit saboteur rusé

On peut multiplier par centaines les derniers exemples ci-haut mentionnés. Voilà donc notre p'tit saboteur qui s'installe confortablement en nous. Il se nomme également : le doute. Il prend de plus en plus de place; ce qui a pour conséquence que nous avons de moins en moins de plaisir et de satisfaction. Les *j'aimerais bien mais ...* s'accompagnent de la peur de ne pas être à la hauteur, de déplaire, d'être rejeté. Tous les arguments sont utilisés pour nous prouver que notre image ainsi bâtie, correspond à notre réalité.

Le premier pas à franchir est de reconstruire cette image en transformant notre langage intérieur. Ouvrir lentement notre inconscient qu'on peut appeler notre *boîte noire*. D'abord, être à l'écoute de nos propres pensées, prendre conscience de ce qu'elles disent. C'est formidable! Nous avons le pouvoir de transformer notre pensée simplement en prenant conscience de nos mots.

### **Qui commande?**

Je vous propose un exercice facile. Sur une feuille, tracez deux colonnes. La première pour les pensées alliées, la seconde pour celles ennemies. Puis, le plus honnêtement, écrivez les réflexions qui sont de votre côté, qui vous font ou non avancer. Lesquelles vous paralysent? Est-ce que certaines s'opposent les unes aux autres? Notez les mots positifs, les pensées amicales. Celles qui apportent le pouvoir, qui prédominent vos comportements et qui se manifestent de façon répétée. Finalement faites le compte : à qui maintenant je désire laisser les commandes ?

### **Une belle solution !**

La marche est considérée comme un excellent exercice physique. En plus, elle peut devenir tout aussi thérapeutique pour l'esprit et la vie affective. Selon plusieurs recherches, le seul fait d'être en mouvement semble stimuler les processus mentaux et affectifs.

Tout en marchant, revoyez les événements de la journée. Pensez aux gens que vous avez côtoyés, au travail effectué, aux joies ressenties ou aux problèmes vécus. Tout peut alimenter votre réflexion : votre petit déjeuner, la couleur de vos fleurs, une partie de soccer. Prêtez attention à ce qui se produit, aux pensées qui s'installent en vous. Imaginez que différents compagnons imaginaires intérieurs participent à vos randonnées.

Cernez les propos qui s'affrontent, qu'ils soient amicaux ou hostiles. Découvrez leurs intentions. Neutralisez les pensées-obstructions et les radoteurs qui menacent le processus démocratique ! Les voix qui répètent depuis des années les mêmes histoires doivent être bâillonnées ! Vous pouvez également ajouter une phrase qui vous apportera un état de bien-être et de calme : *J'aime qui je suis et ce que je fais*. Il est normal dans les premiers temps de ressentir de la résistance en prononçant ces nouveaux mots. Il y a tant d'années qu'ils s'appliquent à vous compliquer la vie !

Lorsque vous aurez pris l'habitude de cette promenade-causerie, que vous serez devenu réceptif aux bienfaits, alors surgiront librement pendant que vous marcherez, des pensées constructives. Cette pratique d'un langage interne pourrait devenir presque aussi facile et simple que se laver quotidiennement.

Passez un bel été et surtout, je vous souhaite de belles promenades !

Cet article a été publié dans le journal communautaire *Ski-se-dit* de Val-David, juillet 2010.  
On peut rejoindre l'auteure à son cabinet privé au 819-320-0234 /[www.nicoledesjardins.com](http://www.nicoledesjardins.com)

Est-il nécessaire d'imprimer ce document ?  
Merci de penser à l'environnement !