

JONATHAN M. ALBRECHT



# LES 5 PILLIERS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE



Comment attirer le bonheur, la joie de vivre et le succès  
et se débarrasser à jamais de toutes les énergies négatives  
(avec de nombreux exercices & workbook)

---

JONATHAN M. ALBRECHT

# LES 5 PILIERS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Comment attirer le bonheur, la joie de vivre et le succès  
et se débarrasser à jamais de toutes les énergies négatives  
(avec de nombreux exercices & workbook)

## **Responsabilité pour les liens externes**

Notre offre contient des liens vers des sites externes de tiers, sur le contenu desquels nous n'avons aucune influence. Par conséquent, nous ne pouvons assumer aucune responsabilité pour ces contenus externes. Le fournisseur ou l'exploitant respectif des pages est toujours responsable du contenu des pages liées. Les pages liées ont été vérifiées au moment de la création du lien afin de détecter d'éventuelles violations de la loi. Aucun contenu illégal n'a été identifié au moment de la création du lien.

## ***Books-World (BW)***

---

« Books-World » offre des livres de non-fiction exceptionnels et de haute qualité qui rendent votre vie plus facile et plus intéressante.

Des faits passionnants, des conseils pratiques révolutionnaires et les dernières découvertes scientifiques sur les sujets qui vous intéressent le plus - présentés de manière professionnelle et facile à comprendre.

Chez « Books-World » la satisfaction et le succès de nos clients ont bien sûr toujours été notre priorité absolue !

Grâce à notre longue expérience dans le domaine de l'édition, nous sommes en mesure de garantir, jour après jour, que seuls les guides de première qualité qui vous offrent la plus grande valeur ajoutée possible sont commercialisés sous notre nom.

Cela signifie que nous travaillons en étroite collaboration avec les meilleurs experts et des auteurs spécialisés soigneusement sélectionnés qui vous transmettent leurs précieuses connaissances dans nos guides utiles°!

Ainsi, lorsque vous apercevez notre logo « Books-World », vous pouvez être sûr qu'il s'agit d'un chef-

d'œuvre consciencieusement compilé, débordant de connaissances spécialisées exclusives.

---

## **Deuxième édition originale 2022**

Copyright © par Jonathan M. Albrecht & Books-World

Indépendamment publié | ISBN : 9798799129767

Impression/livraison : Amazon ou une filiale

Tous droits réservés.

La reproduction en tout ou en partie est interdite.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, dupliquée ou distribuée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.



## ***Jonathan M. Albrecht***

---

Jonathan M. Albrecht est né en 1975 à Coblenze et s'est passionné dès son plus jeune âge pour la psychologie humaine. Ses études personnelles, sa formation et les nombreux cours pratiques qu'il a suivis l'ont amené à ouvrir plusieurs cabinets où il a conseillé des patients sur le plan psychologique pendant vingt ans. Il a aidé ses patients avec grand succès en leur proposant des traitements et conseils les plus divers.

Après la vente de ses cabinets en 2019, Jonathan travaille désormais comme auteur et réunit son expérience pratique dans des guides faciles à comprendre. Ses best-sellers enthousiasment les lecteurs de toute l'Allemagne qui, grâce à ses livres, peuvent enfin avoir une compréhension claire du psychisme humain.

*Jonathan M. Albrecht*

# CONTENU

Préface : Qu'est-ce que la psychologie positive ?

Chapitre 1 Les cinq piliers de la psychologie positive

1.1 Les cinq piliers de la psychologie positive

1.2 Les six vertus

Chapitre 2 Développer sa résilience et devenir une personnalité forte

Chapitre 3 Être plus fort au travail, dans les relations et en amitié

Chapitre 4 Comment entraîner et conditionner sa force

Chapitre 5 Mettre fin à la peur et à la panique

5.1 Comment surmonter vos peurs et identifier et libérer les blocages

5.2 Comment se débarrasser immédiatement du doute de soi et gérer le stress efficacement

5.3 Orientez votre conscience sur le positif de façon permanente

5.4 Comment créer rapidement des liens réels et profonds avec les autres

5.5 Arrêtez de ruminer et trouvez la paix intérieure

5.6 Le pouvoir des pensées : comment utiliser la psychologie positive pour construire le bon système de croyances et dissoudre les croyances négatives

Chapitre 6 Décoder les gens, reconnaître la manipulation et être capable de l'utiliser soi-même

Chapitre 7 La régulation des émotions

7.1 Raisons de réguler ses émotions/sentiments

7.2 La régulation des émotions en cinq phases

7.3 La régulation des émotions chez les enfants et les adultes

Chapitre 8 Une communication plus efficace, plus convaincante et plus orientée vers les solutions grâce à l'empathie

8.1 Comment fonctionne l'empathie ? Comment se mettre à la place d'une autre personne ?

8.2 Les avantages

8.3 Comment devenir plus empathique soi-même ?

8.4 Les compétences d'une personne empathique

Chapitre 9 Apprendre par la fixation d'objectifs et l'autodiscipline

Chapitre 10 Comment renforcer votre confiance en vous grâce à la motivation et aux affirmations

10.1 Un cycle toxique se met en place

10.2 Comment fonctionnent les croyances positives ?

Chapitre 11 Des relations plus épanouies et plus heureuses

Chapitre 12 La clé du bonheur est entre nos mains

Chapitre 13 Qu'est-ce que la méditation et à quoi sert-elle ?

13.1 Le but de la méditation

13.2 L'effet de la méditation

13.3 Les bienfaits de la méditation

13.4 La méditation, c'est bien - mais à qui sert-elle vraiment ?

13.5 Pour qui la méditation est déconseillée ?

13.6 Risques et effets secondaires

Chapitre 14 Gérer le stress, la douleur et la maladie

14.1 Application et exercices de méditation pour guérir le corps, l'esprit et l'âme

14.2 Que se passe-t-il lorsque vous méditez ?

14.3 Des pratiques de méditation d'Extrême-Orient

Chapitre 15 Enseignements et sagesses bouddhistes - exercices de pleine conscience

15.1 Les principes de base des exercices de pleine conscience - l'attitude intérieure

15.2 La pleine conscience pour retrouver la paix intérieure et la sérénité

15.3 Dans l'ICI et le MAINTENANT

Chapitre 16 Une relaxation profonde grâce à des techniques de respiration simples

16.1 Améliorer sa capacité de concentration

16.2 Renforcer son système immunitaire

Sources

## Préface : Qu'est-ce que la psychologie positive ?

Lorsque nous parlons de psychologie positive, nous entendons l'étude des aspects positifs de la vie humaine. Plus précisément, la psychologie positive traite de tous les éléments fondamentaux nécessaires pour mener une vie agréable dans tous les domaines. En bref, la psychologie positive est tout ce qui améliore notre bien-être.

L'objectif de la psychologie positive est d'explorer des domaines jusqu'ici négligés, tels que les forces de caractère, les émotions ou les talents.

La réponse à la question à quoi sert la psychologie positive est la suivante : pendant longtemps, surtout depuis la seconde guerre mondiale, la psychologie s'est concentrée sur les problèmes d'une personne et sur la manière de les résoudre. Malheureusement, cela a négligé l'étude des aspects positifs dans la vie. C'est le domaine de la psychologie positive. Son objectif est la création d'un équilibre. L'accent est clairement mis ici sur les forces, les expériences et les qualités positives des personnes. En conséquence, elle explore également la manière dont on peut façonner sa vie de façon à ce qu'elle nous épanouisse. La psychologie positive focalise sur le bonheur, l'optimisme, la sécurité, la confiance, les forces individuelles, le pardon et la solidarité.

Abraham Maslow a introduit ce terme en 1954. Il était l'un des psychologues américains les plus connus.

Ce n'est que dans les années 1990 qu'un autre psychologue américain, Martin Seligman, a repris le terme. Pour vous donner une petite idée de ce qui vous attend dans ce guide j'ai résumé dans une liste certains des domaines clés de la psychologie positive.

## Thèmes principaux

- Les forces cognitives (ouverture d'esprit, créativité, désir d'apprendre, curiosité, perspective)
- Forces émotionnelles (persévérance, intégrité, courage, vitalité)
- Forces interpersonnelles (gentillesse, amour, intelligence sociale)
- Forces civiles (équité, leadership, responsabilité sociale)
- Les forces qui protègent des excès (humilité, modestie, prudence, autorégulation, pardon, compassion)
- Forces spirituelles (gratitude, espoir, humour, spiritualité, appréciation de la beauté et de la qualité)

Si vous êtes intéressé, vous êtes maintenant invité à découvrir comment optimiser votre vie pour qu'elle vous rende complètement heureux et épanoui. N'hésitez plus et prenez les rênes de votre bonheur.

Bonne lecture !

# Chapitre 1

## Les cinq piliers de la psychologie positive

Lorsque l'on parle de psychologie positive, on parle toujours de ce qui fait que notre vie mérite d'être vécue. Chacun décide pour lui-même de ce qu'il considère comme valant la peine dans la vie. La psychologie positive présuppose que les forces des personnes doivent également être prises en compte et pas seulement leurs faiblesses. Par conséquent, nous sommes confrontés chaque jour à la tâche suivante : les meilleures choses de notre vie doivent être promues, mais les mauvaises choses doivent être réparées. En bref, la psychologie positive est la science de la réussite de la vie.

L'accent est toujours mis sur le potentiel, les forces et les ressources humaines. Mais le bien-être est également toujours pris en considération ainsi que les expériences que chaque personne a vécues jusqu'à présent.

De nombreux chercheurs ont déjà étudié la psychologie positive. Ils explorent la manière dont les émotions positives affectent la psyché et le corps humain, examinent les expériences de flux, les relations de soutien et la question de la motivation, de la pleine conscience et de l'expérience sensorielle.

Il existe également de nombreuses études sur les thèmes de la satisfaction, du bien-être et du bonheur. Elles démontrent également l'importance de la psychologie positive. L'accent est mis ici sur des questions telles que « Qu'est-ce que le bonheur ? » ou « Qu'est-ce qui me rend heureux ? ». Les réponses à toutes ces questions permettent de dégager des recommandations pour une vie épanouie.

Le bonheur et le bien-être ne sont pas les seules choses qui comptent pour l'individu. Ce qui importe c'est la mise en place d'organisations et de sociétés fonctionnelles, optimales et saines

dans lesquelles les individus se trouvent. Ce sont précisément ces organisations et ces sociétés qui apportent une contribution très importante pour que les individus puissent développer leur potentiel, ce qui accroît également le développement du potentiel des organisations et des sociétés elles-mêmes. Le champ d'application qui en découle est très large. Voici quelques exemples :

- Psychothérapie
- Coaching
- Programmes généraux de développement de la personnalité
- Entreprise et équipes
- Familles
- Établissements d'enseignement et de formation
- Sociétés entières

La psychologie positive apporte des améliorations dans tous ces domaines.

Si vous observez deux personnes en fonction de leur sentiment de bonheur, vous constaterez une différence de 40 %. Cela est seulement dû aux actions et aux pensées des deux personnes. En fait, seuls 10 % des sentiments de bonheur peuvent être expliqués par des facteurs externes. Pour cette raison, il est possible de faire beaucoup pour son propre bonheur.

Martin Seligman a développé le modèle PERMA. Cela montre ses résultats et aussi ses réflexions sur ce que chaque individu peut apporter à son propre bonheur.

Le mot PERMA signifie :

- 
- Positive emotions (Émotions positives)
  - Engagement
  - Relationships (Relations)

- Meaning (Sens)
  - Achievement/Accomplishment (Accomplissement)
- 

Nous pouvons considérer ces cinq concepts comme les cinq piliers de la psychologie positive. Le bien-être et l'insatisfaction d'une personne reposent sur ces mêmes piliers.

## 1.1 LES CINQ PILIERS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

### **Pilier 1 : Les émotions positives**

Certains diront peut-être aujourd'hui qu'il ne faut tout simplement pas avoir d'émotions négatives. Mais je peux vous dire tout de suite que cela ne suffit pas. Il est essentiel pour le bien-être de l'homme d'éprouver des émotions positives et de les vivre davantage que les émotions négatives.

Si vous voulez vivre une vie épanouie vous devez donc apprendre à gérer conscientement les sentiments négatifs et à choisir les sentiments positifs. Cependant, il arrive que les sentiments négatifs viennent tous seuls, alors que vous devez travailler un peu plus pour éprouver des émotions positives. Conclusion : si vous voulez vivre une vie épanouie vous devez faire quelque chose pour y arriver !

Dans son livre « The Power of Positive Emotions » (Le Pouvoir des Émotions Positives), Barbara Fredrickson (une psychologue américaine) décrit les dix émotions positives suivantes : Gratitude, admiration, joie, sérénité, espoir, inspiration, intérêt, amour, plaisir et fierté. Il est regrettable que certaines de ces émotions ne reçoivent que trop peu d'attention dans nos vies. Et c'est précisément pour cette raison qu'il est d'autant plus important que chaque personne ressente d'autant plus clairement ces émotions.

### **Pilier 2 : L'engagement**

Une personne qui peut vivre ses points forts n'est pas seulement plus heureuse, elle s'épanouit. C'est notamment le cas lorsqu'elle s'engage pour de grandes causes Mihály Csíkszentmihályi (un psychologue hongrois) a inventé l'expérience du flux, c'est-à-dire le

sentiment d'un soi-disant élan créatif. Martin Seligman (psychologue américain) y fait également référence.

Le flux est une expérience optimale. Dans le flux, la personne qui effectue l'activité est complètement absorbée par celle-ci. L'attention est complètement focalisée sur le moment présent. Les caractéristiques décisives ici sont la motivation intrinsèque, le désintérêt pour les récompenses extrinsèques et les actions « autotélique ». La qualité des défis/opportunités d'action perçus joue également un rôle. Ici, les compétences individuelles de la personne effectuant l'action sont mises au défi sans surcharger cette personne. Les objectifs de l'action sont ici très clairs et la personne qui effectue l'action reçoit un feedback immédiat.

### **Pilier 3 : Les relations sociales**

Chaque être humain a des besoins psychologiques fondamentaux. Il s'agit notamment de la recherche de l'appartenance sociale. Les deux autres sont l'autonomie et l'expérience de la compétence. Chaque être humain a ces besoins fondamentaux. Nous sommes tous nés avec. Ils sont extrêmement importants et complexes pour nos vies. Par conséquent, chaque être humain s'efforce d'atteindre des objectifs fondés sur des besoins sociaux.

L'étude longitudinale Grant (menée depuis 1938 à la *Harvard Medical School*) a déjà prouvé la pertinence des relations sociales positives.

Baumeister et Leary ont mené une autre étude qui a révélé que lorsqu'une personne manque de liens sociaux, il existe un lien fort avec le malheur. Ces personnes sont plus susceptibles de souffrir de dépression ou d'autres formes de souffrance. Par conséquent, un sentiment subjectif de bien-être ou de bonheur n'est pas compatible avec l'isolement social.

### **Pilier 4 : L'expérience du sens**

Martin Seligmann estime que ce que les philosophes de la Grèce antique ont apostrophé comme étant l'atteinte de la félicité est extrêmement important pour le bonheur individuel. Par conséquent, ce pilier signifie qu'il est important pour chaque être humain de trouver un sens à sa vie. Si l'on ne trouve pas de sens le bien-être n'est pas non plus possible.

---

« Si nous pouvons alors utiliser nos forces dans un but plus élevé, dans lequel nous reconnaissions et éprouvons un sens, c'est un autre grand pas vers une vie épanouie. » - Martin Seligman

---

### **Pilier 5 : L'Accomplissement et la performance**

L'une des composantes du bien-être est également la performance. Cela se manifeste par le plaisir que l'on éprouve à l'égard de ses propres capacités et de ses propres succès. L'essence même de ce pilier est que l'on crée quelque chose qui dure même après la mort et laisse des traces pour la postérité. Pour cela, il est important que chacun ait des objectifs explicites dans la vie et essaie de les atteindre.

Le concept d'attente d'auto-efficacité est étroitement lié à cela. Les gens doivent croire en leur capacité d'agir. Une plus grande satisfaction entraîne une meilleure estime de soi, un sentiment de bien-être accru et donc un plus grand sentiment de bonheur.

## 1.2 LES SIX VERTUS

Cependant, le modèle PERMA ne joue pas le seul rôle important dans la psychologie positive. Les forces de caractère de chaque personne et les six vertus sont également très importantes. Martin Seligman et Christopher Peterson ont aussi étudié les vertus et les ont divisées en six, auxquelles ils ont attribué des forces de caractère. Derrière la recherche sur les vertus se cache la question suivante : « Existe-t-il certains traits de caractère qui contribuent au sentiment de bonheur ? ». Exemple : Les introvertis ne sont pas aussi heureux que les extravertis.

La psychologie positive ne vise pas à changer les personnalités, son objectif est que les forces individuelles de chaque personne soient mises en valeur, créant ainsi des sentiments plus positifs.

Examinons maintenant les six vertus auxquelles ont été attribués 24 traits de caractère au total. Elles sont issues de la recherche sur la littérature de sagesse de notre monde, sont valables universellement et ne dépendent ni du temps ni de la culture.

### **Vertu 1 : la connaissance et la sagesse**

Il s'agit de la capacité d'une personne à acquérir des connaissances, mais aussi à les utiliser. En bref, on parle ici de forces cognitives. Il s'agit notamment des traits de caractère suivants :

- Ouverture d'esprit et discernement : la personne doit être capable de regarder les choses sous tous les angles et d'y réfléchir.
- Créativité : les gens doivent trouver de nouveaux moyens efficaces avec lesquels ils peuvent « faire » quelque chose.

- **Le goût de l'apprentissage** : les gens apprennent de nouvelles techniques et peuvent ainsi acquérir de nouvelles connaissances.
- **Curiosité** : les humains s'intéressent à leur environnement.
- **Sagesse** : l'homme doit être capable de donner de bons conseils aux autres.

## **Vertu 2 : le courage**

Ce sont les forces émotionnelles qui sont visées ici. Ceux-ci devraient aider à surmonter les obstacles externes, mais aussi internes, grâce à la volonté. Ce n'est que de cette manière qu'un objectif peut être atteint. Voici les forces de caractère :

- **Persévérance** : les gens devraient être capables de terminer les choses qu'ils ont commencées.
- **Intégrité** : la personne doit être honnête envers les autres et authentique dans ses relations.
- **Bravoure** : l'homme ne doit pas céder trop vite face aux menaces ou à la douleur.
- **Vitalité** : la personne doit faire face à l'environnement en étant pleine d'entrain et d'énergie, ce qui implique également d'être enthousiaste.

## **Vertu 3 : l'humanité**

Les forces interpersonnelles jouent ici un rôle important. Grâce à cette vertu, les interactions humaines deviennent possibles. Il s'agit notamment des forces de caractère suivantes :

- **La bonté** : l'homme doit rendre service aux autres et faire de bonnes actions.
- **Amour** : l'homme doit être capable d'établir et d'apprécier la proximité.

- L'intelligence sociale : les personnes doivent être capables d'être conscientes de leurs propres motivations et sentiments, mais aussi de percevoir ceux des autres.

## **Vertu 4 : La justice**

Cette vertu fait référence aux forces civiles d'une personne. Les forces de caractère suivantes sont incluses ici :

- L'équité : toutes les personnes doivent être traitées de manière égale et équitable.
- Leadership : les activités des groupes doivent être organisées et facilitées.
- Travail d'équipe : vous devez être capable de vous intégrer et de travailler efficacement au sein d'une équipe.

## **Vertu 5 : La tempérance**

Un autre mot ici est la retenue. En fonction de cela, la personne doit être en mesure de contrer les éventuels excès. Seligmann et Pertson ont attribué les forces de caractère suivantes ici :

- Modestie et humilité : l'homme doit laisser parler les choses réalisées et ne pas se mettre en avant.
- L'autorégulation : les actions et les sentiments de chacun doivent être régulés.
- Volonté de pardonner et miséricorde : vous devez également être capable de pardonner lorsque quelqu'un d'autre vous a fait du tort.
- Prudence : les choses que vous pourriez regretter plus tard ne doivent pas être dites ou faites.

## **Vertu 6 : la transcendance**

Il s'agit des forces spirituelles et de la reconnaissance des significations. Par la transcendance une puissance supérieure doit

être rapprochée de la personne. Cela inclut les traits de caractère suivants :

- **Le sens du beau et de l'existential** : tous les domaines de la vie ont quelque chose de beau qu'il faut apprécier.
- **Gratitude** : l'homme doit être conscient des bonnes choses et les apprécier.
- **Espoir** : l'homme doit toujours s'attendre à ce qu'il y a de mieux et travailler pour l'atteindre.
- **Humour** : vous devez aussi faire rire les autres parfois et apprécier l'humour.
- **Religiosité** : il s'agit d'avoir des croyances cohérentes sur les sens supérieurs de la vie.

## Chapitre 2

# Développer sa résilience et devenir une personnalité forte

Dans le chapitre deux nous allons maintenant nous pencher sur la résilience. Vous vous demandez peut-être ce que la résilience a à voir avec la psychologie positive. Le chapitre 1 vous a déjà présenté les six vertus et les forces de caractère qui leur sont associées. Ces derniers sont également considérés comme les facteurs de protection de l'être humain. On peut aussi dire que ce sont nos défenses intérieures qui sont censées nous renforcer en cas de crise et de stress.

Par exemple, une forte résilience requiert les facteurs clés que sont l'amour, l'optimisme, la gratitude et la créativité. Si nous possédons ces traits de caractère, nous sommes mieux à même de faire face aux défis, voire aux défaites.

Pour être en mesure d'entraîner notre résilience, nous n'avons pas seulement besoin de traits de caractère individuels. L'utilisation de nos forces positives nous permet également d'être plus heureux, de mieux réussir et d'être en meilleure santé. Cela renforce à son tour notre résilience.

Ceux qui veulent devenir plus résilients devraient donc explorer leurs propres forces. Ceux qui sont capables de reconnaître leurs forces doivent maintenant savoir qu'il leur appartient de les utiliser dans la vie quotidienne et de le faire aussi souvent que possible ! Les personnes qui peuvent utiliser leurs propres forces plus souvent sont généralement beaucoup plus heureuses. Les chercheurs ont également constaté que la satisfaction au travail et l'engagement personnel peuvent être accrues si l'on utilise régulièrement ses forces. Selon ce principe, le travail, par exemple, n'est pas considéré comme un accessoire fastidieux permettant de gagner de l'argent,

mais comme une vocation. Cela s'applique également aux domaines privés. Pourquoi ne pas l'essayer vous-même ? Explorez vos points forts, utilisez-les et vous constaterez que votre bien-être s'améliore énormément.

Le stress survient lorsque nous considérons que les exigences auxquelles nous sommes confrontés sont difficiles à gérer. Utiliser ses propres forces pour pouvoir faire face à ces exigences signifie également qu'elles devraient nous aider à choisir de nouvelles façons de faire et de trouver des solutions. Ce faisant, on est toujours confronté à la question de savoir comment utiliser ses propres forces. Par exemple, si l'on envisage de prendre quelque chose avec humour afin d'atteindre le but plus rapidement, il s'agit d'une manière résiliente de faire face à l'obstacle. De cette façon nous utilisons nos propres ressources ce qui renforce notre résilience.

Pour en revenir à la psychologie positive je voudrais expliquer brièvement qu'elle est notre guide quotidien, pour ainsi dire, lorsque nous sommes confrontés au stress, à des crises ou à des problèmes. Elle nous montre des moyens de faire face à ces situations, mais elle ne sert pas à nous optimiser pour que nous trouvions le bonheur éternel. Il s'agit plutôt d'un moyen de nous aider à améliorer la santé et à devenir plus satisfaits.

Peu importe qu'il s'agisse de notre vie privée ou de notre travail, grâce à nos points forts, nous parvenons à gérer les problèmes et le stress de manière à ne pas tomber malade.

Résumons donc une fois encore ce que signifie la résilience : c'est la capacité à faire face aux crises, aux pertes ou aux revers. La résilience est, pour ainsi dire, la résistance de notre esprit et le système immunitaire de notre âme.

La résilience nous aide à continuer, même s'il est parfois difficile de se sortir d'une mauvaise passe. La résilience est la possibilité par

laquelle nous ne sombrons pas dans l'apitoiement.

Une personne résiliente a la capacité de maîtriser les phases difficiles de la vie et de surmonter les crises. Une personne non résiliente réagit généralement de manière anxieuse dans de telles situations, tombe dans la dépression ou lutte même contre la dépendance.

### **La résilience repose sur sept piliers importants**

Si nous examinons de plus près les piliers, nous verrons qu'il s'agit de traits de caractère que nous portons en nous. Ils nous aident à faire face au stress et aux crises.

- Confiance en soi
- Sociabilité
- Stabilité émotionnelle
- Optimisme
- Contrôle des actions
- Réalisme
- Force d'analyse

## **Le test de résilience**

Êtes-vous une personne résiliente ? Vous ne le savez pas ? Alors pourquoi ne pas essayer le test suivant ? Plus vous pouvez répondre par « oui », plus vous êtes résilient.

- J'ai mon destin entre mes mains. Ma foi en elle est grande.
- Les obstacles sont là pour être surmontés, quelle que soit leur hauteur.
- Je peux tout aussi bien accepter les choses négatives.
- Je suis une personne de valeur, même si je connais parfois des échecs.
- J'ai un objectif clair pour ma vie.
- Je crois fermement en mes propres capacités.
- Je peux compter sur mes bons amis.
- Je réessayerai si certaines choses ne fonctionnent pas.
- Ma devise dans la vie est : chacun est l'artisan de sa fortune.
- Je suis fier de mes forces !
- Je peux bien gérer la pression et je peux aussi être performant lorsque je suis stressé.
- Même quand je suis en crise je crois que tout ira bien.

- Je fais face aux problèmes et je cherche des solutions de manière active.

### **C'est ainsi que vous pouvez renforcer votre résilience :**

- Acceptez que les choses négatives fassent aussi partie de la vie
- Les crises sont surmontables
- Croyez en vos objectifs et en vos forces
- Quittez le rôle de la victime
- Prenez des décisions
- Regardez les choses dans une perspective à long terme
- Construisez des relations sociales
- Prenez soin de vous
- Pensez positivement, y compris à votre propre sujet
- Réfléchissez aux crises passées (qu'avez-vous fait pour vous en sortir ?).
- Notez tous vos soucis
- Vous devez accepter les défaites et vous pouvez apprendre beaucoup de choses sur vous-même grâce à elles.
- Vous devez focaliser sur les solutions, et non sur le problème.
- Recherchez de nouveaux défis

•

## Chapitre 3

### Être plus fort au travail, dans les relations et en amitié

Pour pouvoir promouvoir sa force dans les différents domaines, une chose est importante avant tout : la loyauté. Mais que se cache-t-il derrière ce terme ? La loyauté signifie que vous êtes toujours ouvert et honnête avec les autres (amis, famille, relations, travail), même si vous n'êtes pas d'accord avec eux. En outre, la fiabilité caractérise une personne loyale. Il s'agit de poursuivre des valeurs et des objectifs communs tout en y apportant activement ses propres forces. Ce n'est que de cette manière que quelque chose de plus grand peut émerger.

Entre amis, par exemple, la loyauté signifie défendre l'autre et ne pas révéler de secrets. Une vraie amitié requiert de la loyauté.

Dans les couples la loyauté joue un rôle important, notamment dans la fidélité physique. Les deux partenaires devraient également avoir pour objectif de travailler sur des valeurs et des objectifs communs. La confiance mutuelle dans la loyauté de l'autre constitue la base d'une bonne relation. On peut et on doit aussi être loyal envers l'État en respectant les lois.

Toute personne qui veut être loyale envers une entreprise la soutient activement et porte ses valeurs, même si elle va au-delà du minimum requis. Pour que les relations sociales, quelles qu'elles soient, fonctionnent, la composante de base, à savoir la loyauté, est nécessaire. Il est également vrai qu'être loyal rend heureux. Ceux qui peuvent s'identifier à leurs tâches ont plus de succès et sont plus satisfaits.

Je voudrais vous donner les douze conseils suivants pour que vous puissiez toujours vivre votre loyauté à 100%.

## **1) Faites attention à ce que vous dites !**

La façon dont vous vous exprimez est un point crucial pour déterminer votre degré de loyauté envers les autres. Si vous parlez mal de vos amis, de votre partenaire ou même de l'entreprise pour laquelle vous travaillez, vous n'êtes pas loyal. Comme le disait le père de Thumper dans le film pour enfants « Bambi » : « Si tu n'as rien de bon à dire, il vaut mieux ne rien dire ! ». Bien sûr, vous avez le droit de formuler des critiques, mais directement et non par l'intermédiaire d'autres personnes d'abord. Souvent, les choses se présentent d'une manière tout à fait différente.

Il est également important de toujours s'en tenir aux faits, même si vous dites des choses négatives. Il est très important que vous gardiez pour vous ce que les autres vous ont confié. C'est ce qu'on appelle un secret et vous devez bien le garder.

## **2) La loyauté est rompue par une séparation interne, voire un licenciement.**

Si vous êtes constamment à la recherche d'un autre partenaire, que cela n'a plus rien à voir avec la loyauté, alors quelque chose ne va pas du tout. C'est la même chose dans le travail. La seule chose qui peut aider ici est de prendre une décision. Demandez-vous si vous êtes actuellement satisfait. Si c'est le cas, vous devez également être loyal. Si ce n'est pas le cas, vous devez voir si et ce que vous pouvez changer.

## **3) Soyez loyal même si les choses deviennent désagréables.**

Les choses peuvent toujours devenir difficiles, mais votre loyauté ne doit pas en souffrir. Il arrive que l'on doive défendre un ami qui s'est mal comporté ou que l'on doive accepter quelque chose au travail, mais que cela ne nous plaise pas. Dans de tels cas, il est important que vous restiez fidèle à vos engagements. Si vous faites preuve de

loyauté dans les moments difficiles, cela montre que l'on peut compter sur vous malgré tout et surtout à ce moment-là.

#### **4) Le minimum n'est pas suffisant !**

Certaines personnes essaient de se sortir de certaines situations en faisant le moins d'efforts possible. Mais où est la loyauté ? Parfois, il faut juste en faire un peu plus. Même si cela demande naturellement plus de temps et d'énergie, cela finira par être payant pour vous.

## **5) Ce qui dérange doit être traité !**

Les conflits sous-jacents peuvent perturber la loyauté. Il est donc important que vous les abordiez et que vous cherchiez une solution. Toute autre solution ne fera qu'engendrer de la colère et du ressentiment en vous, et votre loyauté ira à vau-l'eau.

## **6) La confiance ne doit pas être exploitée !**

Obtenir des avantages au détriment d'autres collègues ou même d'amis est souvent un moyen très facile, mais ce n'est pas loyal. Résistez à ces tentations ! En fin de compte on s'aperçoit toujours que, par exemple, vous avez noté plus d'heures que vous n'avez réellement travaillées.

Cela vaut également pour votre cercle d'amis. Ne fouillez jamais dans les affaires des autres. Tout le monde a des secrets qui ne sont pas destinés à tout le monde. Vous endommagerez également la confiance que les gens ont en vous.

## **7) Les conflits de loyauté doivent être résolus.**

Les conflits ne sont pas absents ici non plus. Exemple : un ami peut être blessé par vous parce que vous êtes loyal envers un autre. Bien sûr, c'est tout sauf agréable, mais si vous en parlez ouvertement, vous pouvez faire en sorte que la situation s'améliore entre vous. En fin de compte, laissez toujours votre conscience décider. À quoi bon choisir un seul ami par obligation ? Cela ne sert à rien. Vous ne ferez que vous en vouloir encore et encore plus tard. Mais il arrive aussi qu'il n'y ait pas de décision qui aide tout le monde. Alors vous devez l'accepter. Comme beaucoup de mères ou de grands-mères l'ont toujours dit : « Mon enfant, on ne peut jamais plaire à tout le monde. »

## **8) Le courage moral**

Vous ne devez non seulement être loyal envers les personnes que vous connaissez, mais aussi envers les étrangers. Comment ? Les exemples suivants montrent comment procéder :

- Vous observez un crime. Il faut donc appeler la police.
- Prenez la défense de quelqu'un qui est attaqué ou traité injustement par les autres. (Toutefois, tenez toujours compte de votre propre sécurité ici aussi !).
- Les objets perdus, même si vous les aimez, appartiennent à un bureau des objets perdus.
- Gardez toujours les yeux ouverts. Les personnes qui vous entourent peuvent toujours avoir besoin d'aide, par exemple pour descendre du bus lorsqu'elles voyagent avec beaucoup de bagages.

### **9) Vous vous faites du tort à vous-même en jouant la carte de la loyauté.**

La loyauté et l'honnêteté vont tout simplement de pair ! Si vous jouez la carte de la loyauté, vous mentez deux fois. Soyez loyal si vous pensez pouvoir le représenter. Mais si ce n'est pas le cas, vous devez le dire ouvertement et ne pas tromper les autres. En fin de compte, vous ne faites que vous trompez vous-même.

### **10) La loyauté peut être gagnée, mais pas exigée.**

De nombreuses personnes commettent l'erreur d'exiger la loyauté des autres. Mais ici, on mord sur du granit, car il s'agit toujours, quoi qu'on fasse, d'une question de libre arbitre. Ne tombez pas vous-même dans ce piège. Essayez de créer des bases qui facilitent la loyauté des autres à votre égard. Vous pouvez commencer par être aussi loyal envers les autres.

### **11) La loyauté doit être présente des deux côtés.**

Ce n'est pas seulement vous, en tant qu'employé d'une entreprise, qui devez montrer et vivre la loyauté, mais aussi l'entreprise envers vous. Cela vaut également pour les amitiés et les partenariats.

Abordez-le si vous constatez qu'il n'y a pas d'équilibre. Mais si rien ne change, il convient d'en tirer les conséquences.

## **12) La loyauté a aussi des limites !**

Tout ce qui va à l'encontre de votre conscience franchit vos limites personnelles. Vous devriez les prendre au sérieux ! Par exemple, si votre supérieur veut commettre une fraude, vous ne devez pas le représenter, car cela n'a plus rien à voir avec la loyauté. Si, en fin de compte, il s'avère que vous étiez au courant de la fraude et que vous n'avez rien fait, les conséquences seront lourdes pour vous aussi. Il est toujours sage de décider pour sa conscience. Cela vaut également pour les couples et les amis. Abordez cette question de manière à rester juste et à ne pas dénigrer l'autre personne.

# Chapitre 4

## Comment entraîner et conditionner sa force

### **Qu'est-ce que la force intérieure ?**

Beaucoup disent que c'est l'amour-propre. D'autres disent que c'est le rayonnement d'une personne lorsqu'elle entre dans une pièce. Certaines personnes semblent briller de mille feux ce qui témoigne d'une grande force intérieure. Chaque personne possède une force intérieure depuis sa naissance. C'est la résilience de la psyché. Cependant, il peut arriver que la force intérieure ne soit pas présente pendant un certain temps ou qu'elle soit très faible.

Que peut-on faire alors ? Le désespoir n'a certainement jamais aidé personne. Je voudrais donc vous présenter onze exercices simples pour renforcer votre force intérieure.

### **1) Entraînement réel**

On n'obtient rien gratuitement, pas même notre force intérieure. Bien qu'il existe aussi des talents naturels, si vous regardez les athlètes ou les artistes qui réussissent, par exemple, ils doivent toujours faire quelque chose pour rester performants. Alors faites l'exercice que vous avez décidé de faire. Gardez toutefois à l'esprit qu'une seule fois ne suffit pas pour atteindre votre objectif, mais persévérez ! De cette façon, vous prendrez l'habitude et votre force intérieure grandira régulièrement.

### **2) Éteignez votre cinéma de tête.**

Les choses qui nous ralentissent le plus sont celles qui se passent dans nos têtes. Eteignez-les ! Faites votre truc ! Si tu t'y mets, ça ne fait qu'empirer les choses au lieu de les améliorer. La méditation ou même la pleine conscience peuvent être d'une aide précieuse dans ce domaine.

### **3) Laissez les ordures passer.**

Acceptez les choses qui ne vous semblent pas bonnes ou même désirables. Il y a des choses que l'on ne peut pas changer, mais que l'on peut accepter, et c'est alors que l'on peut tirer le meilleur parti de la situation pour soi-même. Lâchez les événements négatifs et concentrez-vous sur le présent. Une merveilleuse devise est ici « Tombez, relevez-vous et redressez votre couronne ! »

### **4) Positif ? Négatif ? Une question de perspective**

Posez-vous les questions suivantes :

- Dans quoi pourrait-on voir quelque chose de positif ?
- Est-ce vraiment si tragique ?
- Ne peut-il pas être positif à long terme ?
- Est-ce vraiment aussi grave que je le suppose ?
- Qu'est-ce que je peux peut-être en tirer pour moi-même ?

Il est conseillé d'adopter parfois consciemment une perspective différente. De cette façon, vous donnez une chance au nouveau et à vous-même. De plus, au début les choses ne se passent que dans nos têtes. Les choses peuvent se révéler très différentes de ce que nous imaginons.

### **5) Dites simplement au revoir.**

Nous n'avons pas besoin de pensées négatives. Dites-leur au revoir. Par exemple, écrivez-les et mettez-les dans une boîte. En mettant les choses sur papier, vous vous assurez que votre cerveau est déchargé. À la fin, vous pouvez aussi enterrer la boîte ou la note ou la plier dans un bateau et la laisser partir sur une rivière.

### **6) Plus d'estime de soi**

Acceptez vos propres succès ! Cela fonctionne en réfléchissant sur vous-même et sur vos actions. L'accent est mis ici uniquement sur

les aspects positifs. Vous pouvez également méditer et vous concentrer intensément sur ce qui vous rend spécial, mais là encore, le fait de l'écrire est une chose merveilleuse à faire.

## **7) Un roc dans la tempête**

Cet exercice nécessite une aide extérieure. Qui te construit ? Où pouvez-vous trouver des impulsions positives ? Qui est bon pour vous ? Où et qui dans votre vie pourrait être votre rocher solide ? Les bonnes conversations sont quelque chose de merveilleux ici. C'est ainsi que vous ressentez de l'appréciation, de l'attention et des expériences positives.

## **8) L'impulsion de croissance**

Que souhaitez-vous améliorer en vous ? Dans quel domaine aimeriez-vous devenir plus fort et vous développer ? Il est important de commencer par une seule chose et de ne pas se lancer tout de suite dans une énorme pile. Le multitâche ne fonctionne pas ici de toute façon. Demandez-vous où vous pouvez obtenir des impulsions positives. Avez-vous peut-être besoin de quelqu'un pour vous guider au début ? Existe-t-il des cours, des livres, des vidéos ?

## **9) Veuillez garder une distance de sécurité !**

Il est toujours plus sûr d'avoir une certaine distance par rapport au problème. Vous ne devez pas fuir, mais vous devez vous positionner de manière à être en sécurité en cas d'urgence. Il est parfois nécessaire de se détacher de ses pensées et de ses sentiments, car c'est la seule façon d'aller de l'avant et de ne pas toujours revenir sur ses pas. Si vous vous retrouvez dans une situation extrême, cela vous enlève naturellement de la force. Ainsi, nous n'agissons pas avec force, mais poussés par les impulsions de la peur.

## **10) Célébrez les réussites.**

C'est exactement ce qui est écrit ci-dessus. Ne vous contentez pas de reconnaître vos propres succès, mais allez-y, organisez une petite fête. Cela ne signifie pas forcément qu'il faille inviter 30 personnes. Vous pouvez d'ores et déjà fêter vos succès avec un

grand sundae glacé pour vous-même ! En bref, cela signifie que vous devez aussi vous récompenser de temps en temps.

### **11) Faites quelque chose de bien pour vous !**

Ce point semble très similaire au précédent, mais seulement à première vue. Vous pouvez vous faire du bien non seulement avec de la nourriture ou des boissons, mais aussi avec de nombreuses autres choses. Ce point décrit donc comment vous pouvez faire quelque chose de bien pour vous-même.

Voici quelques exemples :

- Allez vous promener
- Regardez un film
- Trouvez un endroit magnifique et regardez le lever ou le coucher du soleil.
- Artisanat
- Peinture
- Faites de la musique
- Visitez des concerts
- Sport
- Conversations
- Rédaction

## Chapitre 5

# Mettre fin à la peur et à la panique

**L**a peur est quelque chose de tout à fait naturel et constitue même une fonction de protection. Pourtant, il arrive encore et encore que les peurs influencent tellement notre vie quotidienne que nous n'en profitons plus et n'en jouissons plus pleinement.

Ce chapitre a pour but de vous montrer comment faire face à vos peurs et comment stopper la montée de la panique afin de pouvoir à nouveau participer activement à la vie.

## **5.1 COMMENT SURMONTER VOS PEURS ET IDENTIFIER ET LIBÉRER LES BLOCAGES**

De nombreuses personnes souffrent d'anxiété. Certains souffrent d'une anxiété légère à modérée. Pour la maîtriser, même de façon permanente, des mesures d'auto-assistance très simples sont souvent suffisantes.

### **1) Acceptez et comprenez votre peur**

C'est toujours le premier pas pour accepter quelque chose, parce qu'au début, on ne peut pas le changer de toute façon. Cela s'applique également aux peurs. Si la peur est là, il est important de l'accepter et de ne pas essayer de la supprimer. Ce faisant, vous devez toujours être conscient que votre peur n'est pas un adversaire dangereux contre lequel vous devez lutter. La peur fait partie de vous. Vous pouvez la contrôler et la diriger. Si vous comprenez que vous n'êtes pas impuissant face à votre peur, vous aurez plus de facilité à la gérer, ce qui vous permettra également de renforcer votre confiance en vous.

Néanmoins, sachez que les peurs ne peuvent être surmontées du jour au lendemain. Il faut du temps ! Au début, les progrès peuvent encore être faibles, ce qui peut être frustrant, mais il ne sert à rien de se culpabiliser. Les sentiments de culpabilité ont tendance à avoir un effet contre-productif. Soyez compréhensif et bienveillant envers vous-même. Remettez en question vos peurs et explorez leurs causes.

### **2) Chercher la confrontation**

Oui, vous avez bien lu ! Même si cela peut être difficile, c'est important si vous voulez surmonter vos peurs. Seuls ceux qui affrontent leur peur peuvent la surmonter. Recherchez consciemment les situations et ne les évitez pas ! Exemple : Vous

avez peur de vous asseoir dans un restaurant à cause de votre poids ? Alors c'est exactement ce que vous devriez faire dès que vous en avez l'occasion !

Bien sûr, c'est un très grand défi que d'endurer ses propres peurs. Il est donc judicieux de l'aborder par petites étapes. Cela crée de petites réussites dont vous pouvez être fier et qui sont tout aussi importantes pour renforcer votre confiance en vous. C'est aussi le meilleur moyen de se motiver.

### **3) Exercice physique**

Oui, le sport peut aussi avoir un effet positif, non seulement sur votre corps, mais aussi sur votre psychisme. Diverses études ont déjà montré que l'exercice physique permet de lutter contre la dépression et les troubles paniques. Les sports d'endurance sont particulièrement utiles à cet égard. Grâce à l'activité physique, il est possible de réduire à long terme les réactions à sa propre anxiété.

Un mode de vie sain contribue également à réduire l'anxiété. Il faut donc dormir suffisamment et avoir une alimentation saine.

### **4) Exercices de relaxation et de respiration**

Les personnes qui ressentent de l'anxiété remarquent également une très forte tension physique. Il est donc très important que les personnes souffrant d'anxiété puissent se détendre.

Si vous ressentez une anxiété aiguë, vous devez donc envisager des exercices de relaxation ou de respiration. Grâce à eux, les palpitations cardiaques et la transpiration sont considérablement réduites. La raison en est que ces exercices aident notre corps à se calmer. Si vous faites ces exercices régulièrement, vous pouvez être sûr que votre posture en général devient plus calme. Cela permet également de prévenir l'anxiété qui se profile à l'horizon. Les personnes qui mènent une vie plus détendue sont par conséquent moins touchées par les troubles anxieux. Les méthodes de

relaxation les plus connues sont probablement le training autogène et la relaxation musculaire progressive (RMP). Dans cette dernière méthode on apprend à détendre ses muscles et à trouver ainsi une paix intérieure.

## **5) Gestion efficace du stress**

Le fait est que l'anxiété et le stress sont très étroitement liés. Le déclencheur de nombreux états anxieux est souvent une charge de travail élevée et stressante. Il est donc important pour les personnes qui en souffrent d'avoir une bonne gestion du stress et du temps. Un programme quotidien ou hebdomadaire efficace peut aider à structurer la vie quotidienne et à ne pas laisser de chance aux déclencheurs de stress. Il est également nécessaire de faire des pauses régulières et de récompenser les petits succès déjà obtenus.

## **6) Psychothérapie**

Le fait est que les mesures d'auto-assistance ne sont pas toujours suffisantes pour surmonter réellement ses peurs. Il existe aussi parfois des cas graves, c'est le cas par exemple lorsqu'un trouble anxieux a été diagnostiqué par un médecin. Dans ce cas, il est important que la personne concernée cherche une aide professionnelle. Il peut s'agir d'une psychothérapie, par exemple.

La thérapie cognitivo-comportementale s'est avérée particulièrement efficace. Ici, la personne concernée est confrontée à ses peurs, étape par étape. Cette procédure est également appelée procédure d'exposition (thérapie par confrontation). Dans ce cas, la personne concernée fait face à la situation qui l'effraie jusqu'à ce que la peur s'estompe lentement. La personne concernée est accompagnée par un thérapeute expérimenté. L'objectif de la thérapie est de briser le comportement d'évitement de la personne. L'objectif est d'obtenir un effet d'accoutumance. Ce type de thérapie est souvent utilisé pour les phobies et les troubles paniques.

Il est parfois nécessaire de prendre des médicaments, mais cela doit toujours être la dernière étape car les médicaments ont toujours des effets secondaires. Les personnes concernées peuvent également échanger des informations entre elles, par exemple dans un groupe d'entraide. Ils peuvent aussi constituer un complément utile à la thérapie proprement dite, par exemple.

## **7) Méditation et yoga**

Les deux sont des exercices de pleine conscience. Ils peuvent également contribuer à atténuer l'anxiété. Dans le chapitre 14, je voudrais vous en dire plus sur la méditation. Le yoga aide principalement à atteindre le bien-être physique et à réduire le stress. Il peut même aider à perdre l'excès de poids.

## 5.2 COMMENT SE DÉBARRASSER IMMÉDIATEMENT DU DOUTE DE SOI ET GÉRER LE STRESS EFFICACEMENT

Tout le monde a des doutes sur soi, mais pour certaines personnes, ils peuvent être si forts que leur qualité de vie en est fortement affectée. Pour vous aider à surmonter votre doute je voudrais vous donner douze conseils utiles.

### **1) Félicitez-vous au moins une fois par jour !**

Exemples :

« Super, je l'ai vraiment fait maintenant ! »

« Wow ! Je suis très belle aujourd'hui ! »

Parfois, un « mais » veut apparaître derrière ces petits éloges. Cependant, vous ne devez pas lui offrir d'espace, car il est temps de vous féliciter vous aussi sans restriction.

### **2) Louez d'autres personnes une fois par jour.**

Exemple :

« Je pense que c'est vraiment génial que tu aies fait ça ! »

Voyez comment votre homologue réagit et profitez-en ! Encore une fois, pas de place pour un « mais ».

### **3) Demandez-vous une fois par jour ce qui vous fait du bien en ce moment.**

Exemples :

« Que voulez-vous en ce moment ? »

« De quoi avez-vous besoin en ce moment ? »

« Qu'est-ce qui est bon pour vous en ce moment ? »

### **4) Faites une pause une fois par jour.**

Il est important que vous concentriez votre attention sur vous-même. C'est le seul moyen d'obtenir des informations précises sur votre état émotionnel actuel. Il est bon d'observer votre propre respiration car cela vous permet d'orienter votre perception vers l'intérieur et l'extérieur. Cette rencontre avec soi-même ne devrait pas durer plus de trois minutes et devrait toujours se conclure par la phrase « Je suis ici maintenant ! ».

### **5) Le rire est bon pour la santé, riez donc plusieurs fois par jour.**

La vie quotidienne offre de nombreux moments drôles. Riez d'eux ! Souriez à vous-même lorsque vous vous regardez dans le miroir.

### **6) Vous devez dire « oui » au moins une fois par jour.**

Il en va de même pour le petit mot « non ». Il y a un pouvoir énorme et une absence d'ambiguïté dans ces petites déclarations. Profitez-en !

### **7) Exprimez votre opinion au moins une fois par jour.**

Exemples :

« Je veux dire ce que je trouve, pour une fois ! Alors laissez-moi faire ça aussi ! »

« Non, je ne vais certainement pas dire quoi que ce soit à ce sujet maintenant ! »

**8) Créez une atmosphère agréable pour vous plusieurs fois par semaine pendant une demi-heure.**

Exemples :

Écoutez de la belle musique.

Lisez un livre.

Prenez un bain relaxant.

Levez les yeux vers le ciel bleu et laissez vos soucis à la maison.

Asseyez-vous dans votre café préféré et observez les autres.

**9) Découvrez la personne de votre entourage que vous trouvez sympathique.**

Une fois que vous les avez découverts, regardez leur visage amical et laissez leur voix familière vous pénétrer.

**10) Il faut saisir les occasions favorables.**

C'est particulièrement vrai dans la sphère privée. Embrassez les gens que vous aimez. Embrassez votre partenaire. Soyez chaleureux envers vos amis, votre famille et votre partenaire.

**11) Les changements sont là pour être perçus et il faut leur donner de l'espace.**

Ne laissez pas passer les occasions de faire la fête. Célébrez les anniversaires avec votre partenaire ou d'autres anniversaires qui vous tiennent à cœur.

**12) Réfléchissez sur vous-même de temps en temps.**

Exemples :

Quelles sont vos forces ?

Quelle est votre activité préférée ?

Y a-t-il des potentiels que vous n'exploitez pas ?

Qu'avez-vous peut-être toujours voulu faire ?

## **5.3 ORIENTEZ VOTRE CONSCIENCE SUR LE POSITIF DE FAÇON PERMANENTE**

Une fois que vous avez réussi à vous concentrer sur des pensées positives vous ne voulez pas et ne devez pas les perdre à nouveau. Mais malheureusement, cela arrive à de nombreuses personnes. La raison en est qu'à un moment donné, ils considèrent que cela va de soi et ne font plus rien pour éviter le danger de dériver vers de vieux schémas.

Pour éviter que cela ne vous arrive, je voudrais vous donner trois exercices simples qui vous aideront et qui peuvent être mis en œuvre avec peu d'efforts.

### **Exercice 1 : Le journal de la gratitude**

Le nom dit déjà ce qu'est le programme de cet exercice. Vous devriez créer un journal dans lequel vous noterez chaque jour ce dont vous êtes reconnaissant. Pour ce faire, il est préférable de choisir un cahier dont l'apparence vous séduit. Mettez-le dans ou sur votre table de chevet avec un stylo afin de l'avoir toujours à portée de main le soir. Lorsque vous vous couchez, vous pouvez alors prendre le temps de réfléchir à votre journée. Ensuite, écrivez tout ce dont vous êtes reconnaissant dans le livret. Si vous l'aimez jolie, vous pouvez aussi décorer la page avec des petites images.

Comment cela aide-t-il à maintenir une pensée positive ? C'est simple : en regardant de plus près votre journée, vous vous concentrez sur les expériences positives. Cela crée à son tour un sentiment positif et vous aide à concentrer votre conscience uniquement sur les choses positives.

Au début, il se peut que tout cela vous semble encore un peu étrange, mais je vous promets que plus vous tiendrez le journal, plus

ce sera facile pour vous et vous vous réjouirez déjà de pouvoir y écrire quelque chose de nouveau. Au passage, vous pouvez également favoriser l'émergence de sentiments positifs en relisant ce que vous avez écrit la veille et ainsi vous remémorer les beaux moments.

### **Exercice 2 : Enregistrement des moments**

Le secret de la pensée positive dans la vie quotidienne peut être décrit par un seul mot : la pleine conscience. Arrêtez-vous de temps en temps dans votre vie quotidienne et respirez profondément. Tout ne doit pas toujours se passer rapidement. Posez-vous la question : « Que se passe-t-il en ce moment à l'endroit où je me trouve ? » L'accent doit naturellement être mis sur les bonnes choses. Prenez votre temps pour le faire. Regardez attentivement et concentrez-vous sur ce moment positif. Laissez-vous aller avec le sentiment qui se développe.

Plus souvent vous faites cet exercice, plus il entre rapidement dans votre subconscient. Cela vous aide également à vous concentrer sur les choses positives de la vie quotidienne.

### **Exercice 3 : Sourire**

Si vous souriez, vous rayonnez positivement de l'intérieur. Par conséquent, souriez aux personnes qui vous entourent. S'il n'y a personne autour de vous à qui sourire, trouvez simplement un miroir et souriez-y. Pourquoi ? Cherchez vous-même, il y aura quelqu'un qui regardera en arrière et qui méritera aussi qu'on lui sourie. Lorsque vous souriez, les sentiments positifs de bonheur sont activés et le visage peut se détendre. En conséquence, vous obtenez un bon sentiment intérieur. Bien sûr, cela influence aussi votre propre façon de penser. Le mieux est de ne pas hésiter plus longtemps. Commencez à sourire. Oui, vous avez bien lu. Je veux dire maintenant, en cet instant. Laissez le sourire vous toucher. Les

personnes qui sourient aux autres sont généralement récompensées par un sourire amical. C'est probablement l'une des façons les plus agréables d'exprimer sa gratitude. Pour les plus courageux : Pourquoi ne pas vous promener dans la zone piétonne de votre ville ou même dans la zone piétonne d'une ville étrangère et sourire simplement à de parfaits inconnus ? Essayez-le et vous serez surpris de ce qui se passera.

## 5.4 COMMENT CRÉER RAPIDEMENT DES LIENS RÉELS ET PROFONDS AVEC LES AUTRES

Lorsqu'il s'agit de vouloir établir des liens avec d'autres personnes d'une manière profonde et non pas superficielle, peut-être devrions-nous d'abord nous demander ce qu'est l'attachement. Nous pensons rapidement au couple. Mais cela ne s'applique pas seulement à un partenaire. Vous pouvez également avoir un lien profond avec d'autres personnes, par exemple avec votre meilleur ami, votre mère, votre père ou même vos frères et sœurs ou grands-parents. L'attachement est donc bien plus que le sentiment que l'on éprouve dans un partenariat.

L'attachement signifie donc aussi que l'on se sent « appartenir » à un groupe ou à une personne et que l'on se rapproche les uns des autres. Les personnes qui sont attachées les unes aux autres se sentent comprises et vues par l'autre. Il ne s'agit pas forcément d'une connaissance à long terme. Même des moments fugaces peuvent déclencher ce sentiment en nous.

L'attachement varie, mais vous pouvez toujours vous souvenir que l'effet est toujours cohérent. Vous vous sentez bien et atteignez un niveau de bonheur très élevé. D'ailleurs, c'est toujours le cas lorsque vous améliorez vos relations.

Je voudrais maintenant vous présenter six façons de renforcer et d'améliorer vos relations avec vos semblables et de faire en sorte que votre niveau de bonheur augmente également de façon constante.

### **1) Accordez toute votre attention à votre homologue**

Vous pensez peut-être que c'est facile, mais je dois vous décevoir. Souvenez-vous simplement de conversations où vous étiez

complètement ailleurs dans votre esprit. Cela n'équivaut pas à être pleinement attentif à votre interlocuteur, par exemple. La raison pour laquelle on est ailleurs dans sa tête pendant une conversation avec d'autres personnes est le rythme effréné du temps ou la multitude de tâches qui restent à faire. Tout demande votre attention.

Les femmes aiment se dire qu'elles sont capables de faire plusieurs choses à la fois. Mais soyons réalistes : vous ne pouvez tout simplement pas accorder toute votre attention à plusieurs choses à la fois. Ainsi, si vous parlez à quelqu'un au téléphone et que vous faites autre chose à côté, comme du shopping en ligne, il n'est pas possible d'avoir des conversations vraiment approfondies. Votre attention n'est pas concentrée sur une seule chose, vous n'entendez donc pas tout ce que l'autre personne dit.

Il s'agit donc de la première étape importante pour accorder toute votre attention à votre interlocuteur :

Soyez prêt à donner la priorité à l'autre et ne vous occupez pas d'autres choses.

**Conclusion de la leçon 1 : ceux qui sont vraiment attentifs créent du lien et améliorent ainsi la relation avec leur homologue.**

## **2) L'écoute empathique et surtout active est une chose qui s'apprend.**

Si vous écoutez activement votre interlocuteur, vous avez déjà fait la moitié du chemin, car cela vous permet de vous engager avec lui.

Cependant, il est fréquent que nous soyons tous, et il n'y a probablement pas d'exception, plutôt égoïstes. Pourquoi ? Nous attendons seulement que l'autre personne termine pour pouvoir mettre de côté nos propres préoccupations ou faire exactement le contraire, à savoir dire à l'autre personne combien telle ou telle expérience a été formidable. Parfois, il arrive aussi que nous ne

puissions plus arrêter notre flot de paroles et que tout éclate en nous. Vous pouvez certainement imaginer que cela est plutôt contre-productif si vous voulez vraiment créer un lien.

Il est préférable d'écouter correctement et de se concentrer sur ce que votre vis-à-vis dit. Mettez vos pensées de côté pendant un moment. Même avec votre posture corporelle vous pouvez montrer que vous êtes intéressé par votre interlocuteur et son histoire. Maintenez un contact visuel, hochez la tête de temps en temps et tournez votre corps vers votre interlocuteur. Soyez près de lui.

Utilisez également la stratégie de l'écoute active. De cette façon, vous montrez un intérêt sérieux et l'intention de vouloir le comprendre. La stratégie d'écoute active se compose de deux techniques importantes :

- 1. La paraphrase (répéter l'information avec ses propres mots)

Exemple : « Est-ce que j'ai bien compris ? Votre partenaire a eu moins de temps pour vous ces dernières semaines, mais il a eu du temps pour d'autres choses ? »

- 2. Verbaliser (lire entre les lignes). Il est maintenant important de répondre aux messages émotionnels de l'autre personne en les reproduisant dans vos propres mots. **Important** : ici, c'est le ton qui fait la musique ! Restez toujours calme, empathique et signalez VOTRE perception.

Exemple : « Je comprends que vous soyez méfiante et que vous vous demandiez s'il ne pourrait pas vous cacher quelque chose. »

Cette technique consiste à écouter afin de comprendre l'autre personne. Lorsque vous utilisez cette stratégie pour engager le dialogue avec votre interlocuteur, vous participez réellement à la conversation et montrez votre curiosité et votre intérêt. Essayez-le et

vous verrez que cette technique peut être très efficace pour créer un lien.

### **3) Montrez votre appréciation et votre gratitude**

Chacun apprécie beaucoup les personnes qui lui sont chères et chacun est certainement aussi très reconnaissant envers ces mêmes personnes. La seule question est de savoir si vous leur montrez cela suffisamment. Prenez un moment et réfléchissez aux points suivants :

- Quelles sont les personnes les plus importantes pour vous ?
- Quelles personnes vous donnent l'énergie dont vous avez besoin ?
- Qui vous édifie et vous fortifie dans les moments difficiles ?
- Qui vous fait sourire à chaque fois ?
- Avec qui pouvez-vous être complètement vous-même et avec qui vous sentez-vous le plus à l'aise ?
- Qui peut vraiment vous voir, vous comprendre et vous aimer tel que vous êtes ?

Je suppose que votre œil intérieur vient de reconnaître quelques visages. C'est parfait. Vous pouvez maintenant réfléchir à des moyens de montrer votre gratitude et votre appréciation à ces personnes.

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Faites quelque chose de gentil, écrivez une lettre ou une carte.</li><li>• Pensez à un cadeau bien pensé et personnel.</li><li>• Préparez une bonne soirée.</li></ul> |
|---|

Soyez créatif et surprenez la personne avec quelque chose de nouveau auquel elle ne s'attendait peut-être pas. Attendez la réaction de la personne, car vous serez rempli de beaucoup de chaleur et de bonheur. Cela crée à nouveau un peu plus de connexion.

### **4) Prenez votre temps !**

Avant de poursuivre votre lecture, soyez honnête avec vous-même :

Prenez-vous réellement assez de temps pour vos proches ? Êtes-vous satisfait de la fréquence des contacts ? Sont-ils sur votre liste des priorités là où ils devraient l'être ? Je pense que la réponse vous étonnera, car souvent nous n'avons en fait pas assez de temps pour nos proches.

Même si vous êtes fermement décidé à faire certaines choses, la vie quotidienne vous en empêche souvent plus que vous ne le souhaiteriez. Posez-vous la question suivante et répondez-y honnêtement : qu'est-ce qui est plus important que votre relation avec vos personnes préférées ?

La décision de savoir combien de temps il nous reste pour les personnes qui sont si importantes pour nous appartient à chacun. Vous devez établir des priorités. Il faut toujours prendre du temps, surtout pour les personnes qui vous tiennent vraiment à cœur ! Et même si la vie quotidienne réserve de nombreuses tâches à chacun d'entre nous, il est toujours important de prendre le temps pour les autres que l'on souhaite vraiment prendre. Je voudrais vous donner quelques conseils utiles à ce sujet :

- Fixez des rendez-vous hebdomadaires par téléphone ou même par vidéoconférence avec votre meilleur ami. Ainsi, vous serez toujours à jour !
- Profitez des pauses déjeuner pour faire une promenade avec vos collègues préférés.
- Passez à la maison de la famille chaque quatrième mercredi directement après le travail.
- Envoyez des photos ou des messages vocaux si une visite personnelle n'est pas possible. Parfois, la distance joue également un rôle important.

Soyez prêt, alors tout est possible ! Prenez les rendez-vous privés aussi importants que les autres affaires. Le temps passé ensemble est un moyen très efficace pour renforcer les liens.

## **5) Laissez tomber vos murs**

Parfois, on construit un mur autour de soi. Les raisons peuvent être très diverses.

- Des problèmes de confiance en raison d'expériences négatives vécues dans le passé
- On ne veut pas être un fardeau pour les autres et on veut être fort.
- La peur de se ridiculiser
- La peur de ne pas être accepté

Toutefois, si vous voulez établir une relation valorisante et un lien authentique, vous devez également apprendre à vous ouvrir. Cela crée de la confiance, de l'intimité et de la sécurité. N'hésitez pas à vous montrer vulnérable. Faites savoir à l'autre personne ce qui vous tracasse. Cela donne également à votre homologue l'occasion d'apprendre à vous connaître vraiment.

Avez-vous des difficultés à vous ouvrir aux autres ? Il faut alors d'abord savoir pourquoi :

- Qu'est-ce qui vous effraie ?
- De quoi avez-vous honte ?
- Quel est le pire qui puisse arriver ?

Dans ce dernier cas, la réponse serait probablement que la pire chose serait de perdre la personne. Mais je voudrais aussi vous dire que parfois, c'est une meilleure alternative. Après tout, vous ne voulez pas avoir des personnes dans votre vie qui ne vous

connaissent pas vraiment ou avec qui vous ne pouvez être qui vous êtes vraiment.

Ayez le courage de montrer au monde qui vous êtes et comment vous êtes ! Les personnes qui vous font sentir bien dans votre peau peuvent et doivent absolument regarder derrière votre façade aussi.

## **6) Partagez l'enthousiasme**

Un hobby, une passion personnelle, un livre ou un film - tout peut être partagé avec d'autres personnes. Montrez à quel point cela vous passionne et que vous brûlez d'envie de le faire. Gardez le feu allumé et ne le laissez pas s'éteindre ! Vous ne devez pas avoir peur d'exagérer ou de paraître bizarre aux yeux des autres.

Vos yeux s'illumineront lorsque vous parlerez des choses que vous aimez. Vous rayonnez d'un enthousiasme pur et inconditionnel. Vous pouvez emporter les autres avec vous, voire les inspirer. Le partage crée donc aussi des liens.

C'est ainsi que vous aidez les autres à prendre confiance en eux. Peut-être s'ouvriront-ils et vous diront-ils ce qui les passionne. En outre, il est facile de trouver un terrain d'entente. Peut-être avez-vous un passe-temps commun et pouvez-vous le pratiquer ensemble plus tard ? Cela crée une proximité, car vous reconnaisssez une partie de vous-même dans l'autre personne.

## 5.5 ARRÊTEZ DE RUMINER ET TROUVEZ LA PAIX INTÉRIEUR

La vie quotidienne peut parfois être très difficile, de sorte que vous ne pouvez parfois pas trouver la paix même après le travail. Je suis sûr que vous ressentez la même chose de temps en temps. Et c'est exactement la raison pour laquelle je voudrais vous donner cinq conseils sur la façon dont vous pouvez trouver la paix intérieure.

### 1) Exercices de respiration

Stress, anxiété, nausées ou ruminations. Ce sont toutes des choses qui peuvent nous empêcher de penser positivement. Cependant, l'utilisation de divers exercices de respiration peut aider ici et non seulement dans les situations aiguës, mais aussi à long terme.

Grâce à la respiration, nous alimentons notre corps en oxygène. Si nous nous concentrons sur notre respiration nous ne laissons aucune place aux pensées négatives.

#### Un exercice très simple pour cela est le suivant :

Placez votre main à plat sur votre ventre. Maintenant, inspirez et expirez lentement et régulièrement. À chaque respiration vous respirez consciemment contre votre paume. Cela permet à la respiration de s'approfondir merveilleusement et de s'écouler dans votre abdomen. Cela vous calme de l'intérieur.

#### Un autre exercice est la méthode 4-7-8 :

Inspirez pendant quatre secondes. Puis retenez votre souffle pendant sept secondes et expirez pendant huit secondes. Répétez cet exercice plusieurs fois.

Avec un peu de pratique, la méthode peut apporter beaucoup de détente. Les pensées négatives et les ruminations sont arrêtées par le comptage.



## **2) Méditation**

La plupart des gens ont probablement essayé la méditation à un moment ou à un autre, mais l'ont abandonnée après un certain temps. La raison en est que s'asseoir tranquillement et essayer de ne penser à rien ne fait que stimuler encore plus les pensées négatives et l'agitation intérieure, du moins c'est ce qu'il semble.

Il est plus facile pour les débutants de ne pas méditer seuls, mais de rejoindre un groupe et de participer à des méditations guidées. Dans les groupes il y a un animateur de méditation qui rompt le silence. Il attire l'attention sur lui avec des images et des histoires racontées.

## **3) Exercices de pleine conscience**

Ces exercices sont conçus pour vous aider à concentrer votre attention sur les choses positives qui se produisent chaque jour. Peu importe que ces choses soient petites ou grandes.

Par exemple, vous pouvez écrire dans un livre le matin ce que vous attendez particulièrement ce jour-là. Le soir, vous reprenez le livre et vous écrivez ce que vous avez particulièrement apprécié dans cette journée.

Il est important d'être bref et de ne pas écrire un roman. Des petits mots-clés sont déjà suffisants pour réfléchir aux points positifs.

## **4) L'exercice physique favorise l'équilibre**

Ceux qui font de l'exercice physique favorisent la libération d'endorphines (hormones du bonheur). Ceux-ci nous aident à inhiber le stress et, surtout, à nous sentir heureux. Lorsque vous faites de l'exercice, vous concentrez votre attention sur l'effort physique et ne laissez aucune place aux pensées négatives et aux ruminations.

Le meilleur moment pour faire de l'exercice est tôt le matin, car c'est à ce moment-là que notre motivation est la plus forte et que notre circulation est stimulée. Saviez-vous que faire de l'exercice le matin améliore également la qualité de notre sommeil ? Lorsque

vous avez bien dormi, vous êtes plus équilibré et vous ressentez une paix intérieure et un contentement.

## **5) Utilisation de remèdes à base de plantes**

Parfois, le stress et les soucis nous tourmentent même la nuit et nous privent du sommeil dont nous avons besoin. Souvent les exercices précédents n'aident pas beaucoup à devenir plus calme à l'intérieur et à pouvoir se déconnecter. Notre cerveau a alors besoin de notre aide. Nous pouvons lui apporter cette aide si nous nous appuyons sur le pouvoir des plantes. La lavande est particulièrement adaptée. Si nous utilisons une huile parfumée, par exemple, les substances messagères de notre cerveau sont rééquilibrées. En conséquence, notre agitation intérieure se dissout d'elle-même.

Les remèdes naturels présentent également de nombreux avantages :

- 
- Ils sont bien tolérés
  - Aucune interaction connue avec d'autres médicaments
  - Ils ne vous fatiguent pas (pendant la journée)
  - Aucun risque d'effet de dépendance ou d'accoutumance
-

## 5.6 LE POUVOIR DES PENSÉES : COMMENT UTILISER LA PSYCHOLOGIE POSITIVE POUR CONSTRUIRE LE BON SYSTÈME DE CROYANCES ET DISSOUDRE LES CROYANCES NÉGATIVES

Les pensées négatives surviennent toujours, que vous le vouliez ou non. Il est donc important d'apprendre à les dévoiler. Dans cette section, je voudrais vous montrer comment vous pouvez le faire.

### 1) Dévoilez les croyances négatives

Si vous voulez vous débarrasser de vos croyances négatives, vous devez d'abord les reconnaître, bien sûr. Malheureusement, ils se cachent souvent dans notre subconscient, et plutôt bien. Si vous souhaitez reconnaître et trouver vos croyances négatives, vous devez prendre une feuille de papier et un stylo. Notez ce qui vous vient à l'esprit sur les trois points suivants :

- 
- Des croyances négatives sous forme de dictons, proverbes ou citations
  - Les domaines de la vie où les choses ne vont pas très bien
  - Les émotions comme détecteur
- 

**Important** : cette liste doit être complétée à tout moment, car il arrive que l'on pense progressivement à des croyances de plus en plus négatives. Vous devez donc les noter immédiatement.

### 2) La méthode de lecture à haute voix

Vous avez maintenant une liste sur laquelle sont inscrites vos croyances négatives. Relisez-la entièrement. Si vous avez d'autres idées sur certains points écrivez immédiatement vos pensées. Cependant, si vous pensez pour certains de ces points que c'est une

absurdité, vous avez déjà dissous cette croyance négative et pouvez la rayer de la liste.

Maintenant, lisez à nouveau toutes les autres croyances à voix haute pour vous-même. Bien sûr, vous ne vous sentirez pas très bien, mais n'ayez pas peur, cette sensation désagréable passera en un instant.

**Important** : nous avons tous des croyances négatives en nous à tout moment. Ces derniers véhiculent également toujours un mauvais sentiment. Cependant, nous ne sommes pas au courant de ce fait. Mais lorsque nous lisons à haute voix ce que nous avons écrit, nous remarquons comment nous nous nuisons intérieurement avec ces croyances négatives.

Vous pouvez simplement accepter les sentiments qui surgissent en ce moment, maintenant vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit. Lorsque vous ressentez ce que ces croyances négatives vous font subir, elles se dissolvent d'elles-mêmes. Vous vous sentirez alors beaucoup mieux.

Pour rendre l'exercice un peu plus efficace vous pouvez demander à quelqu'un d'autre de vous lire votre liste. Toutefois, pour cela, choisissez une personne qui a toute votre confiance.

### **3) Ciblez les croyances négatives de questions**

En fait, beaucoup des croyances que vous avez notées sont déjà dissoutes à l'étape 2. Mais d'autres sont très têtus et persistent. Peu importe combien vous vous sentez mal quand vous les lisez à vous-même. Il est utile de vous faire aider par votre raison. Vous pouvez remettre les croyances négatives individuelles en question comme ceci, par exemple :

- 
- Est-ce vraiment la vérité ?
  - Cela s'applique-t-il vraiment à tout le monde, tout le temps ?

- Comment serait ma vie sans cette croyance négative ?
- 

Ces trois questions vous aident à démasquer toutes les croyances comme étant absurdes. Il s'ensuit qu'ils n'ont plus d'effet négatif sur vous.

#### **4) La technique du transformateur de croyances**

Si des croyances négatives existent encore, c'est le moment de les transformer en croyances positives.

Pour cela, reprenez votre liste et une deuxième feuille de papier. Maintenant, lisez la première croyance négative. Sur la deuxième feuille de papier, formulez-la de manière positive. Faites de même avec les autres éléments de votre première liste.

Il est important de s'assurer que vous formulez réellement les phrases de manière positive. Mais n'en faites pas des phrases de négation.

Exemple :

Croyance négative : « Je suis trop stupide pour ça. »

Faux : « Je ne suis pas trop bête. »

Correct : « Je peux apprendre beaucoup de choses chaque jour. »

Procédez de la même manière pour votre reformulation. Le résultat sera une feuille sur laquelle vous ne trouverez que des croyances positives.

#### **5) Le lavage positif du cerveau**

Vous avez maintenant une liste de croyances positives. Mais que faites-vous d'elles maintenant ? La réponse est la suivante : les croyances positives doivent maintenant être ancrées dans votre subconscient. Vous pouvez atteindre cet objectif en répétant les points dans vos pensées, encore et encore. Au fil du temps, ils vont

littéralement s'immiscer dans votre cerveau et donc dans votre subconscient.

Il est préférable de lire votre liste à haute voix une fois le matin et une fois le soir. Vous pouvez également utiliser ces croyances comme une sorte de mantra et vous les chanter doucement de temps en temps.

**Important** : vous devez toujours vous assurer que vos convictions positives vous semblent crédibles. Par exemple, si vous pensiez « je suis gros », vous ne pourrez pas faire grand-chose avec la nouvelle croyance « j'ai une belle silhouette ». Nous avons tous un critique intérieur et il monterait immédiatement aux barricades ici. Cependant, il existe une merveilleuse astuce pour cela : il suffit de transformer la croyance positive en une question. Exemple : « Comment obtenir une belle silhouette ? » De cette façon, vous rendez votre critique intérieur muet et vous avez maintenant le pouvoir sur vos pensées et pouvez chercher des solutions.

## 6) Démasquez les mensonges !

Le fait est que les croyances négatives peuvent parfois être très persistantes. La raison en est que nous nous les prouvons constamment à nous-mêmes dans notre subconscient.

- 
- Notre perception est automatiquement dirigée vers ce qui soutient l'ensemble des croyances négatives
  - Inconsciemment, les contre-preuves sont complètement ignorées
  - Le système de croyances est consolidé par notre comportement
- 

Si vous voulez vraiment briser le schéma, vous devez obtenir des contre-preuves. On peut le trouver chez les autres, mais idéalement déjà en nous-mêmes. Et voici ce que vous devez faire pour cela :

- Faites l'exercice no. 3 et remettez la véracité en question

- Recherchez activement des contre-preuves (internet, votre environnement, ...)
- Trouvez des preuves du contraire dans le passé quand ce n'était tout simplement pas vrai
- Acquérez intentionnellement de nouvelles expériences pour confirmer des croyances positives

Toute contre-preuve que l'on peut trouver est une confirmation et un signal au cerveau que ce que l'on a cru pendant toutes ces années était faux. De cette façon, les croyances négatives peuvent être dissoutes immédiatement.

### Résumé :

- 1) Dévoilez les croyances négatives
- 2) La méthode de lecture à haute voix
- 3) Ciblez les croyances négatives de questions
- 4) La technique du transformateur de croyances
- 5) Le lavage positif du cerveau
- 6) Démasquez les mensonges !

Enfin, j'aimerais partager avec vous deux astuces spéciales :

### **Astuce numéro 1 : brûlez les croyances négatives**

Notez toutes vos croyances négatives sur une feuille de papier. Relisez-les et sentez quelles émotions elles déclenchent. Dites intérieurement merci à cette croyance en pensant : « Merci d'avoir été avec moi, mais maintenant je n'ai plus besoin de toi. » Maintenant, préparez un petit bol à feu et brûlez la note.

### **Astuce numéro 2 : les rôles sont inversés**

On peut dire qu'il s'agit d'une variation de la méthode de lecture à haute voix. Pour cela, il vous faut également une liste de vos croyances négatives, une autre liste de phrases positives et un peu d'espace.

D'abord, prenez la liste des croyances négatives. Maintenant, marchez lentement autour du cercle. Lisez la liste à haute voix pour vous-même. Ensuite, prenez la liste avec les phrases positives. Faites à nouveau le tour du cercle, mais cette fois dans la direction opposée, et lisez la liste à haute voix aussi. Prêtez attention à vos sentiments. Vous vous sentez bien ? Si vous vous sentez toujours mal vous pouvez répéter l'exercice dès le début.

Cette technique présente l'avantage de pouvoir dissoudre plusieurs croyances négatives à la fois.

## Chapitre 6

# Décoder les gens, reconnaître la manipulation et être capable de l'utiliser soi-même

L'être humain est une énigme insondable. Il a des secrets et vous ne pouvez pas lire dans ses pensées. Bien sûr, c'est une bonne chose. Pensez à ce que ce serait pour vous si chaque personne connaissait votre façon de penser.

Mais c'est aussi un fait que certaines personnes sont très douées pour la manipulation, par exemple par le biais de certains regards ou comportements. Cela peut parfois être très dangereux. Il y a des gens qui vont jusqu'à manipuler leurs homologues pour qu'ils fassent des choses qu'ils ne voulaient pas vraiment faire.

Reconnaitre les tentatives de manipulation des autres peut être assez difficile. Pour que vous puissiez vous en protéger, il est nécessaire de les reconnaître. Je voudrais vous montrer ici comment cela est censé fonctionner et comment vous pouvez même utiliser les tentatives de manipulation des autres pour vous-même.

### **1) Faites attention à la couleur des yeux de votre homologue**

Quand vous rencontrez de nouvelles personnes, vous devez toujours les regarder dans les yeux pendant les conversations. Cela donne de la confiance en soi. Si vous associez ensuite le contact visuel au calme et à la sérénité vous serez récompensé par votre interlocuteur, à savoir par son attention. Essayez de reconnaître la couleur des yeux de votre interlocuteur et dites-lui de quelle couleur il s'agit. Ils seront ravis de votre intérêt. En même temps, pensez toujours à vous. Comment réagiriez-vous si une autre personne s'approchait de vous, cherchait à établir un contact visuel et le maintenait ? Qu'en est-il de ces personnes qui regardent ailleurs

pendant une conversation ? Comment réagissez-vous si votre interlocuteur s'intéresse à la couleur de vos yeux ?

## **2) Apparence, poignée de main - la première impression**

Il est vrai que la première impression que vous laissez est cruciale, car elle est fermement ancrée dans le cerveau de votre vis-à-vis. Elle est responsable de la manière dont votre homologue interprétera les impressions suivantes. En raison de la première impression dominante, les autres qualités d'une personne ne sont souvent pas vues, parfois même négligées.

Si nous avons une première impression d'une personne, c'est sur cette base que nous la considérons comme agréable ou désagréable, sympathique ou détestable.

Il est donc extrêmement important de paraître confiant. Cela inclut le fait de serrer la main quand on salue quelqu'un. Assurez-vous qu'elle est solide et sèche. Cela peut être tout sauf agréable si la main de l'autre personne se trouve dans la vôtre comme une anguille mouillée. Avec d'autres personnes on se demande si elles n'ont pas mis votre main dans un étou pour l'écraser. Essayez de trouver un juste milieu. La posture est également importante, car si vous affaissez vos épaules, vous ne dégagerez pas de la confiance en vous mais de l'insécurité.

## **3) Manipulation par le langage - se comporter comme des rois**

Le small talk peut être utile si vous l'utilisez pour établir un premier contact avec les autres. Mais cela peut aussi être fatal si vous ennuyez simplement votre homologue.

Par conséquent, souvenez-vous :

---

**« Un roi agit complètement différemment ! Celui qui est puissant commence à parler là où ça commence vraiment. Il ne faut pas tourner autour du pot. Les rois ne se laissent pas perturber, ils prennent leur temps et font également des pauses**

**de temps en temps. Les gestes avant la parole, telle est la devise d'un roi ! Le début est toujours différent. »**

---

Les gens peuvent en effet être manipulés par le langage. Il y a des gens qui savent manipuler les autres dans les conversations, même de manière tout à fait inconsciente. Cela fonctionne, par exemple, en orientant la conversation directement dans la direction où ils veulent qu'elle aille sans commencer par des banalités.

Les gestes pendant une conversation servent à renforcer ce que vous dites, à lui donner un peu plus de poids. Cependant, si vous utilisez des gestes après ce que vous avez dit, cela semble plutôt maladroit, ce qui fait que l'autre personne ne se sent pas en sécurité.

#### **4) Utilisez l'effet de halo**

Qu'est-ce que l'effet de halo ? Avant de poursuivre il convient de regarder celui-ci de plus près : derrière l'effet de halo se cache une distorsion cognitive. La cause en est la première, mais fausse, impression qui influence les gens.

Une personne qui a confiance en elle entre toujours en scène sans hésitation et la tête haute. Les autres caractéristiques sont éclipsées par l'apparence. La personne a un « halo », pour ainsi dire. Il en va de même pour les premières impressions concernant les traits de caractère d'une personne. Si l'on a l'impression qu'une personne est envieuse, la perception de base de toutes ses caractéristiques est également modifiée.

- Les introvertis sont alors souvent considérés comme égoïstes.
- Les personnes économies sont des radins.
- Si vous êtes timide, vous êtes perçu comme prétentieux.

Pourquoi cela se produit-il ? Notre cerveau essaie de combiner les informations nouvelles avec les informations déjà existantes pour

obtenir une image claire.

## **5) Sa propre apparence**

Oui, cela joue également un rôle important dans la première impression que vous donnez.

- Les personnes attrayantes ont une plus grande compétence sociale
- Les personnes qui portent des lunettes sont considérées comme intellectuelles et intelligentes
- Les personnes en surpoids ont une bonne nature

Tous ces éléments sont des préjugés ou, en d'autres termes, les réactions de notre cerveau. Celles-ci sont déjà dominées par la première impression que nous avons d'une personne, même si celle-ci n'a pas encore prononcé un seul mot.

Il est donc important de prendre soin de sa propre apparence également. Le sport et une alimentation saine ne permettent pas seulement de se sentir mieux dans sa peau. Vos semblables vous perçoivent également de manière plus positive de cette façon.

## **6) L'effet d'amorçage**

L'amorçage est l'explication de la facilitation d'une réponse à un stimulus cible en raison de la présentation préalable d'un stimulus d'amorçage. (Source : Encyclopédie en ligne de la psychologie et de l'éducation)

Fixez-vous délibérément des repères plus élevés auxquels les estimations futures seront ensuite ajustées. Cela peut être utilisé, par exemple, lorsque vous devez montrer les coûts d'un éventuel projet lors d'une présentation. Si, par exemple, des coûts élevés sont nécessaires, vous devez donc fortement exagérer à l'avance. Ensuite, au moment de la présentation proprement dite, les

financeurs potentiels seront moins impressionnés, car ils s'attendent généralement à des coûts encore plus élevés.

### **7) Pieds et position du corps de votre interlocuteur**

Les pieds et la position du corps d'une personne peuvent également en dire long sur elle. Si les pieds sont tournés vers vous pendant la conversation, c'est une preuve d'intérêt. Si c'est le contraire et que seul le corps est tourné vers vous, il se peut que votre interlocuteur veuille partir ou se sente mal à l'aise. Ou peut-être qu'il ou elle n'a tout simplement pas envie de vous parler. Faites également attention à vos propres pieds. Ils vous signalent ce que votre subconscient sait depuis longtemps.

Lorsque vous faites de nouvelles connaissances veillez à ne pas trop vous rapprocher de votre interlocuteur et gardez votre corps un peu de côté. Vous éviterez ainsi d'être perçu comme intrusif. Il faut laisser à votre interlocuteur suffisamment d'espace et lui donner l'occasion de se rapprocher un peu plus de vous.

### **8. La technique du « pied dans la porte »**

Demandez à d'autres personnes de petites faveurs qui ne peuvent être refusées. De cette façon, il vous est possible de mettre un pied dans la porte. Une fois que vous avez réussi, des demandes plus importantes peuvent suivre qui ont moins de chances d'être refusées. Un engagement, une fois pris, active l'image positive de soi d'une personne utile. Il est difficile de s'en séparer.

Plus les autres font pour vous, plus vous êtes important pour eux. Ces personnes ont l'impression que vous leur plaisez. Si vous montrez également que vous êtes reconnaissant et que vous félicitez le comportement serviable, ces mêmes personnes continueront à faire quelque chose pour vous.

### **9) Pacing ou miroir**

Le pacing est un terme de programmation neuro-linguistique (PNL) qui décrit la façon dont on adapte son propre pas à celui des autres. Il est important de ne pas exagérer et de le faire avec respect. Toute autre solution ne mènerait qu'à l'inverse.

Voici quelques exemples :

- Hauteur de la voix
- Taux d'élocution
- Volume de la parole
- Mélodie de la phrase
- Fréquence respiratoire
- Profondeur de la respiration
- Raclement de gorge
- Bâillement
- Toux
- Posture du corps
- Mouvement
- Gestes
- Expression faciale
- Le ton de la voix
- Mots
- Particularités linguistiques
- Termes techniques
- Joie
- Attitude pensive
- Rigidité

## **10) Celui qui se passionne devient passionné**

Les humains se souviennent toujours de ce que les autres disent. Mais nous nous souvenons surtout de ce que nous avons alors ressenti. Il est donc important de toujours se demander si l'autre personne se sent vraiment mieux lorsque vous faites ou dites une certaine chose. Peut-être que parfois c'est le contraire qui se produit.

## Chapitre 7

### La régulation des émotions

Tout être humain a des sentiments et ils sont importants. Les personnes qui suppriment leurs sentiments en permanence courent le risque de développer une maladie mentale. Cependant, il est également extrêmement important de pouvoir réguler ses émotions.

Imaginez que nous devions exprimer notre colère dans toutes sortes de situations. Ce ne serait agréable pour personne. Les enfants apprennent déjà qu'il faut réguler ses émotions. Les adultes sont plus matures et mieux à même d'évaluer leurs actions et leurs conséquences. Nous savons quel comportement est approprié et quel comportement ne l'est pas. Se retenir dépend toujours de notre degré d'implication et des stratégies d'action que nous connaissons.

**Définition** : lorsqu'on parle de régulation des émotions il s'agit toujours de contrôler ses propres sentiments.

Dans le passé, les émotions étaient considérées comme du ballast. Aujourd'hui, cependant, leur importance est incontestée. Il a été prouvé que nos émotions contrôlent notre comportement. À l'âge de pierre, il était donc crucial de savoir à quelles émotions on était exposé. Les gens qui n'avaient pas peur d'un tigre à dents de sabre ont été dévorés par lui. Donc si une personne avait assez d'émotions, sa survie était assurée.

Aujourd'hui, il n'y a plus de contradiction entre les sentiments et la raison. Il est donc également logique qu'il existe un lien entre les sentiments refoulés et la santé mentale. Les personnes sont donc largement responsables de la façon dont elles interprètent une situation, de ce qu'elles ressentent et de ce qu'elles font. Cependant,

il n'est pas non plus vrai que nous sommes impuissants et à la merci de nos propres émotions. Le terme de régulation des émotions joue ici un rôle majeur. Cela peut être compris de deux façons :

- La manière dont une personne influence ses propres besoins
- Le résultat de ces efforts

Si l'on approfondit le terme on peut également distinguer la régulation externe et interne des émotions. La régulation externe des émotions peut être reconnue dans un comportement socialement désirable. Le contrôle de la voix et du ton de la voix en est un exemple. La régulation interne des émotions se manifeste lorsque les personnes sont capables de faire preuve de tolérance à la frustration.

## 7.1 RAISONS DE RÉGULER SES ÉMOTIONS/SENTIMENTS

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles il est important de pouvoir réguler et contrôler ses émotions et ses sentiments.

- Menaces
- Convenances dans la société
- Renforcement de l'auto-efficacité
- Contrôle
- Renforcement de son propre bien-être
- Santé
- Prévention des situations désagréables
- Empêcher l'escalade des conflits
- Une coexistence équilibrée

**La régulation des émotions peut faire référence à ce qui suit :**

### **1) Influencer les états affectifs positifs et négatifs**

Vous réussissez un examen important, mais pas votre ami. Bien sûr, la joie de votre propre succès est très grande, mais en ce moment, il est plus approprié de réconforter votre ami. Dans ce cas, vous réfrénez vos propres sentiments afin de ne pas infliger davantage de douleur inutile à l'autre personne.

Il en va de même lorsque vous êtes de mauvaise humeur et que les autres ne le sont pas. Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas de bonne humeur vous-même que vous devez laisser les autres en souffrir.

### **2) Renforcer et affaiblir les états affectifs**

Certaines personnes se complaisent dans leurs propres succès. Quelqu'un décroche un gros contrat par exemple et doit en faire un rapport détaillé. Cela lui permet de conserver son sentiment de bonheur. D'autres personnes, en revanche, peuvent être très rancunières et doivent sans cesse revenir sur les erreurs des autres.

Il s'agit d'émotions à court terme et pour lesquelles il existe un déclencheur clair. Il est possible que celles-ci soient régulées automatiquement et inconsciemment. Avant même que l'émotion ne soit déclenchée, quatre de ces possibilités d'intervention ont déjà lieu.

Exemple : dans une entreprise, il y a un employé qui est très timide. Dans un avenir proche il y aura une fête dans l'entreprise, ce qui l'angoisse. Il évite habituellement les grandes foules.

### **Sélection de la situation**

Il est possible de choisir diverses possibilités.

1. Endurer les angoisses et aller à la fête.
2. Éviter les angoisses et ne pas aller à la fête.

Quelle que soit sa décision, il contribue à modérer ses sentiments/émotions dans les deux variantes.

### **Modification de la situation**

Lorsque l'employé se rend à la fête avec un autre collègue, il contrôle ses sentiments/émotions. La raison en est qu'il change la situation de peur initiale pour lui-même, à savoir aller quelque part seul,

### **Orienter l'attention**

L'employé timide avale courageusement sa peur, car finalement il va quand même à la fête. Là, il se concentrera si possible sur une seule chose et ne pensera pas à ses angoisses tout le temps.

### **Réévaluation cognitive**

Cela signifie que le recadrage (une technique de réinterprétation de quelque chose) a lieu au niveau cognitif de l'employé timide. Il est également conscient qu'il a été capable de faire face à des situations similaires dans le passé et que ce n'était pas si grave finalement.

### **Modulation de la réponse émotionnelle**

L'employé timide a déjà compris ses émotions, car il est allé à la fête entre-temps. Il sent qu'une crise de panique se prépare. Les signaux sont clairement reconnaissables pour lui et il les contrecarre consciemment, par exemple en respirant consciemment et lentement.

Remarque : il ne s'agit pas de phases qui se succèdent, mais d'émotions possibles de la façon dont quelque chose peut se produire.

## 7.2 LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS EN CINQ PHASES

- 1) Situation** : quelque chose se produit, le téléphone du bureau sonne, par exemple. Il y a maintenant le choix entre a) répondre au téléphone ou b) laisser le téléphone sonner.
- 2) Attention** : quelqu'un décrit un problème et vous notez toutes les informations le concernant.
- 3) Évaluation** : selon la façon dont la personne au téléphone vous parle maintenant, vous allez évaluer la situation.
- 4) Réaction émotionnelle** : quel que soit le comportement de la personne - cela va certainement déclencher quelque chose en vous.
- 5) Régulation des émotions** : si la personne est agacée et pas aimable vous devez maîtriser vos émotions. C'est particulièrement vrai si vous travaillez dans un bureau et qu'un client appelle pour se plaindre. Rester calme et objectif est la meilleure façon de résoudre le problème.

## 7.3 LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS CHEZ LES ENFANTS ET LES ADULTES

Êtes-vous une mère ou un père ? Alors je peux vous dire que vous avez une grande influence sur la manière dont les enfants régulent leurs émotions. La raison en est que vous êtes leur personne de référence ! Les enfants ont (normalement) toujours leurs parents comme modèles, car ils passent la majeure partie de leur vie avec eux. Mais pour que les enfants puissent bien réguler leurs émotions, les conditions suivantes doivent être réunies :

- Les parents se soucient du bien-être de leur enfant
- Les parents comprennent les signaux que les enfants envoient
- On y répond par la recherche de solutions

Pour que ces conditions préalables soient remplies, les parents eux-mêmes doivent bien sûr posséder un certain degré d'intelligence émotionnelle et de compétence sociale. Les enfants dont les parents sont capables de voir les angoisses et les problèmes de leurs enfants et de les prendre au sérieux ont beaucoup plus de chances de pouvoir réguler leurs propres émotions et sentiments. Cela vaut également si les parents font office de bons modèles dans ce cas. De cette manière, les enfants apprennent eux-mêmes qu'il est possible d'accepter ou de changer certaines situations.

## Chapitre 8

# Une communication plus efficace, plus convaincante et plus orientée vers les solutions grâce à l'empathie

Dépuis quelque temps, l'empathie est devenue un mot à la mode, comme beaucoup d'autres termes que nous rencontrons fréquemment dans la vie quotidienne et auxquels nous attachons une signification positive ou négative.

Traduit grossièrement, l'empathie signifie que l'on est capable de se mettre à la place d'une autre personne, de ressentir avec elle. Cela permet de mieux comprendre les autres. Cela permet également de mieux communiquer les uns avec les autres.

## **8.1 COMMENT FONCTIONNE L'EMPATHIE ? COMMENT SE METTRE À LA PLACE D'UNE AUTRE PERSONNE ?**

Si vous voulez éprouver de l'empathie pour une autre personne, vous devez être capable de l'observer. Chaque personne envoie des messages verbaux, mais aussi non verbaux lorsqu'elle communique avec les autres.

Faites donc attention non seulement à ce qui est dit, mais aussi au langage corporel de votre interlocuteur. Si vous écoutez attentivement votre interlocuteur et observez son comportement, vous serez mieux à même de le comprendre et donc de lui répondre. Il en va de même avec les messages para-verbaux que nous envoie notre interlocuteur. Il peut s'agir d'un raclement de gorge, par exemple, ou d'un changement du volume de la conversation ou d'un clignement des yeux. La voix d'une personne est aussi influencée par son humeur. Elle peut nous révéler comment notre interlocuteur se sent.

Fondamentalement, la communication empathique diffère des autres modèles de communication. Les personnes qui communiquent avec empathie perçoivent les émotions des autres et les besoins qui les sous-tendent et peuvent les refléter.

Cependant, communiquer avec empathie ne signifie pas seulement être conscient des sentiments de l'autre, mais aussi être capable de communiquer ses propres besoins et opinions. Il est possible de s'entraîner à la communication empathique à l'aide d'exercices pratiques et de la renforcer de manière ciblée. Ainsi, il est possible pour chacun d'améliorer sa propre capacité à communiquer.

## 8.2 LES AVANTAGES

- Les besoins personnels peuvent être mieux exprimés
- Les souhaits personnels peuvent être mieux exprimés
- Une meilleure compréhension grâce aux autres
- Apprentissage de l'écoute empathique
- Meilleure identification de vos besoins et des besoins des autres
- Développement d'une pensée flexible
- L'interaction avec les autres est facilitée
- Des perspectives différentes
- De nouvelles idées et des conversations productives sont possibles
- Un meilleur leadership
- Possibilité de créer une réelle valeur ajoutée
- Meilleur feedback aux autres

## 8.3 COMMENT DEVENIR PLUS EMPATHIQUE SOI-MÊME ?

### 1) Posez des questions

Même si cela semble facile, toutes les questions ne suscitent pas l'empathie. Certaines personnes sont de véritables maîtres en la matière, d'autres ont besoin d'un peu de pratique.

### 2) Écouter correctement

Beaucoup de gens trouvent très facile de donner des solutions aux autres ou des opinions à leurs problèmes. Mais ce n'est pas la bonne méthode. Si vous voulez encourager les autres à trouver eux-mêmes une solution, vous devez écouter correctement et communiquer avec l'autre personne avec empathie. Il est donc important de toujours prêter attention aux signaux non verbaux de l'autre. Il est également très important de donner à l'autre personne un retour sur ce qui a été dit et d'y répondre.

### 3) Compétence interculturelle

Le contexte culturel d'une personne joue en fait un rôle important dans sa communication et ses actions. Il est facile d'éviter de mettre les pieds dans le plat si l'on acquiert une certaine connaissance de base des différentes cultures et religions. Cela vous permet également de mieux comprendre dans quelle mesure vous pouvez communiquer directement avec l'autre personne et ce qui vous semble plutôt inapproprié. C'est aussi une preuve de respect pour l'autre. Cela est également vrai si vous avez une connaissance superficielle des langues étrangères. Ceci fait toujours bonne impression aussi.

### 4) Vous êtes le défenseur maintenant

On dit souvent qu'il est important de se mettre à la place des personnes avec lesquelles on communique. Parfois, cependant, il y a un manque d'information et d'imagination. Comment pouvez-vous vous mettre à la place de l'autre ?

Il existe une stratégie complètement différente pour cela : pourquoi n'essayez-vous pas d'exprimer des arguments pour l'autre personne ? Les idées et les actions peuvent également être exprimées à une troisième personne, dite imaginaire. Ainsi, vous devez mettre de côté vos propres priorités et remettre en question votre position de manière critique.

## **5) Utilisez des expériences similaires**

Il s'est avéré utile d'utiliser ses expériences personnelles pour mieux comprendre les émotions d'une autre personne. Peut-être avez-vous déjà été confronté au même défi que votre interlocuteur. Repensez à ce que vous avez ressenti et à ce qui vous a aidé.

Pour mieux comprendre les autres nous devons établir un lien personnel. Vous n'arrivez peut-être pas toujours à penser à une expérience appropriée, mais encore une fois, c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Plus vous pratiquerez, plus vous vous améliorerez.

## **6) Communiquez vous-même de manière plus empathique**

Souvent, ça ne marche pas sans entraînement. Le mieux est de commencer aujourd'hui. Pratiquez étape par étape. Découvrez à quel point vous pouvez déjà comprendre une autre personne.

## 8.4 LES COMPÉTENCES D'UNE PERSONNE EMPATHIQUE

- Concentration totale sur l'interlocuteur
- Enregistrer toutes les informations importantes
- Lire et comprendre les expressions du visage de l'autre
- Reconnaître les émotions de l'autre personne
- Établir un véritable lien avec les autres
- Lire le langage corporel des autres
- Le stress se résout par des conversations
- Garder les yeux ouverts
- Apprendre beaucoup sur les relations sociales
- Raconter de bonnes histoires (elles restent en mémoire)
- Utiliser des images linguistiques
- Bien gérer ses propres émotions
- Être très conscient de soi-même
- Savoir quand il est préférable d'éviter les conversations difficiles
- Savoir quand les sentiments peuvent/doivent être utilisés
- Attitude positive
- Aucun intérêt pour les ragots
- Faire de bons compliments
- Écouter très attentivement les conflits
- Poser des questions de compréhension
- Savoir comment et quand l'autre personne a besoin d'être encouragée
- Savoir comment on peut le mieux atteindre les autres
- Construire des relations durables

- Investir du temps et de l'intérêt pour d'autres personnes
- Bénéficier des conseils et des ressources des autres
- Avoir un bon réseau social (amis, collègues, clients)
- Aimer partager ses connaissances
- Être productif et heureux
- Aimer se détendre avec ses amis
- Remettre ses sentiments en question
- Réflexion sur soi-même

# Chapitre 9

## Apprendre par la fixation d'objectifs et l'autodiscipline

L'autodiscipline fait partie de la vie, mais beaucoup de gens ont du mal à être vraiment disciplinés. Peut-être faites-vous partie de ces personnes et aimeriez-vous savoir comment devenir plus autodiscipliné. Dans le texte suivant, vous trouverez dix conseils utiles et efficaces qui vous aideront.

Saviez-vous que de nombreuses personnes sont considérées comme autodisciplinées, alors qu'elles ne le sont pas ou ne le prétendent pas ? Pour certains, par exemple, faire du jogging le matin est tout aussi naturel que de se brosser les dents le matin.

### **1) Agir, mais de votre propre initiative**

Vous pensez vouloir certaines choses, mais pourquoi ? Beaucoup ne le savent même pas, c'est bien pourquoi il est difficile d'aborder les choses avec discipline. Alors, questionnez-le exactement. Pourquoi voulez-vous certaines choses ? Est-ce vraiment votre souhait ou celui de quelqu'un d'autre ? Pour s'engager durablement dans une activité il faut pouvoir en comprendre le sens et le vouloir réellement. À long terme, rien d'autre ne peut fonctionner.

### **2) Fixer des priorités**

Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? Qu'est-ce qui peut encore attendre un peu ? Il est utile de tenir une liste de choses à faire. De cette façon, vous pouvez garder une trace de tout ce qui doit être fait. Cette liste est plus efficace si vous marquez les points avec des couleurs différentes. Les couleurs symbolisent l'urgence de la tâche. Notez toujours la date et répartissez vos tâches consciencieusement.



### **3) Fixer des délais concrets**

Prenons l'exemple du nettoyage des vitres. Vous décidez de nettoyer les fenêtres avant la fin du printemps. Mais si vous vous y prenez de cette manière, il est fort probable que vous ne les laviez pas, ou alors à la dernière minute. Le petit mot « un jour » nous incite tous à remettre le projet à plus tard. Fixez donc un délai concret. Ainsi, vous parviendrez à concrétiser votre projet.

### **4) Les grandes tâches sont faites pour être partagées**

Vous ne devez pas tout faire en même temps ! Planifiez donc bien le temps dont vous disposez pour accomplir les tâches et divisez les grandes tâches en petites parties. « Même le plus long voyage commence par un seul pas », dit un proverbe chinois.

### **5) Les objectifs doivent être réalistes**

Bien sûr, on veut souvent viser haut et on fixe ses objectifs en conséquence, mais à quoi bon se dire, par exemple, que l'on va commencer à courir le lendemain et que l'on veut faire du sport pendant une heure entière dès le premier jour. Votre corps n'est pas du tout habitué à cet effort et vous ralentira très rapidement. Commencez modestement et augmentez progressivement.

### **6) Trouver son propre rythme**

Ne regardez pas à quelle vitesse les autres avancent. Ne vous mettez pas la pression si d'autres personnes ont déjà atteint quelque chose que vous voulez également atteindre. Si vous adoptez cette approche, vous vous stresserez inutilement et vous n'avancerez pas. De plus, chaque personne a des phases de performance très différentes. Certaines personnes sont des lève-tôt, d'autres des oiseaux de nuit. Essayez ce qui vous convient le mieux et déterminez votre rythme. Vous n'avez rien à prouver à personne.

### **7) Visualiser son objectif**

Pour atteindre un objectif, il ne suffit pas d'en avoir un, mais aussi de le garder à l'esprit. Continuez à vous motiver pour rester dans la course. Si vous vous attendez à quelque chose de positif, il ne sera pas si difficile de vous motiver. Continuez à vous rappeler pourquoi vous vous engagez dans cette voie. Pensez à ce que vous vous offrirez lorsque vous aurez atteint votre objectif. Certaines personnes ont besoin d'avoir un objectif très concret en tête. D'autres se débrouillent très bien avec l'idée de cet objectif. Découvrez quel type vous êtes.

### **8) Chercher un modèle à suivre**

Il suffit de penser que les autres personnes sont aussi très autodisciplinées. Cela a un effet positif sur votre autodiscipline.

### **9) Ignorer les sceptiques**

Vous parlez de vos projets à votre meilleur ami et vous vous attendez à ce qu'il soit lui aussi enthousiaste et qu'il vous encourage. Malheureusement, il n'est pas rare que ces mêmes amis expriment leurs doutes. Et cela peut vraiment être très déprimant. C'est pour cette raison qu'il est important de garder votre idée pour vous, et si vous vous confiez à quelqu'un et rencontrez des doutes, préparez-vous bien et laissez les objections rebondir sur vous.

### **10) Même les réussites partielles méritent une récompense**

En l'absence de retours positifs de la part des autres, il est important de se le donner à soi-même, sous forme de récompenses pour les étapes intermédiaires, par exemple. Les félicitations vous aident à croire en vous, encore et encore, et à vous fixer des objectifs encore plus ambitieux.

## Chapitre 10

# Comment renforcer votre confiance en vous grâce à la motivation et aux affirmations

Dans ce chapitre, je souhaite vous donner de nombreux conseils et astuces afin que vous puissiez vous aussi renforcer votre confiance en vous et mieux maîtriser votre vie. Mais d'abord regardons le terme affirmation de plus près.

**Définition** : c'est une propriété évaluative pour les entités cognitives, logiques ou aussi procédurales (quelque chose d'existant). Elle peut être décrite comme une approbation, une évaluation positive ou une attribution.

Ça semble compliqué, n'est-ce pas ? En simplifiant, le terme signifie : ce sont des assurances que l'on se donne à soi-même.

Voici quelques exemples qui l'expliquent un peu mieux :

- « Je m'aime tel que je suis. »
- « Je crois fermement en moi et en ce que je veux faire. »
- « Je suis convaincu que je peux accomplir beaucoup de choses. »
- « Je fais de mon mieux et je le fais tous les jours. »
- « Je suis le seul responsable de ma vie. »
- « Je suis reconnaissant pour tout ce que j'ai. »
- « Tout ira bien. »

Maintenant que vous avez lu quelques exemples, vous remarquerez que les affirmations pourraient aussi être considérées comme des « croyances ». Vous avez déjà appris quelque chose sur les

croyances négatives au chapitre cinq. Examinons maintenant les croyances positives. Ils sont le plus souvent utilisés de manière affirmative ou approbative, comme vous pouvez le voir dans les exemples.

En fait, dans notre culture, les croyances négatives sont beaucoup plus courantes que les croyances positives. Il y a beaucoup de gens qui pensent que le bon Dieu doit conspirer contre eux et que c'est pour cela qu'ils ne peuvent pas faire certaines choses.

Il est tout à fait évident que cela n'est pas du tout utile. Ce n'est absolument pas vrai et les problèmes ne sont pas résolus de cette manière. Cependant, si nous nous répétons les phrases positives que je vous ai données en exemple, l'effet peut être très positif. Le fait de s'encourager soi-même fait quelque chose avec nous, cela libère de la motivation et nous avons même parfois l'impression d'avoir des ailes. Même si cela peut paraître ésotérique pour beaucoup, cela a été même prouvé par des études psychologiques.

Ce que nous ressentons est également lié à nos actions. Si vous modifiez durablement vos processus de pensée à l'aide d'affirmations positives, cela aura également un effet sur vos émotions et votre comportement à long terme.

On savait déjà au XIXe siècle que la pensée positive peut aussi avoir un effet sur le bien-être des humains. Le naturopathe et écrivain américain Phineas Parkhurst Quimby a pendant longtemps étudié les effets de la pensée négative.

Afin que vous compreniez l'importance des affirmations positives, je voudrais à présent revenir sur les effets des croyances négatives. Ceux-ci peuvent causer beaucoup plus de dommages que ce que nous supposons.

Toute personne qui réfléchit régulièrement sur elle-même sait d'où viennent les modes de pensée négatifs que l'on traîne toujours avec soi. Ils peuvent par exemple remonter à l'enfance et avoir des répercussions sur la personne bien des années plus tard.

Jetez un coup d'œil aux exemples suivants. Vous connaissez probablement au moins une de ces phrases :

- « Lente comme tu l'es, tu n'arriveras jamais au but ! »
- « Mais tu ne peux pas penser logiquement ! »
- « Si tu continues comme ça, tu n'arriveras jamais à rien ! »
- « C'est juste un hobby passager de toute façon. Tu ne gagneras jamais ta vie avec ça. »
- « Et si tu faisais un plan pour ta journée ? Déstructuré comme tu l'es, il est évident que tu finiras par tout oublier ! »
- « Personne n'est aussi peu sportif que toi ! »

La plupart du temps, ce sont des attributions qui proviennent d'autres personnes. Il n'est pas rare que ce soit les membres de la propre famille qui prononcent ces phrases. Si vous entendez ces phrases plus souvent, vous commencez à un moment donné à les stocker au fond de vous et à croire ces affirmations. Vous agirez en conséquence. Les personnes qui font ces déclarations ne sont souvent même pas conscientes des dommages qu'elles peuvent causer. Ce genre de déclarations peuvent parfois être très toxiques, surtout pour les enfants dont la confiance en soi est encore très faible. À un moment donné, elles sont gravées si profondément dans le cerveau qu'elles rongent très fortement l'estime de soi.

## 10.1 UN CYCLE TOXIQUE SE MET EN PLACE

Les personnes qui regardent toujours les choses négatives qui se produisent dans leur vie se freinent elles-mêmes dans leur développement personnel. Leur potentiel n'est pas du tout exploité. Et croyez-moi, tout le monde a du potentiel, il suffit de le découvrir !

Les erreurs que l'on commet permettent d'apprendre beaucoup de choses et de développer de toutes nouvelles idées. Mais si l'on garde toujours les aspects négatifs à l'esprit, on ne pourra pas en tirer profit. Souvent, on est alors tiré encore plus vers le bas. Dans le pire des cas cela conduit à un cercle vicieux qui est très difficile de briser. Celui qui n'a pas confiance en lui en fait moins ou peut moins bien réussir. Il en résulte l'idée que l'on ne peut rien faire.

Si vous ne voulez pas courir le risque de tomber dans un tel cycle infernal, vous devez apprendre à utiliser les croyances positives pour vous-même.

Vous trouverez des instructions détaillées sur la manière de procéder au chapitre 5.6. Néanmoins, je voudrais mentionner brièvement comment vous pouvez procéder :

- 1) Dévoilez les croyances négatives
- 2) La méthode de lecture à haute voix
- 3) Ciblez les croyances négatives de questions
- 4) La technique du transformateur de croyances
- 5) Le lavage positif du cerveau
- 6) Démasquez les mensonges !

Pour pouvoir réussir réellement, il est important de faire preuve de ténacité et de persévérance. Vous devez être conscient du fait que les croyances négatives tournent dans votre tête depuis de

nombreuses années. Et quelque chose qui est resté pendant tant d'années ne peut être changé du jour au lendemain.

Les affirmations positives peuvent être appliquées dans tous les domaines classiques : santé, argent, poids, travail, relations, amitié, confiance en soi.

## 10.2 COMMENT FONCTIONNENT LES CROYANCES POSITIVES ?

Il est important que vous soyez prêt à changer les choses en adoptant une pensée positive. Si c'est le cas, vous avez besoin de vous concentrer sur quelque chose. De plus, les affirmations positives ne peuvent avoir d'effet que si elles sont répétées régulièrement. Il ne suffit pas de penser positivement une fois pour que les choses changent durablement.

La personnalité de chacun joue également un rôle important dans la réussite. Si les affirmations positives sont censées aider à résoudre les problèmes de poids, par exemple, des phrases telles que « Je suis mince » ne pourront rien changer. Ici, vous vous mentiriez à vous-même. Vous devez trouver une formulation qui se rapproche le plus possible de vos sentiments personnels, mais de manière positive ! Pour l'exemple du poids, la formulation suivante pourrait être utile :

---

« Si je fais un peu plus d'exercice chaque jour, je deviendrai plus mince. »

---

Le doute de soi est ainsi éliminé avec succès. Il peut être très utile de noter les croyances positives dans un journal intime et de le décorer. Il est important, et vous avez déjà pu le lire au chapitre cinq, d'éviter les mots « non » et « pas » dans les phrases. Notre cerveau n'est pas capable de traiter ces phrases. Cependant, si quelqu'un vous dit de ne pas penser à une vache rose, c'est exactement ce qui se passera. Imaginez ce que l'on est censé penser : « Je peux perdre du poids ! »

Les personnes rationnelles ne parviendront pas à penser positivement tout de suite. Pour ces personnes, l'environnement est important. Il doit être calme pour que vous ne soyez pas dérangé. La

musique calme ou la méditation peuvent être utiles dans ce cas. Vous apprendrez davantage à ce sujet au chapitre 13.

Afin que vous soyez bien préparés je voudrais vous donner quelques exemples pour les différents domaines que j'ai déjà mentionnés à titre de suggestion. Si celles-ci vous conviennent directement, c'est merveilleux. Sinon, voyez-les comme une suggestion pour vous aider à formuler vos croyances positives.

### **Travail**

- « C'est mon travail qui m'épanouit pleinement. »
- « Je vais faire le travail de mes rêves. »
- « Je suis très bon en tant que chef de projet. »
- « Mes idées bien développées peuvent nous faire avancer. »
- « Mon interaction avec les autres est positive et amicale ! »

### **Argent**

- « Je peux toujours gagner plus d'argent. »
- « L'argent est dans la rue. Je dois juste aller le chercher. »
- « Je suis responsable de mon propre bonheur. »
- « Pour moi, la richesse est quelque chose de positif. »
- « Gagner de l'argent me procure du plaisir. »

### **Santé**

- « Ma vie est heureuse et saine. »
- « Je me sens très à l'aise avec mon corps. »
- « Pour moi, ma santé est très importante. »
- « Mes cheveux sont vraiment super. »
- « J'ai des os très solides. »

## **Poids**

- « Je peux réussir à perdre du poids. »
- « Je suis fort et je mincis. »
- « Je veillerai toujours à bien manger et à faire suffisamment d'exercice. »
- « La marche et le vélo sont des choses merveilleuses. »
- « Je fais toujours un peu plus d'exercice chaque jour. »

## **Relations**

- « Ma féminité/masculinité me fait me sentir bien. »
- « Je suis toujours ouvert au bien qui vient de l'extérieur. »
- « Toute ma vie, l'amour sera avec moi. »
- « Je suis séduisant. »
- « Je suis digne d'être aimé. »

## **Confiance en soi**

- « Je suis de plus en plus confiant dans certaines choses. »
- « Je n'ai pas de doute. »
- « Je suis sans peur. »
- « Je m'améliore un peu plus chaque jour. »
- « Tel que je suis, je suis assez bon. »
- « Je peux faire face à cette situation. »

- 

## Chapitre 11

# Des relations plus épanouies et plus heureuses

Nous souhaitons probablement tous avoir des relations épanouies et, surtout, heureuses. La seule question qui se pose est de savoir comment construire de telles relations. Une relation ne se limite pas à une personne que l'on aime. Vous avez également une relation avec des personnes qui vous sont proches d'une autre manière, par exemple des amis ou de bonnes connaissances. C'est pourquoi il n'y a pas que l'amour qui est important pour une relation heureuse, mais aussi d'autres facteurs, que je voudrais vous présenter dans le texte suivant.

### **1) Un bon équilibre entre proximité et distance**

Toutes les personnes ont des besoins différents. Pour que la cohabitation puisse fonctionner, il est important de reconnaître les limites de chacun et de les respecter. La confiance et la volonté de faire des compromis jouent un rôle tout aussi important, car si vous ne pouvez pas faire confiance à l'autre personne, vous ne vous ouvrirez pas. Si vous n'êtes pas prêts à faire des compromis, l'atmosphère entre vous deviendra rapidement désagréable. Accordez-vous et accordez à votre entourage la liberté nécessaire, ne faites jamais passer vos propres besoins avant ceux des autres. Trouvez une solution qui satisfasse les deux parties.

### **2) Acceptation et tolérance**

Réfléchissez bien au degré de compréhension que vous exigez de vous-même. La vaisselle n'est pas lavée immédiatement, le courrier arrive beaucoup trop tard ou les anniversaires sont oubliés. Chaque personne a ses particularités. Les autres en ont, mais vous aussi. Il

est donc important que vous acceptiez et tolériez celles des autres. Les reproches et les critiques constantes n'apportent que du stress et des problèmes. Ce que vous attendez des autres, on devrait aussi pouvoir l'attendre de vous.

### **3) Harmonie et conflit**

Il arrive que l'on soit contrarié par quelque chose, mais il n'est pas bon de s'emporter directement. Il est bien mieux de s'arrêter un moment, de réfléchir, de se renfermer sur soi-même et de penser à des arguments qui pourraient aider à régler le problème. De plus, ne vous attardez pas sur les petits problèmes quotidiens. On peut aussi discuter pour casser quelque chose, mais ce n'est alors pas le problème, c'est la relation. D'ailleurs, qu'est-ce qu'une relation ou une amitié si l'on ne fait que se libérer des événements négatifs dans sa propre vie, sans être à l'écoute de l'autre ? Comment la communication empathique est-elle censée être possible si tout ce que vous faites est de vous crier dessus ? Pour ressentir l'harmonie vous devez vous comporter avec vos semblables de la même manière que vous aimeriez qu'ils se comportent avec vous.

### **4) L'amour et l'amitié doivent être préservés**

Certains d'entre vous pensent peut-être qu'il doit toujours s'agir d'un cadeau coûteux, parce que c'est ce que leur partenaire ou leur meilleur ami attend. Je peux vous dire que c'est là que les choses vont très mal. Bien sûr, vous pouvez vous offrir un cadeau de temps en temps, mais si vous êtes seulement ensemble ou amis avec quelqu'un parce que vous recevez toujours de beaux et splendides cadeaux, vous êtes achetés à la fin. Où sont alors l'intimité et la communication ? C'est la même chose avec les compliments. Bien sûr, ils renforcent notre confiance en nous, mais un ami qui souligne toujours à quel point vous êtes génial, même si vous vous plantez souvent, n'est pas un véritable ami. Les vrais amis peuvent aussi se

dire ce qu'ils pensent, surtout si vous voulez aider l'autre à ne pas agir comme le dernier des imbéciles.

## **5) Petites attentions**

Comme nous l'avons déjà dit, il est bon de s'offrir des cadeaux de temps en temps. Veillez à ce que les cadeaux ne soient pas trop exagérés. Offrez des choses que l'autre désire vraiment. De plus, il n'est pas toujours nécessaire d'offrir des cadeaux matériels. Vous pouvez également offrir du temps, du temps que vous passez ensemble. Vous pouvez par exemple aussi écrire un petit message à votre partenaire qui adoucira sa journée. Vous verrez que cela peut faire des merveilles et, au final, vous serez également surpris, par exemple par un sourire radieux.

## **6) La pleine conscience**

Il est toujours important de s'observer soi-même. Il s'agit notamment d'examiner ce qui vous dérange, ce qui vous apporte de la joie ou vous rend triste, vos forces et vos faiblesses, vos souhaits et bien d'autres choses encore. Observez également votre partenaire, vos amis et votre famille. Chaque personne a quelque chose qui l'ennuie, la rend triste ou la rend particulièrement heureuse. Grâce à la connaissance des autres et de vous-même, vous pouvez faire quelque chose de bien pour toutes les personnes impliquées dans la relation, y compris vous-même.

### **Conseil supplémentaire :**

Les activités communes peuvent faire des miracles. Je ne parle pas seulement des célébrations communes ou des vacances et événements planifiés. Soyez spontané, explorez ensemble votre ville natale ou même une ville étrangère. Visitez peut-être même un parc d'attractions, car comme les scientifiques l'ont déjà constaté, les moments de bonheur vécus ensemble ont de

nombreux effets. Ils sont comme une fontaine de jouvence pour notre corps et notre âme, mais aussi pour notre relation.

---

## Chapitre 12

### La clé du bonheur est entre nos mains

Kathy Kelly chante la phrase suivante dans sa chanson « He who laughs survives » : « La clé du bonheur est dans votre main. » Cette phrase m'accompagne toujours, car il y a plus de vérité derrière qu'on ne le pense. Peut-être connaissez-vous aussi l'affirmation suivante : « Chacun est l'artisan de sa propre fortune ». Je voudrais vous expliquer dans ce chapitre comment vous pouvez réussir et devenir heureux.

Est-ce que ce sont des formules de bonheur qui nous rendent heureux, ou plutôt des clés du bonheur ? Que sont les clés du bonheur d'ailleurs ? Elles assurent notre satisfaction et notre bonheur dans des combinaisons individuelles. Ils comprennent par exemple des comportements, besoins et valeurs divers.

Mais quelles clés du bonheur sont particulièrement importantes pour nous ? Et comment le savoir de toute façon ? C'est simple : rappelez-vous les moments où vous étiez particulièrement heureux. Rappelez-vous ce qui vous a rendu si heureux à ce moment-là. A travers cette remémoration, nous trouvons des clés du bonheur très fortes, comme l'amitié ou l'amour. Mais la reconnaissance, pour une certaine réussite professionnelle par exemple, en fait également partie.

#### **Un peu d'exercice :**

Choisissez une expérience qui fait que votre vie vaut la peine d'être vécue. Décrivez la situation idéale dans laquelle vous faites cette expérience.

Fermez maintenant les yeux et essayez d'imaginer très clairement cette situation. Faites attention aux détails. Quels sentiments éprouvez-vous ?

---

Pouvez-vous sentir que vous avez également ressenti ce sentiment à ce moment-là lorsque vous avez fait l'exercice ? Cela signifie que ce n'est pas l'expérience favorite qui est vraiment importante, mais plutôt le sentiment qui est déclenché. Exemples : la liberté, la proximité, l'attachement.

Par conséquent, on peut dire que ce sentiment est en fait notre expérience préférée. Ce qui déclenche ce sentiment en nous est la chose la plus importante.

Le fait est que la plupart des clés du bonheur représentent exactement ce qu'une personne veut vivre encore et encore pour être heureuse et satisfaite. Certaines clés, telles que la pleine conscience, l'empathie ou la sérénité, fonctionnent en outre comme des clés de commande. Elles nous permettent de mieux répondre à nos besoins, mais aussi à notre mode de vie. La pleine conscience est la clé la plus importante. Avec elle, chaque personne peut avoir la relation la plus importante de la vie, la relation avec soi-même.

Certaines personnes pourraient penser qu'il est égoïste de faire passer ses propres besoins en premier, mais c'est faux. C'est le contraire qui est vrai. Ceux qui font passer leurs propres besoins en premier sont attentifs à eux-mêmes et c'est sain. Si nous allons bien nous-mêmes, cela a également un effet positif sur ceux qui nous entourent, car la bonne humeur peut aussi être contagieuse. La clé du bonheur porte donc aussi le nom de pleine conscience. Soyez attentif à vous-même et faites toujours passer vos besoins avant ceux des autres. Si vous pouvez le faire encore et encore vous êtes beaucoup plus susceptible de rendre les autres forts et d'être là pour eux.

Tout ce que nous pensons, ressentons et faisons réellement est lié à notre clé de bonheur qui ne peut être plus individuelle. Pour ressentir cela nous devons penser à des moments où nous étions frustrés ou même déprimés. Laquelle de nos clés de bonheur avons-

nous remise en question dans ces situations ? Le travail ? L'amitié ? La santé ? La sécurité ? La confiance ?

Lorsque nous réfléchissons à ce que nous voulons défendre ou même obtenir par nos actions et nos discours, nos clés du bonheur importantes se révèlent. Chaque personne fera exactement ce qui est important pour que les clés du bonheur entrent en jeu.

Pour certaines personnes, c'est la reconnaissance ou l'amour qui a fait défaut dans leur enfance. Cela peut à son tour conduire à la recherche de nouveaux sommets de créativité. Cependant, cela peut aussi conduire à une dépendance fatale, car on cherche sans cesse à obtenir l'affirmation des autres. D'autres personnes, en revanche, aspirent à la liberté et à l'aventure pour prolonger leur enfance en permanence.

Chaque personne a déjà beaucoup investi dans ses clés du bonheur personnelles : du temps, de l'argent, de l'énergie - tout cela est nécessaire pour défendre nos clés du bonheur car elles nous rendent heureux.

## Chapitre 13

# Qu'est-ce que la méditation et à quoi sert-elle ?

Nous avons tous déjà entendu ce mot, et certains d'entre vous ont certainement une idée de ce qu'il signifie. La méditation est un ensemble d'exercices mentaux dont la tradition est déjà vieille de plusieurs milliers d'années. Depuis le XXe siècle, la méditation est également pratiquée dans le monde occidental. L'un des éléments majeur est le contrôle de notre attention. On dit que les personnes qui pratiquent la méditation remarquent rapidement un changement positif dans leurs pensées, leurs expériences et leurs sentiments. De plus, on dit que la méditation permet de faire l'expérience d'intuitions ou d'états définis par la religion. Les effets de la méditation, qui visent l'affect, la cognition, le système immunitaire, la santé mentale ou encore le fonctionnement de notre cerveau, ont déjà été prouvés scientifiquement. La méditation est un élément central de la tradition religieuse, notamment dans le bouddhisme. Cependant, on le retrouve également dans le christianisme, l'hindouisme et le confucianisme.

## 13.1 LE BUT DE LA MÉDITATION

Il est clair que les personnes qui méditent veulent se détendre et apaiser leurs pensées. Ce faisant, le méditant concentre toute son attention sur une seule pensée, un mouvement (par exemple, l'inspiration et l'expiration) ou une perception (une musique, une image imaginaire, une odeur, ...). De cette façon, le méditant peut réussir à bloquer les pensées quotidiennes. Il immobilise le carrousel de ses pensées pendant un certain temps. De cette façon, il procure à son esprit la paix nécessaire.

Il est particulièrement important de prendre le temps de méditer, et surtout de se concentrer sur l'ici et maintenant. Vous apprenez à ouvrir votre esprit et à vous entraîner à la pleine conscience. Quiconque a essayé la méditation sait qu'elle réduit le stress et élargit la conscience. Mais avant d'atteindre un état de relaxation très profond, il faut beaucoup de pratique. Cependant, les personnes qui ont fait l'expérience de la méditation ont déclaré avoir déjà ressenti une agréable relaxation lors de leurs premiers essais.

## 13.2 L'EFFET DE LA MÉDITATION

De nombreuses études scientifiques se sont penchées sur la méditation. Il est important que la méditation soit pratiquée régulièrement. Le résultat de ces études prouve que les hormones de stress dans le corps humain sont réduites. En outre, les ondes cérébrales sont ralenties et le système nerveux autonome est activé.

Lorsque nous sommes en pleine pratique de la méditation notre métabolisme ralentit. Notre cœur se calme. Nous respirons profondément et régulièrement. La résistance électrique de notre peau est stimulée.

Il a également été prouvé que notre sommeil s'améliore considérablement grâce à la méditation régulière et que même notre taux de cholestérol et notre tension artérielle sont régulés. Les chercheurs ont même pu prouver que la méditation a un effet positif sur les structures cérébrales nécessaires à la gestion des conflits et au contrôle de la conscience.

Ceux qui sont très stressés, voire anxieux, devraient absolument méditer, car cela permet de réduire le stress et l'anxiété. Elle renforce également notre capacité à nous interroger sur nous-mêmes et à être attentifs à notre corps. Ceux qui pratiquent régulièrement peuvent même atteindre un état d'éveil détendu après un certain temps et mieux gérer leur vie quotidienne. Le stress peut ainsi être géré beaucoup plus calmement.

---

**Vous le saviez ?** De nombreux athlètes ont recours à la méditation pour améliorer leurs performances.

---

### 13.3 LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Comme vous avez déjà pu le constater dans le texte précédent, la méditation est particulièrement bénéfique pour le bien-être personnel. Pour vous aider à savoir si elle vous convient, voici une petite liste de ce pour quoi la méditation peut être merveilleusement utile :

- Renforcer le système immunitaire
- Troubles du sommeil
- Céphalée de tension
- Traumatismes
- Angoisses
- Problèmes mentaux
- Problèmes de concentration
- Migraine

En 2018, plus de 200 vétérans américains ayant servi en Irak et en Afghanistan ont participé à une étude sur la méditation. Celle-ci a constaté que la méditation aidait les vétérans américains à surmonter leurs traumatismes. Sur la base de ces résultats on peut dire que la méditation est aussi efficace que les mesures psychothérapeutiques.

## 13.4 LA MÉDITATION, C'EST BIEN - MAIS À QUI SERT-ELLE VRAIMENT ?

La méditation est fortement recommandée à tous. Il n'y a que très peu de personnes à qui on le déconseille. En fait, de nombreuses personnes méditent même inconsciemment. Tu ne peux pas ? Oui, c'est possible. Peut-être que cela vous est déjà arrivé à vous aussi, lorsque vous vous êtes impliqué dans une pensée très spécifique et que vous y avez réfléchi en profondeur.

Les exercices de méditation sont même merveilleux pour les enfants. Ils sont généralement capables de se concentrer fortement sur une chose ou une activité. Mais si nous sommes honnêtes, nous constatons nous aussi que la société actuelle est très rapide et pleine de distractions, ce qui entraîne souvent un surmenage.

La méditation peut aider les petits à se détendre et à mieux tolérer et gérer le stress qui les affecte constamment.

Il n'est pas rare que les enfants souffrent de TDAH ou d'autres troubles. Ici, il est conseillé d'utiliser la méditation à des fins thérapeutiques. Grâce à elle, les enfants concernés peuvent apprendre à se détendre et à se concentrer à nouveau. Les préférences de l'enfant jouent un rôle ici. Ces éléments sont très importants pour trouver et appliquer la technique de méditation appropriée. Mais une chose est claire : de nombreux enfants aiment particulièrement les voyages imaginaires ou le yoga.

## 13.5 POUR QUI LA MÉDITATION EST DÉCONSEILLÉE ?

Il existe des maladies pour lesquelles la méditation n'est malheureusement pas recommandée. Afin de vous donner un aperçu j'ai dressé une courte liste :

- Psychoses
- Dépression sévère
- Tendance à l'hypocondrie
- Certains types d'épilepsie

Remarque : si des sentiments ou des pensées stressants surgissent pendant la méditation et que vous ne pouvez pas les traiter vous-même, il est très important que vous consultiez un médecin ou un psychothérapeute et que vous leur en parliez. Pensez toujours à votre bien-être et n'hésitez pas à faire ce pas !

## 13.6 RISQUES ET EFFETS SECONDAIRES

Malheureusement, certaines techniques peuvent avoir des effets secondaires, tels que l'émergence d'inquiétudes et d'angoisses, des émotions déformées ou même une altération du sentiment de soi. Cela concerne surtout les techniques qui visent à dissoudre des points de vue qui se sont consolidés pendant de nombreuses années. Ces effets secondaires peuvent également se produire lorsqu'il s'agit de dissoudre l'idée d'un « moi indépendant ».

## Chapitre 14

### Gérer le stress, la douleur et la maladie

Aucun être humain n'est exempt de peurs ou d'inquiétudes.

Certaines situations peuvent déclencher des instincts très profondément enfouis en nous. C'est ce qu'on appelle les instincts primaires. S'il y a aussi des discussions publiques sur certains sujets qui nous rendent anxieux de toute façon, il se peut même que celles-ci nous causent des soucis supplémentaires.

Le stress a aussi souvent un effet négatif sur notre santé. Nous ne trouvons pas la paix, tout devient trop lourd pour nous et parfois la dépression peut en résulter.

La bonne nouvelle est que vous pouvez y remédier, même au préalable. Le mot magique ici est la méditation. Cet exercice nous aide à devenir plus attentifs. Nous pouvons apprendre à différencier nos peurs, à les évaluer et aussi à mieux les gérer. Cela nous donne plus de liberté dans la vie. En conséquence, on pourrait également dire qu'avec l'aide de la méditation, on peut se libérer des peurs, des inquiétudes et du stress.

Lorsque nous parlons de la peur, la plupart d'entre nous supposent que nous parlons de situations particulièrement dangereuses ou de grands défis. Mais il ne s'agit pas de peurs telles que la peur de l'avion, la peur des hauteurs, la peur des examens, le chemin sombre de la maison ou le patron colérique. Il est bien plus vrai que de nombreuses personnes vivent leurs peurs d'une manière complètement différente. Par exemple, de nombreuses personnes sont constamment en proie à la nervosité, à l'inquiétude et à l'insécurité sans qu'il y ait de déclencheur concret. C'est ce qu'on appelle l'anxiété subliminale et elle peut sérieusement affecter notre qualité de vie.

Selon les résultats d'une enquête, environ 38 % des personnes s'inquiètent quotidiennement. Ces inquiétudes peuvent concerner les domaines suivants :

- Emploi
- Relations
- Santé
- Maladies
- Crime
- Terreur

Les personnes qui se laissent envahir par tous ces soucis sans les filtrer du tout courrent le risque de développer des maladies qui ne sont pas seulement des entraves à notre vie, mais surtout un fardeau.

Cependant, diverses études scientifiques indiquent que les personnes qui méditent régulièrement peuvent accroître leur capacité à maîtriser leurs inquiétudes et leurs peurs. Les personnes qui méditent se trouvent dans une situation de relaxation. Cela constitue le contrepoids au stress. De cette manière, notre corps sort de l'état d'alerte qui prévaut en permanence. Et celui qui pense que cela ne se produit que pendant la méditation se trompe. Avec un peu de pratique il devient de plus en plus facile de faire appel à cet effet dans la vie quotidienne. Si vous vivez en pleine conscience, vous pouvez percevoir les beaux moments de la vie et les laisser agir sur vous. Vous devenez plus résilient et plus heureux.

La méditation est de plus en plus pratiquée de nos jours. Au cours des 20 dernières années, de nombreuses formes de thérapie basées sur la pleine conscience ont été développées, comme la thérapie comportementale basée sur la pleine conscience. Les personnes concernées sont censées apprendre à mieux gérer les émotions stressantes.

La pleine conscience aide les gens par exemple à mieux réagir aux situations stressantes ce qui les rend plus flexibles mentalement. En d'autres termes, la pleine conscience nous aide à ne plus nous inquiéter et à ne plus ruminer aussi rapidement. Si vous êtes attentif, vous pouvez prendre conscience de vos propres émotions plus rapidement et ne pas les laisser trop s'approcher de vous. Il est donc beaucoup plus facile de les accepter et de les considérer comme faisant partie de la gamme naturelle des émotions.

## 14.1 APPLICATION ET EXERCICES DE MÉDITATION POUR GUÉRIR LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME

Les personnes qui méditent sont manifestement plus heureuses, en meilleure santé et plus efficaces. Mais comment la méditation affecte-t-elle notre esprit et notre corps ?

On sait depuis des milliers d'années que la méditation a des pouvoirs de guérison. L'être humain a environ 60 000 pensées qui lui traversent la tête chaque jour. C'est ce qu'indique la *National Science Foundation*. C'est beaucoup, n'est-ce pas ? Notre système nerveux est donc inondé de plusieurs milliards d'informations et beaucoup d'entre elles ont même des vibrations négatives. Les conséquences peuvent être énormes et peuvent même être ressenties dans tout le corps. Exemples : Crampes d'estomac, maux de tête, fatigue, ...

Mais avec la méditation vous avez la possibilité d'arrêter ce flot. Pendant que vous méditez le stress, les blocages et les tensions qui pèsent sur notre système nerveux sont libérés. De cette façon notre esprit peut gagner en liberté et en clarté. Notre psyché fait l'expérience de l'équilibre et de l'harmonie. Le corps peut se détendre et votre comportement devient plus naturel.

---

*« Plus notre esprit et notre cœur sont libérés des tensions et du stress, plus nous devenons éveillés intérieurement : notre intuition se développe,*

*afin que nous agissions correctement plus souvent. » -*

Dr Jan Sonntag

de l'ISER - International Institute for Subjective Experience and Research.

---

## 14.2 QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE VOUS MÉDITEZ ?

Quiconque a déjà vu une personne en train de méditer aura supposé qu'elle était simplement assise et ne faisait rien. C'est l'impression extérieure, mais à l'intérieur il se passe beaucoup de choses.

Le nerf vague (10e nerf du système nerveux parasympathique) assure le calme nécessaire à notre système. Ce nerf joue donc un rôle central dans la méditation. Il nous fournit non seulement de l'énergie, mais aussi de la sérénité. Plus important encore, il nous aide à penser de manière à trouver des solutions.

La méditation modifie la façon dont notre système nerveux traite les stimuli. La raison en est que cela permet de créer des pauses. Les personnes qui méditent ne réagissent pas immédiatement aux situations stressantes. Au contraire, nous devenons plus conscients de nos sentiments et de nos pensées.

La méditation active le nerf vague. En d'autres termes, il est même entraîné comme un muscle. Le résultat est impressionnant : À long terme, nous avons plus d'énergie, nous sommes plus attentifs, plus calmes et nous trouvons qu'il est plus facile d'être plus détendu. Notre corps et notre esprit changent positivement grâce à la méditation. Cela a également un effet positif sur d'éventuelles maladies telles que la dépression.

La chercheuse Britta Hölzel de l'Institut Ulrich Ott Bender a également montré que la méditation peut aussi atténuer la douleur. Les exercices de prise de conscience du corps permettent à certaines régions du cerveau de se développer et font en sorte qu'elles deviennent plus complexes et interconnectées. Bien sûr, toutes les choses que je viens de décrire ne se produisent pas immédiatement avec le premier exercice. La méditation est une

technique qui s'apprend. Cela demande du temps et beaucoup de pratique.

## 14.3 DES PRATIQUES DE MÉDITATION D'EXTRÊME-ORIENT

Il existe un nombre incroyable de méthodes de méditer. En fait, on estime qu'il existe environ sept milliards de méthodes différentes. Elles sont réparties dans les catégories suivantes :

- Méditation libre
- Méditation guidée
- Méditation physique passive (assise)
- Méditation physiquement active (la marche, par exemple)
- Méditation avec mantras
- Méditation avec techniques de respiration
- Méditation avec exercices de pleine conscience
- Méditation sans rien

Je voudrais brièvement vous présenter les six méthodes les plus connues.

### **1) Metta - méditation bouddhiste**

Dans le bouddhisme, les méditations sont axées sur un contenu spécifique. Il existe diverses techniques de concentration permettant d'aligner son esprit pleinement sur le contenu. 40 objets de méditation ont été enseignés par le Bouddha historique. La méditation la plus connue est probablement « Metta » qui se traduit par « amour désintéressé ».

Ceux qui pratiquent cette technique méditent les yeux fermés et en position assise. Il est important que la méditation ait lieu régulièrement. Il est impossible de dire exactement combien de temps dure cette méditation car elle peut ne durer que quelques minutes ou même quelques heures.

Tout d'abord, le méditant s'envoie de l'amour bienveillant à lui-même. Ensuite, la gentillesse est envoyée aux personnes proches de lui et enfin même à ses « ennemis ». Le but ici est en fait d'atteindre un état de pleine concentration et d'envoyer Metta à tous les êtres humains du monde entier. Ce processus est accompagné par des phrases telles que « Que tous les humains soient libérés de toute inimitié ».

Selon diverses études, le résultat de ce type de méditation est que le méditant entretient de meilleures relations avec les autres et que son bien-être mental et physique s'améliore considérablement.

## **2) La méditation dynamique (Osho)**

Il s'agit d'une technique très active. Il est préférable de le faire le matin, surtout à jeun. La durée est d'une heure maximum. Il existe également différentes phases.

- 1) Respirez profondément pendant une dizaine de minutes.
- 2) Les sentiments refoulés doivent être libérés. Durée : environ dix minutes.
- 3) Cela est suivi de dix autres minutes à sautiller en criant « Huh ! ».
- 4) Le signal « stop » retentit, vous devez rester immobile et rester dans cette position pendant environ 15 minutes.
- 5) Enfin, vous dansez à nouveau de manière complètement libre et détendue pendant environ 15 minutes.

Cette technique peut être très éprouvante pour le corps, mais aussi pour l'esprit. Elle est souvent pratiquée en groupe. Astuce : Georg Deuter a même composé une musique pour cette méditation que l'on peut trouver sur Spotify, entre autres. L'activité pendant la méditation améliore la circulation sanguine du méditant. De plus, on se sent aussi plus éveillé et énergique. Oui, il y a aussi un certain

effet thérapeutique ici. Cela peut être attribué à la phase cathartique au cours de laquelle on peut exprimer ses sentiments.

### **3) Maharishi Mahesh Yogi - Méditation transcendante**

Tous ceux qui connaissent les Beatles le connaissent aussi. Il est devenu célèbre en 1967. Comment ? Il est devenu le conseiller spirituel du groupe de musique. Dès 1955, il a mis par écrit les règles de base de sa technique de méditation.

Sa théorie est qu'il ne faut pas essayer de calmer son invité, mais qu'il faut lui faciliter la tâche. Cela nécessite un mantra qui convient au méditant et qu'il doit garder pour lui.

La « Fondation Maharishi pour la paix dans le monde » estime que cette technique ne peut être transmise que de maître à élève, même si elle est facile à apprendre et que l'élève peut la pratiquer de manière autonome après seulement quelques jours. Malheureusement, il est quand même obligatoire de suivre un cours de la fondation. Cependant, un cours coûte 1170,00 € et tout le monde ne peut pas se le permettre. Afin d'attirer les gens, la fondation promet que le méditant aura du succès financier et professionnel tout au long de sa vie.

### **4) Aperçu de la pleine conscience - Vispassana**

Ce type de méditation est l'une des techniques classiques. Il est basé sur les écrits de la tradition Theravada. Aucun « guide » n'est nécessaire pour pratiquer cette technique. Le méditant est en permanence attentif et concentré sur sa perception. L'objectif est de se rendre compte de l'effet des choses qui nous entourent. Il n'est pas nécessaire de les diviser en bons ou mauvais. Ceux qui jugent tout sont privés de la capacité de voir la réalité. Ainsi, la réaction de chacun ne se fait que selon des modèles préfabriqués.

Grâce à la pleine conscience, on doit apprendre à comprendre comment fonctionne réellement son esprit. À partir de cette situation

il faut entrer dans un état d'observation. Ainsi on comprend que nous sommes bien plus que nos pensées. De plus, nous ne sommes pas à leur merci. Lorsque cet objectif est atteint, l'esprit de chacun peut se calmer et le méditant peut agir avec confiance en soi et de manière autodéterminée. Le méditant se sent reconnecté au monde et à la vie. En bref, on se sent à nouveau partie intégrante de l'ensemble.

La science affirme qu'une personne qui médite avec la technique Vipassana ressent moins de stress et est plus satisfaite.

## **5) Méditations dans le Kundalini Yoga**

Ces techniques jouent un rôle particulier. La méditation fait également partie de chaque séance de kundalini yoga, mais généralement seulement à la fin. Une particularité dans le yoga Kundalini sont les nombreuses instructions de méditation que le fondateur, Yogi Bajan, a laissées derrière lui. Derrière chaque exercice se cache toujours un objectif précis : vaincre la colère ou guérir un cœur brisé.

Une autre particularité est la durée clairement définie. Cela peut être très différent : pendant 3, 22, 11, 31, 62 minutes, parfois même pendant 2,5 heures. Le fondateur estime que l'effet augmente à chaque minute. Exemple : si l'on médite pendant 62 minutes la matière grise du cerveau devrait déjà être modifiée. Ce type de méditation peut être très actif, avec des mouvements rythmiques par exemple. Mais elle peut aussi inclure une technique de respiration et être pratiquée classiquement ou passivement en position assise. On travaille toujours avec les soi-disant mantras. Yogi Bajan a promis qu'après 40 jours on change déjà une habitude et qu'après 90 jours, la nouvelle habitude est consolidée si l'on médite réellement tous les jours. Après 120 jours on a incarné la nouvelle habitude.

## **6) Méditation Zazen**

Ce mouvement bouddhiste est très populaire en Occident. Il a été formé au Japon au 12ème siècle. Le bouddhisme zen se concentre sur l'expérience active. Cependant, il se méfie des structures fixes et des théories intellectuelles.

La méditation se fait en position assise. Les yeux sont maintenus ouverts ou semi-ouverts. Néanmoins, il n'est pas prévu que le méditant voit activement. L'élève doit observer et percevoir son corps et son esprit. Cependant, il ne doit pas réagir à ses pensées et à ses sentiments. Le principe de la méditation zen est donc la pleine conscience. La durée de cette technique de méditation peut être de 20 minutes, mais plusieurs heures sont également possibles. Si elle dure plusieurs heures, elle peut être interrompue par une méditation marchante.

Plusieurs études ont été menées concernant cette méditation. Elles ont toutes montré que la méditation zen a pour effet d'améliorer l'attention et de réduire les sentiments de stress. En outre, le méditant semble également plus stable sur le plan émotionnel.

Dans le texte précédent, vous avez déjà pu lire qu'il existe des techniques de méditation actives et passives. Regardons les deux de plus près.

### **1) La technique passive**

Le méditant est assis en tailleur, les yeux fermés. Il peut aussi rester à genoux sur un coussin, les mains jointes sur ses genoux. Il est d'usage de ne pas bouger et de concentrer son attention sur sa respiration.

Des perspectives totalement nouvelles s'ouvrent au méditant. Cela se produit par l'arrivée dans l'ici et maintenant.

Voici quelques exemples :

Dans la **méditation silencieuse** on se concentre complètement sur le silence qui nous entoure et sur le flux de la respiration qui traverse le corps. Les pensées qui surgissent ne reçoivent aucune attention. Ils peuvent et doivent simplement passer. L'attention doit toujours revenir à la respiration.

Dans la **méditation de pleine conscience** on perçoit à la fois son corps et son environnement. Tout est permis ici : sentiments, pensées et sons. Vous êtes l'observateur silencieux et évitez de juger les impressions.

## 2) La technique active

Ici, les choses sont beaucoup plus dynamiques. Le méditant ouvre son esprit et laisse aller ses pensées. L'attention est dirigée vers les moments présents. Cela se fait par des mouvements ou par le chant de ce que l'on appelle des mantras.

Le yoga fait également partie des techniques de méditation active. Le yoga convient particulièrement aux personnes qui partent du principe qu'elles ne peuvent pas rester longtemps dans une position de repos.

Voici quelques exemples :

Dans la **méditation par la pensée** le méditant avance tranquillement en suivant un rythme régulier. Il est important qu'il se concentre sur chacun de ses pas. En outre, la respiration doit être synchronisée avec les mouvements. De cette façon, les blocages physiques et mentaux sont libérés.

Dans le **body scan** le méditant s'allonge sur un tapis et ressent son corps avec attention. Il procède morceau par morceau. Des sensations agréables et désagréables sont perçues. La respiration se fait calmement et chaque sensation est perçue.

Dans la **méditation mantrique** vous pouvez vous asseoir, vous tenir debout ou vous allonger. Vous dites ou chantez un mantra en synchronisation avec votre propre respiration. La concentration repose sur les mots. Il est ainsi plus facile de laisser partir les pensées lourdes. Par ailleurs, « OM » est le mantra le plus connu.

## Chapitre 15

# Enseignements et sagesses bouddhistes - exercices de pleine conscience

**L**e bouddhisme est l'une des grandes religions du monde. Cependant, il n'y a pas de Dieu omnipotent ici. Les croyances font référence à des considérations philosophico-logiques très vastes. C'est également le cas dans le confucianisme et le taoïsme chinois. Il est vrai que dans le bouddhisme chacun peut se sauver en suivant la sagesse du Bouddha. Par ailleurs, il n'existe pas non plus d'écrit d'inspiration divine, mais il existe de nombreux textes didactiques centraux qui façonnent le bouddhisme.

Cette religion a été fondée par le Bouddha Siddhartha Gautama. Il a vécu au 5e siècle avant Jésus-Christ dans le nord de l'Inde. Le fondateur ne se considérait pas comme un dieu ni même comme le porteur d'un enseignement divin. Lui-même était parvenu à une meilleure compréhension de son propre esprit et de son environnement grâce à la méditation. Le cœur de l'enseignement bouddhiste est constitué des quatre nobles vérités. Il les appelait « *Sacca* ». Plus tard nous regarderons ces quatre nobles vérités plus en détail.

Il existe de nombreux adeptes du bouddhisme dans le monde entier. Il n'y a pas de chiffre exact, mais le nombre d'adeptes se situe entre 230 et 500 millions. C'est surtout en Chine, au Bhoutan, au Japon, au Laos, en Corée du Sud, au Vietnam et en Thaïlande, ainsi que dans de nombreux autres pays que les gens croient au bouddhisme. Aujourd'hui, on trouve de plus en plus d'adeptes du bouddhisme en Europe et en Amérique du Nord.

Bien qu'il n'y ait pas d'écritures religieuses on trouve de nombreux livres sacrés dans le bouddhisme. Le livre le plus connu et le plus ancien est le « *Tripitaka, les trois paniers* ». Il décrit la vie

du Bouddha, les enseignements qu'il a transmis et les règles de vie dans un monastère. Le karma et la croyance en la renaissance jouent un rôle important pour les croyants bouddhistes. Pour eux, il est important dans la vie de suivre le chemin octuple ainsi que les 5 règles de base du bouddhisme.

Il existe un symbole spécifique pour les enseignements du Bouddha, le dharmachakra, dont le nom se traduit par « roue de l'enseignement ». Cette roue a un total de huit rayons, qui symbolisent le noble chemin octuple.

Dans la théorie bouddhiste comme dans la pratique, les quatre nobles vérités constituent la base. Nous allons maintenant les examiner de plus près :

**La première noble vérité**, également appelée « **Dukkha** » : « La vie dans le cycle de l'existence est souffrance : la naissance est souffrance, le vieillissement est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance ; le chagrin, les lamentations, la douleur et le désespoir sont souffrance. La compagnie de ceux qui ne sont pas aimés est une souffrance ; ne pas obtenir ce que l'on veut est une souffrance. En bref, les cinq attachements sont des souffrances. »[2]

Le mot « *dukkha* » est souvent traduit par le mot français « *souffrance* ». Toutefois, ce terme ne peut être assimilé entièrement au mot « *souffrance* » et surtout pas sans ambiguïté. Si l'on regarde dans la littérature francophone il n'est pas surprenant que l'on trouve souvent d'autres termes, tels que « *insatisfaisant* », « *imparfait* » et « *insuffisant* ».

**Deuxième noble vérité**, également appelée « **samudaya** » : « Et voici la noble vérité de l'origine de la souffrance : le désir, qui pousse à poursuivre le devenir, accompagné de l'envie et du plaisir, jouit du maintenant ici et du maintenant là, c'est-à-dire

l'envie du plaisir des sens, l'envie du devenir, l'envie de ne pas devenir. » - SN 56.11[3]

Il existe de nombreuses définitions de cette noble vérité. L'une des plus connues et probablement la plus compréhensible est la suivante :

« C'est cette 'soif' (tanha) qui génère une nouvelle existence et une renaissance et qui est associée à une avidité passionnée qui se livre ici et là sous la forme de :

Soif des convoitises des six sens (kāma-tanhā)

Soif d'existence et de devenir (bhava-tanhā)

Soif de non-existence, d'auto-annihilation (vibhava-tanhā)

La 'soif', l'envie, la dépendance et l'avidité se manifestent de diverses manières et sont la cause apparente de l'apparition de dukkha et de la persistance des êtres. Tanhā n'est pas la première ou la seule cause de l'apparition de dukkha. Elle est cependant la plus immédiate. La 'soif' naît des différentes conceptions du moi. »[4]

**Troisième noble vérité**, également appelée « **nirodha** » : « Par l'extinction (nirodha) des causes, la souffrance cesse : la cessation complète ou la fin, le fait de se détourner, de se résigner, d'abandonner et de laisser aller ce même désir (tanha). » - SN 56.11

Cette vérité décrit l'annulation de la souffrance. Elle représente la chaîne qui est conditionnelle, en sens inverse. C'est aussi la représentation de la direction vers la libération, c'est-à-dire le Nirvana.

**Quatrième noble vérité**, également appelée « **magga** » : « Et voici la noble vérité concernant la voie de la pratique qui mène à la

cessation de la souffrance : juste ce noble chemin octuple, la vue juste, la résolution juste, la parole juste, l'action juste, les moyens de subsistance justes, l'effort juste, la pleine conscience juste, la concentration juste. » - SN 56.11[6]

Ici est décrite la manière de pratiquer, c'est-à-dire comment effectuer la libération de la souffrance. Dans la pratique les membres sont généralement désignés par les termes suivants : la vertu (*sīla*), la concentration (*samādhi*) et la sagesse (*paññā*).

Les trois premières vérités sont des vérités qui existent réellement dans ce monde, mais la quatrième dépend d'un bouddha. Il faut donc une personne qui réalise aussi la libération pour les autres et pas seulement pour elle-même.

## **15.1 LES PRINCIPES DE BASE DES EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE - L'ATTITUDE INTÉRIEURE**

Si vous examinez les principes de la pleine conscience, vous vous rendrez rapidement compte qu'ils partent de l'attitude intérieure. Cela consiste à voir les choses telles qu'elles sont : au moment présent, de façon délibérée et sans jugement de valeur.

### **La pleine conscience du moment présent**

Cela signifie que vous ne devez pas vous attarder sur vos pensées ou vos souvenirs. Soyez donc en contact avec le présent. Cependant, quand nous faisons quelque chose notre conscience est toujours occupée par des activités complètement différentes. Vous le savez certainement aussi, car cela se produit tous les jours. Un exemple : vous êtes assis dans la voiture et vous parcourez votre liste de choses à faire. Kabat-Zinn appelle cet état le « mode pilote automatique ».

Si vous êtes attentif, vous ramenez toute votre attention à l'ici et maintenant. Ainsi, on peut à nouveau se concentrer sur l'activité en cours (dans le cas de l'exemple, conduire la voiture). Nous sommes à une époque où le flux de stimuli est extrêmement élevé chaque jour ce qui rend la concentration sur le moment présent plus difficile.

### **La pleine conscience délibérée**

Ici, l'attitude du praticien est très consciente car il dirige son attention sur ce qui se passe dans le moment présent, si possible, dans chaque situation de la vie. Pour cela, la patience et la réflexion sont très importantes.

### **La pleine conscience sans jugement de valeur**

Cette attitude ne porte pas de jugement. La raison en est que les contenus de la conscience ne sont ni perçus comme agréables ni comme désagréables, ils doivent seulement être perçus consciemment, mais pas jugés. Par ailleurs, cela concerne également l'évaluation elle-même. Par conséquent, la règle suivante s'applique : le jugement n'est pas évitable, il ne faut donc pas le juger.

Si nous examinons l'histoire des exercices de pleine conscience, il apparaît rapidement que leurs origines se trouvent clairement dans la pratique de la méditation bouddhiste. Plus tard, cependant, certains éléments de la pleine conscience ont également trouvé leur place dans la thérapie cognitivo-comportementale.

Selon Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience repose sur sept attitudes intérieures. Celles-ci sont développées pendant la méditation.

## **Les 7 attitudes :**

- Le non-jugement
- La patience
- L'esprit du débutant (la curiosité)
- La confiance
- Le non-effort (ne pas se forcer)
- L'acceptation
- Le lâcher-prise

Bien entendu, j'aimerais vous les expliquer plus en détail.

### **1) Ne pas juger**

Cela ne signifie pas qu'il ne faut absolument rien juger, mais plutôt qu'il ne faut pas accorder trop de poids au premier jugement que l'on porte. Il faut donner à chaque moment la chance d'être tel qu'il est vraiment, sans jugement.

Quiconque a déjà essayé d'observer ses pensées aura remarqué que nous avons toujours des pensées. Au fond, nous jugeons aussi toutes sortes de choses. Nous nous posons constamment des questions telles que : « Qu'est-ce que cela va m'apporter ? », « Est-ce que cela peut être bon ou mauvais ? », et bien d'autres encore.

Ainsi, si vous prêtez consciemment attention à vos pensées, vous pouvez parfois être véritablement effrayé par le fait que ce flot de pensées n'est en fait jamais interrompu. Vous pourriez peut-être essayer ceci : lorsque vous entrez avec un étranger dans une pièce où d'autres personnes sont déjà présentes, vous devez prêter attention à ce qui se passe dans votre tête. Vous vous poserez certainement des questions telles que : « Où puis-je m'asseoir au mieux ? » ou « Qui parmi toutes ces personnes me semble sympathique ? ».

## **2) Faire preuve de patience**

Nous savons tous ce qu'est la patience, et je suis presque sûr que vous aussi, vous êtes parfois à bout de patience lorsque vous pensez à vos collègues, par exemple. Mais il ne s'agit pas seulement d'être patient avec les autres. La pleine conscience consiste plutôt à être patient avec soi-même. Chaque personne suit sa propre voie. Chaque personne fait face aux obstacles, ou plutôt à ses sentiments, de manière différente. Par conséquent, ne vous mesurez pas à la rapidité avec laquelle les autres maîtrisent leurs émotions. Même s'ils sont confrontés au même défi que vous, la même chose ne se passe pas en vous. Surtout, acceptez que les processus qui se déroulent en nous ne peuvent être accélérés. Quand j'étais enfant, par exemple, je pensais qu'il suffisait de casser les bourgeons d'un arbre pour que les feuilles poussent plus vite. Aujourd'hui, je suis un adulte et je sais que cela ne peut pas fonctionner comme ça. Apprenez à maîtriser votre impatience, devenez patient.

## **3) L'esprit du débutant**

En tant qu'enfant, c'est ce qui nous définit. Malheureusement, lorsque nous grandissons, nous semblons le perdre bien trop souvent. En effet, nous avons déjà vécu certaines situations auparavant et nous savons exactement ce qui va se passer ensuite ou comment l'autre personne va réagir. Par exemple : « Si le patron a cette tête-là, il est de mauvaise humeur et il va sûrement se plaindre de nous tout de suite ! ». Des situations comme celle-ci ou d'autres similaires sont courantes tous les jours. Souvent, nous pensons savoir à l'avance ce qui va se passer. Parfois, nous sommes de petits médiums. Cependant, il arrive que nous ne le remarquions même pas nous-mêmes.

Si vous voulez appliquer les différents exercices de pleine conscience ou vivre en pleine conscience, vous devez apprendre

qu'il s'agit de maintenir l'esprit du débutant à chaque instant. Ou vous pouvez le développer à nouveau, encore et encore. Avez-vous déjà souhaité voir le monde ou les choses à travers les yeux d'un enfant ? Alors faites-le ! Laissez à chaque situation la chance d'être telle qu'elle est et non telle que vous pensez déjà pouvoir la prévoir. L'éternel dicton « C'est toujours comme ça » n'a certainement rien à faire ici.

#### **4) Faire confiance**

Vous savez certainement ce que signifie la confiance. Mais il ne s'agit pas seulement de faire confiance aux autres, mais aussi à soi-même et à sa propre sagesse.

Chaque personne s'est habituée à ce que les autres lui disent ce qui est bien ou mal. Et dans ce processus, une chose se perd très rapidement : la confiance dans nos connaissances et notre sagesse existante. Vous avez certainement aussi appris à demander aux autres si vos actions sont acceptables. En bref, nous avons appris à nous aligner sur les autres. Cependant, il s'agit plutôt de nous donner la réponse nous-même ! Faites confiance à votre voix intérieure, car vous savez vous-même exactement ce dont vous avez besoin !

Pour pouvoir réapprendre cela, les exercices de yoga sont particulièrement adaptés, car il s'agit de travail corporel et de pleine conscience. Grâce à ces exercices, nous apprenons à faire confiance à notre corps car il nous enverra un signal d'alarme suffisamment tôt pour que nous sachions quand arrêter. Bien sûr, cela prendra un certain temps avant que vous ne ressentiez à nouveau la sagesse intérieure, mais ayez la foi et pratiquez ! Même si cela peut être inconfortable parfois : ici aussi, la pratique est particulièrement nécessaire.

#### **5) Ne pas se forcer**

Chaque personne est habituée à l'idée que chaque action doit avoir un but. Avec la pleine conscience, cependant, c'est tout à fait différent. Il s'agit ici d'adopter une attitude dénuée de toute intention. En d'autres termes, il s'agit de ne rien faire activement, tout comme la méditation. Mettez juste le but en dernier. Soyez attentif au moment où vous vous trouvez. Soyez simplement « là », surtout dans le moment présent ! Peu importe si vous êtes nerveux ou si c'est ennuyeux. Vivez le moment tel qu'il est.

## 6) L'acceptation

Et c'est probablement ce que nous trouvons le plus difficile. Qu'il s'agisse de quelque chose de positif comme la joie ou même de quelque chose de négatif comme le malaise ou la tristesse, il nous est difficile de l'accepter. Cela ne signifie pas que nous devions réprimer ces sentiments ou états ou les passer sous silence. Nous pouvons les accepter tels qu'ils sont réellement. Il n'est pas nécessaire de les modifier. Bien sûr, c'est plus facile pour nous avec les choses positives, mais si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous avons aussi tendance à vouloir que les choses soient différentes - différentes dans le sens de un peu mieux ou peut-être un peu moins, parce qu'il pourrait être à nouveau désagréable de vouloir être le centre d'attention avec sa performance.

Je voudrais vous donner un exemple de la manière dont vous pouvez vous aussi pratiquer l'acceptation de manière merveilleuse.

Imaginez que vous venez d'arriver au train et qu'il ferme les portes alors que vous vouliez en fait voyager avec lui. Ne vous mettez pas tout de suite en colère car de toute façon vous ne pouvez rien y changer. Vous avez probablement entendu des phrases telles que : « Si l'autre train avait été à l'heure, j'aurais quand même pu prendre ma correspondance ! » Mais cela avait-il vraiment un sens de s'énerver à ce sujet ? Bien sûr, vous n'êtes pas le seul : quiconque a déjà regardé la plate-forme dans une telle situation

sait que beaucoup d'autres personnes ont fait la même expérience. Le train est parti. Peu importe que beaucoup de gens s'énervent et jurent sauvagement, parlent aux autres au téléphone et s'énervent - personne ne peut changer cette situation. C'est tellement d'énergie qui est dépensée et qui, au final, n'est que gaspillée.

La prochaine fois que vous vous trouverez dans une telle situation ou dans une situation similaire, essayez d'accepter le moment tel qu'il est. Regardez-le calmement. Vous pourrez ainsi vivre une expérience totalement différente. Vous n'avez pas à vous en inquiéter.

## 7) Lâcher prise

Il est évident que tout être humain désire quelque chose, et lorsqu'il l'a, il ne veut naturellement pas s'en séparer. Il s'y accroche aussi fort qu'il le peut. En outre, les objets ne doivent pas changer, si possible, mais toujours garder l'air neuf. Un nouvel amour devrait toujours être pétillant et frais. Comment est-on censé pouvoir lâcher prise ? À ce stade, je voudrais vous dire que cela se produit également pendant la pleine conscience. Il nous vient une pensée tellement intéressante que nous aimerais l'exprimer, mais nous ne pouvons pas la lâcher.

C'est une grande chose que de faire de cette pensée un objet d'observation. Alors regardez de plus près, regardez le maintien de la pensée. Par exemple, où sentez-vous que vous voulez retenir cette pensée ?

C'est exactement comme cela que devrait se dérouler une décision consciente. Ne laissez pas votre esprit vous emporter avec des pensées vers l'avenir ou même vers le passé. Ceux qui pratiquent plus longtemps remarqueront quand l'esprit veut vous emporter.

## 15.2 LA PLEINE CONSCIENCE POUR RETROUVER LA PAIX INTÉRIEURE ET LA SÉRÉNITÉ

La vie quotidienne n'apporte pas que du soleil, mais aussi beaucoup de stress, surtout de nos jours, ce qui peut entraîner une perturbation de notre équilibre intérieur. On souhaite retrouver la paix intérieure pour pouvoir faire face à tout ce stress ou simplement s'en détacher. Mais ce n'est pas si facile, n'est-ce pas ?

Alors comment retrouver votre paix intérieure ?

Lorsque vous êtes déséquilibré, surmené ou stressé, vous le remarquez surtout lorsque des symptômes tels que l'irritabilité, l'agitation intérieure ou même des troubles du sommeil apparaissent. Certains disent qu'il est difficile de retrouver ce calme intérieur. D'autres disent que c'est finalement assez facile. Je vous le dis : si vous prêtez attention à quelques éléments importants, que vous savez vous détendre et que vous y parvenez avec succès vous êtes déjà sur un très bon chemin. Je voudrais vous donner quelques conseils pour vous permettre de vous détendre et de retrouver votre paix intérieure malgré le stress au travail ou les tensions au sein de votre famille ou de votre cercle d'amis.

### **1) Accordez-vous des pauses**

Prenez délibérément un jour par semaine pour faire ce que vous aimez. Il peut s'agir de diverses activités. Voici quelques exemples : cuisine, lecture, natation, vélo, écriture, artisanat, peinture. Offrez-vous quelque chose d'agréable, un thé chaud, un morceau de votre gâteau préféré, un bain moussant. L'essentiel est que cela vous fasse du bien.

## **2) Apprenez à vous détendre**

Utilisez des techniques spéciales pour cela. Là aussi, j'ai quelques exemples à vous proposer :

- Entraînement autogène
- Tai-Chi
- Yoga
- Relaxation musculaire progressive
- Méditation

La plupart du temps, les centres locaux de formation des adultes proposent des cours dans ces domaines. Toutefois, si vous n'y trouvez pas ce que vous cherchez, l'internet vous indiquera certainement où commencer.

## **3) Créez des rituels du soir**

Les rituels peuvent également vous aider à vous sentir plus calme et plus à l'aise à l'intérieur. Ils assurent la sécurité et créent la confiance. Par exemple, introduisez-les le soir avant de vous coucher.

Il peut s'agir d'un bon bain moussant ou d'une douche chaude, par exemple. Décorez votre bain avec des bougies et mettez peut-être aussi une musique douce. Il est important que vous évitez tout ce qui vous cause un stress supplémentaire. Le smartphone ne doit donc pas être à portée de main, même s'il peut être tentant de se jeter sur les médias sociaux maintenant que vous avez le temps.

De même, ne restez pas assis devant votre ordinateur ou votre smartphone juste avant d'aller vous coucher. Leur lumière peut avoir une influence si forte sur notre équilibre hormonal qu'elle nous empêche de nous endormir. Au lieu de cela, lisez plutôt un livre.

#### **4) Techniques spéciales de respiration et exercices respiratoires**

Ils peuvent vous aider à respirer plus consciemment et à vous concentrer entièrement sur vous-même. La musique est également un outil qui aide à se calmer. Le type de musique dépend de chaque personne. Alors renseignez-vous si vous ne le savez pas déjà.

#### **5) Aromathérapie**

L'aromathérapie est une méthode merveilleuse et efficace qui peut déjà être utilisée avec les enfants. Les bonnes odeurs dans la pièce vous font vous taire et vous détendre.

Vous pouvez verser quelques gouttes d'huile de lavande sur votre oreiller par exemple. L'odeur est apaisante et vous aide à mieux dormir. Installez une lampe à parfum que vous pouvez remplir d'huiles essentielles. Là encore, le bain relaxant est une variante très utile, car vous pouvez également ajouter les huiles essentielles parfumées à l'eau.

#### **6) La bonne stratégie**

En plus des conseils mentionnés jusqu'à présent il existe de nombreuses autres méthodes que vous pouvez utiliser. Par exemple, des applications ou des remèdes homéopathiques peuvent aider en cas de surstimulation et de forte tension intérieure. En voici quelques exemples :

- Millepertuis
- Capsules de valériane
- Thé Melissa

Les compléments alimentaires peuvent également être utiles. Le calcium, la vitamine B et le magnésium contribuent à votre bien-être. Le besoin de vitamines augmente surtout lorsque le stress nous épuise complètement. Un manque de vitamines peut également

vous faire sentir mal, fatigué ou tendu. Les personnes plus équilibrées ont plus de joie de vivre et, surtout, une meilleure qualité de vie. Mais la règle est la suivante : n'en faites pas trop. Il y a des indications de dosage sur l'emballage pour une raison. Il est conseillé de consulter votre médecin de famille pour connaître vos besoins réels en vitamines.

**Conclusion** : tous ces conseils peuvent certainement apporter une amélioration. Mais le plus important est d'éviter le stress. Le meilleur moyen d'y parvenir est de mieux structurer sa journée, de ne pas vouloir faire trop de choses à la fois et de fixer des priorités. Demandez-vous si ceci ou cela est vraiment important et doit être fait maintenant ou si d'autres choses passent avant. Apprenez également que vous pouvez et devez parfois dire non, notamment lorsque d'autres personnes vous accaparent trop.

## 15.3 DANS L'ICI ET LE MAINTENANT

Vivre dans l'ici et maintenant est ce que tout le monde souhaite, mais pour être honnête, ce n'est pas aussi facile qu'on nous le dit toujours. La raison en est que nous ne nous rendons même pas compte des pensées, ou même des enchaînements de pensées, qui nous habitent. Par conséquent, nous captions très peu le présent. Vous le savez certainement : nous pensons au fait que nous devons encore acheter du lait et des pommes de terre aujourd'hui, qu'une réunion importante a lieu demain ou que l'artisan vient après-demain. Nous pensons même à ce que les voisins vont penser de notre nouvelle acquisition dans le jardin. En outre, nos pensées sont préoccupées par des choses ou des événements qui sont passés depuis longtemps.

Et puis soudain, quelque chose se produit qui nous fait sortir de notre routine habituelle. Un parent meurt ou un bon ami tombe soudainement gravement malade. Dans ces moments-là, nous nous rendons compte que nous n'étions pas du tout dans l'ici et maintenant, mais que nous voyagions dans le temps dans nos pensées. Puis vient le moment où l'on regrette de ne pas avoir été du tout dans l'ici et maintenant, mais loin de celui-ci.

Ma grand-mère m'avait montré un jour une petite boîte que mon grand-père avait gardée précieusement dans sa table de chevet pendant de nombreuses années. Elle m'a dit qu'il disait toujours : « Je porterai ce qu'il y a dedans lors d'une occasion très spéciale ». Ma grand-mère s'est toujours demandé quelle occasion spéciale il attendait, car il n'avait jamais porté les boutons de manchette en or. Elle les lui avait offerts pour leur anniversaire de mariage.

J'ai eu les larmes aux yeux, car à ce moment-là, j'ai réalisé que la seule occasion spéciale pour laquelle il porterait cette tenue serait son enterrement. Ma grand-mère a ouvert la boîte et me les a

montrés avant de les ranger avec le beau costume que nous allions amener au salon funéraire.

Cette histoire m'a appris qu'il ne faut rien garder pour une occasion soi-disant spéciale. J'ai supprimé le mot « un jour » de mon vocabulaire. Vous aussi, vous devriez faire de même et porter ou utiliser les cadeaux spéciaux. Montrez à vos proches ce que ces cadeaux représentent pour vous et dites-leur que vous les aimez.

### **Qu'est-ce que cela signifie réellement de vivre dans l'ici et maintenant ?**

- Ne vous torturez pas avec des souvenirs douloureux, mais profitez du moment présent.
- Ne vous inquiétez pas de ce que sera le lendemain, appréciez le moment présent.
- Laissez vos pensées se concentrer sur la tâche à accomplir.
- Ne jugez pas les expériences que vous vivez dans le moment présent.
- Ne comparez pas vos expériences actuelles avec celles du passé.
- Ressentez ce qui se passe dans votre corps au moment présent.
- Ne vous préoccupez pas des autres dans le moment présent, restez avec vous-même.
- Ne remettez pas vos rêves à plus tard, vous avez la possibilité de les réaliser maintenant.

### **Nous voulons vivre dans l'ici et maintenant, mais on nous en empêche. Quels peuvent être ces obstacles ?**

Il est vrai qu'il n'y a pas qu'une seule, mais plusieurs réponses à cette question. Dans le texte suivant, vous trouverez quelques réponses possibles.

- Des exigences élevées envers nous-mêmes
- Vous ne devez vous faire plaisir que lorsque tout est vraiment fait, et parfaitement fait aussi
- Vous ne méritez pas d'aller bien - du moins, c'est ce que vous croyez souvent et continuez à vous pousser
- Nous n'avons pas appris à lâcher prise et à pardonner, c'est la raison pour laquelle nous continuons à penser au passé
- La peur de prendre de mauvaises décisions, les alternatives sont considérées encore et encore
- Manque de confiance en ses propres capacités
- Se creuser la tête sur l'avenir parce que nous avons peur de l'incertitude
- Nous ne ressentons pas nos propres besoins parce que nous n'avons pas appris à nous écouter
- Nous perdons le contact avec nous-mêmes, car les efforts pour les autres sont toujours au centre de l'attention
- La vie quotidienne est faite de projets et de devoirs ; une fois accomplis nous passons aux suivants
- Comparaison constante avec les autres
- Doute sur sa propre valeur

## **Êtes-vous heureux ?**

Ceux qui vivent dans l'ici et maintenant peuvent ressentir la sérénité, l'harmonie, le bonheur et bien plus encore, car il n'y a ni évaluation ni comparaison.

Peut-être que vous regardez en arrière pendant un moment. Parmi les choses dont vous aviez besoin pour être heureux, quelles sont celles qui, selon vous, se sont réalisées ? Peut-être seulement quelques-unes, ou beaucoup ? Une maison, un meilleur emploi, un

couple aimant, des enfants - de nombreuses personnes souhaitent toutes ces choses pour être réellement heureuses. Mais êtes-vous heureux de manière durable ? Je suppose que vous avez réfléchi un instant et répondu non à cette question. Alors je vais vous en poser une autre : pourquoi ne l'êtes-vous pas ? Vous avez réalisé tout ce que vous vouliez, vos rêves sont devenus réalité. Vous ne savez probablement pas comment répondre à cette question.

La raison très simple pour laquelle vous n'êtes toujours pas heureux est votre idée personnelle du bonheur. Le modèle de bonheur que vous avez mis en place est en fait un anti-bonheur. Suis-je sérieux ? Oui ! Parce que vous faites dépendre votre bonheur de conditions qui doivent être remplies. Mais le bonheur peut être si simple. En fait, il n'est pas nécessaire d'y mettre des conditions.

Chaque être humain porte le bonheur en lui. Il sommeille paisiblement, au fond de nous. Comment doit-il sortir ? C'est simple : ouvrez-vous. Comment ? Considérez ce que vous avez en ce moment comme parfait, contentez-vous de votre situation ! Chaque moment est parfait tel qu'il est, même s'il semble très différent.

Ce sont les exigences que nous imposons aux autres et à la vie elle-même qui nous rendent malheureux et ferment les « portes » qui empêchent le bonheur qui est en nous de sortir.

### **Comment pouvez-vous apprendre à être plus souvent dans l'ici et maintenant ?**

Vous devez fixer votre regard sur le MAINTENANT. Regardez tranquillement autour de vous. Regardez les nuages, sentez le vent, écoutez comment il effleure doucement les feuilles. Entendez-vous les enfants qui jouent dans une prairie ?

J'entends par là que vous devez prêter consciemment attention à ce que vous voyez, entendez, ressentez ou peut-être même goûtez

ou sentez. Si vous pouvez profiter de l'instant présent, vous serez également en mesure de vous détendre.

Ressentez ce qui se passe en vous. Que ressentez-vous lorsque vous glissez votre pied dans le sable mou ? Que ressentez-vous lorsque l'eau s'écoule sur votre pied ? Sentez-vous la chaleur du soleil qui touche votre dos ? Où ressentez-vous des tensions ou même votre propre souffle ?

Écoutez les sons de votre environnement immédiat. Que vous dit la mer ? Que chante l'oiseau ou entendez-vous les battements d'ailes des oiseaux qui volent dans le ciel ? Entendez-vous des gens marcher sur la plage plus loin ? Peut-être entendez-vous aussi quelque chose que votre moi intérieur vous dit ?

Votre voix intérieure est là, remarquez ce qu'elle veut vous dire. Entendez-vous des critiques fréquentes ? Entendez-vous des avertissements vous demandant d'être plus prudent ? Entendez-vous quelqu'un vous dire de l'intérieur que les choses doivent avancer ? Soyez un observateur silencieux. Enregistrez cette voix, mais n'évaluez pas ce qu'elle essaie de vous dire. Donnez au moment tel qu'il est l'acceptation qu'il mérite. Si vous y parvenez, vous pourrez même affronter avec beaucoup de sérénité les moments où vous aviez l'habitude de réagir de manière plutôt irritable ou où vous éprouviez un grand ressentiment.

Vous devez vivre AUJOURD'HUI, pas dans le passé ni dans le futur. La nouvelle vaisselle, le beau pendentif étincelant ou la jolie robe doivent être utilisés AUJOURD'HUI, pas à un moment précis ou un jour, car il serait alors déjà trop tard.

Pardonnez aux personnes qui vous ont fait du mal dans le passé. Montrez aux personnes qui vous entourent que vous les appréciez et dites-leur parfois quelque chose de gentil. Remerciez ceux qui vous ont fait de bonnes et belles choses. L'opportunité est MAINTENANT, pas un jour.

# Chapitre 16

## Une relaxation profonde grâce à des techniques de respiration simples

La bonne technique de respiration est essentielle ! Surtout quand on est très stressé, qu'on court d'un rendez-vous à l'autre et que les vacances sont encore loin, on a parfois besoin d'un moment, même s'il ne dure que quelques minutes, de détente, voire de relaxation profonde. Mais vous pensez que c'est totalement impossible, surtout en période de stress ? Eh bien, ce n'est pas vrai, car toute personne qui connaît les techniques de respiration se rendra rapidement compte qu'il existe un moyen de se détendre, même en période de stress.

Il ne tient qu'à vous de décider si vous continuez à saboter votre système ou si vous changez quelque chose pour le mieux. Je voudrais vous présenter quelques exercices avec lesquels vous pouvez vous aussi vous détendre profondément.

Une technique est celle de la respiration complète. Elle est très facile et vous pouvez l'apprendre en un rien de temps. Comme l'exercice ne dure que quelques minutes, vous ressentirez rapidement une toute nouvelle sensation corporelle. Avec cette technique vous réussirez à déconnecter et à être inondé de vitalité en quelques secondes. Et ce n'est pas de la magie, cela a même été prouvé par la science. Et c'est exactement la raison pour laquelle vous devez l'intégrer dans votre routine quotidienne. L'exercice devrait en faire partie, tout comme se brosser les dents.

### **La respiration profonde**

Il s'agit d'une technique de respiration du yoga qui vous permet d'utiliser tout l'espace respiratoire. Qu'est-ce que je veux dire par là ? Lorsque nous respirons, nous ne respirons généralement que

jusqu'au cou, donc plutôt superficiellement. Mais si vous respirez profondément dans votre ventre, la relaxation peut aussi s'étendre, c'est-à-dire aller en profondeur. Si vous voulez apprendre ce type de respiration, je vous conseille de vous allonger, car c'est le meilleur moyen. Mais il est également possible de s'asseoir ou même de se tenir debout. Le mieux, c'est de tout tester, c'est le seul moyen de savoir ce qui vous convient.

### **La technique :**

Commençons par un petit exercice préliminaire. Pour cela, placez vos mains sur votre ventre. Cependant, seuls vos majeurs doivent se toucher. Inspirez maintenant consciemment par le nez et suivez votre respiration qui passe par la gorge, la tête, la poitrine et enfin le ventre. Remarquez-vous ce qui arrive à votre corps ? Il se cambre vers le haut. Dès que vous expirez votre ventre s'enfonce à nouveau et devient plat. Pendant que vous faites cela l'air usé ressort par votre nez.

### **Plus de conseils :**

Placez votre main droite sous votre nombril, sur votre ventre, tandis que votre main gauche trouve sa place sur le côté de votre cage thoracique gauche. Inspirez et sentez votre main droite s'élever en même temps que votre ventre. Sentez également l'expansion de la cage thoracique avec votre main gauche. Maintenant, laissez le souffle s'échapper, en commençant par le ventre. Pouvez-vous sentir votre ventre, votre poitrine et votre clavicule s'abaisser ? Vous pouvez répéter cette séquence plusieurs fois. Lorsque vous aurez compris, à l'aide de vos mains, comment le processus de respiration se répercute dans votre corps vous pouvez simplement placer vos mains à côté de votre corps. Maintenant, votre imagination est suffisante. Imaginez que votre respiration est une rivière qui laisse couler l'eau claire dans votre

corps. La relaxation des muscles sera perceptible après quelques minutes seulement. Fermez tranquillement les yeux et maintenez le rythme de la respiration pendant quelques minutes. De cette façon vous serez en mesure de tourner votre attention complètement vers l'intérieur.

---

*Vous le saviez déjà ? Des techniques de respiration diverses existent depuis 2000 ans. Si vous inspirez et expirez correctement, vous réduisez le stress et vous assurez un bon sommeil ainsi que la sérénité dans la vie quotidienne.*

---

## **L'approche par le souffle**

Il est important que vous vous concentriez sur un aspect particulier de votre respiration pendant cet exercice. Vous pouvez accorder toute votre attention à vos narines par exemple. Faites attention à la façon dont l'air frais entre dans votre nez. Observez comment votre souffle passe dans vos narines par une sensation intense et une concentration à 100%.

Prenez conscience que vous échangez activement avec votre environnement. Prenez conscience que vous inspirez et que vous expirez. Lorsque vous inspirez vous fournissez de l'oxygène à votre corps ; lorsque vous expirez vous avez peut-être le sentiment de lâcher quelque chose. Dans ce cas, c'est l'air usé. Concentrez-vous sur ce changement précis pendant quelques minutes.

---

Inspirer = recevoir

Expirez = laissez aller

---

Si vous le souhaitez, vous pouvez, à l'étape suivante, essayer de percevoir la température pendant ce processus. Sentez-vous la fraîcheur quand vous inspirez ? Remarquez-vous que la température se réchauffe lorsque vous expirez ? Avec cet exercice vous créez un échange conscient avec votre environnement. Vous vous sensibilisez, par exemple, à reconnaître la qualité de l'air. Vous vous donnez également une sensation de force et d'énergie que vous absorbez avec l'air frais.

## **La respiration de Dark Vador**

En fait, cet exercice est appelé « respiration Ujjayi ». C'est la plus répandue en fait. Ici, un son de respiration est produit lors de l'inspiration et lors de l'expiration (avec la bouche fermée). Les sons sont produits par la constriction des muscles de la glotte. Cela rend la respiration audible. Mais ne pensez pas que tout le monde dans le

voisinage immédiat peut l'entendre. Le son est juste assez fort pour que vous puissiez l'entendre vous-même.

Avant tout, votre esprit bénéficie de cet exercice car il se calme. De cette façon, vous créez plus d'énergie vitale pour vous-même. Grâce à l'audibilité, vous recevez également des informations sur le rythme de votre respiration, la profondeur et éventuellement votre nervosité.

Cet exercice est si simple que vous pouvez le pratiquer n'importe quand et n'importe où - dans le bus, au travail, en nettoyant la maison, tout simplement partout. Il est donc recommandé de le pratiquer quotidiennement pour s'offrir paix et harmonie.

## 16.1 AMÉLIORER SA CAPACITÉ DE CONCENTRATION

Parfois, il n'est pas si facile de rester concentré. De nos jours, il y a tellement de stimuli qui nous distraient de nos tâches.

Mais vous pouvez réellement influencer votre capacité de concentration, et vous pouvez même le faire de différentes manières. Je voudrais vous expliquer en huit étapes comment cela peut fonctionner.

### **1) Identifiez et éliminez les distractions**

Avant de pouvoir entraîner votre concentration, il est important de vous assurer que vous n'êtes pas distrait par votre environnement. Réfléchissez bien à ce qui vous a distrait parfois dans le passé et n'hésitez pas à éliminer ces facteurs de distraction. S'il s'agit de votre smartphone, par exemple, vous pouvez être sûr que les messages entrants et les nouvelles ne s'enfuiront pas. Ils vous attendront encore plus tard !

S'il s'agit de vos colocataires ou des membres de votre famille, vous devez établir un plan dans lequel sont notés tous les moments importants où votre concentration est requise. Ainsi, chacun a la possibilité de s'y référer.

### **2) Entraînez votre volonté**

Bien sûr, il est également vrai qu'il est impossible d'éliminer toutes les distractions que l'on rencontre dans la vie quotidienne. C'est là que vous êtes vous-même sollicité. Vous devez maintenant entraîner votre propre volonté. Qui ne préférerait pas sortir avec des amis ou regarder la télévision ? Mais tout cela ne vous aide pas du tout dans ce que vous devez faire de toute urgence avec beaucoup de concentration.

De même, il est tentant de lire ce que vos meilleurs amis écrivent et ce qui est prévu, mais là encore, vous pourrez toujours le faire plus tard ! Vous pouvez faire preuve de volonté dès le matin en ne pas reculant le réveil de cinq minutes supplémentaires, mais en vous levant tout de suite. Un autre exemple est de laver la vaisselle ou de la mettre dans le lave-vaisselle immédiatement après avoir cuisiné ou mangé. Ce sont toutes des petites choses et pourtant elles peuvent faire une grande différence. Vous devenez plus sûr de vous et plus volontaire. Il devrait donc être plus facile pour vous de montrer votre volonté aussi dans les affaires plus importantes.

### **3) Augmenter la concentration par la méditation**

Les deux (concentration et méditation) sont mutuellement dépendantes. Si tu veux méditer, tu dois être très concentré. Mais il est également vrai que vous pouvez augmenter votre concentration en méditant régulièrement. Grâce à la méditation vous parvenez à vous concentrer pleinement sur une seule chose. Les autres choses qui ne sont pas importantes à ce moment-là sont bloquées. Cela a un effet positif sur les performances du cerveau.

Si vous méditez vous pouvez vous concentrer sur les battements de votre cœur ou sur votre respiration. Vous pouvez également utiliser des outils comme des bougies et vous concentrer sur la flamme ou des horloges et vous concentrer sur leur tic-tac.

Pour les débutants deux à trois minutes suffisent. Plus vous méditez longtemps, plus vous serez en mesure de vous concentrer sur une chose particulière. Vous avez déjà appris à méditer dans le premier chapitre. Si quelque chose n'est toujours pas clair vous avez la possibilité de vous documenter sur la technique à tout moment.

### **4) Évitez le multitâche**

Ceux qui ont de nombreuses tâches à accomplir essaient souvent de faire plusieurs choses à la fois, mais dans le processus, toute

concentration est perdue. De plus, le résultat peut ne pas être satisfaisant et nous pouvons nous épuiser plus rapidement. Si vous vous consacrez entièrement à une tâche et ne réalisez les autres tâches que lorsque la première est terminée, vous atteindrez votre objectif beaucoup plus rapidement. Vous êtes alors dans ce qu'on appelle l'état de flux. Ici, le travail passe beaucoup plus facilement et on n'est pas complètement épuisé.

## **5) Améliorez votre gestion du temps et prévoyez des pauses**

Si vous travaillez sur une longue tâche, vous devriez faire une petite pause de temps en temps. Cela vous aidera à maintenir votre concentration pendant la phase de travail. Connaissez-vous la technique Pomodoro ? Ici, vous vous fixez des objectifs de temps, par exemple, travailler pendant 25 minutes, puis faire une pause de cinq minutes. Puis vient la phase de travail suivante. La seule chose dont vous avez besoin pour cela est un réveil ou un sablier. Lorsque l'alarme se déclenche ou que le sable est complètement épuisé, il est temps de faire une pause. Pour appliquer cette technique, il est utile de noter à l'avance ce qui doit être fait et le temps approximatif dont vous aurez besoin pour le faire. Lorsque vous avez terminé quatre phases de travail, il est temps de faire une pause plus longue (20 à 30 minutes). Répétez ce rythme jusqu'à ce que vous ayez accompli toutes vos tâches de la journée. Encore une fois, le multitâche est interdit !

## **6) La concentration a besoin d'activité physique**

« Un esprit sain ne peut naître que d'un corps sain. » Cette affirmation peut sembler banale à certains, mais elle est en fait vraie. L'université de l'Illinois a mené une étude qui a révélé que les étudiants qui effectuent de petites séances d'exercice physique avant les examens obtiennent de meilleurs résultats et sont plus concentrés sur leurs tâches.

Et si cette méthode est utile pour les étudiants, elle le sera aussi pour tous ceux qui ont des tâches ou du travail important à accomplir. Intégrez donc de petits exercices de fitness dans votre routine quotidienne. Il est recommandé de les faire avant les phases concentrées. Que diriez-vous de vous rendre au travail à vélo, par exemple ? Bien sûr, vous ne pouvez le faire que si la distance entre le domicile et le lieu de travail n'est pas trop grande. Une autre possibilité est de se garer quelques rues plus loin et de faire le reste

du chemin à pied. S'il y a un ascenseur sur votre lieu de travail, vous pouvez vous en passer de temps en temps et monter les escaliers, ce qui compte aussi comme une petite unité pour maintenir votre corps et votre esprit en forme. Même si ces changements peuvent sembler mineurs, ils peuvent contribuer à améliorer la concentration à long terme.

## **7) Le cerveau a besoin de nourriture**

Même s'il ne constitue qu'une petite partie de notre corps le cerveau a besoin de beaucoup d'énergie car, après tout, il contrôle tout ce que nous faisons. Les boissons énergisantes, le chocolat ou les bonbons promettent, bien sûr, par leur teneur en sucre, que vous aurez plus d'énergie, mais est-ce vraiment sain ? Non ! En tout cas, pas à long terme ! Il n'y a rien de mal à se faire plaisir avec une sucrerie de temps en temps, mais il est préférable de choisir des en-cas sains. Ils contiennent des vitamines importantes qui donnent à notre cerveau beaucoup plus d'énergie que chaque gorgée d'une boisson énergétique.

En outre, les en-cas sains contiennent des glucides complexes qui fournissent de l'énergie à notre corps même sur une longue période. La raison en est qu'ils ne se décomposent que lentement en glucose et ne sont donc pas consommés en une seule fois.

## **8) Des exercices de concentration pour les moments intermédiaires**

La plupart des exercices sont faciles à réaliser seul. Vous n'avez même pas besoin d'objets pour les réaliser.

Voici quelques exercices simples :

- a) Regardez autour de vous et mémorisez une image pendant environ une minute. Maintenant, tournez-vous dans une autre direction et énumérer tout ce que vous avez perçu dans l'image.

- b) Jouez au jeu « Je fais ma valise » avec vos collègues (si possible).
- c) Écoutez la radio à bas volume. Essayez de comprendre le plus possible.
- d) Épeler à l'envers, cela fonctionne aussi avec l'alphabet.

## 16.2 RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Chaque jour, nous sommes exposés à de nombreux stimuli et avons toutes sortes de tâches à accomplir. Mais que se passe-t-il si nous tombons soudainement malades ? Et si notre système immunitaire commence à s'affaiblir ? Alors nous ne pouvons pas être aussi performants qu'avant. Il est donc important de veiller à l'avance à renforcer notre système immunitaire.

Je voudrais vous donner quelques conseils à ce sujet :

- **Réduisez le risque d'infection en vous** lavant régulièrement les mains et en emportant une petite bouteille de désinfectant pour les mains lorsque vous voyagez.
- Assurez-vous d'avoir un **bon climat intérieur** : si la pièce est remplie d'un air de chauffage sec, cela peut provoquer un dessèchement de vos muqueuses. Il est donc important d'aérer régulièrement et d'humidifier vos muqueuses.
- **Boire et manger** : deux litres d'eau ou de thé par jour sont importants pour le corps, mais aussi pour le cerveau. En outre, il faut manger cinq portions de fruits et légumes par jour pour avoir un apport suffisant en vitamines.
- **Évitez les tueurs de défense** : la caféine, l'alcool ou les cigarettes ne sont pas bénéfiques pour votre santé. Évitez-les !
- **La santé de l'intestin** : si la flore intestinale est intacte elle assure une défense sûre. Il est intéressant de noter que la majeure partie de notre système immunitaire se forme ici.
- **Exposition au soleil** : les personnes qui passent régulièrement du temps au soleil stimulent la production de vitamine D3. Cela se passe à travers notre peau.

- **Exercice physique** : vous pouvez stimuler votre système immunitaire chaque jour en marchant ou en vous promenant rapidement pendant au moins 30 minutes. En outre, l'entraînement d'endurance nous rend plus résistants au stress.
- **Sauna et douche alternée** : la régulation de la chaleur est entraînée et vous pouvez bien préparer votre corps pour la saison froide.
- Un **sommeil abondant** permet de réduire le stress : le repos et un sommeil suffisant sont nécessaires pour réduire le cortisol, l'hormone du stress.

- 

## Sources

<https://www.7mind.de/warum-meditation-lernen/aengste>

[https://www.medienwerkstatt-](https://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=6326&edit=0)

[online.de/lws\\_wissen/vorlagen/showcard.php?id=6326&edit=0](https://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=6326&edit=0)

Jon Kabat-Zinn : La santé par la méditation - Le grand livre de l'auto-guérison avec MBSR. ISBN-13 : 9783502623328

Chögyam Trungpa : L'éducation du cœur. L'entraînement de l'esprit bouddhiste comme chemin vers l'amour et la compassion ISBN-13 : 978-3924195632

Sam Harris : Waking Up : un guide de la spiritualité sans religion (2015) ISBN-13 : 978-1784160029.

<https://www.8sam-landau.de/>

<https://www.einfachganzleben.de/>

<https://www.psychotipps.com/>

<https://www.7mind.de/>

<https://www.fitforfun.de/>

<https://www.unicum.de/>

<https://www.hohenzollern-apotheke.de/>

<https://karrierebibel.de/>

<https://www.lernen.net/>

<https://www.1000freund.net/zukunftswerkstatt>

<https://butterseite.net/>

<https://gesundheitsberater.de/>

<https://www.medicamondiale.org/>

<https://soulsweet.de/>

<https://www.praxisvita.de/guter-schlaf>

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/glaubensaetze-aufloesen/>

<https://alfazentauri.com/tricks-zur-manipulation-im-alltag>

<https://karrierebibel.de/emotionsregulation/>

<https://gedankenwelt.de/die-vorteile-einer-empathischen-kommunikation/>

<https://www.stephanwiessler.de/>

<https://www.emotion.de/>

<https://keyando.org/>

<https://hellobetter.de/>

<https://www.landsiedel-seminare.de/positive-psychologie/positive-psychologie.html#die-fuenf-saeulen>

## Mentions légales

---

Auteur : Jonathan M. Albrecht & Books-World

Représenté par : Stefan Mähleke

Éditeur : Stefan Mähleke

Contact : Stefan Mähleke / c/o Werneburg Internet Marketing und  
Publikations-Service / Philipp-Kühner-Straße 2 / 99817 Eisenach

Image de couverture : Shutterstock



### **Avis de non-responsabilité :**

L'utilisation de ce livre et la mise en œuvre des informations, instructions et stratégies qu'il contient se font à vos propres risques. L'auteur ne peut être tenu responsable de tout dommage de quelque nature que ce soit, pour quelque motif juridique que ce soit. Les actions en responsabilité contre l'auteur pour des dommages de nature matérielle ou immatérielle causés par l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou par l'utilisation d'informations incorrectes et/ou incomplètes sont fondamentalement exclues. Les revendications légales et les demandes de dommages et intérêts sont donc exclues. Ce travail a été soigneusement compilé et mis par écrit. Toutefois, l'auteur décline toute responsabilité quant à l'actualité, l'exhaustivité et la qualité des informations. Les erreurs d'impression et les informations incorrectes ne peuvent être totalement exclues. L'auteur ne peut accepter aucune responsabilité légale ou responsabilité sous quelque forme que ce soit pour des informations incorrectes.

Les analyses, suggestions, idées, opinions, commentaires et textes fournis le sont à titre informatif et ne peuvent remplacer un entretien individuel de conseil. Toutes les informations contenues dans ce livre correspondent à l'état des connaissances au moment de la rédaction. Toute responsabilité pour les conséquences directes et indirectes découlant des informations contenues dans ce livre est donc exclue.

Informez-vous largement auprès de différentes sources et n'oubliez pas qu'en fin de compte, vous êtes le seul responsable de vos décisions.

### **Droits d'auteur :**

L'œuvre, y compris tout le contenu tel que les informations, les stratégies et les conseils, est protégée par le droit d'auteur. Tous droits réservés. La

réimpression ou la reproduction (y compris des extraits) sous quelque forme que ce soit (impression, photocopie ou autre procédé) ainsi que le stockage, le traitement, la duplication et la distribution à l'aide de systèmes électroniques de toute sorte, en tout ou en partie, sont interdits sans l'autorisation écrite expresse de l'auteur. Le contenu ne peut en aucun cas être publié. Des mesures juridiques seront prises en cas de non-respect.