

communicateurs EFFICACES

Attention à l'orientation mentale négative : comment s'en débarrasser ?

Réfléchissons à la façon dont nous voyons la vie, les personnes, les événements : nous les voyons trop souvent négativement. Nous oublions que le monde est un miroir qui nous renvoie le sourire ou la grimace que nous lui faisons.

Voici quelques **symptômes d'orientation mentale négative**. Demandez-vous si vous présentez ces symptômes :

1. La manie de répandre les mauvaises nouvelles

Il y a des gens qui se font un point d'honneur à être les premiers à avertir les autres d'un décès, d'une maladie, d'une difficulté financière, d'un scandale, d'un vol, etc.

2. La manie de faire des commérages

"Je ne veux pas en dire du mal, mais je t'assure que de la façon dont elle agit avec lui, cela ne peut pas faire autrement que de tourner mal..."

Combien de gens passent des heures au téléphone à bavarder, à parler des autres, à mettre

leur nez dans les affaires des autres !

3. Le goût du morbide, du pervers, du sensationnel

C'est l'orientation mentale négative qui fait les grands tirages de tant de journaux à sensation.

4. Le besoin maladif de "chercher la bête noire", de toujours rabaisser les autres

– Untel réussit ? Oui, mais il paraît que lui et sa secrétaire... hum !...

– Cet homme parle bien ? Bah ! On dit que c'est un alcoolique!...

– C'est un bon médecin ? Ses honoraires sont si élevés !...

5. Le pessimisme, la curiosité des faiblesses des autres, l'inquiétude, la tendance à dramatiser

Par exemple, combien d'épouses inquiètes en attendant leur mari qui tarde, le voient déjà gisant quelque part, ensanglanté, appelant au secours avant d'expirer...

C'est ainsi qu'on a peur de la maladie, peur de manquer d'argent, peur de ce que les autres disent, peur de ce que les autres pensent. On a peur de s'affirmer, on a peur de soi, on a peur de tout.

Libérez-vous de la peur

Chaque fois que vous êtes nerveux, que vous avez le trac, que vous êtes inquiet, c'est que vous n'êtes pas en action. Dès que vous sentirez ce malaise qui précède l'action, soyez sur vos gardes. Cela ne veut pas dire que l'action à entreprendre dépasse vos forces. Cela veut dire simplement que votre organisme se prépare à foncer.

Si vous avez une démarche sérieuse à entreprendre, un appel téléphonique à faire, un problème délicat à résoudre, souvenez-vous que vous ne serez détendu que lorsque vous aurez fait ce que vous avez à faire.

Ainsi, quand vous hésitez, vous brûlez de l'énergie, il faut saisir le téléphone, composer le numéro et le reste viendra tout seul.

Il faut aller là où l'on vous attend et ne pas vous déclarer malade : il faut foncer !

Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas réfléchir et foncer n'importe où, n'importe comment. Mais une fois que tout est préparé, alors on a la force de le faire.

Dites-vous bien que tout ce que vous pouvez penser, vous pouvez le réaliser. Pour cela, il vous faut penser haut, penser grand, avoir de l'ambition.

N'ayez pas de pensées négatives

Comment peut-on réaliser quelque chose si l'on pense :

– Moi, je n'en suis pas capable !

– C'est bien trop risqué pour moi... je ne serai pas à la hauteur...

Donc, puisque c'est l'action qui libère la tension, quand vous serez fatigué, nerveux, tendu, inquiet, au lieu de vouloir réfléchir, essayez plutôt de faire des exercices de respiration, de courir, de sauter, de chanter, puis foncez !

Pour développer l'habitude de l'orientation mentale positive

Un auteur américain, qui a écrit "Chemins vers la puissance" (publié aux Éditions Dangles), nous raconte comment il eut l'idée d'envoyer et de faire envoyer des "mercigrammes", dont l'effet est d'embellir la vie de tout le monde et de nous aider à découvrir des valeurs positives que nous n'étions plus capables de voir.

On apprend ainsi à rechercher le bien dans la vie de ceux qui nous entourent.

Vous vous apercevrez vite que la recherche systématique du bien, du positif, transformera votre façon de penser. Au début, vous

serez reconnaissant pour le bien que vous avez vu, puis vous découvrirez le bien que vous n'aviez jamais aperçu auparavant.

Les "mercigrammes" sont envoyés, souvent sans signature, à des amis ou des connaissances.

C'est un mot de remerciement dont les raisons peuvent varier à l'infini :

– Merci, Nicole, pour ta patience de l'autre jour...

– Le repas que vous nous avez servi était délicieux !

Recherchez aujourd'hui qui sera le destinataire de votre reconnaissance.

Faites-le chaque jour. Et vous serez si occupé à rechercher le bon côté des choses que vous arriverez à éliminer toute critique – lorsqu'elle n'est pas constructive.

Un "Conseil-Miracle" : Formulez vos demandes clairement

Si vous voulez demander à quelqu'un de changer de comportement, faites-le clairement et entraînez-vous à formuler votre demande positivement.

Faites l'exercice suivant : lisez les plaintes vagues d'abord, puis traduisez-les en demandes de changements spécifiques négatifs, et ensuite

en demandes de changements spécifiques positifs.

Voici quelques exemples :

Plaintes vagues	Demande de changement spécifique négatif	Demande de changement spécifique positif
Tu es égoïste.	Tu ne m'offres jamais de cigarette ou de café. C'est toujours moi qui te l'offre.	J'aimerais que tu m'offres de temps en temps une cigarette ou un café.
Vous êtes paresseux.	Vous ne faites jamais les photocopies.	J'aimerais que nous fassions les photocopies à tour de rôle.
Tu ne t'occupes pas de moi.	Tu ne me demandes jamais : "Comment ça va ?"	J'aimerais que tu me demandes plus souvent : "Comment ça va ?"

Observez, écoutez ce qui se dit autour de vous. Surveillez aussi les demandes que vous faites aux autres (collègues, famille, amis). Avec de l'entraînement, vous arriverez vite à utiliser uniquement le mode de demande de changement spécifique positif.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– Quels sont les 4 participants les plus importants de vos réunions ?

– Comment présenter un orateur ?

– Comment vous présenter vous-même ?