

SOUS LA LOUPE

LES MOTS ET L'ÉCRITURE AU CŒUR DE NOTRE ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL



De l'écriture aux mots intérieurs

“ En s'offrant le cadeau d'écouter ses paroles intérieures, nous constatons que fréquemment nous utilisons des mots durs, dénigrants, pour nous définir.



FRANÇOISE KREBS

L'écriture

Le style d'écriture varie s'il s'agit d'une lettre, d'un bref message, d'une réclamation ou d'un remerciement. De même, l'auteur garde à l'esprit la raison de son écrit, le support, le destinataire, son humeur, son intention, la période de sa vie, ses attentes (partiellement subconscientes). Le destinataire aura sa propre compréhension selon ces mêmes paramètres. À cela s'ajoute les mondes intérieurs de chacun : le mental, les pensées, les émotions, les croyances.

Ultérieurement, à la relecture de ce texte, il est probable qu'il soit perçu autrement, car le temps a passé, des événements se sont produits, la suite donnée est connue. Dans certains cas nous le survolerons sans prêter attention à nos ressentis ou en nous apercevant que les tournures de phrases pourraient sous-entendre autre chose ou en réveillant le même état qu'auparavant.



Les lettres sont majoritairement rédigées avec des réflexions, de l'attention, des révisions. Il n'en va pas de même avec les messages instantanés échangés quotidiennement. Bien souvent, comme ils sont lus, écrits immédiatement, ils manifestent l'état émotionnel de l'instant; de là partent bien des incompréhensions mutuelles ou des risques de disputes, de frustrations.

En lisant l'écrit, nous nous connectons plus ou moins consciemment à ce que nous savons de l'autre, nous l'entendons, mais surtout, nous réveillons en nous notre vécu avec cette personne, les bons souvenirs tout comme les moments plus délicats. Nos écrits portent en eux ce qui se passe lorsque nous nous exprimons.

Le verbal

Dans le verbal, nous transmettons beaucoup d'informations : le positionnement du corps, la gestuelle, les mimiques, mais aussi l'intonation, l'inflexion, la tonalité, le rythme ; tous reflètent nos états émotionnels et mentaux.

Ceci est identique chez notre interlocuteur ; il a sa façon d'entendre, de percevoir ce tout. Il anime en lui ses propres mécanismes en voyant nos mouvements physiques, interprétant ce que nous émettons globalement selon ses expériences.

Les mots

Afin de dialoguer, les mots ont été créés pour représenter leur fréquence. Puis, au fil du temps, notre humanité s'est éloignée de ce que le mot émet réellement ; il est devenu outil de communication vers l'autre, avec l'autre.

Le langage a toujours évolué. Ceci dit, de plus en plus rapidement avec les moyens de communication, la mondialisation. Désormais, ce sont les nouveautés, les tendances, les modes qui inventent des mots, les transforment. Ils s'imposent en supplantant d'autres plus précis, plus adaptés ; ils s'utilisent par mimétisme ; par exemple :

- *du coup*, au lieu de : donc, alors, c'est pourquoi, ensuite, en conséquence,
- *pas de souci*, pas de problème, pour : volontiers, avec plaisir, de bon cœur,
- *genre* qui remplace : par exemple, comme, ressemblant....
- *pas faux* au lieu : intéressant, c'est vrai, cela fait sens ...

Des expressions supposément très enthousiastes se répandent :

- trop bien
- grave génial

En réalité, elles transmettent une information contradictoire. Notre mental réflexe connaît le contexte. En revanche, notre émotionnel, notre mental, nos sens étant constamment en interactions vibratoires, se répondant mutuellement, perçoivent une dissonance. Dire « très bien », « merveilleux », « magique » crée un équilibre en nous. Il serait encore plus nourrissant d'utiliser des termes tels que « je suis heureux/se », « quel bonheur ».

En quelque sorte, nous attribuons une « couleur » au mot ; sa nuance varie selon le jour, l'événement, l'âge, le contexte. Par exemple, la perception des mots *maman*, *papa*, diffère :

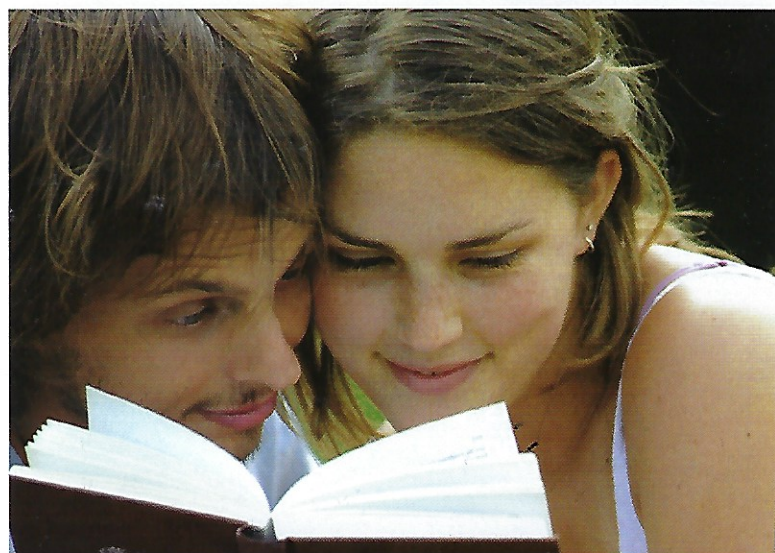
- par rapport à la personne à laquelle nous l'associons ; avoir une *maman*, un *papa*, ou être *maman* ou *papa*
- les attentes de ce qu'ils devraient être, à ce que nous devrions être.

Notre impression est totalement personnelle mais également très fluctuante ; par voie de conséquence certaines phrases peuvent nous heurter soudainement. Il est illusoire d'attendre que l'autre comprenne à notre façon pour quelle raison nous avons réagi puisque ces nuances sont personnelles, changeantes, sont propres à notre histoire.

Écouter la sonorité du mot en soi

Dans une démarche d'évolution, il est précieux d'observer les mots prononcés en soi. Pratiquer en étant seul est préférable ; c'est un moyen de vibrer l'instant présent. L'idée est d'explorer comment le mot « résonne » en soi, quels mouvements se produisent.

En s'offrant le cadeau d'écouter ses paroles intérieures, nous constatons que fréquemment nous utilisons des mots durs, dénigrants, pour nous définir. C'est un peu comme diffuser du



“ Dans une démarche d'évolution, il est précieux d'observer les mots prononcés en soi. ”



poison en nous, car **notre globalité est impactée** par ces injonctions puisque notre mental, nos émotions, nos cinq sens, notre corps physique, ressentent constamment.

Une possibilité est de faire la différence entre qualifier l'acte au lieu de notre globalité. Si je m'entends me dire : « je suis nulle », je rajoute « dans cette action » ; cela est moins brutal. Evidemment il serait préférable de ne pas se traiter de la sorte.

Certaines personnes utilisent l'autodérision face à des situations récurrentes ; or la dérision c'est :
Moquerie dédaigneuse, raillerie mêlée de mépris, sarcasme (définition du Larousse).
Nous sommes bien loin de l'estime de soi.

Un autre moyen : nous reconnaître avec des mots porteurs, de respect ; non pas de la survalorisation, dans des super, génial ou autre. **Intensifier consciemment** un moment de joie, un souvenir heureux ; valider que tous nos aspects vibrent à cet instant cette fréquence.

Les verbes

Le verbal actuel simplifie l'utilisation des verbes, amplifiant le sentiment d'être débordé. En effet, projeté dans le but, les pensées virevoltent ou accumulent tout ce qui est à faire, amoncelant des charges intérieures.

Ainsi, « se projeter » propulse dans l'énergie en réveillant des attentes, des peurs non reconnues :

- je me projette dans mon nouvel emploi au lieu de « j'imagine comment je me sentirai dans mon nouvel emploi »
- je me projette dans mes vacances au lieu de « je suis tout content d'aller bientôt en vacances »
- je me projette dans ce futur projet au lieu de « je conçois un projet »

L'expression « je suis stressé » est également toxique pour notre globalité, car elle contient en réalité des attentes (envers

nous & les autres), des peurs (d'être en retard, de ne pas être à la hauteur,...) des colères (d'être débordé, de ne pas être aidé, ne pas être reconnu,). En conscientisant les attentes, la peur ou la colère en soi, les pressions diminuent.

Des phrases telles que : je vais au travail, chez le médecin, etc. propulse dans le but, le lieu. De plus, fréquemment le mot vite est ajouté ! Pour favoriser notre rythme intérieur, notre propre respiration, nommons le verbe de l'action tout en sachant notre destination :

Je **marche** vers ma voiture, j'**ouvre** la porte, je **m'assieds**, je **conduis**, etc.

Ces verbes posent notre énergie ; ils s'insèrent dans notre globalité, nous permettent de **rayonner l'action présente**.

Ces exercices de présence à soi nourrissent les pensées autrement, apaisant dans le même temps l'émotivité.

Être généreux, tolérant à son égard

Le petit enfant apprenant à marcher, essaie, réessaie sans l'image d'échec ou de réussite. Nous l'encourageons à poursuivre les essais, mais mettons plus **d'emphase sur son courage, sa persévérance**, que ses tentatives non réussies. **Si nous faisons de même pour nous-même ?**

La bienveillance, la compassion, l'empathie, mots brandis tels des concepts, des obligations de performance vers l'autre, devraient tout d'abord s'appliquer de nous à nous. Bienveillance dans le sens de reconnaître nos forces en accueillant nos fragilités faisant partie de qui nous sommes, de notre globalité.

Nous ne nous définissons pas par nos succès, nos réussites ; nous n'avons pas à viser la perfection. Autorisons-nous à **être respectueux, généreux, adéquat à notre égard** en sachant que chaque pas compte, chaque étape est une découverte. Nous sommes un tout, une globalité qui vit de multiples changements en permanence.

Évoluer c'est vivre pleinement **les actes concrets quotidiens** en s'équilibrant en soi, dans son bien-être intérieur ; **être Créateur de sa vie en permanence**.

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance
A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch

D'autres articles Recto-Verseau figurant sur mon site dans la page Médias, dont :

- *Tourner son regard sur ses mondes intérieurs*
- *La Communication harmonique en soi*