



SESSION DE FORMATION  
A LA DECOUVERTE DE MA GRANDEUR

**JACQUES MUTIKWELE MUNGWONO**

Coach en développement personnel

Contact:

Whatsapp : +243 859 122 748

Email: [jmutikwele@gmail.com](mailto:jmutikwele@gmail.com)

Siteweb: [www.jacquesmutikwele.com](http://www.jacquesmutikwele.com)

**Thème de la 9<sup>ème</sup> Semaine : Entretenir un dialogue intérieur puissant, positif et dynamisant**

« Un homme ne peut parvenir à s'élever, à conquérir et à réussir qu'en élevant ses pensées. Il reste faible, abject et misérable en refusant de les élever. James Allen.



**James Allen**

**Objectif de la Semaine :** Améliorer votre relation avec vous-même à travers votre dialogue interne.

**Contexte**

Vous est-il déjà arrivé de vous surprendre en train de vous parler à vous-même à haute voix - comme si vous parliez à une autre personne ? Et qu'est-ce que vous vous êtes dit après coup ? Que vous aviez perdu la tête ou que vous étiez fou, n'est-ce pas ? Personnellement, je me surprends régulièrement en train de me parler à moi-même. ? C'est normal de se parler à soi et parfois même, d'externaliser ce dialogue interne avec soi à travers des mots de quelque nature que ce soit.

Les études attestent que l'individu moyen, c'est-à-dire vous et moi, se parle environ 50 000 fois par jour (Jack Canfield). C'est énorme ! Si les résultats de ces recherches sont corrects, cela veut dire que le dialogue avec soi-même est une des communications majeures pour tout individu.

Cette communication interne avec vous-même passe par cette petite voix interne qui chuchote dans votre tête et qui vous dit des choses telles que « oui, vas-y, tu peux essayer, ça marchera, c'est possible » ou plutôt « c'est perdu d'avance, personne ne l'a jamais fait, tu ne t'en sortiras pas, c'est impossible, à quoi bon d'essayer etc. ». Il s'agit de toute une série d'instructions, de mise en gardes, de recommandations, de blâmes, de critiques, que vous vous adressez constamment à vous-même. Parfois cette petite voix interne vous conseille, vous guide, vous rassure, vous motive, vous élève ou plutôt vous intimide, vous rabaisse, vous démotive.

En d'autres termes, ce dialogue interne peut être positif ou négatif ; dynamisant ou limitatif voire destructeur.

Cette petite voix peut aussi vous être utile - tant qu'elle vous encourage à prendre des initiatives, à vous faire confiance et à aller vers l'atteinte de vos objectifs. En revanche, elle peut aussi vous nuire - en vous faisant douter de vous-même et de vos capacités, en vous incitant à poser des actes de sabotage de vos propres actions, ou encore en vous gardant dans l'immobilisme, le stress et l'inconfort.

Aussi, certaines recherches suggèrent que 80% de temps, ce dialogue est négatif (Jack Canfield). C'est dire que nous passons la quasi-majorité de notre temps à nous dire des choses qui, non seulement amoindrissent notre confiance en soi, influencent négativement notre comportement et nos actions et nous empêchent d'atteindre nos objectifs.

Aussi comme nous l'avons vu pendant la 8<sup>ème</sup> semaine, tout ce dialogue interne négatif peut être à l'origine de graves répercussions sur notre santé physique et mentale. A force d'étudier l'impact de ce dialogue interne négatif dans notre vie, je suis de plus en plus persuadé que certaines personnes se donnent inconsciemment

des instructions qui peuvent conduire à maladies graves voire à leur mort. En effet, les cellules de votre corps réagissent à chacune des pensées qui traversent votre esprit. Les pensées négatives vous affaiblissent, augmentent votre transpiration et votre tension musculaire. Elles vous inspirent aussi la peur et dans les cas extrêmes, elles peuvent causer la paralysie, ou même la mort (Jack Canfield).

Ce dialogue interne négatif s'installe souvent dans votre esprit lorsque vous ne faites que vous focalisez sur le passé (comme nous l'avons vu la semaine passée), sur ce qui ne dépend pas de vous, sur ce qui est en dehors de votre contrôle, sur vos réalisations passées ou lorsque vous envisagez le futur en ne voyant que des obstacles, des limitations. Alors qu'un dialogue interne positif permet de faciliter la résolution des problèmes, favorise le changement de comportement et renforce la confiance en soi.

L'utilisation appropriée de dialogue interne permet à chaque personne d'agir efficacement sur ses émotions, ses pensées et ses actions (Danilo Gargiulo).

Nous devons apprendre à parler à nous à partir d'un sentiment d'acceptation, d'amour et d'auto compassion sans jugement, c'est-à-dire se parler pour se stimuler et s'encourager et non pour se détruire.

Pour que ce dialogue soit puissant et efficace, une remise en question de votre relation avec vous-même s'impose. Une personne n'entretient pas une relation sincère avec lui-même et qui ne se pose pas des bonnes questions (y compris des questions qui fâchent) aura, me semble-t-il, de la peine à établir un dialogue interne efficace avec soi.

Voilà pourquoi, tout le long de cette semaine, je voudrais attirer votre attention et vous inviter à surveiller le contenu de votre communication interne avec vous-même : le questionnement auquel vous vous soumettez et les réponses que vous vous donnez ; les vraies raisons qui vous poussent à faire les choses comme vous les faites, et celles qui sont à la base de l'absence des résultats souhaités; le manque de motivation et surtout les peurs qui vous hantent et paralysent votre action sans oublier vos points forts et vos atouts. La plupart des gens pensent que leur principale source d'encouragement c'est leur entourage.

Mais qu'advient-il si tout le monde vous encourage à faire quelque chose alors que vous continuez à entretenir un dialogue interne négatif ?

La perception que vous avez de vous-même influence la façon dont vous vous parlez à vous-même. Il est un fait que la majorité de gens ne prêtent pas attention à la manière dont ils se parlent à eux-mêmes.

Mais cela ne doit plus être le cas pour vous. Car rien ne vous oblige à entretenir un dialogue dégradant à votre égard. Vous avez le droit – et le devoir – d'entretenir un dialogue intérieur puissant, positif et dynamisant (Christophe Mattei).

## Questions

Vous pouvez trouver cette formation sur le site : [www.jacquesmutikwele.com/formation](http://www.jacquesmutikwele.com/formation)

Pour prendre conscience du contenu de votre dialogue interne actuel et vous aider à élaborer un dialogue interne puissant et efficace, je vous propose de vous poser des questions ci-dessous.

**Q.1.** Maintenant que vous avez pris conscience des effets néfastes de votre dialogue interne négatif, que ferez-vous autrement ?

**Q.2.** Pendant 3 jours, écrire la liste de toutes les pensées négatives qui ont l'habitude de surgir spontanément dans votre esprit ou que vous dites en haute voix à vous-même. C'est un exercice que vous pouvez faire le soir avant de vous coucher.

**Q.3. – a.** Vous servant des mots « toujours » et « jamais », formulez quelques phrases négatives que vous avez l'habitude d'utiliser (ex. je suis toujours en manque d'argent. Je n'ai jamais personne sur qui compter).

- **b.** Remplacer ces phrases négatives par des phrases positives (Ex 1. « je suis toujours en manque d'argent » sera remplacé par « Parfois, je suis mal à l'aise lorsque je n'aperçois que je n'ai pas assez d'argent. Mais je sais que c'est momentané. Je finirai par avoir de l'argent. Ex 2 : je n'ai jamais personne sur qui compter sera remplacé par « cela me fait du mal quand je m'aperçois que je suis quelque peu seul mais je sais que je trouverai des gens qui m'aideront à résoudre ce problème »).

**Q.4.** Dressez la liste de toutes les reproches et critiques négatives que vous vous faites à vous-même.

- Partant du fait que vous vous êtes fait des reproches et des critiques par amour, décidez le vrai message que vous voudriez vous donner. (Ex ; vous vous êtes dit à vous-même : « je suis un idiot, je ne devais pas faire cela » le message que vous voudriez donner à vous-même c'est : « je m'aime beaucoup. Je suis en colère contre moi-même car j'ai agi d'une manière imprudente. Je pouvais mieux faire ».

- Puis réagissez positivement à cette remarque : « Merci pour votre attention. Maintenant je sais que je dois faire attention à la manière dont je réagis. Comment aurais-tu voulu que je réagisse exactement ? ».

## Conclusion

Questions	Attitudes attendues
Q.1	Remise en question de votre dialogue interne négatif. Toutes les pensées qui séjournent dans votre esprit ne sont pas favorables à votre croissance, pourquoi ne pas les mettre en défi ? Pourquoi prêter attention à un discours interne qui vous dégrade, vous déprécie ?
Q.2.	Prendre conscience des pensées négatives qui vous habitent car ce sont ces pensées qui séjournent dans votre esprit qui influencent la communication que vous vous-même et avec les autres.
Q.3	Changer la manière dont vous vous parlez à vous-même va

	accroître votre confiance en soi.
Q.4	Au lieu de tourner votre énergie contre vous-même, vous allez maintenant vous en servir plus efficacement pour réaliser ce qui vous tient à cœur, vos objectifs.