

# Parler négativement

## Negatively Speaking

par Graeme Kaponou Ulrich

Dans ma quête et mon entraînement pour devenir un Shaman Aventurier, j'ai du devenir très maître de mon usage du langage, aussi bien consciemment qu'inconsciemment. La conséquence de ceci a été de devenir très conscient de l'impact négatif que nous avons lorsque nous décrivons même les choses les plus positives, ce qui a pour impact une programmation négative et destructrice des comportements subconscients.

Lorsque quelqu'un vous demande comment vous allez, répondez-vous « super », « très bien, merci » ou « pas mal », « pas si bien » ? Quand vous avez terminé un très bon repas et que l'on vous demande si vous avez apprécié, est-ce que vous répondez « très bon », « excellent », « délicieux repas » ou « pas mal » ? Quand vous avez accompli un gros travail ou terminé quelque chose qui vous satisfait, préférez vous entendre « excellent effort », « très bon travail », « je suis très content » ou « effort pas trop mal » ?

Le subconscient travaille en pure logique et ne connaît rien du contexte dans lequel nous utilisons le langage. A moins d'être particulièrement concentré sur le contexte, le subconscient prendra souvent les mots clés d'une phrase et les utilisera pour générer des expériences ou des sentiments.

Si la plupart des mots sont négatifs, ou ont des associations négatives dans votre subconscient, alors la plupart des expériences et sentiments seront orientés négativement. L'utilisation des techniques de biofeedback, comme les tests musculaires, démontre les effets dramatiquement différents que les deux comportements de langage ont sur vos niveaux d'énergie et vos émotions.

Lorsque vous discutez avec quelqu'un et que vous n'êtes pas d'accord avec lui, est-ce que vous dites « je ne crois pas », « c'est stupide » ou bien « je crois quelque chose d'autre », « j'ai une opinion différente » ? Quand vous vous sentez mal, dites vous « je ne me sens pas bien », « je ne suis pas bien » ou « je me sens un peu moins percutant en ce moment » ? Ces affirmations similaires sont interprétées par l'esprit conscient comme voulant dire la même chose, mais pour le subconscient elles sont quelque peu différentes. Pour renforcer le processus de soins, vous pouvez dire « je me sens mieux maintenant ». Même si ce n'est pas vrai, le subconscient va commencer à le développer, à le faire ressortir. L'utilisation d'expressions négatives entretient le mal-être pour longtemps.

Un autre aspect est la manière dont nous avons appris à demander quelque chose. Il est beaucoup plus commun pour les gens de se plaindre de quelque chose qui ne va pas droit que de proposer ou suggérer des solutions. Je me suis entraîné à demander le résultat désiré plutôt que de me plaindre de quelque chose et d'espérer que quelqu'un reconnaisse cela comme une demande – et bien sûr de possiblement me sentir mécontent que personne ne s'en rende compte. Il vaut mieux apprendre aux enfants à demander un verre d'eau plutôt que de se plaindre qu'ils ont soif, à demander de l'aide pour une tâche plutôt que de conclure qu'ils ne peuvent la résoudre seuls.

Cette modification insignifiante des descriptions et des requêtes peut avoir un effet fabuleux sur notre expérience de la vie. Nous devenons plus positifs vis-à-vis de notre entourage et les gens répondent de manière plus positive. Les choses fonctionnent mieux parce que nous choisissons de les faire fonctionner ainsi plutôt que parce que nous l'espérons. Les gens préfèrent entendre ce que vous désirez d'eux plutôt que d'entendre ce qui ne va pas. Notre propre subconscient répond de la même manière – si une solution est suggérée, notre subconscient va tâcher de le développer rapidement. Si nous établissons qu'il y a un problème, il n'aura pas de choix clair vers lequel se tourner et optera pour une solution moindre et créera un nouveau problème.

Cela prend du temps de devenir conscient de ce procédé et de la changer. J'oublie encore souvent mais de plus en plus de choses dans ma vie fonctionnent de mieux en mieux. L'effort de changement m'a été profitable et je suis sûr que vous percevrez les mêmes bénéfices dans vos propres vies si vous relevez le défi et vous y maintenez.