wingwave®

TRAINING

Module 6

Les ressources de l'auto-motivation.

www.wingwave.com

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM-wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

Table des matières

1 Module 6 Les ressources de l'auto-motivation. 3

1.1 Littéralement : le dialogue intérieur " crée l'ambiance 4

1.2 La voix intérieure est-elle quelque chose de "normal" ? 4

1.3 L'apprentissage par le modèle : c'est ainsi que se crée la voix intérieure 5

1.4 Dialogue interne et santé mentale 5

1.5 Trouver des formulations motivantes 6

1.6 Les centres auditifs : c'est le ton qui fait la musique 6

1.7 Coaching de la source sonore contre l'humeur négative 7

1.8 Trouver une voix motivante et positive 8

1.9 Module 6 : Ma voix de motivation positive 9

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1 Module 6 Les ressources de l'auto-motivation.

Dans cette unité, nous allons travailler sur la partie non-verbale du dialogue intérieur. "Avez-vous seulement une idée de ce que c'est, espèce d'idiot ?" "Allons-nous devoir l'expliquer jusqu'à ce que le dernier ait bien compris ?" "Mon Dieu, êtes-vous vraiment stupide à ce point ?"

Veuillez excuser cette introduction. Parce qu'en réalité, de telles phrases ne devraient pas être prononcées dans le cadre d'une formation à l'auto-coaching sérieux. Et chaque participant quitterait, indigné la formation si elle se poursuivait dans ce style. Néanmoins, nous vous demandons de repenser à ses phrases d'introduction et de percevoir les sentiments qu'elles déclenchent. Même si vous savez maintenant qu'il ne s'agit que d'un jeu de l'esprit, vous ressentirez tout de même une résistance intérieure, entrainant une distance mentale entre vous et le contenu.

C'est ce qui arrive à chacun lorsqu'on s'adresse à nous sur un ton impossible ou que nous sommes insultés. La vendeuse désagréable, le fonctionnaire importun, les enfants insolents, les partenaires déloyaux, les parents acariâtres, les collègues maltraitants - tout cela peut faire monter nos hormones du stress. Parfois, nous souhaitons envoyer ces contemporains sur la lune temporairement ou même pour toujours. Bien souvent, il y a même des sentiments de vengeance qui nous font constamment fantasmer sur la façon dont nous pourrions rendre la pareille à nos tortionnaires.

Tout cela alors que nous avons, en tant qu'adulte responsable, beaucoup d'autres solutions envisageables. Nous avons la possibilité de prendre une distance face à ces importuns pendant un certain temps, voire pour toujours : nous pouvons quitter notre emploi, déménager, raccrocher le téléphone, prendre un peu de vacances de la famille ingrate, nous mettre du coton dans les oreilles ou nous plaindre au directeur. Mais quelles sont les possibilités qui s'offrent à nous si nous sommes nous-mêmes le coupable ?

« C'est qui ce bouffon à l'intérieur qui ne me laisse pas faire de sport », ou plus simplement : « Quel idiot je suis ». Qui se sent bien quand on le traite de bouffon ? Souvent, c'est nous-mêmes qui nous parlons comme ça. Et comme d'habitude, ce n'est pas au bouffon de changer, c'est plutôt notre dialogue intérieur qu'il faut faire évoluer.

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM- wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1.1 Littéralement : le dialogue intérieur " crée l'ambiance.

Vous ne passez autant de temps avec personne d'autre qu'avec vous-même. Il est certain que l'on se rend rarement compte que l'on se parle à soi-même tout le temps. Cela se produit dans vos pensées - mais toute décision, tout acte volontaire et conscient, s'accompagne de phrases réfléchies, plusieurs centaines de fois par jour. Déjà, le matin, vous vous dites : "oh ! Mon Dieu ! Déjà sept heures - faut que j'accélère" jusqu'au quotidien : "Dois-je encore faire quelques courses ? Ce dialogue intérieur est généralement aussi automatique que de marcher. Peut-être pour cette raison, très peu de gens se posent la question si elles sont satisfaites ou pas de la façon dont elles se parlent. Un ton intérieur autoritaire ou des expressions désobligeantes comme "bâtard » n'ont rien à voir avec l'autocritique, car la critique et l'insulte sont deux choses bien différentes. Être critique signifie être capable de porter un jugement approprié - qu'il s'agisse d'erreurs ou de bonnes performances. Dans tous les cas, cela peut être fait sur un ton respectueux.

1.2 La voix intérieure est-elle quelque chose de "normal" ?

De nombreux clients doivent d'abord s'habituer à l'idée d'une voix intérieure, car ce terme évoque rapidement des associations avec des personnes dont on aurait tendance à penser que quelque chose ne v pas chez eux. Il y a certes aussi des malades mentaux qui entendent des voix qui sont en fait le produit de leurs propres pensées. Mais les malades sont fermement convaincus que ces voix viennent d'ailleurs - et non de l'intérieur d'eux-mêmes. Si je vous demande maintenant de penser à un dragon vert, la plupart des lecteurs réussiront. Mais personne ne pensera en même temps que le dragon se promène vraiment dans le salon. C'est et cela restera une idée - une imagination.

L'imagination du discours intérieur est une stratégie pour faire face à la vie quotidienne.

Depuis des décennies, les psychologues savent que le dialogue intérieur est une technique de pensée extrêmement saine pour l'homme. Il aide à planifier la vie quotidienne et à réfléchir de manière constructive aux différents aspects des problèmes et des tâches. Jusqu'à 60 000 pensées nous traversent ainsi la tête sous forme de langage. N'oublions pas que notre cerveau s'est développé jusqu'au point où il est actuellement, notamment pour l'acquisition du langage. Chez nos ancêtres, la communication était une condition Sine qua non pour survivre. Il n'est donc pas étonnant que notre cerveau choisisse le langage pour repenser, planifier et développer des idées.

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM- wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1.3 L'apprentissage par le modèle : c'est ainsi que se crée la voix intérieure

Les enfants en bas âge n'ont pas encore développé une voix intérieure avec laquelle ils peuvent se diriger. Ils répondent au discours des adultes : "Mets une veste, il fait froid dehors", "Vas-y maintenant si tu veux être à l'heure pour l'école ! Une fois adultes, ils se disent eux-mêmes quelle veste convient au temps qu'il fait et quand ils doivent quitter la maison. Être adulte et mener une vie responsable s'accompagne donc aussi de l'effet de contrôle du dialogue intérieur.

1.4 Dialogue interne et santé mentale

En psychologie, on sait depuis longtemps que la manière dont le discours intérieur d'une personne est abordé a une influence significative sur sa santé mentale. Dans la thérapie comportementale, cela a donné naissance à un domaine distinct : la thérapie comportementale cognitive. Ici, on analyse surtout le contenu des pensées dites automatiques. Si ces pensées conduisent toujours à des sentiments négatifs, on parlera de "cognitions dysfonctionnelles", la personne se rend la vie difficile. Des pensées auto-incriminantes en résultent :

- Des auto-accusations jusqu'aux insultes, "Je suis bête comme un âne !"
- Trop d'exigences envers lui-même : "J'aurais dû le savoir !"
- Des interprétations fallacieuses du hasard, du genre : "Bien sûr, cela ne peut arriver qu'à moi !"
- Des associations surréalistes attribuant des pouvoirs grotesques : « Si tu ne t'arrêtes pas de pleurer il va pleuvoir »

Des études psychologiques menées au cours des dernières décennies ont montré qu'un dialogue intérieur négatif est associé à des symptômes de stress, d'épuisement, de burn-out et de dépression - les gens se stressent eux-mêmes. La santé mentale et la stabilité d'autre part sont souvent en corrélation avec une approche de soi qui renforce l'égo et le valorise. Beaucoup de gens en ont peur. L'autocomplaisance est mal vue. Mais s'adresser à soi-même de manière positive ne signifie pas se vanter ni banaliser ce type de commentaires comme : "Mais vous avez bien fait ! Nous pouvons nous exprimer un retour réaliste et amical - même en réaction à des erreurs. Si le retour d'information est sensible et respectueux, nous ressentons la force et la confiance qui nous fera faire mieux la prochaine fois. La tolérance à la frustration augmente. Un dévastateur : "Espèce d'idiot", en revanche, peut nous voler nos dernières énergies et nous inciter à ne plus rien faire du tout.

Le test myotatique, permet de montrer nettement à quel point un dialogue intérieur déstabilisant peut affaiblir la force physique. Nous savons, grâce à nos études, que

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM- wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

l'affaiblissement de la force physique est toujours associé à un sentiment de stress et à une perte de concentration et de performance. À cet égard, un dialogue intérieur aversif peut rapidement provoquer le contraire de ce qu'il pourrait vouloir obtenir : nous ne nous ressaisissons pas, mais nous abandonnons, démotivés.

1.5 Trouver des formulations motivantes

Bien sûr, la formulation linguistique joue un rôle important dans le discours intérieur constructif. Parmi les points les plus importants :

Formulations positives - exemple

- Au lieu de : "Quel gâchis vous avez fait !", pensez : "J'en tirerai des leçons et je ferai mieux la prochaine fois !

Formulations réalistes - exemple

- Au lieu de penser : "Sans moi rien ne va plus", pensez : "C'est mieux avec moi", afin de ne pas vous mettre sous pression par des exigences exagérées.

Formulations encourageantes - exemple

- Au lieu de : "Eh bien, si tu crois que ça va marcher...", motivez plutôt : « ça va le faire !

Formulations permissives - exemple :

- Au lieu de : "Ne vous réjouissez pas trop vite...", intériorisez la phrase : « J'ai le droit au bonheur ! »

1.6 Les centres auditifs : c'est le ton qui fait la musique

Bien sûr, les idées sur le dialogue intérieur décrites jusqu'à présent ont été appliquées pendant des années dans des approches d'auto-coaching bien connues telles que la pensée positive ou le travail avec des affirmations positives. Mais les formulations pures n'apportent pas encore l'effet de l'auto-coaching souhaité. La coloration émotionnelle de la voix intérieure qui prononce la phrase est d'une importance décisive. Beaucoup de gens essaient des phrases de pouvoir comme "Tu peux le faire" ou "Je réussis", mais la phrase pure en elle-même demeure inefficace. Si ces phrases sont criées intérieurement dans la panique et la hâte, cela a un effet effrayant plutôt que motivant. Il en va de même pour un ton autoritaire imminent ou des lamentations réprobatrices. Pour aggraver les choses, le ton désagréable de la voix intérieure s'intensifie généralement dans les moments de grande agitation et pousse l'excitation du stress encore plus loin.

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

Non seulement le contenu, mais aussi le ton de votre voix intérieure a exactement le même effet sur vous que si quelqu'un de l'extérieur vous parlait. Des voix agitées, grinçantes ou paniquées vous tirent vers le bas, même si le contenu de la phrase pure est constructif. Elles sont démotivantes. Il est donc très important de transformer le ton intérieur de la voix en une bonne "musique", selon le dicton "le son fait la musique". Une voix intérieure positive peut alors avoir un effet constructif ou même stimulant, surtout en période de stress. L'interaction importante entre le contenu et le ton d'un message mentionné ici se produit également entre les deux centres d'audition - appelés cortex auditif. Ils sont responsables des différentes interprétations des stimuli auditifs : le côté gauche pour la signification du contenu ("Qu'est-ce que c'est ?") et le côté droit pour l'interprétation de la signification du message (« comment dois-je l'interpréter ?"), par exemple, lorsqu'on se demande si un simple "oui" a été prononcé de manière amicale, contrariée ou ennuyante. Cela conduit souvent à des scènes paradoxales, également dans la sphère interpersonnelle. Par exemple, les parents agressent littéralement leur enfant et disent : "Allez, maintenant dis bonjour gentiment". En termes de compréhension des mots, le cerveau peut déjà donner un sens à la phrase - mais le cortex auditif interprétatif et émotionnel enregistre : "Dire bonjour s'accompagne d'une humeur terriblement tendue ! Il y a peu de chances que l'enfant ait envie de saluer d'autres personnes à un moment donné par une impulsion joyeuse.

1.7 Coaching de la source sonore contre l'humeur négative

Beaucoup de gens se plaignent du fait que, nonobstant leur savoir, ils continuent à se parler de manière négative. "J'ai pris l'habitude de faire cela au fil des ans et je ne peux pas l'arrêter du jour au lendemain", s'est plaint un de nos clients. - Alors, s'il vous plaît, écoutez attentivement la voix désagréable et insultante, avons-nous demandé, "maintenant nous allons vous poser quelques questions. Nous aimerions d'abord savoir où, dans l'espace imaginaire, se trouve la source sonore de la voix désagréable : devant ou derrière ? Ou la voix vient-elle du côté" ? - "Elle m'arrive par la droite" - "Alors imaginez qu'il y a une vieille petite radio à votre droite. Mettez la voix dedans et laissez-la résonner à travers le petit haut-parleur désuet. Ça sonne comment maintenant ? - « Je perçois toujours les phrases, mais elles sonnent un peu ridicules. Elles ne me touchent plus de façon aussi désagréable", s'est réjoui le client. "Vous pouvez peut-être faire plus. Ils ne me touchent plus de façon aussi désagréable", s'est réjouie le client. "Vous pouvez peut-être faire plus. Imaginez que la radio soit déplacée à un autre endroit - peut-être à votre gauche. Que se passe-t-il alors ? - "Maintenant, elle me laisse complètement indifférent, elle a complètement perdu son effet", a déclaré le client. - Avec un effet immédiat, la voix intérieure ronchonnante n'avait plus

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

aucune chance. Au bout de quatre semaines seulement, le client s'était déjà préparé à un discours intérieur à la fois stimulant et poli grâce à cette technique d'imagination auditive. Comme il conserve désormais sa motivation de base positive même dans les moments de stress, il peut également travailler de manière beaucoup plus concentrée sur le plan professionnel.

1.8 Trouver une voix motivante et positive

Avoir une voix intérieure qui tient un discours positif, renforçant l'ego, c'est bien sûr encore mieux que seulement désactiver la voix négative. Pensez-y : n'avez-vous jamais rencontré dans votre vie une personne qui éveille vos énergies positives ? Où vous vous sentez tout de suite encouragé ? Quelqu'un qui a une personnalité "enthousiasmante" ? Faisons une expérience. Imaginez que vous fassiez une erreur d'inattention. Mais au lieu de vous insulter vous-même, vous mettez un autre disque avec cet exemple positif devant l'oreille mentale. Laisser sa voix réagir à votre erreur - elle vous encourage et vous aide à la surmonter.

Chacun a rencontré dans sa vie un grand nombre de personnes qui ont un effet positif sur son expérience émotionnelle personnelle. Peu importe la façon dont la personne parle exactement : que ce soit calmement et avec compassion ou fort et enivrant. Il est important que la façon dont elle vous parle vous donne du courage personnel et réveille de nouvelles forces. Il va sans dire que vous devez apprécier et respecter la personne en question. C'est la condition pour que la "piste sonore", fonctionne mentalement et active vos ressources physiques et mentales. D'ailleurs, ces "modèles d'énergie" peuvent aussi être des acteurs de cinéma ou même des personnages de fantaisie ou de conte de fées - comme Astérix. L'essentiel est qu'ils atteignent l'énergie souhaitée en vous, sous forme de voix-imagination.

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM-wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1.9 Module 6 : Ma voix de motivation positive

1. Pensez aux moments particulièrement "stressants" où vous êtes particulièrement insatisfait de vous-même.

2. Retrouvez avec quelle voix intérieure vous commentez toujours vos erreurs ou vos échecs. Il existe plusieurs possibilités :

   ☐ Clairement mais amicales et objectives
   ☐ Désagréable
   ☐ Pleurnicheur et râleur
   ☐ Froid et péjoratif

3. Faites le "test extérieur" : comment vous sentiriez-vous si une autre personne vous traitait ainsi ? Si vous ressentez du stress, de la résistance ou même un blocage, ce dialogue intérieur doit être modifié.

4. Si vous le souhaitez, évaluez sur l'échelle de l'expérience subjective l'effet émotionnel désagréable de cette voix. Combien de points négatifs donnez-vous (-10 à 0) ?

5. Tout d'abord, enlevez le pouvoir de persuasion de la voix désagréable : entassez la voix dans une vieille petite radio avec un haut-parleur croassant. Maintenant, placez cette radio dans la pièce de votre imagination, dans un endroit où la voix n'a plus d'importance pour vos sentiments.

6. Estimez à nouveau : à combien de points négatifs l'effet émotionnel désagréable de la voix a-t-il été réduit ?

7. Réfléchissez maintenant : quelle personne, que vous respectez, vous a positivement motivé dans votre vie par sa façon de parler ?

   .....

8. Analysez maintenant : quels sont les traits caractéristiques de sa façon de parler :

   ☐ Empathique et perspicace
   ☐ Renforçante
   ☐ Drôle
   ☐ Encourageante

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM-wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

9. Estimez l'effet positif émotionnel de cette voix motivante
   Combien de points entre 0 et 10 ? :

10. Vous pensez à présent à une situation de stress futur dans laquelle vous pourriez devoir à nouveau être en désaccord avec vous-même. Laissons maintenant la voix positive et motivante commenter ce qui s'est passé. Sentez en vous la force de résistance et l'espoir que cette voix éveille.

11. Laissez la voix positive et motivante parler devant votre oreille mentale à un rythme agréable. L'effet négatif de la voix est souvent causé par une vitesse hâtive qui ne conduit qu'à une "course" des pensées.

Conseils

12. Créer un point d'ancrage pour vous-même, afin que vous puissiez penser à la voix qui vous donne de la force. Par exemple, collez des petits points collants colorés. Fixez-les sur les surfaces que vous croisez tous les jours du regard : le miroir, votre agenda, la souris de votre PC, etc.
13. Utilisez la voix positive de façon consciente lorsque vous vous trouvez dans des situations difficiles : le sac de courses éclate au milieu de la rue, vous êtes bloqué dans un embouteillage, vous êtes bouleversé à la vue de votre relevé bancaire, votre superviseur vous critique, etc…

wingwave® training module 6 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon