

# Le pouvoir des mots

« ILS REFLÈTENT ET CONDITIONNENT TA RÉALITÉ »

Les mots que l'on emploie reflètent notre vision du monde. Les mots ont une fréquence énergétique, une vibration qui émet un signal autour de nous.

Ils orientent nos pensées, et nos pensées étant créatrices, de fait, les mots deviennent créateurs. Le langage a le pouvoir soit de nous unifier, soit de nous séparer ou nous diviser. Les mots que nous prononçons chaque jour sont le reflet de nos croyances et de notre vision sur le monde. Ils transcrivent en permanence le dialogue intérieur qui tourne dans nos têtes. Ainsi, quand tu marches en montagne ou que tu fais une promenade en silence, en observant les mots que tu te dis, tu en sauras long sur la façon dont tu te perçois et tu te traites.

Il en est de même pour la communication avec les autres, « Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) », a dit Marshall Rosenberg. J'ai longuement relaté ce sujet dans Voyages Intérieurs n° 2 : Vivre ensemble et communiquer autrement.

Prendre conscience du pouvoir des mots peut littéralement changer la vie.

Si l'on nous répète que nous sommes des champions, des championnes, des génies, alors, on se développera avec cette confiance en nos potentiels.



Si l'on nous répète que l'on n'est pas digne de recevoir, alors on ne jouera pas la même symphonie dans sa tête. J'ai ainsi toujours couru derrière une carotte qui me rendrait plus digne ! Et c'est vraiment fatigant. Et la mélodie que l'on joue dans nos têtes ressort à l'extérieur.

J'ai donc observé le double mouvement nécessaire : changer le dialogue intérieur et changer les mots que j'utilise au quotidien avec les autres :

« **C'est facile** » à la place de « **c'est compliqué** ». Cela m'a permis de changer d'état d'esprit au niveau professionnel afin de surmonter les défis de l'entreprise. Je m'attelle à changer aussi côté perso en répétant que c'est hyper facile d'être mère, chef d'entreprise, amante, femme. Bref, cela pourrait ressembler à la méthode Coué. Le poison, c'est la dose, il ne s'agit pas de nier les difficultés, mais de ne pas s'y noyer et affirmer que c'est facile de trouver les solutions m'a permis d'inventer des solutions hautement plus créatives.

À toi de jouer et d'écouter les mots que tu prononces chaque jour.

Utiliser des mots merveilleux crée des expériences merveilleuses. Les mots durs et négatifs séparent, créent le conflit et les dissonances.



« Les mots sont des fenêtres,  
ou bien ce sont des murs. »

MARSHALL ROSENBERG

