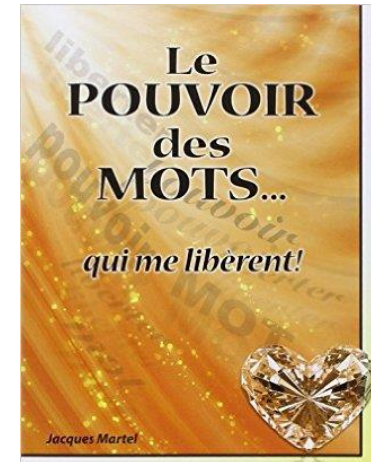


LE TABLEAU DE PASSAGE DU NEGATIF AU POSITIF

Extrait du livre « [Le Pouvoir des Mots...qui me libèrent !](#) » de Jacques martel

Editions ATMA internationales – Québec (Canada)



Il est dit que les mots sont le miroir du cœur et sont aussi le reflet de mes pensées. Ainsi, si je veux avoir un langage rempli de Liberté, de Sagesse et d'Amour, il y a des mots ou du moins une certaine forme de langage dont je dois tenir compte.

Ce livre est un outil pratique. Il me donne la connaissance de certains mots reliés à des principes spirituels qui peuvent convenir dans mon langage courant avec ma famille, mes amis, mes relations de travail, de même que lorsque je m'adresse en public.

EXEMPLE : « Pendant les 25 années que nous avons vécu ensemble, nous n'avons jamais manqué de rien. »

FORMULATION POSITIVE : « Pendant les 25 années passées ensemble, nous avons toujours eu le nécessaire ».

Voici d'autres exemples que vous pouvez utiliser au quotidien :

| Expression NEGATIVE | Commentaires | Expression POSITIVE |
|---|--|--|
| Je suis là | Faire référence à l'ici et Maintenant. | Je suis ici |
| Tous les : « Il manque de... » | L'attention est sur le manque. | Deviennent : « J'ai besoin de... » |
| J'ai des difficultés à... C'est difficile ... Le problème est que... | Met ici l'accent sur le problème ou la difficulté, cela implique beaucoup de lourdeur dans ce que je vis. | Cela me demande des efforts de ... Cela demande des efforts ... La situation est que... |
| Tu ne fais jamais attention à... C'est toujours pareil... Tu fais toujours pareil... | Toujours et Jamais font référence à l'éternité, quand je les emploie, je ne me donne pas la chance que les choses changent, je les fige A VIE, je manque de souplesse. | Tu fais très rarement attention C'est très souvent la même chose (c'est comme cela maintenant, demain cela pourrait changer). Tu fais très souvent la même chose. |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Voilà une bonne nouvelle quand même (ou tout de même)</p> | <p>« voici » fait également référence à l'ici et Maintenant, le « quand même » me relie virtuellement à toutes les idées ou événements négatifs.</p> | <p>Voici une bonne nouvelle.</p> |
| <p>Cela tombe bien.</p> | <p>Fait référence à la notion de tomber, de se faire mal, et je me programme dans la vie des situations qui vont me faire mal. Le mot « tombé » est relié aussi au conflit de la sclérose en plaques.</p> | <p>C'est bien arrivé.</p> |
| <p>Je suis mort de rire, ou tordu de rire.</p> | <p>Fait ainsi référence à la mort ainsi qu'à la torsion et les programmations qui vont avec.</p> | <p>C'est très drôle.</p> |
| <p>C'est fou, c'est du délire.</p> | <p>Je me programme à accueillir la folie.</p> | <p>C'est merveilleux, formidable, fantastique.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| C'est l' enfer ! C'est infernale ! (pour des choses qui sont géniales à vivre) | Je me programme à accueillir des situations infernales dans ma vie. | C'est super génial, fantastique... |
| J'aimerais bien partir en vacances | Le conditionnel : regarder de quoi j'ai peur si j'obtiens ce que je dis aimer ou vouloir obtenir. J'aimerais se traduit par : je veux mais j'ai peur... | J'ai envie de partir en vacances |
| Je voudrais partir en vacances | Je voudrais se traduit par : je veux mais je pense que je n'en suis pas capable. | Je veux partir en vacances. |
| C'est incroyable ce qu'il vient d'arriver... | Je ne crois pas à ce que je vis, à ce que je vois, entends, je n'y crois pas, je me place dans un monde d'illusion, je me programme à ne pas croire en grand-chose de réel. C'est une forme de fuite de la réalité. | C'est fantastique ce qu'il vient d'arriver... |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Ce n'est pas la peine de venir m'aider à...</p> <p>Cela ne vaut pas la peine</p> | <p>Je mets l'accent sur la peine, la tristesse dans la réalisation des actions de ma vie...Tout est pénible.</p> | <p>C'est bien ainsi, je te remercie de ta proposition, je peux y arriver seul(e).</p> <p>Ce n'est pas utile.</p> |
| <p>Est-ce que cela te dérange ?</p> | <p>Je ne prends pas ma place, je me mets dans la position de celui qui est toujours de trop, qui dérange, qui doit se faire tout petit.</p> | <p>Est-ce que ceci te convient ?</p> |
| <p>Tu n'as pas 1 minute à me consacrer ?</p> | <p>Par la formulation négative, je m'attends à une réponse négative, je ne prends donc pas ma place.</p> <p>Suis-je certain(e) que je demande 1 minute et 00 seconde à mon interlocuteur ?</p> | <p>As-tu quelques minutes à me consacrer ?</p> |
| <p>Se débrouiller, se démerder</p> | <p>Fait référence à la merde, à la brouille</p> | <p>Arriver à trouver une solution.</p> |
| <p>Je pense</p> | <p>Je pense (mental)</p> | <p>Je sais</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | Je crois (croyance) Ou je sais (intégré en soi) ? Quelle est ma position ? | |
| Je souhaite un petit peu plus de ... | Je me limite ainsi à ne pas recevoir plus qu'un petit peu | Je souhaite plus de... |
| C'est pas mal | Je me programme en termes de mal | C'est bien |
| C'est terrible ! (pour des choses qui sont géniales à vivre) Ce n'est pas terrible | Je me programme ainsi en termes de peur | C'est surprenant, c'est fantastique C'est commun, classique |
| C'est inouvable | Aurais-je des problèmes de mémoire ? je fais référence à l'oubli | Cela reste inscrit dans ma mémoire. |
| Il n'y a pas d'obligation à... | Je mets l'accent sur les contraintes que je me donne | Je suis libre de... |
| Ce n'est pas possible de faire comme cela ? | Je me ferme | Est-ce possible de faire ainsi ? |
| C'est resté bloqué quelque part | Je me bloque, je me fige | J'ai à m'ouvrir davantage. |

| | | |
|-------------------------------------|---|--|
| Je te laisse faire | Je m'en moque | Fais à ta guise |
| Je te laisse... | L'idée est la séparation | Je reste en contact |
| Tu devrais... Il faudrait que... | L'idée est la contrainte, j'impose une idée, une façon de faire | Je te suggère de ... Je pourrais... |
| Je suis nul(le)... | L'idée est la dévalorisation, je mets l'accent sur l'apprentissage et l'amélioration | Je suis distrait, je ferai plus attention la prochaine fois |
| J'aurais dû | L'idée est la culpabilité, je mets l'accent sur l'apprentissage et l'amélioration | Je ferai autrement la prochaine fois |
| Je me méfie | Je mets l'attention sur la méfiance, le négatif. Je reste attentif plutôt à ce qui se passe et ce qui peut arriver, en bien ou en moins bien. | Je suis vigilant. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Ce n'est pas Moche Mauvais Méchant Mal Difficile, compliqué, sorcier</p> <p>Tu n'es pas Bête Incapable de ... Sans... À la rue pauvre</p> | <p>Négation d'une notion négative, je me programme négativement.</p> | <p>C'est Beau Bon Sympathique Bien Facile</p> <p>Tu es Intelligent Capable de ... Avec Tu as un toit Tu as les moyens</p> |
| <p>J'ai des contraintes</p> | <p>Manque d'aisance et de liberté</p> | <p>Je suis occupé</p> |
| <p>J'ai des charges de travail</p> | <p>Lourdeur</p> | <p>J'ai du travail</p> |
| <p>Je n'ai pas le choix</p> | <p>Manque de liberté face à un certain nombre de choix qui s'offrent à moi. Je ne veux pas voir tous les choix. Je me</p> | <p>Parmi tous les choix possibles, j'ai fait le choix de..</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | contrains par manque de liberté. | |
| J'attends ton coup de téléphone | Fait référence aux coups | J'attends ton appel téléphonique |
| Y a personne ? | Solitude... | Il y a quelqu'un ? |
| Traitement | Ment – mensonge | Soin, remède, séance, cure |
| Je me soigne | Soigner (soi-nier) = nier le Soi | Je prends soin de moi |
| Il n'y a pas de problèmes | Lourdeur | C'est correct |
| C'est vachement bon | J'aime bien les « vacheries » ? | C'est très bon |
| C'est trop bon, c'est excessivement bon | Je me limite ainsi dans ce qui est bon, si je trouve que c'est trop, alors c'est trop...je ne pourrai manifester plus.. | C'est très très bon |
| Je ne suis pas inquiet | Je mets l'accent sur l'inquiétude... | Je suis confiant |
| Non, non , ça va bien ! | C'est comme si je m'attendais de la part de l'autre, à des remontrances ou des propos à priori négatifs, je prends donc les devants en | Oui, oui , ça va bien. |

| | | |
|---|---|--|
| | « contrant » virtuellement. En disant « non, non », je montre une forme de manque de confiance en l'autre. | |
| Cela t'embête si... ? | Je ne prends pas ma place. Je dérange...Et en plus, je pense pour l'autre. | Est-ce que cela te convient si... ? |
| Comment ça va ? Ça peut aller, on fait aller... | Il y a une forme de plainte, de tristesse, de manque d'énergie et de joie que je pompe chez l'autre, de résistance à faire confiance... | Ça va ou ça ne va pas (être clair et précis). |
| A chaque douleur suffit sa peine | Derrière la douleur je ne vois que la peine ou la tristesse. Mettre l'accent sur ce que je fais de cette expérience et ce que j'ai à comprendre d'elle. | A chaque douleur, j'accepte la leçon que j'ai à comprendre. |
| Je n'ai pas le temps | Nous avons tous le même temps. Dire ceci est totalement faux, je me pose | Je n'ai pas pris le temps, j'ai d'autres priorités. |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| | en victime. C'est l'usage que je fais de mon temps et les priorités que je choisis qui sont à mettre en avant ainsi que la maîtrise de la vie. | |
| Je ne suis pas venu pour rien | Sens de dévalorisation | Je suis venu pour quelque chose |
| Le soleil tape, cogne | Attention aux coups !.. | Le soleil est très chaud |
| N'aies pas peur ! | Mieux vaut faire référence à la confiance qu'à la peur | Aie confiance |
| Il faudra, il faut que je | Je prends les choses comme des contraintes...J'ai à mettre plutôt l'accent sur la liberté que je me donne | Je peux, il est nécessaire que |

Pour visionner la Vidéo de Jacques Martel sur ce livre :

www.youtube.com/watch?v=EQhVxwZg2Jw

Pour commander ce livre : <http://amzn.to/2kqhapt>

www.force-serenite.com