

## **Comment gérer les messages positifs ou négatifs que nous recevons ?**

**par Jacques Salomé**

Nous recevons de la part de notre entourage proche ou moins proche, de nombreux messages que nous pouvons classer en trois catégories.

\*Des messages verbaux ou non verbaux positifs, c'est à dire des mots ou des attitudes qui nous stimulent, des paroles ou des gestes bienveillants qui nous font du bien, qui confirment la confiance, l'estime de soi et même l'amour que nous pouvons avoir envers nous mêmes. Amour non pas narcissique ou égoцентриque mais amour de bienveillance, de respect envers notre propre personne.

\*Des messages négatifs, qui peuvent nous inhiber. Des messages à base de dévalorisations, de disqualifications, qui vont semer le doute en nous, blesser l'image que nous avons de nous mêmes, nous paralyser et trop souvent entretenir des auto privations, dans le sens où nous allons nous interdire soit de parler, soit de faire et ainsi d'utiliser à minima nos ressources.

\* Et puis il y a des messages toxiques, extrêmement nocifs pour notre personne. Qui vont nous blesser durablement car ils vont s'inscrire profondément et réveiller quelques unes des blessures de notre enfance. Ces messages sont de véritables poisons, capables de développer en nous des comportements mortifères tant ils atteignent, au delà de l'image de nous mêmes, des zones de vulnérabilité qui vont entretenir désarroi, détresse et souffrance durables.

Nous avons donc compris que les premiers messages sont énergétigènes, qu'ils engendrent et développent en nous des énergies. Qu'ils vont nous dynamiser et surtout vivifier nos ressources et stimuler notre créativité et nos possibles.

Quand aux seconds et troisièmes types de messages, ils sont non seulement énergétivores mais nous déstabilisent, nous entraînent à des conduites réactionnelles qui se révéleront le plus souvent préjudiciables pour nous et notre entourage, car ils sont l'équivalent de véritables toxines qui envahissent nos pensées et polluent notre imaginaire.

J'enseigne au travers de la méthode ESPERE, deux démarches pour mieux gérer les messages que nous recevons. Pour les messages positifs, accepter de les recevoir sans les minimiser, sans les banaliser ou même les rejeter.

Pour les messages négatifs et toxiques, oser les restituer, les « remettre » symboliquement à celui ou à celle qui les a déposés sur nous. Ainsi je peux en m'appuyant sur un objet (celui que je peux avoir sous la main) le remettre à celui qui m'a blessé avec un mot d'accompagnement : « Ce mot avec lequel tu me définis, ce geste que tu as déposé sur moi, cette opinion que tu portes sur ma façon de vivre, d'être, de faire ou de ne pas faire, c'est ton regard à toi, ton point de vue, ta façon de faire ils ne sont pas bons pour moi, je les laisse chez toi, ils t'appartiennent... ».

Cette pratique des actes symboliques constitue une aide précieuse pour ne pas se laisser polluer ou blesser par ce qui vient de l'autre et qui n'est pas bon pour nous. L'être humain est un curieux animal, il est capable de régurgiter, de rejeter quasi automatiquement un aliment qui n'est pas bon pour lui, mais capable de garder durant des années des messages toxiques qui vont le blesser ou entretenir en lui doutes et de la non confiance. Nous sommes en ce sens responsable, non pas de ce qui nous arrive, mais de ce que nous en faisons.

**Jacques Salomé est l'auteur de**

- **Le courage d'être soi. Pocket**
- **A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même. Ed de l'Homme.**