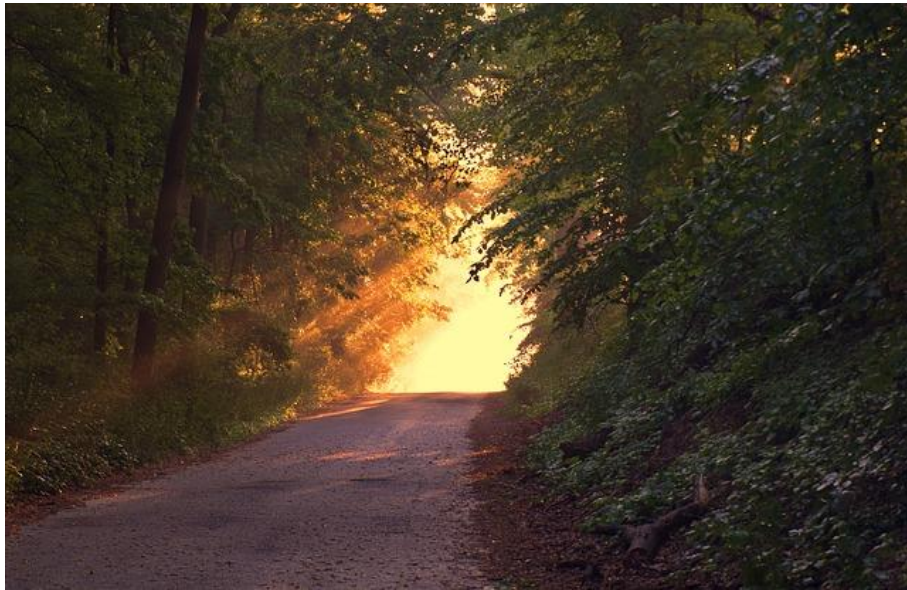


# Les mantras



## I - Introduction

J'ai commencé à utiliser les formules positives et motivantes dès mes débuts dans le monde du développement personnel ; dès que j'ai entrepris de travailler sur moi. Cette technique est redoutable et efficace, quand il s'agit de travailler sur la gestion des émotions négatives.

Je ne vais pas traiter de la gestion des émotions négatives dans cet ouvrage car le sujet est vaste et il existe de multiples techniques. Il y a ce qu'il faut sur internet.

**Je voudrais simplement attirer votre attention sur le fait que les formules positives et motivantes peuvent être un allié précieux dans la gestion des émotions négatives.**

Même si ce n'est pas la seule solution et qu'il faut utiliser cette technique en même temps que d'autres techniques, l'utilisation des formules positives reste un outil très puissant. En effet, le fait d'être dans de bonnes émotions impacte positivement nos attitudes, nos comportements et nos actions.

Au début j'utilisais les formules que j'ai trouvées sur internet et petit à petit j'ai commencé à mettre en place mes propres formules, celles qui me correspondaient et qui étaient adaptées à la situation du moment. En effet, les formules toutes faites ne matchaient pas avec ma réalité. Par conséquent, elles n'avaient que peu d'effet sur mon état d'esprit.

Pour couper court, j'appelle ces formules, les mantras.

Dans les lignes qui vont suivre, je vais vous exposer l'utilité des mantras et vous expliquer comment j'ai créé mes mantras personnels.

### 1/ Définition de mantra

La troisième définition emporte mon adhésion !

Larousse : Dans l'hindouisme et le bouddhisme, syllabe ou phrase sacrée dotée d'un pouvoir spirituel.

L'internaute : Mantra désigne une formule courte qui se compose d'une syllabe ou plusieurs syllabes. La récitation du mantra se fait de nombreuses fois de suite au cours de la méditation.

Gralon.net : Un **mantra** peut se définir comme une formule (son, mot ou phrase) que l'on répète plusieurs fois pour en retirer un bienfait physique ou spirituel. (...)

Traditionnellement, la récitation d'un mantra a pour objectif de **canaliser le mental** et d'apaiser le flot de pensées automatiques (le plus souvent négatives) qui tournent en boucle dans notre esprit.

## II - Pourquoi j'utilise les mantras

### 1/ L'impact de nos pensées

Notre cerveau pense en permanence. Ça parle et ça parle tout le temps là-dedans et ces pensées peuvent être conscientes ou inconscientes. Si on ne fait pas spécialement attention à ses pensées et qu'on se contente de les laisser vivre et de les suivre sans aucun contrôle, ces dernières

prennent les rênes dans notre esprit et vivent leur vie. Elles s'enchaînent alors à leur guise, se bousculent, passant du coq à l'âne, de façon automatique et en désordre, colonisant notre cerveau.

Nos pensées ont une influence sur notre bien-être. La qualité de nos émotions est fonction du type de pensées que nous entretenons. Si nous avons des pensées positives, tout va bien. Mais ça se gâte quand nous entretenons des pensées négatives. Ces dernières génèrent des ressentis et des émotions négatives qui produisent souvent des expériences de vies difficiles.

Parfois l'émotion négative naît d'une pensée consciente ou inconsciente.

Et parfois, aucune pensée n'est à l'origine de l'émotion négative ; c'est plutôt l'émotion négative qui va engendrer la pensée qui par conséquent, sera négative. Ce type de pensées-là, je les appelle les pensées sournoises. Comment gérer ce genre de pensées qui viennent d'on-ne-sait-où ? Accrochez-vous. En fait ces pensées sournoises sont générées par les programmes inconscients qui se sont enregistrés dans nos cellules tout au long de notre vie. Ce genre de pensées, avant même d'arriver dans notre cerveau pour être traduites en mots, vont d'abord générer des ressentis négatifs.

**L'utilisation de mantras me sert à contrecarrer toutes ces pensées négatives, qu'elles soient conscientes, inconscientes ou sournoises ; ces pensées qui souvent viennent polluer l'esprit et affecter négativement le moral mais aussi l'état physique.**

### **III - Comment utiliser les mantras**

L'utilisation de mantras suppose qu'on a acquis une maîtrise suffisante de ses pensées : qu'on sait les « entendre » et qu'on a appris à repérer les pensées polluantes. La pratique de la méditation peut aider à faire ce travail.

Cela suppose également qu'on a appris à gérer ses pensées et émotions négatives (par exemple écouter l'émotion ou la pensée négative ; « dialoguer » avec elle pour en identifier la source et déterminer la réponse adéquate à apporter).

A partir de là, dès qu'on « entend » une pensée négative ou dès qu'on sent une émotion négative qui monte, peu importe qui est arrivé en premier, la pensée ou l'émotion, il faut immédiatement stopper la pensée et la neutraliser par le mantra qui convient, afin de garder le contrôle de ses émotions et rester dans le ressenti de bonnes émotions.

#### **1/ Technique de la répétition**

**Il s'agit de répéter le mantra encore et encore :**

- À chaque fois qu'on en ressent le besoin,
- Plusieurs fois de suite (une dizaine, une vingtaine de fois d'affilée voire plus)
- Et ce plusieurs fois par jour,
- A haute voix ou intérieurement ou dans un murmure
- Dans la langue qui vous inspire (dans mon cas, certains mantras ont plus d'impact quand je les répète en anglais)

## **Jusqu'à ce que le corps intègre la formule et l'accepte comme étant vraie.**

Au début, je recommande de faire les répétitions pendant 21 jours. En effet, il est dit que le délai de 21 jours représente le délai nécessaire pour changer les habitudes du cerveau.

Mais avec le temps, vous le sentirez, quelques jours suffiront pour vous approprier le mantra.

Au début c'est un peu artificiel mais avec l'habitude, le fait de se répéter des phrases toutes faites deviendra naturel et le corps intégrera bien cette pratique.

## **Les qualités indispensables pour cette pratique : volonté, persévérance et patience.**

### **2/ Plusieurs cas possibles :**

Il est possible d'effectuer ces répétitions dans n'importe quelle situation, dès qu'on détecte une pensée polluante ou une émotion difficile. Il faut le faire dès qu'on en ressent le besoin. Ça peut arriver n'importe quand.

Mais on peut profiter également de situations particulières pour répéter ses mantras, afin de se motiver ou s'encourager :

- Pendant une séance de méditation
- A l'occasion d'une promenade dans la nature (par exemple on marche droit, les épaules relevées, la tête haute, on regarde droit devant soi et avec le sourire)
- Pendant qu'on fait du sport

## **IV - Les mantras**

Vous pouvez vous servir de formules toutes faites que vous trouverez sur internet ou plus bas dans ce document. Mais le mieux c'est de construire et de pratiquer la répétition de ses propres formules.

### **1/ Matériel**

Pour se faire des fiches avec ses mantras personnalisés, il faut :

- Cartes de correspondance sur papier épais (on en trouve chez Hema)
- Stylos feutres de différentes couleurs (pour le fun)
- Ciseaux
- Votre inspiration

Découper (ou pas) la carte de correspondance à la taille qui correspond à ce que vous voulez écrire et utiliser les stylos colorés pour rédiger vos inscriptions. Amusez-vous !

Vous pouvez garder sur vous le carton qui comporte votre mantra (dans votre sac ou une poche de votre vêtement, à portée de main) ; l'avoir toujours à portée de vue, jusqu'à ce que vous cessiez de l'utiliser. Faites confiance à vos envies et vos ressentis.

## 2/ Comment imaginer ses formules

Là aussi je vous dirais de faire confiance à vos envies et votre inspiration.

Quand la pensée polluante ou l'émotion négative arrive, demandez-vous par quelle chose positive vous voulez la remplacer.

Par exemple, vous êtes en train de faire un travail et vous sentez des dizaines (j'exagère à peine) de pensées sournoises qui vous assaillent et vous poussent à arrêter. Du genre « ça ne sert à rien d'insister, ça ne marchera pas », « tu ne vas pas y arriver », « t'es nul », « c'est dur » et j'en passe.

Demandez-vous ce que vous avez envie de faire à ce moment-là ? Arrêter de travailler ou continuer ? Voulez-vous avoir une chance d'y arriver ? Ou pas ? Par quoi auriez-vous envie de remplacer ces pensées sournoises ? Y a-t-il des qualités que vous pouvez mettre en avant pour neutraliser ces pensées sournoises ?

Des exemples de réponses possibles :

- Je réussirai d'une façon ou d'une autre !
- Je peux le faire
- Je peux y arriver
- Je vais essayer
- Je veux aller jusqu'au bout
- Je suis capable de le faire
- etc

Un autre exemple : vous êtes déprimé(e) parce que vous ne supportez pas la solitude. Alors vous ressassez : « personne ne m'aime », « je suis seul(e) », « j'ai une vie de merde », « je ne supporte pas la solitude » etc.

Est-ce que vous avez envie de passer votre temps à vous lamenter et à ruminer tout « ce qui ne va pas » ? De quoi avez-vous besoin ? Que souhaitez-vous pour vous-même ? Quelles belles choses voulez-vous ?

Des exemples de réponses possibles :

- Ma vie est belle, elle s'améliore chaque jour un peu plus
- Ça va s'arranger
- Je souhaite le meilleur pour moi
- Je choisis le positif
- Je peux transformer ma vie
- Ma vie est remplie d'amour (c'est vrai si vous avez fait le travail sur l'amour de soi)
- etc

Un troisième exemple : vous faites du sport. Pour ne pas flancher et aller jusqu'au bout (attention à ne pas dépasser vos limites), vous pouvez vous répéter :

- Je suis fort(e), je suis puissant(e)
- Je peux le faire, je l'ai déjà fait (si c'est le cas)
- Le sport c'est chic, ça donne la pêche (si vous y croyez)

Ça peut paraître difficile et compliqué mais avec le temps, l'inspiration des mantras viendra presque instantanément à votre esprit.

### **3/ Quelques formules**

En plus des formules citées ci-dessus, voici quelques exemples de mantras :

- Ce n'est pas grave (l'utilisation de ce mantra suppose qu'on a identifié une solution au problème concerné. On l'utilise en attendant que le problème se résolve)
- On s'en fout, ce n'est pas important (pour arrêter de focaliser sur quelque chose et la chasser de votre esprit. Cela permet de se concentrer sur des choses plus importantes pour vous)
- Je veux de la joie et du bien-être dans ma vie tous les jours
- Je choisis le bonheur et la liberté
- Je veux vivre au lieu de survivre
- Je suis content(e), je me sens bien
- Je choisis la vie
- La joie dans mon cœur et dans ma vie
- J'envoie mes bonnes vibes/énergies à tous ceux que je croise (cette formule permet de marcher dans la rue avec assurance et avec le sourire)

### **4/ Quelques plaquettes à découper**

Je choisis le bonheur et la liberté	Je fais table rase du passé. Maintenant j'avance !!!!	Ma nouvelle vie est merveilleuse !	La joie dans mon cœur et dans ma vie
Je suis content(e), je me sens bien	J'envoie mes bonnes vibes à tous ceux que je croise	Je suis fort(e), je suis puissant(e)	Je contrôle mes émotions
Je retrouve le goût de vivre	Je m'aime !!!!!!!	J'ai tout ce dont j'ai besoin, ici et maintenant	Je suis belle, rayonnante et pétillante
J'ai de la valeur, J'ai des qualités	Aujourd'hui est une belle journée	Tous mes rêves vont se réaliser	Je peux le faire
Je veux le meilleur pour moi	Je choisis le positif	Ma vie est remplie d'amour	Je suis content(e), je me sens bien
J'accueille et j'accepte tout ce qui est	Je me laisse guider par la vie	Je me pardonne	Je vous pardonne