

**COURT-CIRCUITEZ VOS PENSÉES NÉGATIVES**



**LES 6,5 TECHNIQUES  
IMPARABLES POUR CONTRÔLER  
INSTANTANÉMENT VOTRE MENTAL  
ET EN FINIR DÉFINITIVEMENT AVEC  
LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI**

**Grégory GRAND**

**Les 6,5 techniques imparables pour contrôler  
instantanément votre mental  
et en finir définitivement avec le manque de Confiance  
en Soi**

**Guide d'astuces et d'exercices pratiques**

réalisé par Grégory GRAND

*Facilitateur de Succès*

Docteur en Droit Public, Auteur et Conférencier,

Spécialiste de la motivation et des Principes du Succès

## LICENCE ET AVERTISSEMENT

Le soin le plus précieux a été apporté à ce guide et aux informations qu'il contient. Toutefois, son auteur ne pourrait être tenu pour responsable en cas d'éléments erronés ou incomplets. La responsabilité de l'auteur ne pourra pas être engagée en cas de résultats ou d'absence de résultats liés à l'utilisation des informations fournies dans ce document.

Les informations fournies n'ont pas vocation à prodiguer des conseils sur le plan légal, financier, psychologique, thérapeutique, médical ou tout autre domaine. Pour tout conseil, en particulier médical, nous vous invitons à consulter un professionnel.

Vous avez le droit de l'offrir sur votre site internet, votre Blog, de l'intégrer dans des Packages, des bonus, MAIS VOUS N'AVEZ PAS LE DROIT DE LE VENDRE. Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité-Pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de ne pas le vendre et de toujours citer l'auteur : Grégory GRAND en incluant un lien vers :

**[www.virtuose2lavie.com](http://www.virtuose2lavie.com)**



## Droits d'auteur

## SOMMAIRE

Licence et avertissement .....	3
Sommaire.....	4
Introduction.....	5
3 + 3 astuces pour éradiquer vos pensées toxiques .....	8
Trois Techniques de gestion « douce » des pensées toxiques .....	8
1) <i>L'accueil et le remerciement</i> .....	8
2) <i>Trouvez l'intention positive derrière la pensée négative</i> .....	10
3) <i>Modifiez votre croyance</i> .....	12
Trois techniques de gestion « ferme » des pensées toxiques.....	15
1) <i>Identifiez votre saboteur</i> .....	15
2) <i>La Technique du brouillage de la Voix</i> .....	16
3) <i>La Technique du Switch</i> .....	17
Conclusion .....	19

## INTRODUCTION

Si vous avez l'habitude d'avoir un dialogue mental négatif, de vous dévaloriser et de manquer de confiance en vous, ce guide pratique va vous aider. Si vous avez tendance à toujours relever d'abord les choses qui ne vont pas, sans pouvoir vous empêcher de critiquer, si vous voyez souvent le verre à moitié vide et les raisons faisant que votre vie n'est pas au niveau où vous auriez souhaité, alors profitez-en encore un peu ;-).

Car d'ici la fin de ce livre, vous n'aurez plus d'excuses. Plus d'excuses pour dire : « je ne sais pas comment faire », « c'est plus fort que moi », « je suis quelqu'un de négatif », « je n'arriverai pas à changer ».

Dans un peu moins d'une vingtaine de pages, vous aurez toutes les combines permettant de désamorcer la pompe négative en vous. De contrer radicalement la petite voix intérieure qui vous paralyse, qui freine vos résultats (perdre vos kilos en trop, avoir plus de confiance en vous, gagner plus d'argent, trouver l'âme sœur, obtenir cette promotion, ...) et qui donc vous empêche probablement de vivre pleinement.

Seulement pour cela, vous allez devoir vous engager. Vous engager à prendre le contrôle de vous-même et à prendre le contrôle de votre cerveau et de votre vie. Vous engager à appliquer ces méthodes au quotidien.

Le petit guide que vous tenez entre les mains est relativement bref. Mais je peux vous assurer une chose : il est un condensé explosif et efficace. Ultra efficace.

Les techniques contenues dans cet ouvrage sont si puissantes que dès l'instant où vous allez les mettre méthodiquement en pratique, elles vont vous changer la vie, comme elles ont changé la mienne. Qu'est-ce qui me permet de vous affirmer cela ?

Chacune de ces techniques, je les ai testées : d'abord sur moi-même, depuis de longues années. Moi, l'ancien enfant, adolescent puis adulte toujours mécontent de lui-même et des autres, très souvent négatif, j'ai réussi à inverser cette tendance pour aujourd'hui être heureux et m'émerveiller de tout le positif qui m'entoure. Ce changement m'a permis de vivre aujourd'hui ma vie idéale, d'avoir quitté mon emploi de juriste, de créer mon entreprise qui rencontre le succès et d'être épanoui sur le plan relationnel, émotionnel, intellectuel, physique et spirituel.

Ces techniques, je les ai aussi et surtout testées sur les autres, auprès de centaines de personnes que j'accompagne régulièrement, soit dans mes formations soit plus personnellement en tant qu'accompagnateur au Succès (coaching systémique individuel). En suivant ces personnes, j'ai pu constater les formidables résultats qu'elles obtenaient en pratiquant régulièrement ces techniques.

Dans ce guide, vous trouverez un condensé de quelques outils que j'utilise dans mes stages « Libérez-vous de vos pensées toxiques et éveillez votre Génie intérieur », « Sur la Route du Succès » ou encore dans mes « Formations PNL Certifiantes ».

Certaines techniques sont reprises de l'enseignement direct que j'ai reçu des plus grands coachs du succès que j'ai côtoyé personnellement comme Jack Canfield ou Tony Robbins ; d'autres, proviennent directement de ma pratique de la PNL tandis que d'autres encore sont issues de mon expérience personnelle.

Volontairement, la présentation des outils a été faite de façon concise. Mon expérience en séminaire m'a montré qu'à trop vouloir détailler les choses, les personnes pensaient plus à savoir si elles appliquaient correctement qu'à FAIRE, tout simplement.

Chacun et chacune s'approprié les choses à sa façon. Chacun et chacune trouve le petit truc qui fonctionne mieux chez lui. Tout ce qu'il y a à savoir sur les procédés pour faire fonctionner efficacement les processus expliqués dans les pages qui suivent, vous le saurez.

Parfois peut-être, vous aurez envie de revenir à vos anciens schémas de pensées. Ceci est complètement normal : ces schémas vous rassurent car vous fonctionnez avec eux sans doute depuis un moment maintenant. Soyez alors doux/douce et bienveillant(e) envers vous-même. Le fait de vous en apercevoir montre déjà que vous n'êtes désormais plus enfermé(e)s à l'intérieur de ces modes mentaux qui vous nuisaient.

Il vous suffira alors de simplement vous donner encore un peu plus d'amour. Et de revenir en douceur aux méthodes que vous êtes sur le point de découvrir.

Tout va bien. Vous êtes déjà en train d'évoluer ☺

**Grégory GRAND**

**Fondateur de la méthode Marchez-Activez - Enseignant PNL  
Certifié – Coach Systémique et Formateur à « La Route du Succès ».  
Docteur en Droit public de l'Université Montpellier I**

## 3 + 3 ASTUCES POUR ÉRADIQUER VOS PENSÉES TOXIQUES

Je vous propose d'abord ici trois techniques qui permettent ce que j'appelle une gestion douce des pensées négatives qui se présentent à vous. Nous verrons ensuite trois autres techniques de gestion plus « ferme » et un peu moins accueillante.

### TROIS TECHNIQUES DE GESTION « DOUCE » DES PENSÉES TOXIQUES

J'utilise le terme de gestion douce car le travail ici est basé sur l'acceptation de ce qu'il se passe en vous. Cette étape est absolument fondamentale. C'est la base de tout travail sur soi.

Pour pouvoir avancer dans la vie, il convient d'abord d'accepter la situation présente : ce qui nous arrive, ce qu'on vit, ce qu'on ressent, ce qui se passe en nous.

#### 1) L'ACCUEIL ET LE REMERCIEMENT

Votre cerveau ne fait rien par hasard. Il cherche constamment à économiser de l'énergie. Tout ce qui se présente à votre esprit a donc un but, une signification. Derrière chaque mouvement, chaque pensée, il y a une raison derrière.

Généralement, une pensée négative survient lorsque nous craignons de faire quelque chose. Elle est là pour nous alerter que ce qu'on envisage de faire n'est pas « prudent » (du point de vue de notre inconscient tout au moins) car il ne connaît pas. Nous sommes en train de sortir de notre zone de confort.

Dès qu'une pensée négative du style :

« mais tu ne peux pas faire ça, tu vas être ridicule » ou « mais tu n’y arriveras jamais ! » se présente, accueillez-la car elle joue parfaitement son rôle de protectrice.

Dites-lui par exemple :

« ah, te voilà... Tu cherches à me protéger, je comprends merci. C’est génial de pouvoir compter sur toi. Mais maintenant j’ai quand même besoin de faire ce que j’ai prévu, je suis en toute sécurité ».

Dialoguez un peu avec elle, gentiment, puis faites-la sortir de votre tête, en imaginant comme une petite boule qui s’en va et qui sort de votre esprit. Demandez lui ensuite d’aller plus loin dans la pièce, puis d’en sortir et d’aller en ville, puis de quitter le pays !

## 2) TROUVEZ L'INTENTION POSITIVE DERRIÈRE LA PENSÉE NÉGATIVE

Votre voix interne veut votre bien.

Seulement, elle ne vous l'avoue pas toujours. Elle ne dit qu'une partie de la vérité. Apprenez donc à tout dévoiler.

Pour cela, vous allez discuter avec cette pensée négative en passant par le modèle suivant : la colère – la peur – la requête – l'amour.

Ex : J'ai été stupide, j'en rêvais et je n'ai pas osé parler à M. X qui pourtant aurait pu m'aider pour mes affaires.

**La colère :** Je suis en colère contre toi Greg, car tu ne t'es pas bougé alors que c'était un moment opportun. Tu pourrais passer plus facilement à l'action sans te trouver des excuses ou te laisser freiner par tes doutes.

*Merci pour cette attention. Qu'est-ce qui te fait peur ?*

**La peur :** Si tu continues comme ça, j'ai peur que tu finisses seul, sans relations ni argent, et que tu ne réussisses jamais à te développer comme tu le souhaites. J'ai peur que tu ne changes jamais.

*Que veux-tu que je fasse exactement ?*

**La requête :** Je veux que tu passes un coup de téléphone par jour qui te permet de te faire connaître auprès des personnes qui peuvent t'aider. Je veux que tu t'engages à assurer plus régulièrement ta promo et que tu ailles au devant des gens.

*En quoi cela me sera bénéfique ?*

**L'amour :** Je t'aime. Je souhaite que tu t'épanouisses et que tu réussisses dans l'abondance car tu le mérites. Tu as de la valeur et des connaissances que tu peux partager avec les autres, surtout si cela les aide à changer leur vie.

Lorsque vous faites cet exercice, vous dialoguez avec vous-même en vous posant à haute voix les questions en italique.

### 3) MODIFIEZ VOTRE CROYANCE

#### **1) Trouvez le X = Y**

Prenez conscience de la croyance qui vous limite et mettez en avant les deux éléments qui composent votre croyance.

Par exemple : je crois que pour réussir dans la vie (X), il faut des diplômes (Y)

X = Y

Déterminez de quelle façon cette croyance vous empêche d'agir au quotidien. Listez les conséquences désagréables qu'elle a sur votre vie.

#### **2) Dissociez X de Y**

Constatez ensuite que les deux éléments ne sont pas nécessairement liés : réussir dans la vie est une chose (X), avoir des diplômes en est une autre (Y).

#### **3) Constatez que X peut aussi être égal à Z**

Je peux réussir dans la vie sans avoir de diplômes.

Projetez-vous alors mentalement la personne que vous aimeriez être, le comportement que vous aimeriez adopter et les émotions que vous voudriez ressentir.

#### **4) Écrivez votre antidote**

Que ressentez-vous à l'idée de croire votre nouvelle croyance ?

Et surtout, quelle est la peur que vous avez besoin de lâcher pour installer votre nouvelle croyance ?

Ex : Quelle est la peur que j'ai besoin de lâcher pour réussir (sans diplôme) ?

### **5) Établissez des contre-exemples**

Quelles sont les personnes que je connais qui n'ont pas de diplômes et qui réussissent merveilleusement bien ?

Est-ce que moi-même, j'ai déjà réussi des choses sans avoir de diplôme ?



## TROIS TECHNIQUES DE GESTION « FERME » DES PENSÉES TOXIQUES

Contrairement à la gestion « douce », les techniques présentées ici ont plus pour but d'éliminer ce qui se passe dans votre tête, ou en tout cas d'en modifier votre perception. Il s'agit ici de considérablement réduire l'impact que chaque pensée toxique peut avoir sur vous.

### 1) IDENTIFIEZ VOTRE SABOTEUR

Cette technique prend le contre-pied de certains exercices précédents. A vous de tester ces différentes méthodes afin de voir ce qui vous convient le mieux.

Considérez que chaque pensée ou parole négative qui émane de vous provient de votre saboteur.

Votre saboteur, c'est une personnalité à part entière que vous avez dans votre esprit.

Donnez-lui un nom, ce qui vous permettra de vous désassocier de vos pensées.

Dès qu'il prononce une pensée non constructive, dites : « j'annule » ou « je ne t'écoute pas NOM DE VOTRE SABOTEUR ». Puis remplacez-la par une pensée agréable. Le fait d'ANNULER est très important pour que votre inconscient ne « prenne » pas au premier degré ce que vous venez de penser négativement.

Cette technique présente l'avantage d'amener plus de conscience dans votre fonctionnement « automatique » puisqu'à chaque fois que vous annulez, c'est que vous aurez pris conscience d'une pensée ou d'une parole négative.

## 2) LA TECHNIQUE DU BROUILLAGE DE LA VOIX

Cette technique consiste à vous répéter les phrases que vous vous dites lorsque vous n'êtes pas content(e) de vous, mais sur différents modes auditifs.

-Répétez-les une fois en criant et en surjouant, en rajoutant au maximum (prenez un air dramatique, imaginez que vous vous roulez par terre en disant cette phrase)

-Recommencer mais cette fois, dites les phrases en chuchotant.

-Puis à nouveau, mais en disant les phrases d'un ton de robot, entièrement neutre.

- Maintenant, prononcez votre pensée négative en la récitant à l'envers. Vous commencez par la fin.

-Prononcez à nouveau les phrases dans le bon sens avec la voix de Donald Duck.

-Puis récitez-vous les phrases mais en accéléré. De plus en plus vite. D'avant en arrière.

En faisant passer vos pensées au travers tous ces filtres (un ou deux suffisent généralement), vous leur enlevez tout le poids émotionnel qui y est attaché. Pour votre cerveau, vous leur ôtez tous leurs effets, vous les videz du contenu affectif qui vous pose problème.

D'une façon générale, apprenez à jouer avec les submodalités de votre voix. Trouvez celles qui marchent le mieux pour désamorcer et rendre inoffensive votre critique intérieur.

Si vous éclatez de rire en vous imaginant prononcer les phrases, c'est que votre brouillage est efficace. Si vous souhaitez en savoir plus sur cet outil ultra puissant que sont les submodalités, je vous invite à venir participer à une formation PNL certifiante.

### 3) LA TECHNIQUE DU SWITCH

Cette technique permet de travailler sur le visuel, lorsque vous avez des images que vous souhaitez changer.

Placez au milieu de votre écran mental l'image qui vous procure des sensations désagréables.

Choisissez une image-ressource : une image qui vous apaise ou une image qui correspond à ce que vous voulez à la place de l'image désagréable.

Placez cette image positive en petit, en bas à droite de votre écran mental.

Puis, en un éclair, agrandissez cette image qui vient balayer l'autre, en prononçant « switch » intensément. Faites-le plusieurs fois de suite, assez rapidement.

Vous pouvez également placer l'image agréable loin derrière celle désagréable, et imaginer qu'elle est dans la fronde d'un lance-pierre. Puis vous tendez l'élastique, tendez, tendez encore : puis vous lâchez.

L'image positive vient ainsi littéralement fracasser, comme une pierre dans une vitre, l'image qui était sur le devant. Et elle prend sa place.

Le but est d'imprégner votre cerveau de ce mécanisme de remplacement d'une image par une autre. Ainsi, si la « mauvaise » image devait survenir à nouveau, automatiquement le cerveau enchaînera sur le switch que vous aurez mis en place.

Il aura été conditionné à passer rapidement à l'image suivante : celle agréable, que vous pourrez faire perdurer à souhait.

## CONCLUSION

Et voilà, c'est terminé.

Si vous avez lu ce guide jusqu'ici, je vous en félicite. Avez-vous pris le temps d'essayer les exercices au fur et à mesure ? Auquel cas je vous félicite encore plus chaleureusement.

Car ce qui importe le plus à présent, c'est que vous essayiez réellement tous ces exercices. Que vous les testiez et que vous trouviez les techniques qui fonctionnent le mieux pour vous. Vous pourriez d'ailleurs en inventer d'autres.

Un jour, une participante à l'un de mes stages sur les pensées toxiques m'a dit que lorsqu'elle se trouvait énervée en conduisant ou que trop de pensées et d'images négatives lui venaient en tête, elle se mettait à dire à voix haute tout ce qu'elle voyait.

« Oh, voici un monsieur en veste grise, et une voiture rouge qui tourne ! Tiens, ces arbres n'ont presque plus de feuilles. Allez je tourne à droite et je regarde devant. Quel chien il est minuscule ! », etc.

Je trouve que c'est une excellente technique ! Vous pourriez même vous mettre à chanter ce que vous voyez ou ce qui se passe dans votre tête.

Vous êtes plein de ressources. Dès que vous aurez appliqué les conseils que vous venez de lire, vous trouverez naturellement les astuces qui vous conviennent. Vous inventerez vos propres méthodes de confort, pour surveiller et gérer facilement votre dialogue interne afin qu'il soit plaisant. Et constructif pour votre vie. Encore fois, passez à l'action. Pas seulement maintenant mais dans la vie de tous les jours surtout.

Prenez ce petit guide partout avec vous et mettez-le en pratique. Au quotidien, quand vous vous surprenez à râler, à grogner, à vous mettre en colère ou à avoir peur. Si vous souhaitez aller encore plus loin pour initier un réel changement dans votre vie, voici une option qui va vous plaire : essayez **la méthode Marchez-Activez : 15 minutes par jour pour briller et pulvériser vos objectifs.**

>>>> <http://virtuose2lavie.com/marchepouvoir/>

Cette méthode s'adresse avant tout aux personnes manquant de confiance en elles et ayant tendance à s'auto-saboter lors des moments importants. En bref, aux personnes qui sentent qu'elles devraient mieux réussir mais qui ont encore des blocages.

Marchez-Activez est déjà utilisée par des milliers de personnes. Elle combine les techniques les plus efficaces de changement basées sur les dernières découvertes en Neuro-Sciences et permet de supprimer les émotions négatives que vous ressentez parfois comme le manque de confiance, la peur, le stress, et de les remplacer par des ressources intérieures plus constructive : la confiance en vous, la détermination, le calme, etc. Elle est particulièrement efficace pour les Femmes qui souhaitent accélérer la perte de Poids par exemple.

Il s'agit d'une méthode permettant de reprogrammer votre esprit à la réussite. En seulement 15 minutes par jour. Regardez une vidéo à ce sujet en cliquant sur le lien qui suit :

>>>> <http://virtuose2lavie.com/marchepouvoir/>



**Grégory Grand**, Docteur en Droit public, est Facilitateur de Succès : il accompagne ses clients dans la (re)découverte de leurs propres richesses et les aide à rendre possible ce qu'ils pensaient impossible.

Grégory étudie depuis plus de 16 ans les techniques de l'excellence et du potentiel humain. Son enseignement et son accompagnement sont décrits comme riches en partage, en bienveillance et en énergies d'Amour et d'Action. Il vous accueille là où vous en êtes dans votre Vie, puis chemine avec vous jusqu'à ce que vous ayez atteint ce qui est important pour vous. Vous apprenez à véritablement développer toutes les ressources déjà en vous.

Grégory Grand est un ardent défenseur des formidables capacités de réussite de chacun, qui restent souvent inexploitées. Il est auteur et conférencier : il est

notamment la plume du Blog *Virtuose2lavie.com*. et anime de nombreux séminaires où il enseigne les Outils du Succès et les façons pratiques de les utiliser dans la vie de tous les jours. Il est le fondateur de la **méthode Marchez-Activez**

Très sollicité et devant la demande trop importante de Coachings individuels, Grégory limite le nombre de clients qu'il suit personnellement chaque année. Vous pouvez toutefois prendre connaissance de la façon dont vous serez accompagner personnellement en consultant la page suivante :

<https://gregorygrand.leadpages.net/coaching-systemique/>