

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Tâche 10

Se pratiquer à transformer le langage négatif en langage positif dans le but de rehausser et de maintenir sa motivation.

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes se pratiquent à utiliser un langage positif pour accroître leur motivation, surtout si elle est réduite. Elles évaluent ce qui les inspire et les motive et se remémorent des expériences lors lesquelles elles ont démontré de la motivation.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir au besoin la définition de la motivation et les types de motivateurs.
- Demander aux personnes apprenantes de penser à un événement ou un projet dans lequel elles ont subi un échec parce qu'elles ont manqué de motivation. Leur demander de décrire ce qu'elles pensaient (leur voix interne) à ce moment-là.
 - *Qu'est-ce que votre voix interne vous communiquait?*
 - *Comment pourriez-vous changer votre voix interne pour qu'elle devienne un motivateur?*
- Souligner que la voix interne critique peut être la pire ennemie de la confiance en soi et de la motivation. Reprendre l'**Annexe 8**, *Le langage positif*, et inviter les personnes apprenantes à reconnaître les termes à utiliser pour changer leur voix interne. Discuter de leurs impressions et leur demander de se pratiquer à le faire. Lorsque leur voix interne devient négative, les inviter à le noter dans leur journal de bord et à indiquer de quelle façon elles la transforment en langage positif.
- Leur demander de visionner la vidéo motivante *1 degré de plus* sur le site <http://www.youtube.com/watch?v=fGWtGWIZhxc>. Discuter de celle-ci et de son lien avec l'utilisation de la voix interne positive et la motivation.

Annexe 8

Le langage positif

Les locutions adverbiales **ne... pas**, **ne... point**, **ne... jamais**, **ne... plus** ont très peu d'impact sur l'inconscient lors d'une communication. Lorsque l'on parle en utilisant la forme négative, la partie de nous qui crée des images n'en tient pas compte. C'est comme si le négatif n'existait pas.

Pour vérifier, concentre-toi sur les phrases suivantes et observe les images qui te viennent à l'esprit :

- Ne pense pas à la couleur rouge.
- Ne cours pas dans la rue.
- Ne laisse pas traîner tes livres sur la table.
- N'imagine pas un éléphant vert aux pattes jaunes.

Il vaut donc mieux utiliser un langage positif. D'ailleurs, un message à la forme négative, comme «Tu n'es pas con», peut blesser la personne qui le reçoit.

En fait, pense-y : la phrase «Je n'ai pas peur» veut dire en réalité «J'ai peur». De même, «Cesse de te sentir coupable» pourrait être remplacé par «Sens-toi à l'aise».

Voici quelques exemples :

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| N'aie pas peur | ➤ Sois à l'aise |
| Ne cours pas | ➤ Marche |
| Tu n'es pas obèse | ➤ Tu as une taille normale |
| Je ne souffre pas | ➤ Je suis bien |
| Je ne suis pas malade | ➤ Je suis en santé |
| Je ne me sens pas coupable | ➤ Je suis en paix |
| Ne pense pas à tes problèmes | ➤ Pense à tes succès |
| Je ne veux pas te nuire | ➤ Je veux t'aider |
| Ne parle pas fort | ➤ Parle doucement |
| Tu n'es pas vieux | ➤ Tu es jeune |
| Ne sois pas anxieux | ➤ Sois en paix |
| Ne panique pas | ➤ Sois en sécurité |
| Ne sois pas déçu | ➤ Sois satisfait |
| N'aie pas de peine | ➤ Sens ta joie |
| Je veux cesser d'être soumis | ➤ Je veux devenir autonome |
| Je ne veux pas paniquer | ➤ Je veux rester calme |

Cette annexe est tirée de l'Annexe 2 du Cahier d'accompagnement d'*Entrez dans la «zone»*, de Louis Tanguay. Utiliser la vidéo qui l'accompagne pour mieux comprendre l'importance d'adopter un langage positif.