

# **Bannissez les paroles négatives de votre vocabulaire !**



“

**"Prends garde à ce que tu penses au fond  
de toi-même : c'est plus important que  
tout, car ta vie en dépend."**

**Proverbes 4.23**

Bien avant l'avènement de la psychologie, Dieu a affirmé que vos pensées déterminent vos sentiments, qui déterminent à leur tour vos actes. Si vous voulez changer votre vie, vous devez maîtriser votre façon de penser.

## **“Comment pouvez-vous faire disparaître ces pensées négatives et avoir davantage confiance en vous ?”**

Notre esprit est vraiment une création prodigieuse. Il faudrait un ordinateur de la taille d'une petite ville simplement pour accomplir les fonctions de base de notre cerveau. Il contient plus de cent milliards de cellules nerveuses et chaque cellule individuelle est connectée à dix mille autres neurones.

De plus, vous passez votre temps à vous parler. Vous le faites en ce moment même. Votre esprit vous parle ! Des études montrent que la plupart des gens s'expriment à une vitesse de 150 à 200 mots par minute, mais l'esprit est capable d'écouter 500 à 600 mots à la minute. C'est la raison pour laquelle vous pouvez m'écouter tout en réfléchissant à ce que vous allez faire à manger ce soir. En fait, notre dialogue interne – la conversation que nous avons avec nous-même – s'effectue à une vitesse de 1300 mots par minute. Comment est-ce possible ? Parce que notre esprit perçoit en images et nous pouvons voir une pensée en une nanoseconde !

Le problème est que beaucoup d'entre nous sont comme Job, qui déclare : "Si même j'avais raison, ma bouche me condamnerait" ([Job 9.20](#)). Il dit en substance : "Tout ce que je dis me déprécie." Si vous êtes comme la majorité des humains, vous êtes votre critique le plus sévère. Nous passons notre temps à nous rabaisser. Nous entrons dans une pièce en souriant, mais au fond de nous, nous pensons : "Je suis gros. Je suis bête. Je suis moche. Et je suis toujours en retard !"

Dieu veut que nous arrêtons de nous rabaisser. Quand vous faites cela, qui dépréciez-vous réellement ? Lorsque vous dites : "Je suis gros. Je suis bête. Je suis moche. Je n'ai aucun talent", c'est votre Créateur que vous critiquez. Quand vous dites : "Seigneur, je suis nul. Je

suis incapable de quoi que ce soit", vous dites en réalité : "Seigneur, ce que tu as créé n'est pas bien." C'est pour cela que Dieu n'aime pas que vous vous rabaissiez.

Comment pouvez-vous faire disparaître ces pensées négatives et avoir davantage confiance en vous ?

La Bible enseigne le principe du remplacement : "Enfin, frères, nourrissez vos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui mérite respect et louange" ([Philippiens 4.8](#)). En d'autres termes, cessez de penser à toutes vos faiblesses. Focalisez-vous sur ce que Dieu veut que vous soyez et sur ce qu'il veut faire dans votre vie.

### **Une action pour aujourd'hui**

Je ne connais pas de meilleur antidote à une pauvre estime de soi que la lecture quotidienne de la Parole de Dieu : étudiez-la, mémorisez-la, méditez-la et mettez-la en pratique dans votre vie.

**Rick Warren** [S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



43 PARTAGES