

# **MAUX à MOTS**

*Choisir ses mots pour changer sa vie*

**Patricia DIEGHI**

© 2011 – Patricia DIEGHI  
ISBN : 978-1-4475-1623-1

*« Et par le pouvoir d'un mot  
Je recommence ma vie  
Je suis né pour te connaître  
Pour te nommer  
Liberté. »  
Paul Eluard*

## **REMERCIEMENTS**

Un immense merci à tous les êtres rencontrés en chemin. Ressentir, observer les effets que font naître leur langage oral ou écrit me permet chaque jour, de découvrir un peu plus le pouvoir des mots.

Tendres mercis à mes enfants, ainsi qu'à mon compagnon, qui chacun à leur façon, ont trouvé les mots qui m'ont aidée à franchir les barrières de la procrastination, pour envisager la page blanche avec « motiv-action ».

Spéciale dédicace à Théo, qui dépoussière et rénove avec candeur le langage quotidien, pour ma plus grande joie. Puisse-t-il en grandissant utiliser la puissance des mots à bon escient.

Mercis cosmiques aux Êtres de Lumière qui m'inspirent chaque jour.

## **SOMMAIRE**

Introduction

1. Le toucher de la parole
2. Derrière les mots, notre perception du monde
3. Le sens des mots
4. Au “comme en semant “ était le mot
5. Jeux de maux et placebos
6. Maux de l’âme et Langage des Oiseaux
7. « Mots à hic » de l’amour

Conclusion : Au-delà des mots, la vie.

## **INTRODUCTION**

*« Le langage fabrique les gens  
bien plus  
que les gens ne fabriquent le langage. »  
J.W. Von Goethe*

Du matin au soir, quotidiennement, nous parlons. Que ce soit aux autres ou à nous-mêmes, nous utilisons des mots sans trop y réfléchir. Sans nous soucier de leurs répercussions sur autrui, mais aussi sur soi.

Des paroles lancées en l'air, sans réaliser qu'elles transportent vers la personne qui les reçoit, nos pensées, accompagnées d'une charge émotive. Un cocktail qui se propage à la vitesse du son, et qui à son arrivée peut, selon les vibrations émises, faire l'effet d'une bombe ou d'une pluie bienfaisante.

Selon notre sensibilité, l'éducation que nous avons reçue, les croyances que nous avons adoptées nous sommes plus ou moins réceptifs.

Enfant déjà, l'univers des mots éveillait ma curiosité. Dès que j'en attrapais un nouveau au vol, je restais de longs moments à jouer avec. Après l'avoir fait virevolter dans mes pensées pour découvrir les sensations qu'il produisait sur moi, je le prononçais de diverses manières pour étudier sa sonorité. Une passion, qui m'a amenée à observer et analyser les conséquences des paroles de mes parents et de mon entourage sur moi. Puis en grandissant, à découvrir les répercussions de mes propos sur autrui et sur moi-même.

Ce livre est le fruit d'une réflexion commencée avec la curiosité naturelle de l'enfance qui s'est transformée en une passion nourrie par de nombreuses observations, rencontres et lectures.

A la recherche du bien-être, nous passons beaucoup de temps à nous occuper de notre corps physique. Nous admettons qu'une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'activités physiques, aient des effets positifs sur notre santé et notre silhouette. Nous n'hésitons plus à consulter des professionnels de la psychologie, pour stabiliser nos corps émotionnel et mental lors des phases disharmonieuses de notre vie. La seule chose que nous pensons rarement à remettre en question c'est notre langage.

La parole fait exister la pensée par le corps, lui donne corps dans notre existence, la matérialise dans le monde. Mais les mots que nous employons ont également un effet

direct sur nos pensées. Si mettre des mots sur les maux s'avère salubre, est-ce que nos bavardages indéfinis n'ont pas plutôt tendance à mettre en maux ?

Comme toute action humaine, l'acte de parole implique une intention et une conséquence. Nous avons le pouvoir par nos paroles, de créer de manière consciente le décor de notre vie. « C'est dans la parole que se trouve le germe de tous les changements » enseignait Ferdinand de Saussure<sup>1</sup>.

Trop souvent nous parlons de façon automatique, utilisant les mêmes mots, reprenant sans y prêter attention les plus usités dans notre entourage familial, professionnel et médiatique. Comme dans la chanson : « paroles, paroles et paroles...encore des mots, toujours des mots, les mêmes mots... », qu'il m'arrive de modifier un peu les jours où je m'aperçois que je tourne en rond sur un problème. Plutôt que de continuer à m'apitoyer sur mon sort, je me chante : « encore des maux, aux mêmes mots, les mêmes maux ». Pour paraphraser Albert Einstein, « La folie c'est de se parler de la même manière et de s'attendre à un résultat différent <sup>2</sup> ».

Etre observateur de tout ce que nous disons et entendons, permet de débusquer ces automatismes dans lesquels nous enfermons notre langage, et avec lui, nos pensées, nos décisions et notre façon de relationner. Regarder, écouter les mots, sentir leurs vibrations résonner en soi, capter les couleurs dont ils teintent notre vie, c'est prendre conscience que les mots prononcés ou écrits, ne sont pas des jouets, mais des intentions agissantes.

Le but de cet ouvrage est de bousculer nos croyances, notre réflexion et notre expression au-delà des limites que nous nous imposons trop souvent par tacite acceptation.

C'est une invitation à redécouvrir le pouvoir de la parole, celle que vous émettez, comme celle que vous recevez, pour transmuter tous les éléments de votre vie qui ne vous conviennent pas.

Tel un alchimiste qui ennoblit les métaux, nous pouvons transformer notre existence, en supprimant de notre vocabulaire tous les mots qui nous plombent, et partir à la découverte de ceux qui nous insufflent assez de puissance et d'énergie pour prendre notre destinée en mains.

---

<sup>1</sup> Linguiste suisse, reconnu comme fondateur de la linguistique moderne et initiateur du structuralisme. Ses idées publiées en 1916, à titre posthume par ses élèves dans le *Cours de linguistique générale*, exercent depuis près d'un siècle, une influence considérable sur la linguistique mais aussi sur d'autres secteurs des sciences humaines : ethnologie, philosophie, études littéraires, psychanalyse lacanienne.

<sup>2</sup> La citation exacte : « La folie c'est de se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent ».

Vous êtes libre de cheminer à votre gré dans les chapitres, d'adapter les solutions pratiques proposées et d'adopter uniquement celles qui vous réussissent. Et surtout, d'exercer votre libre arbitre pour expérimenter plutôt que de me croire sur parole ! J'entrouvre quelques portes vers le voyage intérieur, c'est à vous qu'appartient la décision d'en franchir le seuil et de découvrir où elles *vous mèneront*.

*En tant que facilitatrice de guérison, ma passion pour les mots est naturellement devenue un livre.*

*Une invitation, à prendre conscience du formidable pouvoir créateur de votre parole, afin de ne pas le remettre entre d'autres mains que les vôtres.*

*Au fil des chapitres quelques exercices simples agréables, à pratiquer comme des jeux, vous permettront d'expérimenter par vous-mêmes, en autodidacte.*

*Nous sommes les jardiniers de notre vie ! Que le choix de vos mots la transforme en un merveilleux jardin où il fait bon vivre !*

*Patricia DIEGHI.*

Vous pouvez vous procurer cet ouvrage en ligne sur :

**[LULU.COM](http://LULU.COM)**

**Pour me contacter :**

Courriel : **[aquarienne@hotmail.fr](mailto:aquarienne@hotmail.fr)**

Site : **[www.aquarienne.net](http://www.aquarienne.net)**

