Le pouvoir des mots

L’expérience du riz

Ton défi

Pendant 10 jours, réalise une expérience avec trois bocaux de riz cuit. Observe leur évolution et profite de ce défi pour prendre conscience de l’impact de tes mots sur les autres… et sur toi-même.

Chaque jour, consacre environ 10 minutes à l’expérience et au véritable défi : choisir des paroles qui encouragent, apaisent et font du bien.

Prépare ton expérience

- Prends trois bocaux identiques, propres et parfaitement secs.
- Répartis dans chacun la même quantité de riz provenant de la même cuisson.
- Ferme les bocaux et note clairement : POSITIF, NÉGATIF et IGNORÉ.
- Place-les au même endroit, dans les mêmes conditions de lumière et de température.
- Ne les ouvre plus et ne consomme évidemment pas le riz.

Une expérience… et une réflexion

Cette expérience ne prouve pas scientifiquement que les mots transforment directement le riz. Elle nous invite à observer, comparer, nous questionner et chercher d’autres explications possibles : microbes, humidité, température, quantité de riz, contamination ou hasard.

Le riz cuit se gorge d’eau, et notre corps en contient environ 60 à 65 %. Sans être une preuve scientifique, ce rapprochement nous rappelle que, nous aussi, nous pouvons être touchés par les paroles que nous recevons.

En revanche, nous savons que les paroles ont un véritable impact sur les personnes qui les reçoivent. Elles peuvent encourager, rassurer et donner confiance, mais aussi blesser ou décourager.

Je choisis mes mots pour prendre soin des autres et de moi.

Relève le défi : tes mots peuvent faire une différence !

Kurt Freysinger
Responsable du Défi Santé

Trois bocaux, trois attitudes

Chaque jour, adresse-toi aux bocaux de la même manière. Garde-les fermés et manipule-les le moins possible.



1 Le bocal POSITIF

Dis-lui des paroles positives :

« Merci. »
« Tu es formidable. »
« Je suis heureux que tu sois là. »

2 Le bocal NÉGATIF

Dis-lui quelques paroles négatives, sans utiliser d'insultes violentes :

« Je ne t'aime pas. »
« Tu es nul. »
« Je ne veux pas de toi. »

3 Le bocal IGNORÉ

Ne lui parle pas et ne lui accorde aucune attention.

Il reste exactement au même endroit que les deux autres bocaux.

Les règles pour une comparaison plus juste

- Même riz, même cuisson, même quantité et mêmes bocaux.
- Même emplacement et mêmes conditions pendant toute l'expérience.
- Même durée d'attention pour les bocaux positif et négatif.
- Aucun bocal ne doit être ouvert pendant les 10 jours.

Conseil : prends une photographie au début, puis tous les jours ou tous les deux jours, toujours sous le même angle.

Observe, réfléchis… et relève le vrai défi

Observe sans ouvrir les bocaux

- Le riz change-t-il de couleur ?
- De la moisissure apparaît-elle ? À quel endroit et à quel moment ?
- Les trois bocaux évoluent-ils de la même manière ?
- Vois-tu réellement une différence ?



Des mots qui encouragent



Des mots qui blessent

Le véritable défi : prends soin par tes mots

Pendant ces 10 jours, sois attentif aux mots que tu utilises avec les autres et avec toi-même. Chaque jour, essaie de :

- dire quelque chose de positif ou d'encourageant à une personne ;
- remplacer une parole négative par une parole constructive ;
- te dire à toi-même quelque chose de positif, par exemple : « Aujourd'hui, j'ai fait de mon mieux. »

À la fin des 10 jours

Compare les bocaux et les photographies. Peut-être observeras-tu des différences, peut-être pas. Dans les deux cas, pose-toi les bonnes questions :

- Le résultat est-il vraiment dû aux paroles ?
- D'autres facteurs pourraient-ils l'expliquer ?
- Que faudrait-il changer pour rendre l'expérience plus rigoureuse ?

Quelle que soit l'évolution du riz, retiens ceci :
nos paroles ont un impact. Choisissons-les avec soin.