

LE RÔLE DES PENSÉES

EXERCICE

Résumé de la vidéo

Le pouvoir des pensées sur nos sentiments

Nos pensées affectent nos émotions. Si une personne pense à une situation difficile – par exemple à une personne avec laquelle elle est en conflit – son corps va physiologiquement réagir. Le rythme respiratoire se modifie, les battements cardiaques s'accroissent, les glandes surrénales sécrètent du cortisol, et la personne va être submergée par les émotions. Elle pourra ressentir de la colère, de la frustration, de la peur ou encore de la tristesse. Toutes ces modifications surgissent à cause des pensées. Il suffit de modifier ou d'arrêter nos pensées pour transformer notre état d'être.

Lorsqu'il est temps de décrocher

Oui, il est bien de réfléchir à sa situation et de faire le point, mais faisons-le d'une manière équilibrée et intelligente. Voilà plusieurs signes qui indiquent qu'on abuse de cet outil que sont nos pensées :

- Plus on réfléchit plus le sentiment de mal-être et d'inquiétude augmente. Si cela arrive, il est temps de décrocher. Passer à une autre activité et ne revenez à votre réflexion que lorsque vous vous sentirez mieux émotionnellement.
- On tourne en rond, et les réponses ne viennent pas. Parfois on se pose 1000 fois la même question et au lieu d'une réponse claire, c'est une confusion grandissante qui prend place. Stop. Reposer une mille et unième fois cette même question ne servira à rien. Fermez le dossier et laissez mûrir. Il est connu que la réponse vient souvent lorsqu'on s'arrête de chercher.
- On ressasse le passé. Si vous rejouez sans cesse dans votre tête la scène de la veille en vous disant j'aurais dû dire ou faire ça, ou si vous analysez chaque parole échangée pour comprendre pourquoi la personne a agi ainsi, c'est un voyant rouge. Surtout lorsque vous commencez à ressentir un sentiment d'injustice ou de la culpabilité, vous savez qu'il est temps de décrocher.

J'ai bien conscience que ce n'est pas facile d'arrêter le train de ses pensées, surtout lorsque ce dernier a pris beaucoup d'élan. Mais comprendre que nos pensées sont souvent à l'origine de notre mal-être devrait nous motiver à chercher à régulièrement lâcher prise. Le sport, la création (musique, bricolage, ..), le yoga et la méditation offrent d'excellents moyens d'arrêter le flot incessant de nos pensées. Cela fera du bien au corps, apaisera nos sentiments, et cela permettra également de reprendre nos pensées avec une perspective nouvelle et bien plus fraîche.

Exercice

Associer une émotion à un type de pensées (situation, cause externe et interne), et enfin à la solution pour sortir de ces pensées.

Par exemple: Je ressens de la colère (émotion) lorsque je pense à mon travail (situation), car mon employeur n'apprécie pas mes efforts (cause externe) et je me sens trop lâche (cause interne) pour exprimer mon mécontentement. Je n'aime pas ressentir cette colère en moi, car cela affecte ma relation avec ma famille, je vais donc arrêter de cogiter sur ce sujet et plutôt essayer cette nouvelle recette de cuisine (solution).

Pendant une semaine, à chaque fois que vous ressentez une forte et désagréable émotion qui commence à s'installer en vous. Notez ces 5 points.

Encore une fois, il ne s'agit pas d'ignorer de potentiels problèmes ou des décisions à prendre, mais plutôt de se poser honnêtement la question: « Qu'est ce que je peux faire par rapport à cette situation maintenant? » Si la réponse est « pas grand-chose ». Alors mieux vaut arrêter de se faire du mal à cause de ces pensées répétitives qui sont néfastes pour l'humeur et pour le corps. Mieux vaut se ressourcer pour ensuite, le moment venu, faire face à la situation qui vous préoccupe.

Utilisez tableau ci-dessous.

Emotion	Situation	Cause externe	Cause interne	Solution

