



BONUS 15 – Les pensées négatives

Pourquoi on a des pensées négatives ?

Notre cerveau, et même tout notre organisme se concentre sur une seule chose : nous permettre de perdurer en tant qu'espèces. Et pour cela, notre mental nous amène à bien retenir le négatif pour éviter de le reproduire ? Il est donc parfois utile d'avoir une pensée négative pour se protéger d'un danger ; cela nous permet de rester vigilant.

Chacun d'entre nous a une prédisposition à être, soit plutôt positif, soit plutôt négatif.

Cela vient de notre éducation, nos croyances. Et cet aspect peut être très difficile à modifier (mais pas impossible). Et cela impacte notre capacité à être heureux.

Notre histoire peut aussi avoir une influence mais nous pouvons tous développer notre capacité de résilience (capacité à nous remettre d'une situation).

Les pensées négatives ont un impact sur nos émotions : si je ressasse une dispute, je cultive ma colère. Si je pense toute la journée que je ne vais pas y arriver, je cultive ma peur.

Comment combattre les pensées négatives ?

D'abord, en essayant de remarquer quand vous êtes en boucle sur une pensée négative. Pour apprendre à mieux remarquer vos pensées négatives, voici des pistes ci-dessous.

Méditer :

Quelques minutes par jour suffisent pour démarrer (voir épisode 9 et 10 du podcast pour vous assurer que la méditation est faite pour vous, et pour démarrer cette pratique)

Faire des pauses dans la journée.

Vous demander régulièrement : à quoi je pense, là, en ce moment ? Est-ce que c'est des pensées négatives ? est-ce que je ressasse ? A force de faire ça, vous allez remarquer de plus en plus facilement quand vous entrez dans le mode ressassement.

Vous demander le soir :

Ai-je eu des pensées négatives dans la journée ? A quel moment ? Ai-je eu des pensées positives, neutres ?

Vous interroger sur le fondement de vos pensées négatives :

Si je me dis : « je vais rater un truc » : est ce que je suis sûre de rater ? Si oui, « qu'est ce qui me prouve concrètement que je vais rater ? ».

Ainsi, vous pouvez remarquer vos croyances, et en sortir.



Changer les pensées négatives.

Pas en pensées positives forcément, mais au moins en pensées plus neutres. Par exemple, si on reprend l'exemple de la situation où je m'imagine que je vais rater. Je peux me dire : j'ai un peu peur mais je peux essayer, j'ai peur de rater, mais je ne suis pas sûre de rater

En s'entraînant à changer les pensées négatives, on les remarque plus facilement, et on apprend à revenir à un discours plus neutre, plus lié à une réalité factuelle.

Pratiquer la gratitude pour vous aider à voir le positif dans notre journée.

Cette attitude qui consiste à être reconnaissant. Reconnaisant vis-à-vis de personnes qui nous ont aidé ou apporté du soutien, mais aussi reconnaissant vis-à-vis de certaines expériences ou certaines capacités que vous avez. Et ça c'est très puissant, je vous en parle dans l'épisode 13.

Vous focalisez sur ce qui va bien dans votre vie, ce n'est pas toujours facile quand les pensées négatives vous ramènent sans arrêt vers le truc qui va de travers, mais je trouve que ça s'apprend. Je ne suis pas moi-même toujours hyper positive, et des épreuves de vie m'ont parfois amené à tourner en boucle que le truc qui ne va pas. Mais je reste vigilante, et je redresse la barre quand je sens que cette tendance revient.

J'espère que ces astuces vous ont aidé,

A bientôt,

Isabelle

