

prendre Confiance



Faites le plein de Confiance !

Libérez-vous de vos pensées négatives

29 experts partagent leurs méthodes pour vous aider à vous libérer de vos pensées négatives



Le petit guide qui va droit à l'essentiel

Introduction

En mars 2020, j'ai organisé un événement inter-blogueurs, aussi appelé carnaval d'articles.

Le principe est très simple : des blogueurs, experts et passionnés, publient sur leur site un article sur un thème commun.

L'objectif ?

- Rassembler nos connaissances.
- Partager un large panorama d'approches et de méthodes.
- Aider ensemble nos lecteurs.

Le thème de cet événement est "comment vaincre ses pensées négatives".

Notre monologue intérieur a un impact énorme sur de très nombreux domaines de nos vies : notre enthousiasme, notre engagement, notre santé, notre vie sociale, nos ambitions, nos projets, ... Et bien d'autres encore.

Dont [notre confiance en nous-même](#) et en l'avenir.

Nous pouvons être notre meilleur ami et notre tout premier supporter. Mais nous pouvons aussi être notre pire ennemi et notre tout premier détracteur.

Tout cela se passe au niveau de notre monologue intérieur. Au niveau des pensées et habitudes de pensées que nous avons au quotidien, semaines après semaines.

Comment voulez-vous être enthousiaste, ambitieux et serein si vous vous abreuvez de pensées négatives ?

À défaut de n'avoir que des pensées positives (ce qui est aussi utopique qu'impossible), en contrôler les écarts négatifs est donc essentiel.

Comment retrouver confiance en vous

L'objectif de ce guide est donc de rassembler des approches variées et **des méthodes efficaces pour se libérer des pensées négatives.**

28 blogueurs ont répondu à ma demande : ils ont apporté leur réponse et vous proposent leur aide. Avec ma modeste contribution, cela fait donc 29 articles.

Ce guide est la synthèse de cet événement et de leur aide sur ce sujet.

Il regroupe tous les articles publiés pour vous proposer un large panorama d'approches différentes, un condensé de ce qui se fait de mieux sur ce sujet, une aide utile et constructive pour vous aider à lutter contre vos pensées négatives.

Mais assez de palabres, place aux articles !

Bonne lecture.

Grégory

Table des matières

Pensées négatives en public, comment les vaincre ?.....	5
Comment vaincre ses pensées négatives.....	16
Comment vaincre ses pensées négatives avec l'auto hypnose ?.....	21
Comment Réussir à ne plus se Laisser Submerger par ses Pensées Négatives.....	30
Comment vaincre ses pensées négatives en 5 minutes.....	38
Comment chasser les pensées négatives ?.....	42
Vaincre ses pensées négatives en prenant soin de son ventre.....	46
Comment chasser les pensées négatives ?.....	57
Vaincre ses pensées négatives, un pas vers le bonheur.....	68
Vaincre les pensées négatives: 6 astuces efficaces.....	74
4 pensées négatives qui vous rendent malheureux.....	86
Stop à l'autosabotage : transformez vos pensées négatives !.....	93
Combattre vos pensées négatives avec la compétitivité cognitive.....	100
Est-il possible de se défaire de ses pensées négatives ?.....	118
Comment vaincre ses pensées négatives.....	126
Comment vaincre ses pensées négatives ?.....	132
Comment vaincre ses pensées négatives.....	138
6 actions simples pour chasser les pensées négatives de votre quotidien	150
Comment vaincre ses pensées négatives ?.....	160
Pensées négatives : reprendre les rênes !.....	166
Désamorçons notre mental et son lot de pensées négatives.....	171
Faire la peau à la rumination mentale.....	177
Pensées négatives : 7 clés pour les vaincre et reprendre sa vie en main..	187
Think positive : je pense donc je suis ?.....	192
Comment vaincre ses pensées négatives.....	208
10 exercices pour surmonter sa voix intérieure.....	216
Mal-être au travail : comment gérer les pensées négatives qui tournent en boucle dans votre tête ?.....	225
Comment chasser les pensées négatives qui ruinent votre productivité. .	233
Conclusion.....	246
À propos des participants.....	247
Mentions.....	249

Pensées négatives en public, comment les vaincre ?

Un article original de Hervé Lero du blog [Changeons](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Quand vous vous trouvez en présence d'inconnus, votre cerveau vous envoie régulièrement des pensées négatives.

Certaines d'entre elles sont inoffensives, et d'autres sont dévastatrices pour votre confiance en vous, et vont saboter votre capacité à parler en groupe et à intéresser les autres.

Voici donc les 10 pensées négatives à chasser de votre esprit, au plus vite !



1/ Les pensées négatives d'infériorité : "je suis moins bien que l'autre !"

Les pensées négatives les plus classiques que vous pouvez avoir, ce sont les pensées d'infériorité.

Quelques exemples que votre cerveau peut vous envoyer :

- L'autre est plus intéressant que moi.
- Elle est tellement intelligente, je vais paraître idiot.
- Mince, il est beaucoup plus beau que moi.
- Je suis moins bien habillé qu'elle. Et elle a un super corps !
- Elle a un meilleur travail que moi / si je dis que je suis au chômage elle va me trouver nul.

Les pensées d'infériorité sont destructrices, car elles sapent toute votre estime de vous.

Et au passage votre confiance en vous en prend également un gros coup.

Difficile derrière d'être détendu et intéressant dans votre conversation si vous vous pensez inférieur à l'autre.

2/ Les pensées de jugement : "je suis nul"

Souvent, vous vous jugez, sans même vous en rendre compte.

Mais quel con !

Je suis incapable de draguer une fille !

Je n'y arriverai jamais, je suis trop nul !

Tous ces jugements vous empêchent d'atteindre vos objectifs et de prendre confiance.

Comment retrouver confiance en vous

Car à force de vous le répéter...vous finissez par y croire.

Par penser que non, vous ne pourrez pas y arriver.

Et si vous le pensez vraiment, alors il deviendra impossible d'y arriver tant que vous aurez cette croyance.

C'est important de prendre conscience des jugements négatifs que vous faites régulièrement sur vous.

3/ Les pensées de mauvais orateur : "je ne suis pas intéressant à l'oral"



La plupart d'entre nous sommes persuadés de ne pas être de bons orateurs.

Que le fait de nous écouter parler en public doit être un calvaire pour les autres.

Plus nous pensons ça, et moins nous nous lâchons en public.

Comment retrouver confiance en vous

Ce qui ne fait que renforcer notre croyance.

C'est un cercle vicieux qu'il convient d'éliminer au plus vite.

Je ne suis pas intéressant à l'oral

Je suis ennuyeux

Personne n'aime m'écouter

4/ Les anticipations... et les attentes déçues : "si je dis ça, il va répondre ça !"

Autre pensée négative qui plombe votre charisme à l'oral : les anticipations.

Si je dis ceci, elle va me répondre cela... alors je pourrai enchaîner sur ça !

Non, dans la réalité, la réponse de l'autre ne sera jamais celle que vous aviez prévue.

Et votre stratagème d'anticipation tombera à l'eau comme un marin bourré marchant sur le ponton un soir de tempête.

N'anticipez pas. Soyez entièrement dans le présent.

5/ La surinterprétation : "il a dit OK au lieu de Oui, ça veut dire qu'il n'aime pas ce que je dis !"

Qui ne s'est jamais emballé après un texto d'une personne qu'on essaie de séduire ?

En mode :

Elle m'a dit ceci, je suis sûr qu'en fait ce qu'elle voulait dire c'est autre chose, elle me kiffe !.

Comment retrouver confiance en vous

Il m'a répondu après 3 heures et sans smiley à la fin de sa phrase, ça veut dire qu'il n'est pas intéressé

Ne surinterprétez pas.

Une main posée sur votre bras pourra effectivement dire que l'autre est intéressé. Ou pas. Ça dépend des gens.

Un sourire pourra signifier que vous plaisez à l'autre. Ou simplement qu'elle est d'humeur joyeuse.

Si vous surinterprétez le moindre froncement de sourcil, vous n'arriverez jamais à vous lâcher en conversations.

Parce que vos pensées seront focalisées sur ce que l'autre pense de vous, en permanence.

Et c'est épuisant.

6/ La peur d'avoir peur : "je vais encore stresser à mort !"

Souvent, vos pensées négatives tournent autour de la peur et du stress.

Et le pire, c'est d'avoir peur d'être stressé.

Car vous auto-nourrissez votre stress.

Je suis sûr que je vais bafouiller et qu'ils vont se moquer !

Je vais encore trembler et être ridicule

Je vais stresser comme pas possible et louper mon entretien, c'est sûr !

Plus vous vous répétez ce genre de phrases, et plus vous sabotez vos chances de réussite à l'oral.



J'AI PEUR DE STRESSER, ÇA ME STRESSE !

7/ Penser au passé. Ou au futur. Et oublier l'important.

La dernière fois que je lui ai parlé je lui ai dit ceci. Elle avait ri, donc il faut que je lui en reparle.

La prochaine fois je l'emmènerai au ciné, et j'essaierai de lui demander s'il veut m'accompagner chez moi après.

J'aurais pu lui dire maintenant, mais je lui dirai demain !

Si vous vous dîtes ça de temps en temps, ce n'est pas très grave. Mais si c'est régulier, ou pire : que vous pensez ça pendant un rendez-vous...
...alors vous oubliez l'important.

L'instant présent. Être vraiment présent, de tout votre esprit, avec la personne en face de vous.

Plus vous pensez au passé ou au futur...et moins vous êtes agréable au présent.

8/ La pression du rire : "Je ne suis pas assez drôle, il faut que je les fasse rire !"

Si vous pensez que vous devez être drôle, maintenant...

...vous ne le serez probablement pas.

Mince mon collègue a dit un truc marrant, il faut à tout prix que je trouve une vanne !

Je vais encore faire un bide comme la dernière fois si j'essaie de faire de l'humour...

L'humour, ça doit être spontané. Et vous devez pouvoir vous lâcher, sans trop de filtre pour rester dans le moment et faire rire les autres.

Ça doit faire partie de votre personnalité de faire des remarques amusantes de temps en temps.

Mais si vous vous dites que vous n'êtes pas assez drôle, à l'instant T : vous allez vous forcer.

Ça va mettre un malaise, car de l'humour mal maîtrisé, c'est extrêmement "casse-gueule".

JE SUIS MOINS DRÔLE QU'EUX !



9/ La peur du silence : "Ne laisse surtout pas de blanc dans la conversation !"

C'est horrible, si je laisse le silence s'installer l'autre va penser que je n'ai pas de conversation !

Une autre pensée négative très répandue : celle de se reprocher de laisser un silence dans la conversation.

Parce que personnellement, c'est comme ça que je reconnais une personne proche.

Quand on peut ne rien se dire pendant une minute, en se sentant à l'aise tous les deux.

Si vous vous reprochez les silences, en vous disant que vous êtes tellement ennuyeux que l'autre ne dit plus rien...

...vous allez paraître nerveux. Pas sûr de vous.

Car vous allez briser le silence de manière brutale, par une banalité, qui démontrera que vous n'êtes pas du tout à l'aise avec ce silence.

(si vous ne savez pas toujours quoi dire, lisez [le guide pour améliorer vos conversations](#) !)

10/ Les pensées négatives obsessionnelles et définitives : "Je ne changerai jamais !"

La pire pensée négative que vous pouvez avoir, c'est celle de penser que vous ne pourrez jamais vous améliorer. Que vos défauts actuels sont là pour toujours.

J'ai toujours été nul pour séduire, ce n'est pas fait pour moi !

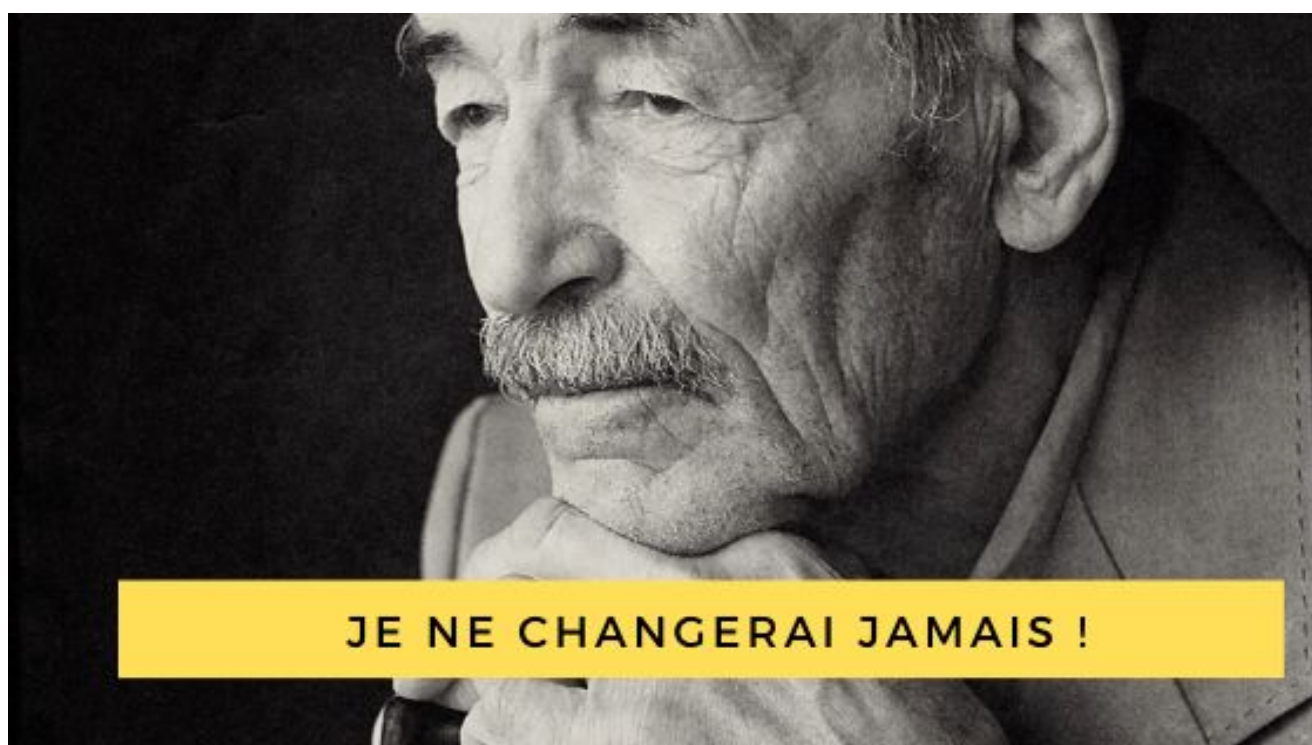
Ça ne sert à rien, de toutes façons je suis trop timide.

Je n'y arriverai jamais !

C'est une erreur terrible, car elle enfonce un clou de plus sur le

Comment retrouver confiance en vous

cercueil de votre bien être à chaque fois que vous vous en faites la remarque.



Avant de devenir quelqu'un qu'on écoute et qui fait marrer les autres ? J'ai fait des centaines de bides. Je me suis pris des vents qui feraient passer la tramontane pour un souffle de bébé asthmatique.

Tant que je pensais que je ne changerais jamais, je ne me suis pas amélioré. Mais quand j'ai abandonné cette pensée négative — la pire de toutes ! — je me suis donné une chance de m'améliorer, sans me juger.

Car c'est ça qui vous sauvera de ces 10 erreurs.

Arrêter de juger vos erreurs comme quelque chose qui vous définit.

Comment lutter contre les pensées négatives en public : épilogue

Vous n'êtes PAS la somme de vos erreurs.

Vous êtes une personne géniale, qui, parfois — comme tout le monde— fait des erreurs.

C'est très différent !

N'accordez plus autant d'importance à ces pensées négatives.

Repérez-les quand elles arrivent, et prenez un peu de recul.

Dîtes-vous : "ok, ceci est un jugement négatif, et je refuse d'y prêter attention".

Rien que le fait de conscientiser vos pensées négatives sera un grand pas pour vous aider à vous en débarrasser.

Pensées négatives automatiques : reprenez le contrôle

Si vous faites quelques unes, voire chacune de ces 10 erreurs ?

Ce n'est pas grave. Ne vous blâmez pas.

Peu importe le niveau d'où vous partez : l'important, c'est d'avancer et de progresser, pas après pas.

Comment avoir un esprit positif en public ?

Reprenez le contrôle.

Et vous arriverez forcément à destination si vous gardez cet état d'esprit.

Quelle destination ?

Celle de parler aux autres de manière décontractée. En y prenant du plaisir.

Et en donnant aux autres l'envie de vous revoir.

C'est tout le mal que je vous souhaite.

Comment retrouver confiance en vous

Je vous remercie de votre attention. Le fait que vous ayez lu cet article jusqu'au bout — dans cette période de zapping numérique — me prouve que vous avez la motivation nécessaire pour réussir à changer. À devenir une meilleure version de vous même dans le futur.

Si vous avez aimé cet article, ça serait génial que vous le partagiez. Merci à vous.

Passez une sublime journée.

Hervé Lero

Comment vaincre ses pensées négatives

Un article original de William Moreau du blog [Charisme Développement](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Tu as des projets professionnels ou personnels, mais tu n'arrives pas à avancer ?

Ton esprit est rempli de pensées négatives ce qui t'empêche d'atteindre tes objectifs ?

Tu en as marre de broyer du noir et cherche des solutions pour [surmonter les difficultés dans ta vie](#) et redevenir enthousiaste ?

Les pensées négatives peuvent toucher tout le monde et sont d'origines variées : une

mauvaise rencontre, une fin de mois difficile, un mal-être intérieur, le stress, des problèmes professionnels, etc.

Découvre quelques **méthodes qui t'aideront à aller de l'avant, retrouver de la motivation et remplir ton esprit de pensées et**

d'ondes positives.

Vaincre ses pensées négatives, c'est possible et cet article est là pour te guider et t'aider à avancer.

Se fixer des objectifs précis, un bon moyen de ne plus avoir de mauvaises pensées

Je te l'accorde, se fixer des objectifs lorsque l'on a des pensées négatives n'est pas toujours évident.

Néanmoins, si tu as ton propre business par exemple, tu ne pourras pas échapper à cela. Il va donc falloir trouver une méthode ludique et efficace pour atteindre tes objectifs.

Cette technique, c'est la réalisation d'un **rétroplanning**. En quoi cela consiste t'il ? Il s'agit d'organiser ton travail et les tâches à accomplir en partant de ta date butoir.

Cela va te permettre de visualiser le temps nécessaire pour chaque étape et de relativiser.

Avoir programmé correctement tes intentions te libérera très probablement du stress et indirectement, des ondes négatives.

N'oublie pas que les objectifs que tu te donnes doivent être **réalistes et atteignables**.

Dans le cas contraire, tu ne pourras tirer aucune satisfaction, car tu n'atteindras jamais ton but.

Tu retomberas une fois de plus dans la **spirale infernale des pensées toxiques**.

Faire de la méditation pour vaincre ses pensées négatives

La pratique de la méditation convient parfaitement aux situations de

Comment retrouver confiance en vous

stress, de déprime, de dépression, etc.

Méditer permet de se reconnecter avec soi-même, de retrouver le calme intérieur, de lâcher prise et de recentrer son esprit.

Cela permet de **vaincre ses pensées négatives, car il s'agit tout simplement de ne pas penser.**

Il n'est pas nécessaire de méditer pendant des heures, une dizaine ou une vingtaine de minutes par jour suffisent.

C'est une discipline qui représente au début un challenge, car elle demande une pratique régulière pour être maîtrisée et être efficace.

Outre les bienfaits sur l'état d'esprit, une séance de méditation permet par la suite d'être plus efficient dans son travail. Si besoin, tu peux faire appel à des applications mobiles telles que :

Petit Bambou pour la méditation guidée ;

Prana Breath qui te propose des exercices de respiration en fonction de tes besoins (anti-stress, prise de pouvoir, harmonie avec toi-même, etc.).

S'entourer de personnes bienveillantes et positives

Les mauvaises ondes attirent les mauvaises situations, et à l'inverse, les bonnes ondes attirent la joie, le succès, le bonheur, les bonnes rencontres, etc.

Il existe un principe qui raconte que tu es la moyenne des 5 personnes qui t'entourent régulièrement.

Tu comprendras donc facilement la **nécessité de t'entourer de personnes bienveillantes**, qui ont des principes moraux et des ambitions qui correspondent avec les tiennes.

Tu auras plus de chance d'échanger sur des sujets joyeux avec ces personnes.

Comment retrouver confiance en vous

Ces personnes saines d'esprit vont te souhaiter le meilleur et seront là pour te soutenir lorsque tu fais face à un obstacle ou lorsque tu es triste.

Elles vont te permettre de te focaliser sur les événements positifs de ta vie pour chasser les pensées négatives de ton esprit.

Conditionner son cerveau de façon positive

Ton entourage a une forte influence sur ta santé mentale, mais toi seul vis quotidiennement avec ta personne.

Si la méditation t'aide à chasser les idées que ressasser continuellement en voix off dans ta tête, ces voix ne sont pas les seules à avoir un effet néfaste ton moral.

Chacun de tes actes et de tes paroles a un effet sur ton mental.

Exerce-toi à n'employer que des phrases positives dans tes discours pour envoyer de bonnes énergies et des messages positifs à ton cerveau.

Lorsque tu manges un dessert par exemple, ne pense pas qu'il n'est pas mauvais. Non, ce gâteau est bon.

Comprends-tu la différence ?

Lire des livres de développement personnel pour en finir avec les pensées négatives

Les livres de développement personnel peuvent t'aider à combattre les pensées négatives.

Beaucoup d'entre eux ont fait leurs preuves et ont été un remède pour leurs lecteurs.

Certains bouquins vont pouvoir t'aider à : retrouver confiance en toi, chercher et trouver des solutions à tes problèmes, te concentrer sur

Comment retrouver confiance en vous

tes objectifs, te rendre plus curieux, trouver de l'inspiration, vivre dans le présent, avoir envie de te surpasser, etc.

Voici quelques livres inspirants qui peuvent t'aider à te focaliser sur le positif :

- Je pense trop - comment canaliser ce mental trop envahissant ? de Christel Petitcollin ;
- Dominer le stress et les soucis de Dale Carnegie ;
- Le Miracle Morning, par Hal Elrod.

Ne perds pas espoir, il est possible de vaincre ses pensées négatives avec un peu de persévérance et de nouvelles habitudes. Tu peux choisir l'une de ces méthodes ou bien les cumuler entre-elles. Cela ne te fera jamais de mal que d'être rempli de pensées positives, d'être de bonne humeur et de te laisser aller.

Comment retrouver confiance en vous

Comment vaincre ses pensées négatives avec l'auto hypnose ?

Un article original de Virginie Thuilliez du blog [À nous l'hypnose](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Vous faites peut-être partie de ces gens qui, non seulement, **pensent beaucoup**, mais qui, de surcroît, sont sans cesse **envahis de pensées négatives**... « Si j'échouais à mon examen ? », « Et si je me cassais la figure devant tout le monde pendant mon spectacle ? », « Et si j'allais parler à ce bel inconnu... et qu'il m'envoyait paître ? »... Vous voyez ce

Comment retrouver confiance en vous

que je veux dire ? Et si je vous disais qu'il existe **des solutions simples à mettre en place** pour voir le verre à mieux plein, plutôt que le verre à moitié vide ? Des solutions pour **vaincre toutes ces pensées négatives !!!**

Les pensées négatives... qu'est-ce que c'est ?



Alors oui, vous allez peut-être vous dire « Elle nous prend pour des débiles à vouloir nous expliquer ce qu'est une pensée négative... On imagine bien ce que c'est ! »

Et bien je voudrais simplement profiter de ces quelques lignes pour apporter un peu plus de **précisions**.... Parce que je vois certains d'entre vous s'énerver et avoir envie de me dire qu'on vit pas non plus au pays des Bisounours (dommage !), et qu'**on ne peut pas penser positif tout le temps !**

Et bien, vous savez quoi ?! Je suis d'accord avec vous ! **La positivité à tout prix, ce n'est pas possible**. Pour moi, l'idée est d'accepter aussi qu'on aille **moins bien de temps en temps**, et de savoir ce qu'on fait alors de ces **émotions** un peu moins sympa... Mais c'est un autre sujet !

Ce que je veux dire, c'est qu'**il faut distinguer** :

- **Les pensées négatives qui tournent en boucle dans votre tête** : le fait d'envisager que telle ou telle situation va mal finir, ou

Comment retrouver confiance en vous

bien que votre vie entière est un désastre, et que vous finirez seul(e) entouré(e) de vos animaux...

- **Des pensées qui vous alertent** : oui, si vous avez l'intuition que vous prenez la mauvaise direction dans votre projet, peut-être avez-vous raison. Et vous serez bien avisé(e) de creuser un peu plus le sujet, de façon objective, pour voir s'il vous faut continuer ou bien changer vos plans.

Mais dans notre sujet du jour, on va s'attaquer à **ces pensées négatives qui vous bouffent la vie**, qui vous **empêchent d'avancer**, car elles font naître **des peurs irrationnelles**...

Des solutions pour vaincre les pensées négatives



Les trois techniques que je vous propose ci-dessous peuvent être utilisées comme « simples » **techniques de visualisation**. Néanmoins, leur effet sera **décuplé si vous induisez l'état d'hypnose** pour les appliquer.

Modifier sa petite voix intérieure

Vous la connaissez votre petite voix intérieure ? Parfois, il y en a même **plusieurs**... (non, non, je ne suis pas schizophrène ! ☺)... celle de la **raison** et celle du **coeur**... Et elles ont souvent le chic pour **s'embrouiller entre elles** !

Comment retrouver confiance en vous

Mais revenons à votre petite voix intérieure. Je parle ici de cette fameuse petite voix qui va venir **vous embêter à un moment où vous n'en avez pas besoin.**



Imaginez : vous vous apprêtez à passer un **entretien d'embauche.**

Et votre petite voix intérieure va venir s'infiltrer insidieusement en vous :

« Je ne suis pas sûr(e) d'être prêt(e)...

J'ai peur...

Et puis, j'ai mal dormi, du coup, je ne suis pas au top de mes capacités...

Les recruteurs ne sont souvent pas sympas...

Je suis sûr qu'il va me poser des questions pièges...

En plus, je suis pas doué(e) pour l'improvisation, je n'ai pas aucune répartie...

Alors je vais me mettre à rougir et à bafouiller...

La cata !!! »

Ca vous parle ?! Et oui, votre petite voix intérieure vous pourrit la vie ! 🙄

Vous voulez vous **amuser** un peu, et surtout, utiliser cette petite voix

Comment retrouver confiance en vous

intérieure pour **prendre confiance en vous et être au top de vos capacités** ?!



Voilà ce que vous pouvez faire...

- **Concentrez vous quelques instants sur cette petite voix intérieure** : d'où semble-t-elle venir ? (De derrière vous ? Au-dessus de vous ? Plutôt à droite ? A gauche ?) Quel est son **débit** (lent ? rapide ? modéré ? Quel est sa **tessiture** ? (grave ? aïgue ? entre les deux ?) Quel est le ton employé ?
- Maintenant, vous allez vous **amuser** un peu ! **Modifiez cette voix, jouez avec** ! Rendez la **plus grave** ou **plus aïgue**, pourquoi pas enfantine... **Accélérez** le débit, ou **ralentissez** le... **Déplacez** la voix devant vous ou derrière, ou à côté... Bref, pour vous aider, vous pouvez imaginer tenir **une télécommande** qui serait quelque peu magique.
- **Ressentez les changements d'état d'esprit que cela entraîne**, et donc les **changements au niveau des émotions** que vous ressentez... Magique, non ?!

Comment retrouver confiance en vous

- Pour finir : **imaginez la voix que vous aimeriez entendre dans cette situation**. Comment est-elle ? Vous pouvez même vous représenter la voix de quelqu'un que vous connaissez, ou même d'une star !
- **Ressentez les bienfaits de ce changement interne...** Tout est plus **zen**, n'est-ce pas ?

La visualisation positive



Vous le savez peut-être, et pourtant, vous le pratiquez peu. **La visualisation positive va vous permettre de freiner, voire d'éliminer ces pensées négatives.**

En quoi cela consiste-t-il ?

Vous allez simplement **penser à la situation qui vous stresse, ou qui vous fait peur**,... bref, celle qui induit ces pensées négatives et la vivre comme si elle se passait le mieux possible.

- **Immergez-vous totalement dans cette situation** : visualisez **la façon dont vous aimeriez qu'elle se déroule** (c'est-à-dire, à priori, merveilleusement bien !)

Comment retrouver confiance en vous

- **Notez tous les détails** : Que **voyez**-vous ? Qu'**entendez**-vous ? (peut-être des personnes qui s'expriment ou toute autre chose ? ...) Que **ressentez**-vous ? (des sensations agréables, positives) Comment est la **température** ? Eventuellement, quelles **odeurs** vous parviennent ? Etc...
- Visualisez comme **tout se déroule parfaitement**.
- Voyez chaque étape de cette situation que vous franchissez allègrement. **Même s'il y a des difficultés, vous construisez des ponts pour les surmonter**. Et vous y parvenez !

Vous doutez des bienfaits de la visualisation positive ?! **De nombreuses études scientifiques en ont pourtant apporté la preuve...**

Par exemple, cette **étude** menée par le Docteur Blaslotto, de l'université de Chicago, auprès d'une équipe de **basket**.

L'équipe a été divisée en 3 groupes :

- **un premier groupe** qui **pratique** des lancer francs pendant 1 heure, tous les jours,
- **un deuxième groupe** qui se **contente de se visualiser** en train de réaliser ces mêmes lancer francs,
- **un troisième groupe** auquel on ne demande **rien**

Voici les résultats au bout d'un mois :

- **le premier groupe** a amélioré ses résultats de **24 %**,
- **le deuxième groupe** a amélioré ses résultats de **23 %**, **simplement par la visualisation !!!**
- le **troisième groupe** ne s'est pas amélioré.

Alors, êtes-vous toujours hésitant à pratiquer la **visualisation positive** ? 😊

Technique : un océan de calme

Voici une autre technique efficace pour vaincre vos pensées négatives. Elle peut venir **désengorger toutes ces pensées négatives qui envahissent votre tête**, et que vous aimeriez **évacuer** ailleurs.



Voici ce que vous pouvez faire :

- Imaginez vous **au bord d'un ruisseau...**
- Au premier abord, tout est **calme**, vous commencez à **suivre** le cours de ce ruisseau.
- Il emmène avec lui **quelques brindilles, quelques branches, un peu comme ces pensées qui vous suivent ...** puis qui s'accumulent.
- Le ruisseau **grossit** de plus en plus, il devient une **rivière. Il emmène avec lui toujours plus de petites choses, qui viennent le polluer...**
- Au fil de votre promenade, la rivière **grossit** de plus en plus, et devient de plus en plus **agitée**. Vous vous rendez compte que cela devient **inconfortable**.
- Puis, bientôt, **la rivière se jette dans un espace d'eau infiniment plus grand... et plus calme... tel un océan**

Comment retrouver confiance en vous

- Toutes ces petites choses que la rivière traînait avec elle se retrouvent **dispersées** dans ce grand espace... Pour s'y perdre complètement et devenir **futiles**. Alors, toutes ces petites choses **s'éloignent**, comme vos **pensées**, qui elles aussi **perdent de leur importance**.
- En même temps que vous vous **régénérez** au contact de cet océan, vous transmettez **un message à votre inconscient**. Vous lui signifiez qu'**à chaque moment, correspond une pensée opportune**. Et que, pour l'instant, votre pensée se concentre sur **ces instants de détente et de relaxation**.
- Vous l'informez que **vos pensées sont aussi dégagées que cet océan, vaste et calme**.
- Vous respirez **calmement**. Peut-être même pouvez-vous sentir **les effluves de la mer**, ou entendre le **bruit de l'eau qui bouge** tout doucement... **tranquillement**.
- Tout est calme et tranquille. Vous **profitez** de ces sensations aussi longtemps que nécessaire, avant de revenir vers votre réalité.

Et maintenant ?

Ainsi, telle une porte ouverte sur le champ des possibles... **Laquelle de ces techniques allez-vous essayer** en premier pour **vaincre vos pensées négatives** ?!

Personnellement, ma préférence va vers la **visualisation positive** (d'ailleurs, j'ai un tableau de visualisation chez moi... vous connaissez ?!)

Comment retrouver confiance en vous

Comment Réussir à ne plus se Laisser Submerger par ses Pensées Négatives

Un article original de Brieg Lemétayer du blog [Une Vie Intentionnelle](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Notre cerveau est un orchestre caché. La plupart du temps, nous ne savons pas de quels instruments il joue, violons et pianos, cymbales et tambours, tout s'accorde pour former une symphonie désorganisée, qui

Comment retrouver confiance en vous

résonne en nous à l'ombre de notre attention.

Ce grand fracas de notes inharmonieuses est celui de nos pensées. Ce sont elles qui donnent le rythme, la couleur et la texture de nos journées. Elles encore qui vibrent en nous et infusent nos corps de leurs énergies, à notre insu.

Notre cerveau est une incroyable machine à penser. On dit qu'il **produit chaque jour environ 60 000 de ces notes**, soit 2 500 par heure et un peu moins de 42 par minute.

Il n'y a néanmoins pas autant de variations que de notes sur le clavier. Et puisqu'il faut avoir une préférence, celle du cerveau se porte vers les musiques les plus graves. Ainsi, **des études dévoilent que 80 % de nos pensées seraient orientées négativement.**

Imaginez, quelle sorte de mélodie peut-être formée lorsque se bousculent dans un espace si petit près de 48 000 pensées négatives par jour, soit plus de 17 millions par an ?

Si ce constat n'est pas tout à fait nouveau, le sujet mérite que nous y portions une attention sans cesse renouvelée.

En effet, **les pensées négatives peuvent avoir un impact considérable sur notre bien-être, sur notre santé et dans nos choix de vie.** Au menu : risques aggravés de stress, d'anxiété, de dépression, de troubles de l'humeur, baisse de l'espérance de vie, etc.

La bonne nouvelle, c'est qu'à l'opposé, les chercheurs ont prouvé, grâce à l'imagerie IRM, que les pensées positives déclenchent une cascade d'hormones dans le corps, apportant calme et sérénité.

Alors si nous ne pouvons pas avoir le contrôle de chacune des pensées qui nous traverse, nous aurions **tout à gagner à orienter notre cerveau à choisir des notes plus douces et colorées !**

Dans cet article, vous l'aurez deviné en lisant son titre, pas de psychologie positive, nous allons nous concentrer sur les pensées négatives. Comme notre cerveau, mais en cherchant à lui donner un

peu de matière afin de combattre cette petite guérilla qui se passe à l'intérieur de chacun de nous.

Apprendre à identifier et à faire de son critique intérieur son meilleur allié

Si nous devons nommer le chef d'orchestre de nos pensées négatives, il s'agirait probablement de notre Cher critique intérieur. C'est lui qui attire et attise, classifie et mémorise la plupart d'entre elles.

Vous savez, cette petite voix qui rumine, qui nous blâme, qui nous flagelle quelquefois...

“Ne cherche pas à avoir plus de responsabilités dans ton travail, tu ne vas pas y arriver.”; “Inutile de vouloir la séduire, tu n'es pas assez bien pour elle.”; ou encore toutes ces phrases qui commencent par “je ne mérite pas de...”.

Notre critique intérieur est l'archétype qui regroupe tous nos apprentissages négatifs depuis notre naissance. Tous ces moments de mésestime, de rabaissement, d'humiliation, de honte, que sais-je... se rassemblent sous la forme d'un petit diable (ou autre, si vous préférez) qui s'amuse chaque jour à nous tourmenter, à créer des obstacles invisibles de tous et pourtant si réels à nos yeux.

Le problème, c'est qu'il existe depuis l'enfance. Il est ainsi **très compliqué de faire la distinction entre son critique intérieur et ses propres observations.**

Maintenant que nous l'avons identifié, et par là-même pris un peu de recul avec lui, *je vous propose quelques conseils pour mieux le distinguer et le transformer en un fidèle allié.*

1. Repérer le moment où il se manifeste.

S'il opère toujours plus ou moins dans l'ombre, notre critique intérieur est fier et n'a pas peur de montrer le bout de son nez à la première occasion venue. C'est ce moment précis que vous devez vous entraîner

à repérer !

À quel moment se déclenche t-il ? Quel est, ou quels sont les éléments déclencheurs ? Sont-ils petits ou grands ? Liés à une situation bien précise, comme une sortie hors de sa zone de confort, ou un événement en particulier ?

Remarquez-le et prenez le temps d'observer toutes **les sensations** que cela génère en vous. Regardez le **schéma de réponses** qui se met automatiquement en place pour comprendre vos processus internes et y apporter les modifications qui vous semblent les plus appropriées.

Avec de l'entraînement, vous réussirez à repérer ce moment de plus en plus tôt, et à distinguer plus facilement si votre réaction est liée à votre critique intérieur ou à vos propres observations.

2. Faire le choix de le stopper.

Lorsque vous réussissez à repérer la présence de votre critique intérieur, profitez de l'occasion **pour marquer un temps de pause, choisissez de ne pas le suivre.**

Comme il est rusé et persistant, il se peut qu'il revienne très vite sous une autre forme. Ce n'est pas grave, à chaque fois que vous le surprenez, faites le choix de le stopper ! Vous verrez que l'écho qu'il trouvera en vous sera de plus en plus faible.

Autre astuce, s'il s'exprime par le biais de votre petite voix intérieure, **n'hésitez pas à vous adresser à lui directement.** Sans aller au conflit pour autant : « Cher Critique intérieur, j'entends bien que tu penses que je n'ai pas les capacités de..., mais je crois au fond de moi que j'ai les qualités pour y arriver. ».

Vous pouvez également **vous amuser à modifier le ton de sa voix**, en lui prêtant celui de votre personnage de film préféré, d'un chant d'oiseau ou simplement jouer avec son rythme et sa tonalité. Amusez-vous avec lui pour lui faire perdre de sa gravité.

3. Faire l'exact opposé de ce qu'il vous dit.

Ainsi, tu penses que je ne suis pas assez intéressant, beau ou charmant pour parvenir à séduire untel ou unetelle ? Très bien, c'est toi qui le dit. Je vais te prouver que je suis capable de le faire.

Entrainez-vous à prendre son contre-pied ! Lorsque vous réussirez, il n'aura plus aucune pertinence à vous embêter sur ce point.

Levez les barrières qu'il pose entre vous et l'objectif souhaité. Plus les barrières sont nombreuses, plus l'objet désiré est important pour vous. Alors remerciez votre critique intérieur de vous le montrer aussi clairement.

Toutes les pensées négatives ne sont pas négatives en soi, certaines sont même fortement chargées en positivité !

4. Repérer le critique intérieur des gens qui vous entourent.

Oui, les critiques intérieurs parviennent à dialoguer entre eux et à s'alimenter mutuellement. **Ainsi se forme un certain nombre de malentendus, de déformations et de jugements, qui viennent nourrir et donner raison à chacun.**

De la même façon que vous vous entraînez à repérer lorsque c'est votre critique intérieur qui vous parle, **apprenez à distinguer les moments où s'exprime celui des gens qui vous entoure.**

Bien sûr, ce n'est pas une chose facile. Cela doit être fait avec bienveillance et sans volonté d'interférer avec la personne et son propre critique intérieur, ce n'est pas votre rôle.

Non, il s'agit bien ici de ne pas donner à manger au vôtre, et à améliorer votre rapport aux autres, en brisant le cercle vicieux des jugements et en les écoutant pleinement !

Rendre plus douce la mélodie de vos pensées

Maintenant que nous avons modifié notre rapport avec le chef d'orchestre de nos pensées négatives, plaçons notre attention sur la musique elle-même, sur les notes que nous mettons à sa disposition et qu'il retient pour son plus grand plaisir.

Prenons un peu de temps pour se mettre à sa place et voir de quelle façon nous pourrions les orienter pour que la symphonie soit plus douce à notre être.

1. Nous avons tous le pouvoir de diriger nos pensées.

Plus qu'un conseil, il s'agit-là d'une affirmation dans laquelle se cache **la reconnaissance d'une capacité propre à chacun**, et que je vais répéter volontairement pour qu'elle s'imprime bien dans votre esprit : nous avons tous le pouvoir de diriger nos pensées.

Toutes nos pensées, vraiment ? Non, cela est impossible bien sûr, et puis il serait trop chronophage d'enfiler sa casquette de facteur de nos 60 000 pensées quotidiennes.

En revanche, **vous pouvez agir sur l'orientation que vous souhaitez leur donner**, c'est-à-dire de conférer à ces notes un rythme ou une couleur choisi volontairement pour améliorer votre quotidien.

2. Il est impossible de vaincre ses pensées négatives.

Encore une affirmation, cette fois y est cachée la suggestion d'une acceptation. Puisque le mental ne peut pas s'empêcher de produire des pensées, **il ne sera jamais possible de vaincre celles qui sont chargées de négativité**. *Vous pouvez donc fuir toutes les lectures ou autres vous promettant que vous pouvez y arriver !*

Si l'énoncé de ce deuxième point est très simple, les enjeux liés à son acceptation sont essentiels :

- pour comprendre que votre objectif doit être d'améliorer votre relation avec vos pensées négatives, et non pas de les éliminer !

Comment retrouver confiance en vous

- lorsque vous prendrez une pensée négative en flagrant délit, cela vous permettra de ne pas culpabiliser, ni de porter envers cette pensée un jugement négatif qui ne fera que la renforcer.

Et puis, à quoi bon vaincre ses pensées négatives ? Elles peuvent aussi pointer du doigt des aspects de notre vie qui ne sont pas en alignement avec nous-même.

Sans elles, que deviendraient d'ailleurs nos pensées positives ?

3. Faire de l'espace entre nos pensées.

C'est ce que procure une marche en pleine nature, une méditation ou encore une séance de yoga. Interrompre le mental, ralentir le rythme des pensées pour ne pas les laisser s'accumuler.

Facile à mettre en place, ces activités font toutes énormément de bien, **apportent la clarté nécessaire** pour ne pas se laisser submerger par les pensées négatives et **comprendre que nous avons le choix de ne pas les suivre**.

4. Cultiver l'amour et la bienveillance envers soi.

Naturellement, l'un des meilleurs moyens de ne pas donner à nos pensées négatives la liberté de pousser comme de mauvaises herbes est de cultiver l'amour et la bienveillance envers soi.

Il s'agit-là **d'une démarche de connexion profonde** avec l'essence de son être, **qui transcende** forces et faiblesses, qualités et défauts et bien sûr : **positivité et négativité**.

Voir l'article que j'ai publié à ce sujet il y a quelques semaines. Il est accompagné d'une méditation tout aussi indiquée aux thèmes abordés [ici](#).

Vous l'avez compris, s'il n'est pas possible de vaincre nos pensées négatives, nous sommes toutes et tous en capacité de ne pas les laisser nous submerger et de changer notre rapport à elles.

Maintenant qu'il est prouvé que ce sont nos pensées qui créent

notre réalité, et non l'inverse, apprendre à mieux gérer ses pensées négatives, c'est la possibilité de cultiver un don aux pouvoirs exceptionnels !

Comment vaincre ses pensées négatives en 5 minutes

Un article original de Ludo du blog [L'ikiguy](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Nos actes sont sans cesse dictés par nos pensées positives ou négatives. Vous savez, la petite voix qui tourne en boucle dans votre tête nuit et jour ? C'est elle qui vous contrôle. Malheureusement, pour beaucoup d'entre nous, cette petite voix nous met le doute sur nos projets, nous fait hésiter à passer à l'action et va même jusqu'à nous rendre anxieux. Rassurez-vous, vous pouvez vaincre et contrôler cette petite voix en 5 minutes et c'est ce que nous allons voir dans cet article.



Qu'est-ce que sont les pensées négatives ?

Notre esprit vague très souvent et se met à penser. Lorsque vous êtes dans les embouteillages, entrain de manger, de dormir, votre esprit va

Comment retrouver confiance en vous

se mettre à penser et bien souvent à des choses négatives. Pourquoi est-ce souvent négatif ? Tout simplement parce que l'Homme a gardé une partie de son esprit reptilien qui cherche à se protéger en pensant aux pires situations. En soit, cela est tout à fait normal, mais nous sommes trop souvent gouvernés par ces pensées plutôt que par nos vraies motivations.

Les pensées négatives sont comme une boule de neige sur une pente glissante. Une fois que vous êtes pris au piège, leurs effets ne va cesser de prendre de l'ampleur. C'est un réel problème, surtout lorsque l'on voit que la France est Leader en consommation d'antidépresseur ... Nous pouvons très vite tomber dans ce cercle des pensées qui nous plongent vers le bas.

Une autre chose qui ne nous aidera pas, c'est que ces pensées négatives sont épuisantes, elles consomment l'énergie que nous n'auront plus pour nous permette plus de se remettre sur le bon chemin et de prendre le dessus sur celles-ci.

Les éléments déclencheurs de ces pensées peuvent être multiples, mais bien souvent, on retrouve les mêmes :

- Un projet qui échoue
- Un sentiment de non-accomplissement
- Une critique faite par autrui
- Un problème familial
- Vos soucis quotidiens

Quel est l'impact de ces pensées sur votre vie ?

En fonction de votre caractère, de votre état d'esprit, l'impact de vos pensées négatives ne sera pas le même. Pourquoi certaine personne arrive à passer au-dessus de leurs pensées négatives et vive pleinement leur vie ? Tout le monde aspire à être optimiste, en pleine

Comment retrouver confiance en vous

forme, serein et confiant. Et pourtant, ces pensées nous stressent, nous plongent dans le doute et nous sommes ainsi déçu de nous-mêmes.

Une personne perfectionniste va constamment se poser des questions du type :

« Est-ce que j'ai bien fait telle ou telle chose au point de ne plus pouvoir en dormir »

Une personne pessimiste va constamment chercher des problèmes là où il n'y en a pas...

L'effet principal de ces pensées est que nous ne vivons plus la vie comme elle est vraiment, mais vivons dans notre imagination, dans notre tête à en devenir malade et passons à côté de beaux moments.

Les réseaux sociaux constituent un réel problème puisque nous voyons sans arrêts des influenceurs au top de leur forme dans des décors paradisiaques. En effet, de nombreuses personnes passent énormément de temps sur ces réseaux. Pour peu que ces dernières soient fragile, elles seront coincées avec leurs pensées à croire que leur vie est nulle en comparaison à ce que les autres montres.

Les méthodes pour vaincre ces pensées / Comment les vaincre avec différentes méthodes

Une des pratiques que je réalise moi-même est de **changer de posture**. Je vais par exemple bouger, marcher en me tenant droit, en sortant le buste pour ne plus être fermé sur moi-même.

En effet, lorsque vous êtes encre dans vos pensées négatives, vous allez être replié vers vous-même tel une tortue dans sa carapace. Alors ouvrez votre buste et reculez vos épaules pour vous libérer physiquement et créer une rupture avec ces pensées.

Si cela ne suffit pas, vous pouvez également **faire un peu d'exercice**. Je ne vous conseille pas d'aller faire une séance de sport mais

Comment retrouver confiance en vous

simplement de s'étirer, encore une fois de bouger. Le tout est de **changer de rythme cardiaque afin de créer un changement émotionnel**. Vous devez réussir à créer une rupture rapidement, pour ne plus être en accord avec vos pensées négatives et changer votre attention.

Découvrez le principe de l'action de Mark Manson pour vous aider à changer d'état émotionnel et avancer continuellement : ⇒ [Par ici](#)

Une fois votre état d'esprit changé, cherchez à comprendre pourquoi vous étiez dans cet état d'esprit. Une des choses primordiales à garder en tête, est que vous êtes le seul maître de vos pensées. C'est vous qui devez faire le choix de l'importance que vous souhaitez laisser à ces pensées et vous avez donc le choix de ne pas les accepter.

La pratique de la **méditation** et de la pleine conscience peut également vous aider à canaliser vos pensées. Essayez ne serait-ce qu'une semaine. Il existe pleins d'applications qui vous guideront gratuitement sur cette pratique. Je pense à [Petit bambou](#) ou bien [Calm](#).

J'espère que cet article vous a plu, et vous a donné envie d'essayer ces astuces.

N'hésitez pas à me faire part de votre avis en commentaire.

Merci pour le temps passé à me lire, et si vous avez aimé cet article : allez voir les autres articles de livre du blog.

L'IKIGUY

Comment chasser les pensées négatives ?

Un article original de Fab du blog [Vole Comme Le Papillon](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Qu'est-ce que la pensée positive? Sur le plan mental nous avons la faculté de nous reprogrammer ou être reprogrammé à l'aide d'un entraînement suivi et performant. L'exercice de pensée positive consiste à chasser les pensées négatives. Un effet bénéfique et ponctuel. Plutôt que de s'éroder à traiter l'effet, visons plus durable. Observons la cause.



Partons du principe que nous sommes un humain dit moderne et

Comment retrouver confiance en vous

civilisé pour qui il est fort difficile d'arrêter le processus de pensées. À moins d'être dans un état de présence bien enraciné, des pensées vont se présenter systématiquement. Transformer les pensées négatives en pensées positives semble un excellent programme mais reste un automatisme difficile à tenir. C'est ce qui est enseigné en programmation neuro-linguistique PNL par exemple. On parle de vaincre ou chasser ses pensées négatives. Il ne s'agit pas tant d'opposer la pensée négative à la pensée positive mais de remplacer l'une par l'autre.

Comment? Par l'entraînement de l'esprit. Plus nous chercherons à le contrôler, plus nous serons sur le plan du mental alors que l'observation de l'esprit et du corps dans leur globalité et leur unité, sans contrôle ni jugement, se fait dans le lâcher-prise. À l'entraînement de l'esprit vous pourrez donc jouer sur différents plans de conscience.

Commençons par le plus pauvre: le jeu mental. Ce mental même qui est à la source de nos scénarios négatifs. Vous pouvez utiliser et programmer l'outil mental pour transformer une pensée négative en positive. Cette pratique est indexée (car consommatrice) sur votre niveau d'énergie de l'instant. Lorsque les ressources d'énergie seront faibles, le mental ne sera pas contrôlable et tendra à la négativité. Il s'agit d'une solution pansement. Elle pourra aider une guérison mais ne la réalisera pas en elle-même.

Abordons quelques bonnes pratiques qui permettent de chasser les pensées négatives de manière plus profonde:

- La méditation, l'art de se recentrer sur soi-même dans son intégralité et intériorité, l'art de ne pas penser et taire le mental, faire le vide, appréhender son essence.
- La visualisation consciente dans laquelle la pensée positive, les sensations, et la puissance de l'intuition vont être mises en oeuvre dans l'expression de sa nature.
- L'alimentation de ses pensées avec la bonne nourriture au sens

Comment retrouver confiance en vous

figuré (lire, écrire, regarder un documentaire bien réalisé, écouter la musique qui vous fait vibrer) comme au sens propre ([nous sommes ce que nous mangeons](#)).

- La connexion avec la nature: journée en forêt, en montagne, au grand air. [Marcher pieds nus](#), cultiver un potager, cueillir des fruits, ramasser des graines, [monter à cheval](#), [rencontrer un éléphant](#), etc.
- La connexion avec votre nature en [voyageant seul par exemple](#) ou en [pratiquant un art](#) dans lequel vous déverser.
- L'observation de son environnement: bien que le travail sur soi soit individuel, l'environnement aidera sur le chemin. Entourez-vous de gens positifs ou isolez-vous un instant.

Cette liste non exhaustive présente des méthodes simples pour limiter les pensées négatives et préserver son énergie. Elle est surtout le meilleur moyen de se mettre sur la bonne voie: un état de conscience plus riche. Plutôt que d'observer et reconnaître des pensées négatives pour les transformer, ne pourrais-je pas initialement les remplacer? Faire en sorte qu'elles n'existent pas ou peu.

Voici l'alchimie de notre temps et ce fameux secret qui n'en est nullement un mais dont on dit qu'il est, faisant miroiter l'économie de la connaissance par un doux brin de marketing: pourquoi les pensées négatives sont générées en premier lieu. Qu'est-ce qui les engendre? Si je reconnais leurs causes peut-être pourrais-je m'en prévenir et agir. Alors comment identifier ces causes? Par la connaissance de soi-même et de la nature. Par le développement personnel, [par l'élévation de conscience](#). Par l'écoute. Par la sagesse.

En regardant à l'intérieur dans le calme, vous observerez la vraie nature de votre Être. Pas la personnalité, pas l'Égo, le vrai soi. Tout ce qui n'est pas aligné avec cette nature dans votre vie, ce qui ne résonne pas avec votre énergie et que vous ne voulez pas voir ou que vous souhaitez forcer, est potentiellement source de négativité. Parfois un

Comment retrouver confiance en vous

vaste chantier sur lequel il faudra oeuvrer avec honnêteté, dans le respect de son Être.

Pourtant il est un état simple, le plus élémentaire qui soit, dans lequel les pensées négatives n'existent pas: la présence.

Chasser ses pensées négatives en étant présent parce que au présent elles n'existent pas. C'est l'enseignement d'Eckhart Tolle dans [le pouvoir du moment présent](#). La présence est la réponse durable aux pensées négatives. Encore faut-il connaître cet état et le tenir. Pour être et rester présent, il s'agit de trouver ce que l'on aime, et le faire. Agir. Le présent est le temps de l'action. Ici, maintenant.

Mais alors comment trouver ce que l'on aime? En regardant à l'intérieur avec clairvoyance, sans bruit. Nous revenons à l'importance de l'introspection personnelle dont nous ne pouvons faire l'économie: la connaissance de soi-même et de la nature qui résonne en soi.

Le présent est l'état le plus simple et en même temps si difficile à ancrer et perpétuer aujourd'hui pour nous, humains civilisés, dénués de cette plénitude. L'évolution apporte son lot d'inconvénients. Pour progresser raisonnablement, il s'agit de garder ce qui fonctionne et changer ce qui doit être amélioré. Aurions-nous été vite en besogne?

Le moteur de tout cela est la joie. La joie est notre état naturel. La joie ne puise pas dans l'énergie, elle la nourrit. La joie, par son existence, va chasser les pensées négatives. Définissez ce qui vous rend heureux, ce qui a du sens pour vous, et faites-le. En vous réalisant dans votre nature vous servirez le monde.

Sur [Vole Comme Le Papillon](#) nous rappelons le caractère primordial du développement personnel pour chacun et articulons un système holistique adéquat fondé sur trois piliers d'une vie humaine joyeuse: le Mouvement, l'Alimentation et la Conscience. Je vous invite à [découvrir ces piliers sous forme d'habitudes](#).

Au final, « le bonheur, c'est le temps que tu accordes à ta joie. » Et tout le monde ne s'en fout pas.

Vaincre ses pensées négatives en prenant soin de son ventre

Un article original de Angélique du blog [Toutes en formes](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Les pensées négatives ne sont pas une mauvaise chose en soi si elles nous poussent à **réagir**. C'est un **signal** que quelque chose ne va pas et qu'il y a des ajustements à faire. Mais dès lors qu'elles sont récurrentes et tournent en obsession, c'est la porte ouverte à **la dépression**.

Comment retrouver confiance en vous

Notre état d'esprit influence tous les domaines de notre vie : notre travail, nos relations, nos projets, notre évolution, nos actions, nos comportements... et notre santé.

Les pensées négatives accentuent **l'état de stress**. Le stress favorise une mauvaise digestion, crée de l'acidose, augmente **l'état inflammatoire** du corps et affecte **notre système immunitaire**. Au final, les mécanismes de notre organisme se dérèglent entraînant une grande variété de symptômes dont la perte ou la prise de poids.

Tu comprends pourquoi il est dans ton intérêt d'agir rapidement.

Dès lors qu'on parle de "pensées", bien sûr on imagine que tout se passe dans la tête. Car c'est dans cette partie de notre corps que sont créées nos pensées. Quand nous nous sentons très mal, nous consultons un *psy-chologue* ou *un psy-chiatre, un docteur qui s'occupe de notre psyché*.

Alors, pourquoi ce mystérieux titre ? Que vient faire le **ventre** dans cette histoire ? C'est ce que nous allons explorer dans cet article. Je vais t'expliquer de quelle manière **ton ventre interagit avec ton cerveau**.

Pour cela, il faut d'abord mettre tes croyances de côté, faire taire ton mental et écouter ce que ton ventre a à te dire. Il se pourrait bien qu'il soit **ton meilleur allié** pour ne plus avoir de pensées négatives récurrentes !

"Les pensées négatives, c'est dans la tête "

Je vais te faire un aveu. La première fois que j'ai entendu parler de cette histoire de ventre qui pouvait influencer nos émotions, **je n'y ai pas cru**.

Avant d'explorer le monde de la physiologie humaine, j'étais une

Comment retrouver confiance en vous

grande adepte de **développement personnel**. Je pensais que tout se passait dans la tête et que, simplement en changeant mes pensées et mes croyances, un monde bien plus lumineux s'ouvrirait à moi.

Je n'avais pas tout à fait tort, on sait à quel point **la force du mental peut nous faire soulever des montagnes**. Mais il me manquait un paramètre essentiel dont je n'avais pas conscience.

J'étais quelqu'un d'émotionnellement **fragile, anxieuse**. Je n'avais pas confiance en moi et encore moins en la vie. De plus, mes conditions de vie depuis ma tendre enfance n'avaient rien à envier : **précarité, environnement nocif** et par dessus tout, je vivais avec un [syndrome d'Asperger](#) non identifié.



La découverte du développement personnel - et en parallèle de la spiritualité - a été une véritable **bouffée d'oxygène** dans ma vie.

Petit à petit, j'ai appris à mieux me connaître pour pouvoir **développer mes points forts et compenser mes faiblesses**. J'ai rééduqué mon cerveau en modifiant mes croyances et mes comportements à l'aide de méthodes telles que l'EFT ou la PNL (programmation neuro-linguistique).

Hélas, chacune des méthodes testées, aussi efficaces soient-elles, ont

fini par montrer **leurs limites**. Je passais par **des épisodes de désespoir**, frôlant parfois la dépression. Et même lorsque ma météo intérieure était au beau fixe, je sentais toujours un petit quelque chose de négatif en arrière plan qui pouvait se réveiller et me surprendre à n'importe quel moment.

C'est en prenant sérieusement ma santé et **mon hygiène de vie** en main que tout a basculé.

Le ventre, notre deuxième cerveau

Les scientifiques ont découvert durant cette dernière décennie que le ventre contenait plus de 200 millions de neurones ! C'est à peu près l'équivalent du nombre de neurones contenus dans le cortex cérébral d'un chat.

On dit même que le ventre est **notre deuxième cerveau** !



On appelle notre cerveau du haut **système nerveux central**, tandis que celui du bas se nomme **système entérique**. Tous deux s'échangent des informations grâce au **nerf vague** qui les relie. Nos deux cerveaux sont donc parfaitement connectés.

D'ailleurs, nous en avons tous déjà fait l'expérience. Qui n'a jamais ressenti la boule au ventre avant de passer un examen ? Les plus sensibles d'entre nous peuvent déclencher des nausées ou une envie pressente d'aller à la selle à la moindre petite émotion !

Comment retrouver confiance en vous

C'est donc la preuve que nos émotions entraînent des réactions physiques dans notre corps et particulièrement dans le ventre.

Autre découverte majeure, nos deux cerveaux présentent **la même complexité chimique**. En effet, ils utilisent les mêmes neurotransmetteurs dont une hormone qui nous intéresse tout particulièrement : **la sérotonine**.

La sérotonine a plusieurs fonctions. Dans le système entérique, **elle rythme le transit intestinal et régule le système immunitaire**. Mais lorsqu'elle est libérée dans le sang, elle agit au niveau du cerveau et en particulier dans l'hypothalamus qui participe à la **gestion de nos émotions**.

Et cette fameuse hormone est produite à 95%... dans les cellules de nos intestins ! Héhé 😊

Si notre système nerveux central (cerveau) impacte notre système nerveux entérique (ventre), on peut désormais supposer que l'inverse est vrai aussi.

Mais ne nous arrêtons pas en si bon chemin et allons encore plus loin.

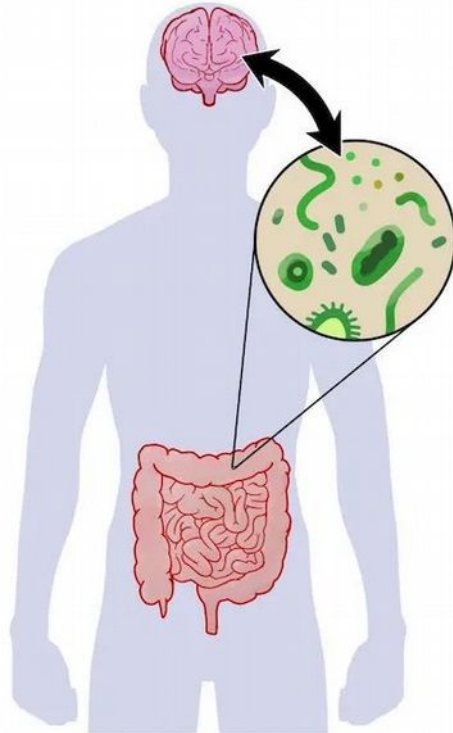
La fabuleux monde du microbiote

Notre ventre renferme à lui tout seul un véritable écosystème dans lequel chaque jour s'affrontent des espèces protectrices et des prédateurs. **Ce sont les bactéries**.

Notre colon et notre intestin grêle abritent plus d'un millier d'espèces différentes qui se logent dans **la muqueuse intestinale**. Notre population bactérienne varie selon ce que nous avons reçu à la naissance mais aussi selon notre environnement et ce que nous mangeons.

Leurs rôles sont de décomposer les restes d'aliments que le corps ne peut pas digérer, d'apporter de l'énergie, de fabriquer certaines vitamines (B5, B8, B12, K...), de désintégrer les toxines et de participer au bon fonctionnement du système immunitaire qui détruit les hôtes

indésirables, tels que les virus et les parasites.



Les bonnes et les mauvaises bactéries

Des études ont mis en évidence que les bactéries pouvaient avoir un impact sur notre comportement. Ainsi, **en injectant des bactéries dans l'intestin de souris**, ces dernières passaient de craintives à téméraires et vice versa, selon les souches injectées.

Par exemple, en donnant aux souris du **lactobacille** - une bactérie connue pour ses effets bénéfiques - celles-ci présentaient un taux de stress moins élevé et davantage de performances que leurs congénères qui n'en avaient pas reçu.

Ce qui est vrai pour les bactéries l'est aussi pour d'autres micro-organismes tels que **les parasites ou les champignons**.

Prenons le cas du *toxoplasma gondii*, un parasite transmis par le chat. Les souris infectées par la toxoplasmose développent des comportements "kamikazes". Au lieu de fuir leur prédateur, elles passent tranquillement sous son nez.

Comment retrouver confiance en vous

Chez l'être humain, des études ont démontré que la présence de *Toxoplasma gondii* dans l'organisme pouvait entraîner des troubles neurologiques voire des comportements suicidaires.

Mais attention, il est parfois difficile de qualifier un micro-organisme de bon ou de mauvais. En effet, certains dits "mauvais" **sont bénéfiques en quantité réduite** et deviennent nocifs uniquement lorsqu'ils prolifèrent.

Tout est une question **d'équilibre**.

La porosité intestinale

Autre facteur aggravant, l'état de notre **paroi intestinale**.

La paroi intestinale est une barrière entre ce qui circule dans les intestins et ce qui passe dans le sang. Composée d'une très fine couche de cellules, elle peut facilement être altérée et devenir poreuse si on n'en prend pas soin.

Lorsque la paroi intestinale est poreuse, elle laisse passer dans le sang des hôtes indésirables : parasites, bactéries, toxines et **neurotoxines**.

Prenons le cas du gluten.

Le blé actuel que nous trouvons dans le commerce a été si transformé au fil du temps que notre corps n'est pas constitué pour le digérer correctement. Notamment à cause de **sa charge en gluten** qui est beaucoup plus élevée que dans les blés anciens.

Le gluten est un **neurotoxique**, c'est-à-dire qu'il impacte notre système nerveux. En cas de porosité intestinale, il passe dans le sang et altère nos fonctions cognitives. Nombre de **troubles psychologiques et maladies psychiatriques (dépression, anxiété, phobie, addiction, bipolarité, schizophrénie...)** sont à mettre en lien avec la consommation de gluten et autres neurotoxines.

Pour le vérifier, rien de plus simple. Stoppe totalement ta consommation de gluten durant 3 semaines et observe ton comportement. Il y a de fortes chances que tu te sentes plus **joyeuse**

et enthousiasme.

Lorsque j'ai commencé ma transition alimentaire, j'ai arrêté de consommer du gluten durant deux mois avec des effets bénéfiques sur mon corps et dans ma tête. Puis, j'ai passé 3 jours chez des amies à me gaver de délicieux plats glutenneux. De retour chez moi, j'ai traversé la plus grosse crise de désespoir de ma vie !

Comme un match de ping-pong

Mais revenons à mon expérience. Tandis que je me suis mise à écouter rigoureusement mon corps avec mes yeux d'apprentie en physiologie humaine, je me suis aperçue que mon ventre et mon cerveau jouaient à un drôle de jeu.

Lorsque je prenais conscience d'une pensée négative dans ma tête, celle-ci descendait jusque dans mon ventre sous forme **d'inconfort**, puis remontait dans ma tête sous forme de pensées négatives plus intenses et ainsi de suite... jusqu'à ressentir **un mal-être dans le ventre** et des **pensées devenues envahissantes**, comme des obsessions.

C'était comme si mon ventre et mes pensées jouaient un match de ping-pong et où **chacun se renvoie la balle de plus en plus fort...**

Quand j'ai commencé à prendre soin de mes intestins, s'en fut terminé ! Plus de match de ping-pong. La pensée négative surgissait - ne va pas croire que je n'en avais plus - mais n'allait plus se loger dans mon ventre qui lui ne renvoyait plus la balle. Ainsi, elle restait au stade de pensée négative non envahissante.

À ce stade, il devient beaucoup facile de la **neutraliser** en quelques minutes, soit en l'analysant, soit en la balayant. Elle ne tourne plus à l'obsession.



Comment prendre soin de ses intestins ?

La première chose à faire est de **faire le ménage dans ses intestins**. On n'imagine même pas toute la matière qui peut être stockée dans un intestin, putréfiant, accrochée aux parois depuis des lustres.

Le nettoyage peut se faire à l'aide de plantes, de [psyllium](#) ou encore de [lavements](#) et d'hydrothérapie du colon (oui bon ok, c'est pas très glamour mais quand les pensées négatives envahissent le ciboulot c'est souvent bien plus efficace qu'une séance chez le psy !).

Après quoi, il est nécessaire d'adopter de **bonnes habitudes** :

- **Éviter les antibiotiques** lorsqu'ils ne sont pas essentiels. Les antibiotiques ont longtemps été prescrits à foison. Or, ils tuent autant les mauvaises que les bonnes bactéries.
- **Éviter l'alimentation industrielle et transformée** qui demande un gros travail de digestion, affaiblit l'organisme et rend la paroi intestinale poreuse.
- **Réduire le gluten et la caséine** (protéines du lait) qui sont des neurotoxines.
- **Réduire l'exposition aux produits chimiques** (pesticides, additifs) et perturbateurs endocriniens.
- **Éviter les sources de stress** y compris l'exposition aux ondes

Comment retrouver confiance en vous

électromagnétiques quand cela est possible. Les promenades dans la nature avec le portable en mode "avion" sont les bienvenues.

- **Inclure des aliments "probiotiques"** dans ses repas (légumes lacto-fermentés, choucroute, yaourt fermentés, miso, kéfir, kombucha...).
- **Faire le plein de minéraux** (fruits, légumes, jus vert, eau de mer...) pour reconstruire la barrière intestinale.
- **Consommer de bonnes graisses** (huile de coco, huile vierge pressée à froid, beurre cru, ghee, avocat...) pour soutenir la barrière intestinale.
- **Ajouter des fibres** pour favoriser un bon transit intestinal. Les bactéries sont friandes de fibres et s'en servent pour fabriquer vitamines et acides gras.

En conclusion...

Maintenant que tu comprends **le lien entre ton ventre et ton cerveau**, tu sais ce qu'il te reste à faire pour ne plus être victime de pensées négatives : **prendre soin de tes intestins**. 😊

Il est sans aucun doute possible de neutraliser des pensées négatives, même envahissantes, **par la force du mental**. Cependant, cela va te demander une énergie incroyable. C'est comme si tu pédalais à vélo en première vitesse sur un terrain plat. Oh avec beaucoup de courage tu arriveras sans doute à destination... mais quelle énergie dépensée à pédaler dans le vide.

De plus, forcer le mental c'est **ignorer les messages de ton ventre** qui t'indiquent que quelque chose ne tourne pas rond. Prendre soin de son corps, c'est prendre soin de son esprit !

C'est quand même bien foutu le corps humain, tu ne trouves pas ? 😊

Comment retrouver confiance en vous

Cela dit, une bonne hygiène intestinale n'empêche pas d'avoir des pensées négatives et ne résout pas les traumatismes. Elle ne remplace pas un travail thérapeutique lorsque cela s'avère être nécessaire, ou d'avoir recours à **des méthodes de développement personnel**. Mais un ventre au top de sa forme fait de lui un super allié au quotidien !

Et puis, rappelle-toi, une bonne hygiène intestinale, c'est aussi un facteur de **bonne santé** !

Comment chasser les pensées négatives ?

Un article original de Sylvain Spanu du blog [Progrès Personnel](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



“Tu es incapable et tu as la poisse de toute façon,”

“Tu ne vas pas y arriver, laisse tomber !”

Les pensées négatives détruisent notre estime et notre confiance en nous en plus de nourrir l’anxiété.

Comment faire taire cette voix insupportable qui nous rabaisse sans cesse ?

Dans cet article je vais vous détailler différentes méthodes pour stopper les pensées négatives.

Cet article ne s’adresse pas uniquement aux personnes [anxieuses](#) et [hypocondriaques](#), il est plus généraliste.

Première méthode contre les pensées négatives au réveil

À une période de ma vie où **les pensées négatives sabotaient mes projets** et ma confiance en moi, j’ai réussi à “reprogrammer” mon

Comment retrouver confiance en vous

cerveau en lisant chaque matin à mon réveil une **liste de pensées positives**.

Par exemple, ma timidité me faisait penser que je dérangeais les gens quand j'adressais la parole à quelqu'un.

Du coup j'ajoute la phrase "Je suis une personne intéressante, les gens sont heureux de discuter avec moi." à ma liste.

À force de la relire chaque matin, **cette idée s'est ancrée fermement en moi**.

Et avant de parler à quelqu'un c'est cette idée positive qui me venait à l'esprit m'encourageant dans mes démarches. **J'avais réussi à faire taire la voix de ma timidité !**



Je vous encourage à faire de même. Vous êtes quelqu'un de bien, dès que vous surprenez une pensée négative, ajoutez la pensée positive correspondante à votre liste et lisez la chaque matin **jusqu'à ce**

qu'elle devienne votre réalité !

Ensuite, faisons le point sur notre environnement.

Arrêter pensées négatives en changeant son environnement

Quand certaines choses ne nous conviennent pas, parfois il faut avoir le courage de les changer ou de les abandonner.

Dans mon cas après 8 années passées chez mon premier employeur une routine pesante s'était installée et j'ai senti que le moment était venu de le quitter et faire **le saut dans l'inconnu**.



Pour d'autres personnes il leur faut carrément changer de ville voir de pays pour casser cette routine.

On peut aussi améliorer son environnement autrement qu'avec des méthodes aussi radicales. **En choisissant mieux les informations**

Comment retrouver confiance en vous

qu'on se donne par exemple.

Pour ma part, j'ai arrêté de suivre les actualités assidûment comme je le faisais il y a quelques années.

Et depuis que je ne suis plus pris d'assaut quotidiennement par des catastrophes des 4 coins du globe **je me sens beaucoup plus zen** et ça m'a libéré de beaucoup de pensées négatives.

Recevez-vous les ondes négatives des autres ?

Stopper les pensées négatives en changeant ses fréquentations

Nos fréquentations quotidiennes ont un fort impact sur notre façon de penser.

Que se passe-t-il si chaque jour vous discutez avec des personnes **malheureuses** qui se **plaignent** et parlent dans le dos des gens ?

Sans vous en rendre compte, vous allez vous mettre à penser comme eux. Et vous cultiverez votre négativité et votre malheur pour pouvoir vous plaindre avec eux.

Mais il y a pire que ça, en plus du mauvais état d'esprit, fréquenter les mauvaises personnes peut vous rendre **addict à l'alcool**, la cigarette, voire... à la drogue !

Faites bien attention aux gens que vous fréquentez. Fuyez comme la peste les gens négatifs et **rapprochez-vous des gens heureux** et positifs qui vous encourageront dans vos projets.

Vos amis proches peuvent aussi vous aider.

Arrêter les pensées négatives obsessionnelles en parlant à une personne de confiance

Quand on est perdu dans ses pensées pendant trop longtemps, on ne

Comment retrouver confiance en vous

se rend plus trop compte si on est dans le vrai.

Parler de ses problèmes à un bon ami est un bon moyen de remettre les pendules à l'heure et de **se rassurer**.



Une situation vous paraît catastrophique ? Elle pourrait lui sembler banale.

Il a peut-être entendu une histoire similaire et a des conseils à vous donner. Peut-être même qu'il a vécu la même histoire !

Avoir une personne de confiance est **un allié précieux** contre l'anxiété et les pensées négatives.

Attention à ne pas le faire trop souvent toutefois. Les gens vont penser que vous aimez juste vous plaindre et que vous ne faites rien pour changer.

La solution est peut-être en vous depuis le début...



Éliminer ses pensées négatives en prenant soin de soi

Visualisez dans quel état vous êtes après une **séance intense de sport**. Un après midi à vélo en montagne ou en sortant de la piscine après un match de water polo.

Comparez maintenant avec le moment où vous avez terminé votre journée de travail quand vous êtes dans les **transports en commun bondés** ou dans les bouchons...

Dans le premier cas, on est pris d'une **bonne fatigue** mêlée à un **sentiment de fierté**. Comme si notre corps rayonnait des bonnes ondes, heureux après l'effort. Il y a **peu de place pour les pensées négatives** dans des moments comme cela.

C'est tout le contraire dans le deuxième cas pour peu que votre

Comment retrouver confiance en vous

journee de travail est **routinière** et **désagréable**. Le stress des transports en commun aidant, il est difficile d'avoir des pensées constructives à ce moment.

Si la vie se résume au métro boulot dodo, c'est qu'il est temps de s'aménager des moments pour prendre soin de soi et se sentir bien.

Premièrement en faisant du **sport**. Le sport est **l'antidépresseur le plus puissant** qui existe.

Un coup de déprime ? Enfilez vos baskets et sortez de chez vous !

D'autres activités ont des effets similaires. Faire de la musique permet aussi de se défouler. Surtout si vous êtes avec des personnes positives, ça change les idées radicalement !

À vous de prendre le temps de faire ce qui vous rend heureux.

Le savoir est un autre moyen de se rassurer.

Chasser les pensées négatives en s'éduquant

Le manque de connaissance peut aussi conduire au **pessimisme**.

On est toujours inquiet dans la salle d'attente d'un médecin, on s'imagine le **pire**. Jusqu'à ce que ce médecin nous rassure grâce à ses connaissances sur nos problèmes.

Autre exemple. Quand j'étais sur les bancs de l'école avant de passer le BAC, je me souviens que pour moi, rater l'examen était synonyme de fin du monde.

Mais j'ignorais toutes les autres possibilités qui existaient, et qui auraient pu me rendre heureux aussi.

Plus généralement, quand on n'a **pas conscience** de toutes les possibilités que l'on a dans la vie on peut se croire emprisonné dans une voie sans issue.

Si vous êtes dans ce cas, soyez-curieux des autres et éduquez-vous

Comment retrouver confiance en vous

pour voir et penser plus large.



Je précise toutefois que si vous êtes [hypocondriaque](#), la solution est de [s'éduquer sur l'hypocondrie](#) et pas sur les maladies qui vous effraient.

Et voici un autre conseil.

Faire de son corps un allié contre la déprime

J'ai déjà parlé plus haut des bienfaits du sport et de se faire plaisir. C'est déjà beaucoup pour se sentir bien. Il manque deux éléments : une **bonne alimentation** et un **bon sommeil**.

Un corps mal réveillé nourri uniquement par des pizzas hawaïennes et des donuts ne sera pas très coopératif pour une bonne séance de crossfit ou pour réfléchir à n'importe quel projet personnel !

Résultat, on se retrouve devant netflix et avec le temps on a de moins

Comment retrouver confiance en vous

en **moins d'énergie** pour faire ce qui nous plait. On retrouve le **cercle vicieux** et les **pensées négatives**.

Donnez à votre corps ce dont il a besoin, et il n'y a plus de place pour les pensées négatives.



Le conseil suivant est mon préféré.

Stopper les pensées négatives en se dépassant

Le fait de **stagner** dans sa vie est toujours accompagné de **pensées négatives**. À force de ne rien faire, de remettre les choses à demain, on a l'impression de devenir bon à rien.

D'où l'estime de soi qui diminue, qui amène plus d'**idées noires** qui font stagner encore plus...

On parle des bonnes résolutions chaque début d'année, mais ce n'est pas la peine d'attendre janvier pour se fixer des objectifs.

Qu'est-ce qui vous ferait plaisir d'accomplir d'ici un an ?

Comment retrouver confiance en vous

Obtenir une augmentation, un poste plus intéressant, un corps de rêve, se lancer dans une oeuvre humanitaire, préparer un beau voyage, lire un pavé que vous n'avez jamais osé commencer, trouver un conjoint...

Une fois vos objectifs fixés, travaillez-y chaque jour et vous battriez vos pensées négatives car :

action => dépassement de soi => preuve que les pensées négatives ont tort

Il est temps de choisir sa façon de penser...

La pensée positive est un choix

Vous avez probablement déjà entendu cette phrase : “Comment être optimiste dans un monde où tout va mal ?” Et bien je répondrais que **nous sommes responsables de notre façon de voir le monde.**

Imaginez vous dans la rue et tout à coup vous sursautez en entendant la sirène d'une ambulance.

Elle dépasse rapidement les voitures qui se mettent sur le côté et là, vous apercevez une ferrari chrome qui la suit de près et dépassant les voitures à son tour.

“Encore un qui se croit tout permis ! Il n'a aucun respect !” C'est la remarque d'une personne qui voit le monde de façon négative.

Et si quelqu'un vous apprend que l'ambulance transporte une femme grièvement blessée et que celui qui conduit la ferrari est son mari... Une interprétation aussi négative n'est plus possible.

On ne peut pas faire cesser ses pensées négatives en continuant de **regarder le monde de façon négative.** Chaque événement de la vie peut avoir une interprétation positive ou moins négative qu'il en a l'air.

À vous de choisir votre point de vue.

Comment retrouver confiance en vous



Conclusion

Nous ne sommes pas condamné à rester négatifs, nous avons tous le **pouvoir de changer**.

J'espère que ces conseils vous aurons aidé à **passer à l'action** et à **positiver** !

Je vous souhaite bon courage et bonne continuation à tous !

Vaincre ses pensées négatives, un pas vers le bonheur

Un article original de Léotilde du blog [Le Labo de Léotilde](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Ou comment combattre ses pensées négatives pour goûter au bonheur ?



Introduction

Lorsque j'ai reçu le mail de Grégory pour m'inviter à participer à cet événement inter-blogueurs, mon premier réflexe : visiter le blog de Grégory, Prendre confiance !

J'y ai découvert un univers très sobre qui va à l'essentiel, qui offre des outils super intéressants.

J'ai beaucoup apprécié son article : "[Pourquoi vous devriez toujours célébrer vos échecs, et comment le faire ?](#)", qui colle avec ma philosophie de vie, où l'on va tenter de parler d'expériences, plutôt que

Comment retrouver confiance en vous

d'échecs, et surtout s'appuyer sur le positif, pour gagner et cultiver notre confiance, tout en respectant le rythme de chacun.

C'est avec joie que je répons ainsi à son invitation, et que je vais partager 3 méthodes pour vaincre nos pensées négatives.

Les pensées... C'est quoi ?

Les pensées naissent dans notre esprit à partir de moments vécus.

Elles se construisent au fil de la journée, des mois et des années.

Les pensées peuvent être furtives, comme ancrées et elles nous amènent souvent un lot d'émotions plus ou moins positif.

Si l'on regarde de plus près, les pensées sont propres à chacun, et elles se bâtissent et s'étoffent tout le long de notre vie selon notre environnement, les personnes fréquentées, les épreuves rencontrées.

Elles sont uniques, parfois constructives, parfois dissociatives, parfois communes, parfois originales.

Elles peuvent exister dans une forme de dichotomie constante ou d'unité recherchée, selon la volonté de chaque être.

Et si l'on regarde de plus haut, une pensée est une fabrication fabuleuse (ou pas^^) de notre mental, face aux événements, à la base neutres, qui sont sur notre chemin.

Clairement, si l'on revient à l'étymologie du mot "pensée", on trouve l'origine latine "pensare", qui signifie : peser, juger.

On passe effectivement notre temps, à peser et juger notre vie, générant des pensées qui nous amènent des émotions, sensations, et plus profondément des sentiments.

Pensées positives ou pensées négatives ?

Une chose est sûre, nous sommes conscients que nous avons une

Comment retrouver confiance en vous

importante activité psychique.

Après, savons-nous toujours maîtriser nos cogitations... ? L'inconscient a son rôle, et sait nous jouer des tours.

Une chose est sûre, dans notre société, aussi fantastique puisse-t-elle être, nous avons une tendance toxique, osons-le dire, à lire le côté obscur des choses plutôt que le côté lumineux.

Une fois qu'on a compris ce schéma, on comprend mieux pourquoi on use et abuse de la forme négative : « ne pas »; pourquoi on tente de fuir des émotions négatives alors qu'on les a créées; pourquoi on a à cœur de relever en premier les faits qui ne vont pas; ou encore pourquoi on râle, crie, colère, se plaint ...

Souvent le négatif l'emporte sur le positif.

C'est bien humain me direz-vous, et vous avez raison.

Alors, pas de combat entre les moins et les plus, car nous avons, bien sûr, besoin des deux.

Toutefois, quelques astuces pour redonner aux pensées

Cogito, ergo sum

Cette locution latine de Descartes, connu en français par sa traduction : « Je pense donc je suis », est une affirmation positive de la force de la pensée de l'homme et une revendication à son droit à l'existence (se détachant de l'Eglise).

Prenons la même énergie cartésienne, pour cette fois en tout cas, et saisissons notre propre pouvoir pour cultiver nos pensées dans le bon, le positif.

Trois astuces

Astuce 1 : La rumignotte

Ce concept est inspiré du merveilleux livre *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* de Raphaëlle Giordano.

J'aime beaucoup cette méthode qui a un côté ludique et qui est un vrai défi envers soi-même.

Le principe est simple, créer une cagnotte, et à chaque pensée négative y glisser 1€ (ou 0,50 € si vous voulez pour commencer^^).

Le but étant de ne pas s'enrichir avec ce système là^^.

Si l'on joue vraiment le jeu, cela nous permet de mettre l'accent sur toutes nos pensées nocives, et peu à peu, de les diminuer.

Comme expliqué dans le livre, les pensées ont des vibrations (tout comme nos paroles d'ailleurs), et un impact sur notre environnement, et aussi sur nous !

S'appliquer à percevoir les choses sous un bon angle, nous guérit de beaucoup de maux/mots.

Astuce 2 : Stop ou « NE PAS ».

Faites un test, prenez le temps de relever toutes les phrases de forme négative que vous employez juste en une heure.

Vous pouvez également le faire avec votre entourage.

Le constat, une hécatombe !

On utilise à plus de 80 % des phrases de forme négative.

△ « N'aies pas peur »

△ « Ne pleure pas »

△ « Ne cries pas »

△ « Ce n'est pas grave »...

Comment retrouver confiance en vous

Et le pire, c'est que la plus part de ces phrases, sont utilisées lorsqu'on s'adresse à nos bambins !

Vous imaginez le conditionnement que l'on met en place dans leurs jeunes cerveaux malléables !

Bon, pas de panique, ce n'est pas grave ! ^^

En effet, on peut facilement palier à ce petit défaut.

Il suffit de mettre en place une gymnastique de l'esprit et de s'entraîner construire des phrases affirmatives.

En plus, c'est que du bonus, car comme l'a démontré Catherine Gueguen à travers des études de neurosciences, votre cerveau, à la base, n'imprime pas le « ne pas ».

D'où le fait que votre enfant, quand vous lui dites : « Ne manges pas avec tes doigts », et bien, il mange avec ses doigts. Car lui, il n'entend pas la négation.

Vous imaginez toute l'énergie économisée dans votre rôle d'éducateur ! Que du positif.

Astuce 3 : Accueillir ses pensées négatives.

La meilleure façon de vaincre son ennemi, c'est de bien le connaître !

Ainsi on est fort de ses points faibles.

Et puis, sincèrement, il y a des jours, ou des périodes, où c'est compliqué d'être dans la lutte, et de vouloir toujours détruire nos idées toxiques.

Il est important de savoir les observer, de les voir arriver, de les accueillir, de ressentir leurs effets sur nous, notre corps, de les accepter et de les rassurer.

Parce qu'elles ont le droit d'exister, et il est primordial de les vivre, le tout c'est de les vivre le mieux possible.

Le fait de les accompagner, va nous aider à mieux rebondir et souvent à analyser plus sereinement le pourquoi, et donc nous permettre

d'évoluer.

Le but ultime étant de se sentir mieux.

Nous sommes des êtres humains, il est normal d'avoir des moments plus difficiles, et puis, il est nécessaire de vivre les deux.

Puisque nous devons vivre diverses émotions pour mieux apprendre, et les émotions dites "négatives" (générées par des pensées négatives) ne peuvent pas toujours être refoulées ! Il faut les vivre.

Conclusion

Ainsi, vaincre nos pensées négatives est à la fois un jeu, un exercice et une acceptation.

C'est une question de dosage ! Comme en cuisine ! ^^

Il faut s'exercer à contrôler ses pensées négatives, car elles peuvent nous affecter et être nocives.

Il faut savoir les contourner, et il faut aussi savoir les accueillir pour mieux les apprivoiser.

A vous d'expérimenter à présent !

Bien sûr, vous le savez, chacun son rythme et chacun ses envies.

On s'écoute et on se respecte.

Je suis impatiente de lire vos retours.

Merci à Grégory pour ce sujet riche et inspirant, que j'ai aimé écrire.

Prenez soin de vous.

Et n'oubliez pas, vivez la vie que vous voulez.

Vaincre les pensées négatives: 6 astuces efficaces

Un article original de Houria du blog [Boulevard Du Succès](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Lorsque les pensées négatives occupent constamment l'esprit d'une personne, elles finissent par devenir automatiques, en d'autres termes, elles s'invitent toutes seules. Que cela soit un comportement, une pensée, un sentiment plus c'est répété plus cela devient une habitude inconsciente et automatique. Pour vaincre les pensées négatives, il est donc nécessaire de désapprendre cette habitude de penser négativement. J'ai personnellement mis en application 6 astuces qui m'ont permis d'y arriver que je partage dans cet article. Avant, découvrons d'où viennent nos pensées, et surtout d'où viennent les pensées négatives ? Pourquoi est-il plus facile pour notre cerveau de penser négativement que positivement et combien les mots que l'on voit, écoute, prononce, influencent de manière très significative la qualité de nos pensées.

Voir des mots négatifs favorise les pensées négatives

Selon une étude voir une liste de mots négatifs simplement quelques secondes amplifie l'état d'anxiété et de déprime (1). Un seul mot peut influencer l'expression des gènes régulateurs du stress physique et émotionnel. Ainsi, plus une personne s'expose à des informations négatives, plus elle aura tendance à penser négativement. Par ailleurs,

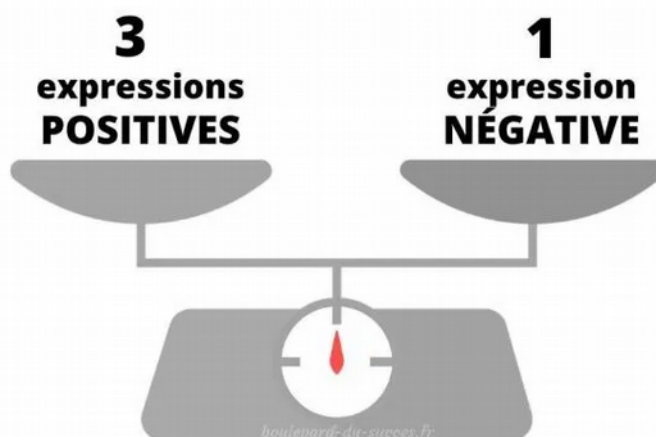
Comment retrouver confiance en vous

plus la personne rumine, plus il est probable que cela endommage les parties de son cerveau liées à la mémoire, aux sentiments et aux émotions. Sans parler d'une perturbation du sommeil, de l'appétit et la capacité à éprouver du bonheur et de la satisfaction à long terme.

Le pouvoir neurologique de la pensée positive a également été prouvé. Voir une liste de mots positifs seulement quelques secondes permet d'avoir un meilleur état d'être. Décider de choisir les mots que l'on prononce, ceux que l'on voit, ainsi que ceux que l'on entend, c'est la possibilité d'améliorer le fonctionnement de notre cerveau et de notre état d'esprit.

1 mot négatif a 3 fois plus de poids qu'un mot positif

Il faut 3 expressions positives au moins pour annuler les effets d' 1 expression négative.



C'est en effet ce que les travaux en psychologie positive de Barbara Fredrickson (2) et Marcial Losada (3) ont mis en évidence. Sans cela les relations personnelles et professionnelles sont susceptibles d'être moins harmonieuses, disons-le clairement, d'être un échec.

Le cerveau porte naturellement plus d'attention au négatif
Avoir parfois des pensées négatives est humain, cela est dû au biais de

Comment retrouver confiance en vous

négativité neuronale. Notre cerveau est programmé pour la survie et d'instinct il aura tendance à prendre en compte ce qui est négatif.

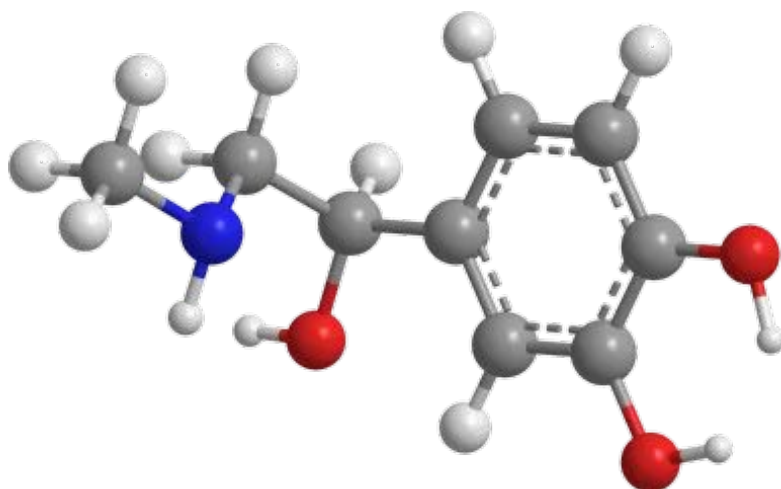


Même les personnes optimistes avec un mindset de gagnant en ont, cependant ils ne les laissent pas s'installer durablement et savent rebondir rapidement.

Les mots peuvent modifier la neurochimie du cerveau

Quand on pense, parle, écoute ou voit quelque chose, notre cerveau traduit cela physiquement. En réponse à l'information qu'il reçoit, il libère des substances chimiques (neurotransmetteurs et hormones) en cohérences avec la nature de l'information reçue afin de nous faire sentir comme on le pense.

Par exemple, lorsqu'une personne exprime verbalement ou non (comme par un froncement de sourcil par exemple) sa négativité, des substances chimiques liées au stress se libèrent dans son cerveau.



Les informations positives provoquent quant à elles la libération de substances chimiques qui nous font sentir bien. Et ce n'est pas tout, ces effets sont produits également dans le cerveau de la personne qui écoute.

L'étonnante expérience du Dr. Mazaru Emoto

Le docteur Mazaru Emoto s'est intéressé à l'influence des intentions et des mots sur l'être humain. Il a donc exposé des flacons d'eau à des intentions et les a étiquetés avec les mots correspondants. Il a ensuite prélevé une goutte d'eau de chaque flacon puis les a congelés. Les gouttes sont ensuite extraites du congélateur et observées au microscope. Le résultat est surprenant.

Les gouttes d'eau provenant des échantillons exposés à des mots positifs et donc ayant reçu des intentions positives comme la gratitude, "merci" ont des formes harmonieuses. Au contraire, lorsqu'on observe les gouttes d'eau provenant d'échantillons exposés à des mots négatifs on constate clairement la différence. Elles sont moins harmonieuses et pour certaines ont clairement perdu leur jolie forme caractéristique des cristaux d'eau.

Pour corroborer l'hypothèse du Dr Mazaru Emoto, une expérience a été réalisée avec des échantillons témoins et les résultats ont été

Comment retrouver confiance en vous

concluants. Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'eau semble mémoriser ce à quoi elle est exposée.

Quel rapport avec l'être humain ? Étant donné que le corps humain est majoritairement composé d'eau et jusqu'à 76% pour le cerveau (6), si un mot a la capacité d'influencer la structure de l'eau contenue dans un tube, que dire de son influence sur nous qui sommes majoritairement composée d'eau ? Que dire si on consomme des informations négatives à longueur de journée ? Et quel impact cela peut-il avoir sur notre état d'esprit, notre manière de penser ?

La glue des pensées négatives: la répétition

C'est la répétition d'informations négatives qui conduit à l'installation de pensées négatives récurrentes. Pour chasser ces pensées il sera donc nécessaire de s'exposer à de nouvelles informations, cette fois-ci positives et de manière répétitive afin d'installer de nouvelles habitudes de penser.

L'autoroute des habitudes: le subconscient



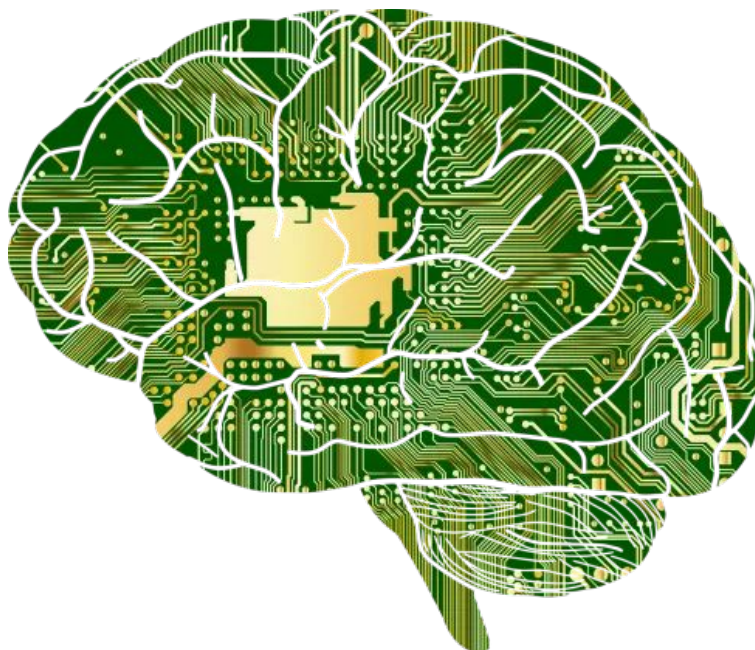
Notre monologue intérieur est le lien le plus direct que l'on a avec notre subconscient. Et ce que l'on a l'habitude de se raconter à soi-même est fortement influencé par ce que l'on dit, écoute, regarde et

lit.

Notre subconscient s'occupe de la gestion des habitudes. Il est telle une éponge, il absorbe tout et davantage lorsque nous somme détendu (état alpha), particulièrement au réveil et au coucher. En effet, le subconscient est plus efficace et à l'écoute à ces instants. Les informations perçues par le cerveau à ces moments-là sont encore plus susceptibles de s'y imprégner.

En d'autres termes, regarder le journal télévisé au réveil ou voir quelqu'un raconter ses problèmes sur Youtube juste avant de dormir est une mauvaise idée pour entretenir un état d'esprit positif et éprouver de la sérénité, de la joie et de la motivation pour réaliser ses projets.

Le GPS du cerveau: le système d'activation réticulaire



Notre cerveau est composé de deux parties. Une partie inconsciente qui gère sans que l'on s'en rende compte des millions d'informations par seconde. Et une partie consciente. Les informations que le conscient peut gérer à la seconde se comptent quant à elles sur les doigts d'une main. C'est grâce au système d'activation réticulaire que notre cerveau peut filtrer les millions d'informations qu'il perçoit. C'est

Comment retrouver confiance en vous

un peu comme un GPS. Il portera à notre attention ce à quoi l'on pense le plus souvent. Pour lui, cela signifie que l'on y porte de l'intérêt et que c'est quelque chose que l'on recherche, qui est important pour nous.

L'exemple le plus connu est le cas de la voiture que l'on vient d'acheter, on se rend compte alors que tout le monde s'est acheté la même voiture ! En fait c'est simplement qu'avant elle passait inaperçue.

Une personne qui pense négativement aura tendance à remarquer plus souvent des choses négatives et n'arrivera même plus à voir le positif. Pour vaincre les pensées négatives répétitives, l'idée sera donc de reprogrammer son GPS mental avec des données positives afin que l'on remarque plus souvent ce qui est positif, les choses négatives passeront alors inaperçues. C'est en quelque sorte voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

6 astuces efficaces pour vaincre les pensées négatives

1° je m'entoure de mots positifs



La première astuce pour vaincre les pensées négatives est très simple. Elle consiste à s'entourer de mots positifs.

Comment ?

Cela peut être des mots ou des citations sur un tableau, des magnets sur le frigo, des stickers muraux, des fonds d'écrans d'ordinateur, ou sur un simple post-it. Ça peut être par exemple une tasse, nappe de table, même des carnets avec de jolis messages en couverture. Cela peut être une simple feuille à accrocher sur un mur,

Comment retrouver confiance en vous

tu trouveras plein d'idées j'en suis certaine.

On ne va pas forcément les voir tous les jours, mais comme on l'a vue cela ne passera pas inaperçu pour notre inconscient et justement c'est ce que l'on veut.

Une chose qui m'a beaucoup aidé aussi c'est de passer du temps à faire de belles images de paysage avec des citations pour le compte instagram de boulevard du Succès.

2° j'adopte la diète médiatique pour vaincre les pensées négatives



De la même manière que l'on admet qu'il faut manger des aliments sains pour avoir un corps sain, notre cerveau a besoin d'être nourri d'information saine pour que l'on ait des pensées positives, dynamisantes. Pour cela il faudra éviter autant que possible les médias négatifs.

Une astuce très utile sur smartphone est de désactiver l'affichage automatique d'articles de presse quand on va sur Google. Sur Facebook, à défaut d'avoir le courage de se désabonner des personnes qui partagent des faits divers glauques, tu peux modifier l'affichage de ton feed en choisissant les pages que tu souhaites voir en premier. J'ai personnellement choisi de mettre en avant les pages de motivation qui me font me sentir bien et m'aide à avancer vers mes objectifs.

3° Rechercher le positif, telle est ma mission



Chercher toujours le point positif d'une situation est une attitude gagnante. Cela aide énormément à cultiver un état d'esprit positif. Au début cela demande des efforts puis cela devient naturel, et le bénéfice apparaîtra alors bien plus grand que la situation rencontrée.

4° j'exprime ma gratitude avec enthousiasme pour vaincre les pensées négatives



Plus on est heureux plus on trouve des raisons de l'être et tout peut être un prétexte pour éprouver de la joie et de la reconnaissance. Pour cette quatrième astuce, je te propose d'amplifier positivement les

Comment retrouver confiance en vous

petits moments du quotidien.

Par exemple, ce n'est pas une journée qui commence mais une journée magnifique pleine de bonheur et de réussite. Ce n'est pas juste un repas que je consomme mais un délicieux et savoureux repas. Ce n'est pas un après-midi de travail, mais un super après-midi productif et épanouissant. Cela te fera éprouver automatiquement de la gratitude, et dans ces moments, seules des pensées positives occupent notre esprit.

5° je prends le temps de choisir mes mots

Voici une liste non exhaustive de gros-mots à éviter et par quoi les remplacer.

JE M'EXPRIME POSITIVEMENT:)

- ~~je n'ai pas réussi~~ / je n'ai pas encore réussi
- ~~je suis malade~~ / je pourrais être en meilleure santé
- ~~je n'y arrive pas~~ / j'y suis presque
- ~~c'est moche~~ / ça pourrait être plus joli
- ~~c'est difficile~~ / ça pourrait être plus simple
- ~~c'est impossible~~ / ce n'est pas encore possible
- ~~je ne peux pas~~ / je ne veux pas
- ~~j'ai fait une erreur~~ / j'ai appris une leçon
- ~~la vie est dure~~ / la vie est une aventure
- ~~je me suis trompé~~ / j'ai une meilleure expérience à présent
- ~~c'est trop cher~~ / comment puis-je l'obtenir ?
- ~~je vais essayer~~ / je vais le faire
- ~~problème~~ / situation - challenge - opportunité
- ~~c'est trop tard~~ / il est toujours tant
- ~~c'est nul~~ / ça peut être amélioré
- ~~j'ai pas de chance~~ / c'est une question de préparation et d'opportunité
- ~~c'est trop beau pour être vrai~~ / c'est tout à fait possible
- ~~c'est plus fort que moi~~ / je pourrais avoir une meilleure détermination

Comment retrouver confiance en vous

Au final ça veut dire exactement la même chose mais pour notre cerveau c'est totalement différent. Dans le premier cas, il ne voit aucune possibilité d'évolution, il est accés sur le passé et non sur le futur, cela ancre dans l'inconscient la conviction que la situation ne peut pas changer. Alors que dans le second cas il voit qu'il y a une possibilité d'évolution et va faire tout son possible pour nous aider à y arriver.

6° Je prends le temps de clarifier les situations que je rencontre



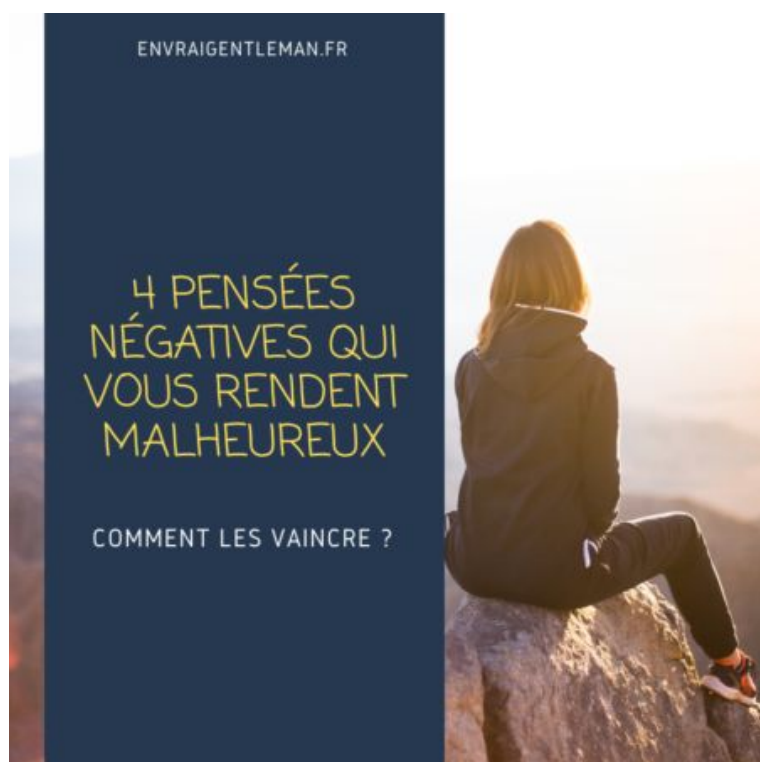
Enfin, rencontrer une situation à laquelle on n'arrête pas de penser, ça peut arriver. Une solution très efficace est de faire une introspection par écrit. Personnellement je réponds à un questionnaire composé de 6 questions que tu peux retrouver en PDF ici. Le fait d'écrire met de la distance entre les pensées négatives et nous. Cela leur enlève leur pouvoir en quelque sorte, on peut prendre du recul, s'en détacher.

J'espère qu'avec ces astuces tu réussiras à vaincre les pensées négatives et à entretenir un état d'esprit de gagnant.e , en fait tu sais quoi ? J'en suis certaine !

4 pensées négatives qui vous rendent malheureux

Un article original de Nicolas du blog [En vrai gentleman](http://Envraigentleman.fr)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Aujourd'hui je vous propose d'observer d'un peu plus près vos pensées négatives. Oh oui, vous allez me dire que ce ne sont que de simples pensées après tout... Pas de quoi en faire un article.

Mais détrompez-vous ! Car ces pensées négatives, aussi inoffensives vous paraissent-elles, sont bien capables de vous mener la vie dure.

Alors pourquoi j'ai décidé de vous parler de ce sujet ?

Et bien tout d'abord parce que cet article participe à l'événement inter-blogueurs organisé par Grégory du site Prendre Confiance. Il nous arrive à Grégory et moi de collaborer sur différents événements à travers nos sites. C'est toujours un plaisir d'échanger entre blogueurs alors lorsque Grégory m'a proposé ce petit défi, j'ai dit "banco" !

D'autres blogueurs se joignent à nous afin de publier sur le thème

Comment retrouver confiance en vous

“comment vaincre ses pensées négatives”. Vous pouvez retrouver tous les articles dans un ebook gratuit pour découvrir les meilleures méthodes de ces experts.

La deuxième raison de cet article, c’est parce que nous avons tous (et je dis bien tous) la fâcheuse habitude de nourrir ces pensées négatives dans les moments difficiles.

Alors la prochaine fois qu’une de ces pensées négatives pointera le bout de son nez, il vaudrait mieux que vous sachiez la canaliser.

Pensée négative n° 1 : Je ne fais jamais rien de bien

La première des pensées négatives qui vient vous freiner dans votre envie d’avancer est liée à votre manque de confiance en soi. Ce doute permanent qui vient vous rappeler que peut importe ce que vous faites, ce sera mal fait !



Et bien vous savez quoi ?

N’importe qui sur terre qui entendrait à longueur de temps qu’il en est incapable, finirait par le croire... Seulement ici, c’est vous qui vous

Comment retrouver confiance en vous

infligez cela. Cette petite voix dans votre tête qui vous dit que vous en êtes incapable vient de vous.

Et ce manque de confiance en soi est la source de toutes vos faiblesses. Le sachant, focalisez-vous sur vos forces et non sur vos faiblesses.

Répétez-vous que ceux sont vos réussites et vos échecs qui vous construisent. Et que ceux qui ont connu le succès ont aussi appris de leurs erreurs. Alors la prochaine fois que vous n'oserez pas par peur de mal faire, chassez cette pensée négative et lancez vous !

Mais savez-vous vraiment quelles sont vos forces et vos faiblesses ?

Si vous n'en avez pas la moindre idée, ou bien si vous n'arrivez pas à y répondre de façon objective, demandez à un proche. Posez lui simplement cette question.

La plupart des gens ne se connaissent pas assez eux-même. Alors c'est toujours une bonne idée de poser cette question à ceux qui vous connaissent le mieux.

Mais ne demandez pas à recevoir des louanges. Mais un avis sincère sera amplement suffisant pour vous redonner confiance en soi.

Pensée négative n° 2 : De toute façons, je n'y arriverai pas...

Si ces pensées négatives vous viennent à la moindre envie d'essayer quelque chose de nouveau, c'est que vous n'avez pas encore perçu votre propre valeur. Sans confiance en soi, vous croirez toujours en cette fausse réalité. Cette vision négative de vous, et de vos capacités.

Mais vous savez quoi ?

Vous êtes aussi capable que n'importe qui de réussir. Et vous avez le droit de fêter fièrement vos victoires sans les attribuer à des circonstances extérieures ou hasardeuses lorsqu'elles se présentent à

Comment retrouver confiance en vous

vous !

La seule barrière qui vous sépare d'une vie qui vous correspond à 100 % c'est bien la peur. Vous devez donc apprendre à la dépasser pour réussir.

Bien sûr nous avons tous peur. C'est humain.

Nous connaissons également tous des échecs. Malheureusement, s'en suit souvent une profonde dévaluation de soi. Et votre manque de confiance servira d'amplificateur à cette sensation de mal-être.

Vous devez donc arrêter de faire cette erreur. Arrêtez de prendre l'échec comme créateur de ces pensées négatives, selon lesquelles vous êtes incapable de réussir.

Demandez vous plutôt ce que vous pouvez apprendre de vos échecs. Et que désirez-vous le plus à présent : continuez d'avoir peur ? Ou bien prendre le risque de réussir ?

Allez lire cet article sur des hommes et des femmes charismatiques partis de rien, qui ont connu de nombreux échecs au cours de leur vie. Cela vous inspirera.

Pensée négative n° 3 : J'ai moins de chance que les autres

C'est un grand classique dans le monde des pensées négatives. Après tout, considérer que les autres n'ont pas été confrontés aux mêmes obstacles que vous pourra vous reconforter quelque temps.

Comment retrouver confiance en vous



Mais au fond, vous savez que nous sommes tous confrontés à des événements similaires. Nous traversons aussi bien de grandes joies que de grands drames dans notre vie.

Il est d'ailleurs très simple de le vérifier...

Pour cela, il vous suffit de discuter avec n'importe quelle personne de votre entourage. En posant les bonnes questions, vous apprendrez que chacun d'entre nous avons été ou sommes confrontés à de nombreuses embûches.

Finalement, la chance dans tout ça n'y est pas pour grand-chose. Non. La seule vraie différence que vous pourrez trouver, c'est bien la façon dont chacun décide d'affronter ses difficultés.

Alors, n'écoutez plus cette pensée négative qui vous sert d'excuse un peu facile pour ne pas oser. Au contraire ! Inspirez vous de ceux qui ont réussi.

Et lorsque vous rencontrerez à votre tour le succès, la chance n'y sera pour rien. Vous devrez votre victoire qu'à vous, et vous seul.

Pensée négative n° 4 : Avec le temps ça ira mieux

Alors oui, c'est une possibilité... Mais en vous disant cela, vous prendrez le risque de vous déresponsabiliser.

Comment retrouver confiance en vous

Je vous explique.



En ayant une trop grande confiance dans le temps, il est plus facile de tomber dans de la passivité. Et donc, de l'inaction. Alors pour éviter ce piège, n'oubliez pas que vous avez votre libre arbitre ! Vous avez un certain contrôle sur les événements de votre vie. Et c'est sans aucun doute l'une de vos plus grandes richesses.

Bien sûr, il faudra composer avec votre lot d'événements imprévus. Mais n'attendez plus que les circonstances s'améliorent d'elles-mêmes. Surtout si vous avez la possibilité de les changer !

Pour changer, vous devez réaliser que vous avez votre libre arbitre. Devant vous se trouve une multitude d'actions entièrement guidées par vous-même. Il vous suffit alors d'en saisir une pour de nouveau entreprendre et rêver.

Conclusion

Maintenant, la prochaine fois qu'une de ces pensées négatives vous viendra à l'esprit, vous saurez l'identifier et la combattre. Cela ne viendra pas en un jour. Retrouver confiance en soi et oser entreprendre est un travail sur le long terme. Mais une fois que vous aurez lancé la machine, dépasser vos pensées négatives deviendra de plus en plus simple pour vous.

Mais attention, vous devrez également faire preuve de vigilance pour

Comment retrouver confiance en vous

ne pas retomber dans cette “mauvaise habitude”. Si vous avez notamment autour de vous ce qu’on appelle des personnes toxiques.

Ces personnes auront la fâcheuse tendance à vous tirer vers le bas ! Oui oui, vous avez bien entendu... Une personne qui se laisse souvent envahir par ce genre de pensées peut facilement vous faire rechuter.

Alors, décidez dès maintenant de pratiquer. Lancez-vous dans de nouveaux challenges. Réfléchissez à vos actions et aux conséquences bien entendu. Mais ne laissez surtout pas des croyances limitantes ou toutes autres pensées négatives vous empêcher de vivre la vie qui vous ressemble.

Comment retrouver confiance en vous

Stop à l'autosabotage : transformez vos pensées négatives !

Un article original de Amandine du blog [SérénEtudes](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Comment retrouver confiance en vous

« Autosabotage, moi ? Non tu rigoles ! »

C'est vrai, ça ? Tu ne te dis jamais dans ta tête

« je suis nul.le »

« je ne vais pas y arriver, c'est trop difficile » ☹️

« je vais rater mes études » 😞

« Euh, ben oui, c'est vrai, ça m'arrive... » Super ! Car la première chose à faire pour dire stop aux pensées négatives c'est de reconnaître que tu en as ! Donc bravo à toi pour ce premier pas ! Mais le plus dur reste maintenant à faire : les transformer en pensées positives et constructives !

Car tu l'avoueras ces pensées sont comme du poison qui s'infiltrer doucement en toi et plus tu les ressasses dans ton esprit, plus tu les crois... Et c'est bien là le problème...

Laisse-moi te raconter une jolie petite histoire, mais pas n'importe laquelle : la tienne ! Je vais te décrire 2 scénarios : lis-les attentivement et dis-moi en commentaire dans lequel tu te reconnais le + ! À la fin de l'article tu trouveras des solutions pratiques pour dire STOP 🛑 à tes pensées négatives et pour transformer ton autosabotage en mindset de Super Héros supra motivé ! T'es prêt.e ? Alors c'est parti !

Scénario 1 en mode autosabotage

Ton réveil sonne à 6h30 du mat, tu n'as pas bien dormi, tu es fatigué, tu appuies sur le bouton snooze pour avoir un peu de répit « quelques minutes de sommeil en plus ça ne me fera pas de mal ! » ... sauf que tu te rendors et tu n'entends pas la deuxième sonnerie du réveil...

Tu te réveilles en sursaut sur un mauvais pressentiment et tu as raison : ton réveil affiche 7h30 !!!! Ton cours de litté comparée commence à 8h30 ! « Eh m**** ! Je suis une calamité ! » Tu te dépêches de te préparer : tu enfiles un jean et un tee-shirt, tu avales

Comment retrouver confiance en vous

un café...

Et tu cours prendre ton bus... qui a 10 minutes de retard « Mais qu'est-ce que j'ai fait au bon dieu ?! » (euh oui je l'avoue mon inspiration n'est pas toujours des plus subtiles ☺) « Et maintenant, à cause de lui, je vais être en retard en cours ! » (ah tiens, c'est vraiment à cause du bus ?)

Tu arrives enfin à l'université tout essoufflé.e et tu entres dans l'amphithéâtre discrètement. Tu essaies tant bien que mal de suivre ce que le professeur raconte, mais tes pensées sont ailleurs « pourquoi est-ce que j'ai appuyé sur ce bouton snooze ? » « et ce bus qui est d'habitude à l'heure, c'est bien ma veine ! » « je suis nul.le d'arriver en retard »...

Fin du cours. Tu files à la BU et là patatras... dans ta précipitation tu as oublié les affaires pour préparer ton exposé de la semaine pro. « Je suis une vraie calamité ! » Du coup, tu décides de travailler le cours de littérature comparée, mais tu n'arrives pas à te concentrer car ça mouline dans ta tête « Je suis un.e incapable, je vais rater mon exposé, je vais pas arriver à la finir à temps, il va être inintéressant comme moi ».

À midi tu te diriges vers le restaurant U. Au menu, que des plats que tu n'aimes pas « J'ai la poisse aujourd'hui ! » Dégoûté, tu avales un sandwich en 4^e vitesse.

Tu enchaînes les cours distraitement jusqu'à l'heure du TP de littérature contemporaine. Le professeur te réveille en t'envoyant au tableau pour faire l'explication de texte ! Tes explications sont bonnes, mais pas assez poussées selon le professeur : « je suis nul.le » « je vais jamais réussir mon examen ! Je vais jamais avoir mon diplôme ! Je n'aurais jamais de boulot ! Je vais devoir travailler au McDo ou je vais finir chômeur.se... ».

Tu rentres chez toi déprimé.e, tu t'affales dans ton canapé. Pour te remonter le moral, tu regardes ta série préférée sur Netflix. Il est 23h, tu n'as pas vu passer l'heure... T'as pas révisé ni travaillé ton exposé... Tes pensées reviennent en boucle « je suis nul.le, nul.le, nul.le » « je

suis bon.ne à rien » « je suis incapable ».

Tu vas te coucher avec ces pensées et comme tu les ressasses sans cesse tu n'arrives pas à dormir « nul.le... incapable... pas réussir... »

Et devine quoi ? Le lendemain, le même scénario recommence... tu n'arrives pas à te lever...

Scénario 2 en mode transformation

Ton réveil sonne à 6h30, tu te sens encore un peu fatigué.e et ensommeillé.e, mais tu t'étires et tu éteins le réveil « Déjà ? J'aurais bien dormi encore un peu ! Quand il faut y aller, faut y aller ! Go ! c'est parti pour une super journée ! ». Tu te lèves, tu souris, dehors il fait beau, tu vas passer une bonne journée !

Tu te prépares, tu te fais un copieux petit-déjeuner puis tu files prendre ton bus... qui a 10 minutes de retard « Ok ! Ça arrive, c'est pas de chance, mais je vais pouvoir lire un peu plus ! »

Tu t'installes dans l'amphi avec un peu de retard mais tu arrives à te concentrer et tu écoutes avec attention le prof.

Fin du cours, tu files à la BU mais tu remarques que tu as oublié tes affaires pour préparer l'exposé de la semaine pro. « Zut ! Comment je vais pouvoir le préparer ? Quand est-ce que je vais pouvoir revenir à la BU ? Et qu'est-ce que je peux faire maintenant pour être productif ? » Tu te mets à réfléchir puis tu cherches un bouquin sur le thème de ton exposé et tu le lis en prenant des notes : c'est toujours ça de fait !

À midi, revigoré.e par ton avancée sur ton exposé, tu vas manger au restau U, mais aucun plat ne t'attire... « Bon ok ! c'est pas ma veine ! Le challenge : goûter un plat dont je n'ai pas l'habitude de manger et qui m'attire pas aux premiers abords ! » Et tu fais bien car pour en finir il était pas mal ce plat !

Tu enchaînes les cours jusqu'au TP où le prof t'interroge. Tu vas au tableau faire l'explication de texte, mais tes explications ne sont pas

Comment retrouver confiance en vous

assez fournies... « c'est pas super agréable à entendre, mais le prof a raison j'ai pas assez bossé ! C'est pas ma matière de prédilection, mais la prochaine fois j'essaierai de faire mieux ! En tout cas cette expérience a été instructive ! »

Tu rentres chez toi, tu manges un peu puis te te remets à bosser ton exposé. À 22h, pour te récompenser, tu regardes un épisode de ta série préférée avant de t'endormir en visualisant ta journée passée et celle de demain : « Je fais de mon mieux ! » « Qu'est-ce que je pourrais améliorer pour réussir mes études ? »

Comment transformer ses pensées négatives en un Mindset de Super Héros ?

Bon on est d'accord que le scénario 1 fonctionne en mode autosabotage et écoute en boucle Radio Plainte ☹️😞 alors que le scénario 2 est en mode solution et écoute plutôt Podcast Sourire 😊, non ? Je te le dis franchement, reste sur Radio plainte et tu finiras bientôt en burn-out (lis cet article [Burn-out étudiant : Comment l'éviter ? Que faire ?](#) pour comprendre le cercle vicieux dans lequel les pensées négatives t'entraînent). Alors, comment switcher pour arrêter de se gâcher ses journées à toujours ressasser des pensées négatives et se mettre en mode pensée positive constructive ?

Eh bien, c'est simple, mais demande un peu de pratique !

- Quand tu as une pensée négative : arrête tout de suite ton autosabotage 🖐️🚫 ! Essaie de te rendre compte le plus rapidement possible que tu es en train d'être en mode plainte ! Arrête-toi et prends le temps de souffler ! Ensuite passe la pensée négative dans la machine à sourire ! Souris ! 😊
- Puis enfile ton costume de super Héros et passe en mode solution ! Pose-toi les bonnes questions ! Transforme tes « pourquoi » en « comment » ! Les solutions viennent quand tu poses les bonnes questions ! En plus cela te redonne de l'énergie

Comment retrouver confiance en vous

et de la motivation !

- Pour t'aider à avoir une motivation à toute épreuve, fais-toi une liste de mantras que tu affiches sur ton frigo ou au-dessus de ton bureau sur un modboard. Regarde-les et lis-les tous les jours ! Suis-moi sur Instagram ([@amandine.serenetudes](https://www.instagram.com/amandine.serenetudes)) je poste un mantra inspirant par semaine pour réussir tes études ! Ou alors, regarde cette vidéo pour te répéter en boucle « je suis capable » !

Car oui, tu es capable ! Pour booster ta motivation, inspire-toi des [3 actions puissantes pour rester motivé.e](#) !

Pour t'aider encore plus, copie cette infographie, présentée sur la page suivante, sur la transformation des pensées négatives en mindset de super Héros et affiche-là en fond d'écran sur ton ordi ou ton smartphone !

Alors tu es plutôt scénario A ou B ? Est-ce que tu es prêt à dire stop à l'autosabotage, à enfiler ton costume de super héros et à changer ton mind set ?

Amandine

Comment transformer ses pensées négatives en mindset de Super Héro ?

ANALYSER

Se rendre compte de son monologue intérieur
"Je suis nul.le" "Je ne vais pas y arriver" "Je ne vais pas réussir"

STEP
01



STEP
02

DIRE STOP

Transformer ces pensée négatives en positives
"OK ! C'est difficile mais je vais y arriver"

MODE SOLUTION

"Comment je peux faire pour avancer ?" Solutions viennent en posant les bonnes questions

STEP
03



STEP
04

MANTRAS

Toujours avoir une liste de mantras inspirants pour se motiver !

SE REDRESSER

Relever la tête et se répéter !
"Je suis capable" "Je vais faire de mon mieux et y arriver !"

STEP
05

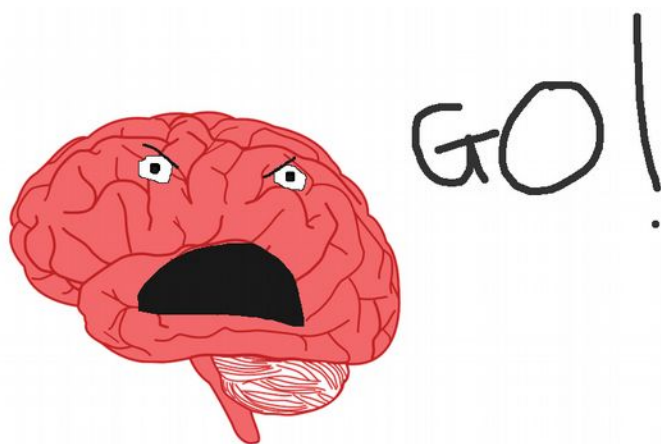


serenetudes.fr

Combattre vos pensées négatives avec la compétitivité cognitive

Un article original de Lirone du blog [Révolution Positive](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Les pensées négatives. Fléau de notre société.

Cela ne s'arrête pas.

- Tous les jours vous y avez le droit. Sans cesse. **Vous n'en pouvez plus.**

Vous attendez désespérément le moment où ces pensées voudront faire grève.

Mais malheureusement ce n'est pas la SNCF. Vous pourrez attendre longtemps.

Tant pis.

Vous avez fini par apprendre à vivre avec. Mais avouez-le que **ça vous pourrit la vie** et que vous souhaiterez bien que ça cesse, que ça s'arrête, ne serait-ce qu'un chouia, de tourbillonner dans votre tête.

Quand c'est de temps en temps, on se dit que ça va, ce n'est pas la mer à boire. Par contre, quand c'est matin, midi et soir, c'est autre chose.

Dès lors qu'une pensée négative vous agrippe, vous êtes à sa merci.

Vous divaguez et vous n'arrivez plus à vous concentrer. Cette pensée négative vous présente d'autres amies à elle. Cela vous stresse encore

Comment retrouver confiance en vous

plus et vous met encore plus dans l'embarras. Alors que vous aviez peut-être bien commencé votre journée, voilà que votre moral et votre humeur descendent d'un coup. Boom. Les voilà à zéro avant même que vous ne réalisiez ce qui se passe.

Qu'on le se dise : **ça ne nous facilite pas notre vie**. Non. Pire que ça : **ça nous la pourrit**.

Cependant, j'ai une mauvaise nouvelle pour vous cher lecteur.

Vous ne pourrez jamais, Ô grand jamais, vous débarrasser définitivement de vos pensées négatives. Moi même, après des années de travail grâce à la psychologie positive et la science du bonheur, j'ai toujours une ou plusieurs pensées négatives qui s'incrument en catimini dans ma tête et continuent de me surprendre.

Les saligauds.

Mais pas de chance pour elles, j'ai une arme secrète. Je dégaine aussi vite que Lucky Luck et BOOM. **Basta**. Elles ont déguerpi aussi vite qu'elles sont venues.

Mais hélas, je ne peux pas me reposer sur mes lauriers. Cela serait trop facile sinon...

Parce que vous l'aurez bien compris : **on aura toujours des pensées négatives**. C'est comme ça.

Vous pouvez alors me dire :

“Lirone, c'est triste. À quoi bon continuer la lecture de l'article si tu me dis qu'il n'y a rien à faire et que je suis condamné à vivre avec ?”

À quoi bon continuer la lecture de l'article ? À quoi bon ? Vous avez osé me poser cette question ?

J'ai une réponse : pour évidemment me faire plaisir. =D

Non, plus sérieusement, j'ai une meilleure raison pour vous : parce que **vous pouvez apprendre à les gérer** comme moi et d'autres ont su le faire au cours du temps.

Comment retrouver confiance en vous

Sinon, croyez moi que si je ne l'avais pas fait, que si je n'avais pas appris à les gérer, à vivre avec (sans subir) vous ne serez pas en mesure de lire par exemple ce superbe article et ce blog n'aurait probablement jamais existé; car voyez-vous, une armée de pensées négatives m'avait dit à l'époque :

"Lirone, tu es un malade ! Imagine que ton entourage tombe sur ton blog. Ils vont te charrier à vie et vont te traiter de gourou à tunique orange !", "Lirone, sérieux, tu es qui pour ouvrir un blog sur le bonheur ? Un bisounours ?" ou encore "Lirone, laisse tomber. Regarde, tu n'es même pas capable d'aligner trois mots sans fautes d'orthographe et tu as un blog avec un design qui frôle celui d'Internet Explorer. Tu crois que les gens vont te lire ? Pitoyable."

Bref, je n'aurais jamais ouvert ce blog.

Heureusement (après 6 mois de combats avec ces pensées), j'ai ouvert ce blog et yihaaa j'ai eu...une seule visite. C'était la folie !

Bon assez parlé de moi. Vous n'êtes pas là pour ça.

Vous êtes ici pour évoluer personnellement et vous n'allez pas le regretter.

Dans cet article, vous allez voir deux choses :

- Quels sont **les types de pensées négatives qui vous foutent la misère** afin de mieux les identifier et mieux les comprendre dans un but de les gérer
- Un **exercice très simple** (mais pas forcément facile) pour livrer la bataille contre ces pensées

Croyez-moi qu'à la fin de cet article, vous allez en ressortir grandi ! Si vous n'avez rien appris, vous aurez le droit de me balancer une pensée négative ;). (que je contrerai évidemment).

À mes yeux, la partie 1 est la plus importante parce que cette partie va **vous aider à identifier vos pensées négatives**. En effet, si vous n'arrivez pas à identifier le type de pensée négative qui traverse votre

Comment retrouver confiance en vous

esprit, ça ne sert à rien d'essayer de les contrer.

Autant attaquer un fantôme quoi. Non ?

Vous êtes prêt ?

Super. Qu'est-ce qu'on attend alors ?

Et bah on y va ! On attaque.

Accrochez-vous.

*Pensées négatives, qui êtes-vous vraiment ?
Parce que vous me faites peur et vous me
rendez fou.*

Quand on dit pensées négatives, ça reste assez vague. On pense souvent à ce genre de pensées :

"Je suis nul", "Je n'y arriverai pas", "Je suis moche", "Je suis timide", "Je suis gros", "P****, j'ai un gros pif", "J'ai des amis pourris" et j'en passe.

Vous les connaissez n'est-ce pas ? J'en suis sûr que vous en avez plein à la pelle. **Ce sont des classiques.** Elles pourraient presque nous être des amies intimes.

Mais sachez que les pensées négatives peuvent être bien plus que cela. Par exemple :

"Le monde va mal, je ne sais pas comment on va s'en sortir", "C'est sans espoir", "Pourquoi essayer ?", "Si je n'ai pas réussi cet exam, ça veut dire que je ne réussirai pas les autres".

Et encore plus subtil :

"Je lui ai écrit un message, il ne m'a pas répondu. C'est un c*****d.", "Cette personne est horrible", "Le recruteur m'a refoulé. Cela veut dire que je ne suis pas fait pour ce boulot. Tant pis je ferai autre chose", "Je suis né dans un mauvais environnement, par conséquent, ça ne sert à rien que je rivalise avec les meilleurs".

Comment retrouver confiance en vous

Et j'en passe.

Je pourrais écrire un livre aussi gros que les misérables avec juste les pensées négatives qu'on peut entendre régulièrement.

Maintenant, je vais vous dire une chose. Quelque chose qui m'a fait comprendre beaucoup de choses par la suite.

Gardez bien cela dans votre esprit :

Il y a des moments où vous allez avoir conscience de vos pensées négatives mais il y en aura d'autres où vous n'en aurez pas même pas conscience tellement c'est devenu naturel pour vous.

Parce que sachez bien qu'**il est impossible de s'arrêter de penser** que vous le vouliez ou non (sauf cas exceptionnels comme ceux qui méditent toute la journée).

Vous avez du mal à me croire ? Très simple pour vous illustrer tout ça.

Fermez les yeux et commencez à vous focaliser sur votre respiration. Comptez jusqu'à 10.

Vous inspirez. 1. Vous expirez. Vous inspirez. 2. Et ainsi de suite.

Je suis prêt à parier qu'avant même d'arriver à 10, votre esprit vous aura emmené ailleurs.

"Qu'est-ce que je vais manger tout à l'heure ?", "C'est nul comme exercice". "J'ai osé faire ça ?", "Il est sérieux là ?"

Vous voyez ?

En fin de compte, ce n'est pas si grave si on pense constamment. Par contre, ça l'est un peu plus si on a **un programme négatif qui tourne en boucle dans notre tête**.

C'est pour ça qu'il faut vous entraîner à prendre conscience de vos pensées. La méditation est un formidable outil à cet effet. Vous avez d'ailleurs [un guide complet à ce sujet juste ici](#).

Conscience de soi. Le nerf de la guerre.

Comment retrouver confiance en vous

C'est un vaste sujet et ce n'est pas le but de cet article, mais voilà, avoir une conscience accrue de soi est ultra important pour être le capitaine à bord. Malheureusement, par le fait que nous vivons dans une société frénétique, nous nous laissons embarqués dans un voyage où nous ne sommes pas maîtres à bord. **Nous nous laissons guidés.**

Ce qui a pour conséquence que nous nous retrouvons dans **une destination que nous n'avons pas forcément choisie**. Et devinez quoi ? On se plaint. (Vous comprenez maintenant pourquoi on est champion du monde de la plainte ;))

Et en vous plaignant : hop vous gagnez en plus des pensées négatives. C'est cadeau ;).

Du coup, c'est pour cela que dans cette première partie, il est important pour moi de vous indiquer les types de pensées négatives les plus courantes dans l'unique but que vous puissiez les identifier quand elles vous surprennent.

Je suis une cognition négative

Cognition vient du latin cognito qui veut dire pensée.

Cognition au sens large et général est **l'ensemble de vos croyances, de vos pensées et de vos préjugés**.

Pourquoi je vous parle de cognition maintenant ?

Hum, parce que j'avais juste envie d'étaler ma culture ;).

Plus sérieusement, c'est pour que la suite de cet article soit plus claire pour vous.

Dans le jargon psychologique, les pensées négatives sont appelées **des pensées dysfonctionnelles ou encore distorsions cognitives** qui sont plus communément des erreurs que nous commettons lorsque nous enregistrons des informations.

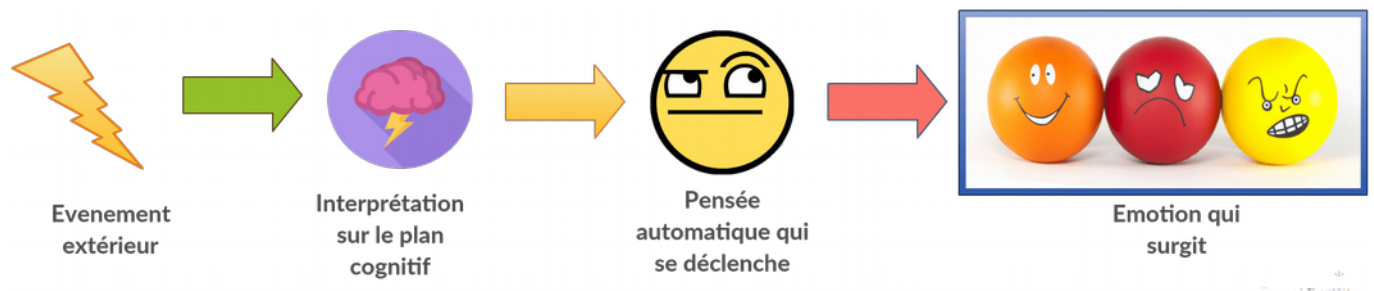
Vous enregistrez en gros une information issue de la réalité. Cette information passe à travers un filtre propre à vous et cette information peut être proche de la réalité ou au contraire très loin.

Comment retrouver confiance en vous

Si vous voulez, c'est Aaron Beck, psychiatre américain qui a fait des travaux qui avaient pour but de montrer que nous sommes ce que nous pensons.

L'idée générale à retenir est la suivante :

Vous êtes face à un événement extérieur --> Interprétation sur le plan cognitif --> pensée automatique qui se déclenche --> Émotion qui apparaît.



Et c'est parce que nous avons une cognition inadaptée que nous interprétons de façon inadaptée une situation.

À retenir

C'est parce que nous avons une **cognition inadaptée** que nous interprétons de façon inadaptée une situation.

Tout simplement : **les pensées automatiques négatives sont des erreurs cognitives.**

Cela explique entre autres pourquoi face à une même situation, deux personnes verront cet événement d'une manière totalement différente. Pour l'un, ça sera une catastrophe. Pour l'autre, une opportunité.

Exemple plus précis pour vous illustrer cela :

Prenez deux personnes qui foirent un entretien d'embauche. La première personne va se sentir blessée, va penser qu'elle est nulle et qu'elle n'y arrivera probablement plus. Elle peut même penser que la RH était horrible avec elle et que c'est une c*****. Au contraire, l'autre personne va voir dans cet événement une opportunité pour mieux travailler ses entretiens futurs et même se dire que si elle n'a pas eu ce

Comment retrouver confiance en vous

boulot, c'est qu'un meilleur boulot l'attend plus tard.

Vous inspirez. 1. Vous expirez. Vous inspirez. 2. Et ainsi de suite.

Ces deux personnes ont donc deux perceptions différentes d'un même évènement.

Bien que ce sont les personnes très anxieuses et dépressives qui aient énormément de distorsions cognitives, nous n'en sommes pas épargnés.

Ni moi. Ni vous, ni le voisin ! Pas de chance hein ?

Donc le processus que j'ai envie que vous entrepreniez est le suivant :
apprendre à détecter et analyser ces distorsions cognitives
pour :

1. Vous entraîner à avoir une plus grande conscience de soi
2. Avoir l'esprit plus clair
3. Avoir des attitudes plus réalistes
4. Pour être moins pris dans le tourbillon de vos pensées
5. Pour être plus positif dans votre vie

Vous saisissez ?

Je l'espère bien.

Alors on continue ! Ne lâchez rien ! On est presque au bout. Par pitié, mettez sur off vos pensées qui peuvent vous dire :

"Allez laissez cet article, il est trop long. Tu ferais mieux de regarder ton téléphone ou de regarder si tu as reçu une nouvelle invitation à jouer sur Facebook." Ou "Allez, viens on grignote un coup. On y reviendra plus tard jamais dessus.

Voici les pensées négatives les plus courantes

Je vais vous présenter les neuf types de pensées dysfonctionnelles qui

Comment retrouver confiance en vous

sont les plus courantes et que vous pouvez rencontrer à tout instant dans votre vie de tous les jours. Rassurez-vous, il y en a d'autres, mais elles nous n'intéressent pas ici.

Pour chacune de ces catégories, essayez de voir si ça raisonne en vous et si vous avez l'habitude de penser comme ça. Nous verrons ensuite ensemble un exercice à faire juste après ça.

1. La généralisation

Généraliser à partir d'une expérience. C'est se dire que puisqu'une situation s'est déroulée dans un certain sens, ça va vous arriver encore et encore en tous lieux et en toutes les circonstances. Un seul événement négatif peut alors influencer tout le comportement à venir d'une personne qui se voit alors vouée à l'échec définitivement.

Exemples

"Je me suis pris encore un râteau. C'est sûr je vais finir seul et ça ne sert à rien que je continue à essayer de trouver quelqu'un, car je m'en prendrais d'autre indéfiniment." ou "J'ai loupé mon entretien d'embauche. Cela va m'arriver encore puisque j'ai loupé cette fois."

2. Pensée dichotomique

Tout ou rien. Soit noir, soit blanc. Perte totale des nuances. C'est le fait de penser que si une chose ne s'est pas exactement passée comme vous le souhaitez, alors il s'agit d'un échec.

Exemples

"J'ai loupé un examen. Cela ne sert à rien que je continue", "Elle m'a trompé. Je suis un bon à rien qui n'est pas capable de garder sa copine."

3. Dramatisation

Il s'agit d'exagérer la situation dans la négative, c'est-à-dire accentuer plus ce qui s'est mal passé tout en minimisant ses points forts. C'est vous attendre à chaque fois au pire dans chaque situation.

Exemples

"J'ai renversé un verre sur une personne que je connaissais à peine. Je suis vraiment nul et maladroit, ça ne s'arrange pas. C'est une catastrophe et ça y est, c'est sûr elle va être définitivement en froid avec moi" ou "Qu'importe que j'ai réussi dans le passé, aujourd'hui j'ai totalement merdé et c'est ça qui compte."

4. Focalisation ou abstraction sélective

Si une chose négative s'est passée, si une erreur a été faite, vous ne voyez plus que cela. Vous ne pensez qu'à cet échec. Tout tourne en boucle dans votre tête. Toutes ces pensées négatives sont monopolisées pour ressasser cet évènement. Le reste ? Plus d'importance. C'est le fait de filtrer uniquement le négatif, pour oublier le positif. Même quand tout va bien, même quand une situation similaire va se produire, mais cette fois-ci positive, la personne concernée va toujours observer ce qui est négatif. C'est tout ce que je ne préconise pas sur le blog ;). En bref, au lieu d'avoir les lunettes positives que je vous recommande de porter, cette personne aura les lunettes négatives.

Exemples

"Wouah Lirone a fait une faute d'orthographe sur un article de plus de 3000 mots. Son article est naze", "Quelqu'un a baillé pendant ma présentation de 20 minutes, c'est donc sûr que les gens se soient ennuyés"

5. Disqualification du positif

C'est le fait de transformer une expérience neutre ou positive en expérience négative. Tout ce qui est positif est analysé comme mensonger dans votre tête.

Exemples

"Ouais j'en suis sûr qu'il m'a dit ce compliment pour me faire plaisir ou parce qu'il y a un intérêt derrière", "J'ai réussi cette épreuve, mais c'était un coup de chance."

6. Personnalisation

C'est se sentir responsable du comportement des autres. C'est assumer la responsabilité d'une situation qui échappe de votre contrôle.

Exemples

"Si mon fils/ma fille est comme ça, c'est de ma faute. Je suis un mauvais parent", "Mon ami a fait une dépression. C'est de ma faute, je n'ai pas été à la hauteur", "Il est contrarié, j'ai forcément dit quelque chose de mal."

7. Erreur d'attribution

C'est le fait de penser que si vous vous sentez aussi angoissée et aussi inquiète, c'est bien la preuve qu'il s'agit d'un problème majeur et grave. Au lieu d'attribuer votre malaise à votre angoisse, vous l'attribuez à une supposée "gravité" du problème. Une émotion que vous ressentez est alors considérée comme une vraie réalité.

Exemples

"J'ai un bouton sur mon doigt, ça y est j'ai un cancer généralisé" (certains comprendront cet exemple 😊), "Tout le monde me regarde bizarrement, j'ai dû faire quelque chose de mal"

8. Conclusion hâtive

C'est le fait de s'imaginer des scénarios catastrophes sans preuves et sans fondations. Et vous faites tout pour y croire.

Exemples

"Mon patron ne m'a pas dit bonjour aujourd'hui. Je vais me faire virer. En plus c'est vrai que bizarrement je n'ai pas eu de nouvelles de lui récemment", "J'ai loupé mon année. Je ne vais pas avoir mon diplôme. Je vais être au chômage. Je vais me retrouver à la rue sans rien et seul.", "Mon ami n'est pas venu à l'heure. Il a dû avoir un accident ou alors il ne m'estime pas du tout. "

9. Etiquetage

Ce sont des jugements définitifs et émotionnellement chargés que vous portez sur les autres ou sur vous-même alors que la réalité reflète toute autre chose.

Exemples

"Je ne sers à rien", "Cette personne fait toujours n'importe quoi",
"Cette personne est blonde, ça ne sert à rien que je lui dise des choses intelligentes"

Alors ça dit quoi ?

Vous avez vu. Il n'y a pas qu'un seul type de pensée négative. C'est toute une palette de choix qui s'offre à vous. C'est très diversifié !

La folie n'est-ce pas ?

Avec tout ça, il y a de quoi faire un vrai feu d'artifice dans votre tête.

Vous comprenez bien maintenant que les personnes qui sont dépressives vivent une véritable course de formule 1 de pensées négatives dans leur tête. Cela bouillonne sans cesse.

Okey, bien.

Jusqu'à présent, vous avez pu voir **les types de pensées négatives qui peuvent exister**. Vous en avez une meilleure représentation et vous les avez identifiées. Maintenant, face à toutes ses pensées, que faire ?

C'est l'objet de la partie suivante.

Que faire ?

Analyser...

Vous pouvez analyser vos pensées dysfonctionnelles avec un psychologue formé (il n'y a aucun mal à cela, sachez-le) et/ou les analyser seul.

Comment retrouver confiance en vous

Vous avez vu, il y a plusieurs types de pensées négatives. Voici donc ce que vous avez à faire. Si possible, tous les jours. A chaque fois que vous surprenez une pensée négative, notez-la sur une feuille de papier et attribuez là une catégorie. Faites cela sur au moins une semaine.

À la fin de la semaine, vous remarquerez sûrement certains schémas de pensées qui se répètent continuellement.

Lesquelles de ces pensées sont vraies et dans quelles proportions ?

C'est la question que vous devez vous poser à chaque fois.

Je ne vais pas vous mentir.

Certaines de vos croyances sont fausses et d'autres sont partiellement vraies.

En tout cas, il est important de s'en rendre compte parce que **ces pensées sont la source même de l'angoisse**. Et l'angoisse peut être source de problème dans votre vie.

S'impliquer...

Une fois démêlé le vrai du faux, il faut transformer vos pensées dysfonctionnelles en pensées réalistes.

Cette étape nécessite une implication importante de votre part.

Parce que c'est assez fourbe. Vous allez comprendre pourquoi.

Si je vous dis : "ne pensez pas à un éléphant rose".

Première chose que vous faites, c'est de penser à un éléphant rose.
Game over.

Il est donc dur de s'empêcher de penser à quelque chose surtout quand **c'est automatique**. Vous devez donc mettre en place une **stratégie efficace**.

Parce que si vous vous dites : "Il ne faut pas que j'y pense", "Ne pense pas à cette pensée négative", vous allez encore plus y penser jusqu'à en vous arracher les cheveux de la tête !

Comment retrouver confiance en vous

Vous comprenez donc bien que ce n'est pas suffisant de vouloir arrêter de penser à quelque chose. C'est inutile et inefficace.

Alors, comment faire ?

Je vous ai dit que j'allais vous proposer une solution ! Je ne vais pas vous laisser tomber comme ça ;).

C'est ici que la **compétitivité cognitive** rentre en jeu.

Contrer vos pensées grâce à la compétitivité cognitive

L'idée générale de ce concept est la suivante :

Pour faire disparaître une pensée dysfonctionnelle, **il faut la remplacer par une autre, plus bénéfique.**

C'est un combat en fait entre deux pensées où l'une finit par renverser l'autre.

Voici donc l'exercice que vous allez réaliser.

Choisissez une pensée négative qui revient souvent dans votre tête.

Bien.

Choisissez ensuite une pensée cible, celle que vous avez envie d'utiliser à la place de la pensée négative. Cette pensée ne doit pas être bêtement l'inverse de la première.

Par exemple si vous vous dites "je suis nul, je ne vau rien" et que vous remplacez la pensée par "Je suis gééééniiiiial, je suis une bête de personne , incroyable, au top", peu de chances que ça fonctionne, car **le contraste est trop grand entre ce que vous pensez être et ce que vous voulez être.**

Vous sauriez au fond de vous que vous vous mentez. Vous n'y croiriez pas même si au début vous vous forciez.

Allez-y mollo et étape par étape.

La nouvelle pensée doit être réaliste, crédible et facilement adoptable et adaptable pour agir positivement.

Comment retrouver confiance en vous

Vous devez utiliser deux types de pensées :

- **La pensée Antidote** qui a pour but de contre-attaquer vos pensées dysfonctionnelles. Elle doit être formulée de façon positive. Vous ne devez donc pas utiliser de mots négatifs et vous devez la formuler dans le présent. Par exemple "Je n'ai pas de raison d'avoir peur de louper cet entretien" n'est pas une bonne phrase. Une fois choisie et bien définie, il vous faudra un peu de temps pour vous entraîner à contrer cette pensée négative qui va toujours continuer à s'imposer (au début) de manière automatique dans votre esprit. Cependant, dès qu'elle apparaît, boom **vous contre-attaquez avec votre pensée antidote**. Vous dégainez votre antidote aussi vite que votre ombre. Au bout d'un moment cette pensée antidote sera de plus en plus forte et deviendra un automatisme pour vous ! Première victoire :). À partir de ce moment, vous pouvez changer de phrase pour qu'elle soit encore plus positive et augmenter de niveau. Petit à petit votre confiance augmentera.
- **La pensée proactive** qui a pour but de renforcer vos convictions. Alors que la pensée Antidote sert à contre-attaquer votre pensée négative, la pensée proactive l'achèvera. Focalisez-vous sur des qualités que vous avez et que vous souhaitez développer. Visualisez-vous dans la situation idéale qui est tout le contraire de ce que vous pensez actuellement. Parce qu'à chaque fois que vous allez être absorbé dans vos pensées, cette fois-ci positives, vous ne serez plus hanté par vos peurs et vos angoisses.

Boom, vous avez mis KO votre pensée négative.

Alors comment s'est passé le combat ?

Pas facile au début, je vous l'accorde. Rassurez-vous c'est normal !

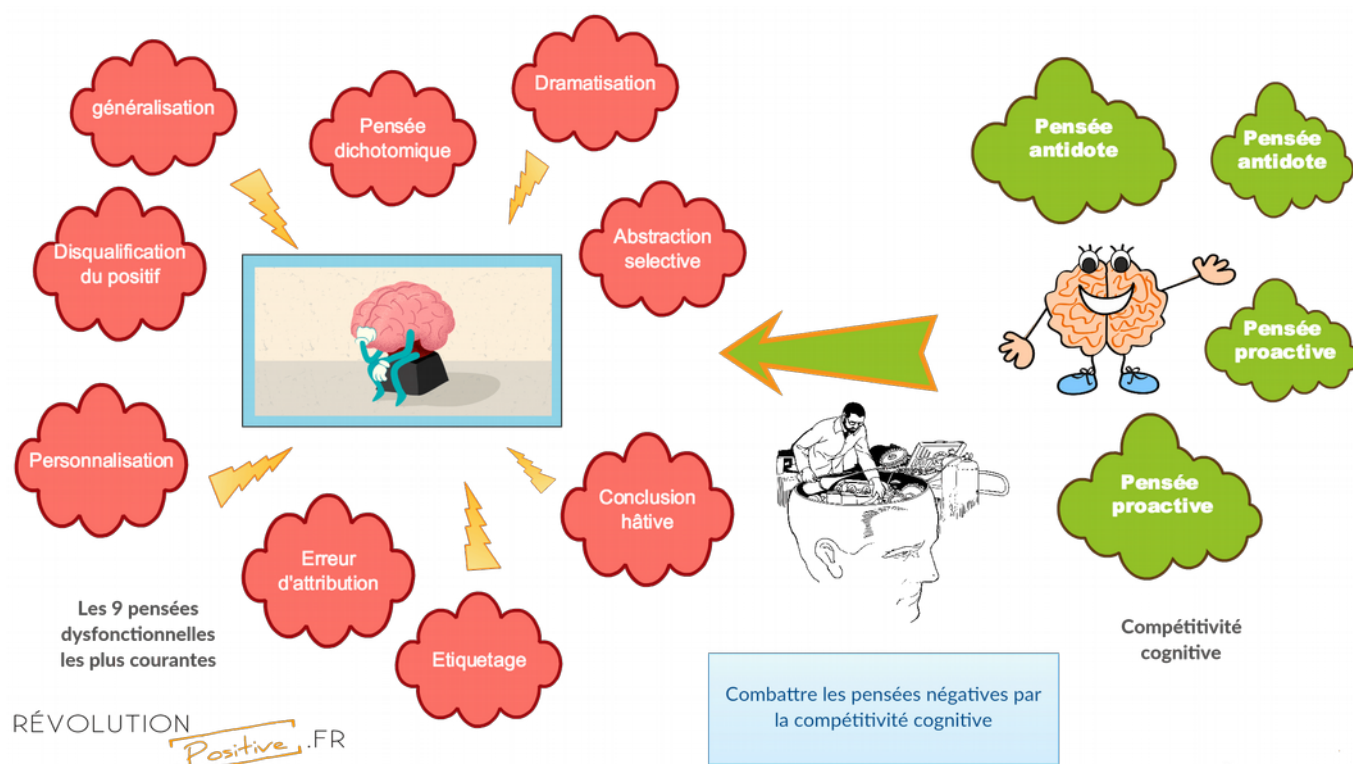
C'est en forgeant qu'on devient forgeron comme dit le fameux dicton.

C'est une gymnastique d'esprit à pratiquer.

Continuez d'expérimenter, continuez de faire les exercices préconisés.

Comment retrouver confiance en vous

À force, ça va devenir un réflexe pour vous et vous vous surprendrez vous-même des résultats que cela peut avoir.



En tout cas :

Bravo, vous êtes sur le bon chemin !

Si vous lisez ces lignes, je suis fier de vous. Vous avez réussi à vous concentrer sur du contenu qui peut vous aider.

Regardez ce que l'on vient de voir ensemble (et ce n'est pas rien):

1. Vous savez **identifier les types de pensées négatives** qui surgissent dans votre tête
2. Vous avez pris connaissance d'un outil : **la compétitivité cognitive** qui va vous aider à contrer vos pensées négatives.

Pas mal non ?

Vous êtes sur la bonne voie parce que maintenant vous avez des outils à votre disposition pour mener à bien votre évolution personnelle vers

Comment retrouver confiance en vous

la route du positif.

C'est en apprenant à travailler sur vos cognitions que vous pourrez être plus positif et plus optimiste dans votre vie.

Dans tous les cas, le chemin est loin d'être facile, mais c'est un travail qui est à mon sens important et qui va vous servir au quotidien. Ne soyez plus passif.

De manière générale, **soyez proactif dans votre vie.**

Il y a toujours des hauts et des bas dans la vie. Même moi, il y a des périodes où j'aimerais bien que les choses se déroulent autrement, mais c'est comme ça. Il faut apprendre à vivre avec et à s'adapter.

Quand une situation négative survient, je mets mes lunettes positives et j'essaye de prendre du recul, de voir qu'est-ce que je peux apprendre et quelles sont les choses positives que je peux en tirer.

(Lecture recommandée : [la méthode RAIN pour affronter les inquiétudes et les difficultés de la vie](#))

Si vous êtes en ce moment dans une période un peu difficile, je vous souhaite bon courage et je vous encourage à ne rien lâcher.

Encore une fois, gardez le cap, relevez la tête et avancez !

Sachez que vous aurez toujours cette flamme intérieure en vous et que quoi qu'il arrive, aussi grave soit la situation, elle ne s'éteindra pas et attendra juste d'être ravivée.

Persévérez, continuez à vous battre et à un moment donné, vous verrez la lumière au bout du tunnel. À ce moment-là, vous ne pourrez qu'être fier de vous !

Soyez fier de vous, soyez fier du chemin que vous avez parcouru jusqu'à maintenant peu importe ce qui s'est passé, soyez fier de votre propre personne, car vous êtes unique en votre genre et j'en suis sûr que vous êtes génial ! (Si vous pensez que non, mettez-le dans les commentaires, que je vienne vous tirer les bretelles ! ;))

Comment retrouver confiance en vous



Croyez tout simplement en vous et soyez proactif, c'est tout ce que je vous demande.

Merci pour votre attention,

Lirone, chasseur de pensées négatives

Comment retrouver confiance en vous

Est-il possible de se défaire de ses pensées négatives ?

Un article original de Christophe Peiffer du blog [Le blog des Rapports Humains](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Cela faisait bien longtemps que je n'avais participé à un événement inter-blogueurs. L'occasion m'a été donné de remettre le pied à l'étrier grâce à Grégory du blog [prendreconfiance.com](#). Si vous ne connaissiez pas le concept, l'idée est de regrouper plusieurs blogueurs de la sphère devperso et de les faire plancher sur un sujet commun. En

Comment retrouver confiance en vous

l'occurrence, le sujet que Grégory nous propose est "Comment vaincre les pensées négatives ?". Au final, vous obtenez le point de vue de plusieurs personnes ayant réfléchi sur la question et pourrez en profiter grâce à un ebook que Gregory aura eu le loisir de créer pour cette occasion. Et pour l'heure, je vous propose ma contribution à cette question.

Pour celles et ceux qui me lisent depuis quelques temps, vous connaissez ma frilosité vis-à-vis des mots comme "vaincre", "combattre", "terrasser", "chasser", "affronter" et tous ces mots qui donnent une connotation guerrière à des processus intrapsychiques souvent complexes. Cela reviendrait en quelques sortes, à vouloir entrer en guerre contre soi-même. Et une guerre, je ne vous apprend rien, on peut la gagner comme on peut la perdre, en raison de tout un tas d'éléments qui ne dépendent pas que de nous. Il me paraît donc risqué de vouloir entrer en guerre contre nous-même.

Du coup, j'ai préféré reformuler la problématique de départ en sortant de l'injonction guerrière pour me diriger vers une réflexion plus douce vis-à-vis de soi. Je suis très attaché à [l'écologie personnelle](#); que ce soit avec mes patients et clients ou pour moi-même. J'ai une [croyance](#) qui me dit que le [changement](#) génère sûrement de l'inconfort, mais pas nécessairement de la souffrance ou de la douleur. Tout dépend de comment il est accompagné.

Les pensées, ces sécrétions naturelles de notre cerveau

Nous aurions jusqu'à 60000 pensées par jour. SOIXANTE MILLE !!!.

Bien entendu la grande majorité de ces pensées passent complètement inaperçues aux yeux de notre conscience et sont purement automatiques (on ne les contrôle pas). Celles qui restent sont soit celles qui nécessitent un effort conscient pour les produire (par

Comment retrouver confiance en vous

exemple quand nous devons résoudre un problème ou planifier une tâche), soit celles qui s'octroient le plus de place dans notre tête (les [ruminations](#) anxieuses en font partie, suivies de près par nos [croyances sur soi](#), les autres ou le monde)

Si vous souhaitez avoir un tout petit aperçu de la multitude de pensées qui s'agitent sous votre crâne, tentez l'expérience de la méditation. Asseyez-vous confortablement, commencez à focaliser votre attention sur votre respiration et vous verrez qu'au bout de quelques secondes votre attention sera détournée par les premières pensées qui sortent au grand jour.

Concernant les pensées négatives, vous conviendrez facilement que vouloir s'en défaire n'est que peine perdue. C'est un peu comme si je vous demandais d'arrêter de respirer. Ca va aller une minute ou deux, mais après ça va vite devenir compliqué. Etant donné que la production de pensées est l'un des nombreux jobs du cerveau (qu'elles soient positives ou négatives), je vous souhaite bonne chance si vous voulez le licencier pour "production non désirée". D'ailleurs, plus vous essaieriez, plus votre cerveau fera du zèle en augmentant sa production de pensées négatives.

Baisser le feu sous la casserole

[Matthieu Ricard](#), célèbre moine bouddhiste français propose une métaphore intéressante concernant le lien entre les pensées et les émotions.

Il dit que le rapport entre les unes et les autres est comme une casserole d'eau que l'on met sur le feu. Plus le feu (représentant les émotions) sera fort, plus la tendance de l'eau dans la casserole (les pensées) sera d'entrer en ébullition. Et par conséquent, en baissant le feu sous la casserole, vous allez automatiquement diminuer l'ébullition de l'eau.

Nous l'avons tous remarqué à un moment ou un autre de notre vie.

Comment retrouver confiance en vous

Quand notre humeur est triste, que nos émotions et sentiments sont désagréables, la couleur de nos pensées tire plutôt vers le gris, voire le noir. A contrario, quand l'humeur est positive, que les émotions et sentiments sont agréables, le paysage de nos pensées tend à être riche en couleurs.

Peut-être que certains d'entre-vous rétorqueront que c'est justement parce-que les pensées sont négatives que les émotions et les sentiments sont désagréables. Que ce serait donc plutôt dans ce sens là que le truc fonctionnerait.

Je me suis longtemps posé cette même question. Qui de l'oeuf ou la poule ..., bla, bla, bla. ?

Après quelques recherches d'études psy sur le sujet, il s'avère que les résultats se contredisent selon les courants de pensées. Certains avancent que les émotions précèdent les pensées pendant que d'autres clament le contraire.

Mon point de vue ?

Je m'en bats l'oeil.

En effet, je considère que les pensées et les émotions forment un duo indissociable dont les liens fonctionnent dans les deux sens. Aussi, ma position se résume à cette expression :

“si je ne peux pas rentrer par la porte, je vais voir comment je peux rentrer par la fenêtre”

Autrement dit, quand j'accompagne un client ou un patient qui est envahi de pensées négatives, j'explore avec lui la voie de la cognition et celle des émotions et le suit sur le chemin qu'il est prêt à emprunter.

Concrètement, et pour apporter quelques éléments de réponse au sujet de cet article, voici mon approche.

La voie cognitive

Si c'est la voie de la cognition qui s'ouvre, alors j'explore avec mon client toutes les possibilités de recadrage de pensées. Parmi elles, il existe un outil connu dans les thérapies comportementales et cognitives : les colonnes de Beck.

Il s'agit de créer un tableau à cinq colonnes où sont décrits les éléments suivants :

- La situation, l'événement, le contexte où est apparue la pensée négative
- La ou les émotions qui sont associées avec une évaluation de leur intensité sur une échelle de 0 à 10
- La fameuse pensée automatique négative qui a surgit à ce moment-là et l'évaluation du degré de croyance en cette pensée (toujours sur une échelle de 0 à 10)
- La recherche d'une ou plusieurs pensées rationnelles alternatives à la pensée négative (toujours en évaluant le degré de croyance)
- Et enfin le résultat où il s'agit de réévaluer l'intensité de l'émotion ainsi que le degré de croyance à la pensée négative du départ.

Voici un exemple :

Comment retrouver confiance en vous

Situation	Emotion(s)	Pensées automatiques	Pensées rationnelles	Résultat
Description de l'événement, la situation, le moment associé à l'émotion désagréable	Quelles émotions ou sentiments? Évaluez l'intensité des émotions, de 0 (pas du tout) à 10 (le plus fort imaginable)	Quelle pensée automatique a précédé, accompagné ou suivi l'émotion? Évaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10.	Quelles pensées rationnelles pouvez-vous produire pour répondre à la pensée automatique? Évaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10.	Réévaluez les émotions ressenties et votre degré de croyance vis-à-vis de la pensée automatique.
<i>J'ai reçu une réponse négative à la suite de mon entretien d'embauche</i>	<i>Je ressens de la tristesse et une forme d'injustice ainsi que du découragement</i> Tristesse : 5/10 Injustice : 7/10 Découragement : 9/10	<i>Je suis nulle (croyance 7/10)</i> <i>Je ne retrouverai jamais un emploi (croyance 7/10)</i> <i>Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ? (croyance 8/10)</i>	<i>J'ai quand même déjà réussi des projets dans ma vie (croyance 9/10)</i> <i>Pour l'instant, le marché de l'emploi dans mon secteur est tendu (croyance 5/10)</i> <i>C'est plutôt rare de trouver un emploi du premier coup (croyance 8/10)</i>	<i>Tristesse : 3/10</i> <i>Injustice : 2/10</i> <i>Découragement : 5/10</i> <i>Je suis nulle (croyance 5/10)</i> <i>Je ne retrouverai jamais un emploi (croyance 6/10)</i> <i>Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ? (croyance 3/10)</i>

La voie émotionnelle

Rappelez-vous que si l'état émotionnel est agréable ou neutre, il y a fort à parier que les pensées seront du même acabit. Du coup, la stratégie que l'on explore avec mon client est celle de la [régulation émotionnelle](#). Pour cela, je propose d'identifier quels sont ses [besoins non satisfaits](#) dans la situation qu'il vit et qui génère des pensées négatives.

En effet, derrière des émotions et sentiments désagréables il y a très souvent des besoins fondamentaux non satisfaits. Prenons trois exemples faciles à visualiser :

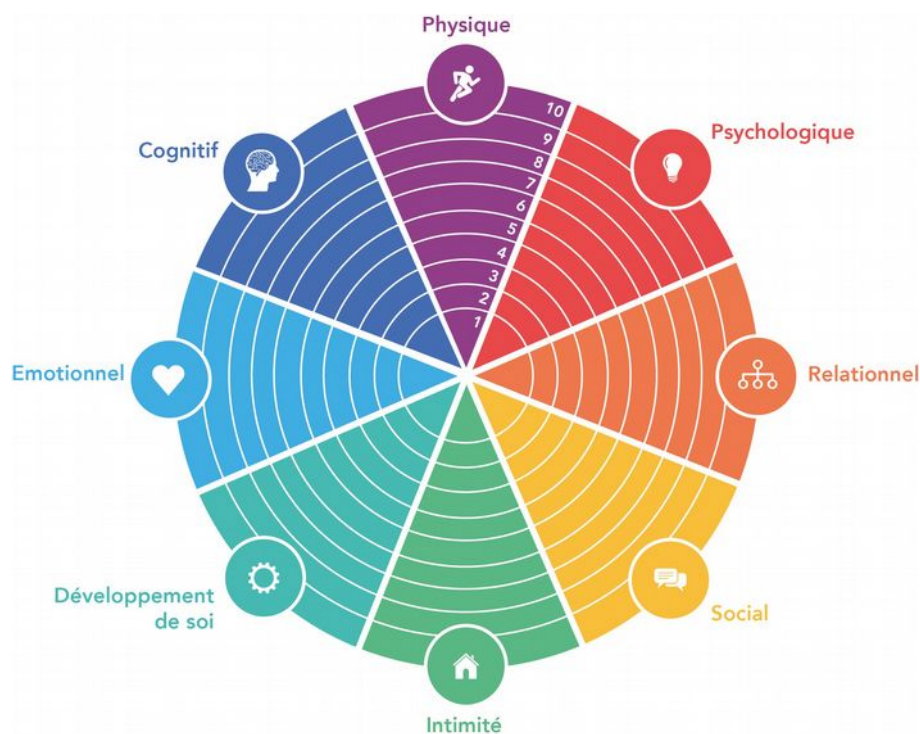
- Face à un danger, si mon besoin de sécurité n'est pas satisfait, je vais éprouver l'émotion de Peur
- Face à une perte, si mon besoin de soutien et de me sentir entouré n'est pas satisfait, je vais éprouver la Tristesse
- Face à un dommage subi ou une frustration, si mon besoin de

Comment retrouver confiance en vous

réparation n'est pas satisfait, je vais éprouver le Colère

J'utilise alors une sorte de cartographie où mon client évalue la satisfaction de ses besoins dans huit domaines de sa vie. Le résultat fait ressortir les besoins prioritaires à satisfaire et nous envisageons ensemble des moyens concrets pour y arriver. En expérimentant ces actions concrètes, mon client verra la satisfaction de ses besoins augmenter de quelques points et par conséquent, les émotions et sentiments éprouvés seront plus agréables. Au final, c'est tout le paysage de ses pensées qui aura tendance à s'éclaircir.

Voici à quoi ressemble cette cartographie quand elle n'est pas encore remplie.



Pour conclure

Les pensées font partie intégrante de notre condition d'être humain. Qu'elles soient positives ou négatives, elles sont là. C'est le job de notre cerveau de produire des pensées. En fonction des circonstances et de l'état émotionnel dans lequel on se trouve, les pensées peuvent

Comment retrouver confiance en vous

prendre une tournure plus ou moins maussade. S'il est vain de vouloir empêcher leur apparition, il est toutefois possible d'agir sur quelques-unes d'entre-elles pour qu'elles prennent moins de place dans notre tête; surtout si elles nous polluent la vie. Cela demande un minimum de travail sur soi, si possible en étant accompagné par un professionnel formé et expérimenté.

Comment vaincre ses pensées négatives

Un article original de Gabriella du blog [Le Bonheur Nature](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Les pensées négatives

Les pensées négatives... On finit par apprendre à vivre avec, étant donné qu'elles sont omniprésentes dans notre société. Même si l'on se lève du bon pied le matin, elles ont très vite fait de nous rattraper, et bien souvent c'est la dégringolade, car les pensées négatives arrivent très souvent avec d'autres copines. Du coup cela nous stress encore plus et voilà que notre moral est mis à plat.

Mais qu'on se le dise honnêtement, se débarrasser totalement des pensées négatives est pratiquement mission impossible ! En effet, nous sommes des êtres humains, ce qui implique que notre cerveau réfléchit

sans cesse, et se retrouve avec tout un tas de pensées qui le traversent ! Et bien souvent ces pensées sont des inquiétudes, ce qui amène automatiquement aux pensées négatives.

Par contre la bonne nouvelle, c'est que l'on peut apprendre à gérer ses pensées négatives et à les combattre.

J'ai moi-même réussi à combattre toutes les pensées négatives qui ont pu me traverser l'esprit lorsque j'ai décidé de quitter un job confortable pour créer ce blog ! Si je les avais écoutées, je n'aurais pas bougé d'un poil ! Je continuerai dans ce train train quotidien qui au final me bouffait la vie, et dans lequel je ne trouvais plus aucun sens !

Le langage des pensées négatives

Voici ce qu'elles me disaient :

« Quoi ?! Tu vas quitter un CDI dans un des plus grands groupes bancaires pour créer un blog ?! Et tu crois vraiment que t'es capable d'écrire des choses qui peuvent intéresser qui que ce soit ?! Et t'as pensé à ce que tes amis vont se dire ! Toi qui aurais pu faire une belle carrière professionnelle en suivant pas à pas le chemin tracé ! Tout ça parce que tu refuses d'être ce pour quoi la société moderne nous a conditionné ! Reviens un peu sur terre et arrête tes bêtises ! »

Voilà contre quoi je me suis battue. Bon, peut être que vous allez vous dire que je suis folle, mais croyez moi, je n'ai jamais été aussi épanouie que maintenant ! Et ça ne serait pas le cas si j'avais laissé mes pensées négatives gagner !

Vous l'avez compris, les pensées négatives nous empêchent de nous réaliser. Et c'est souvent à cause des pensées négatives qu'on n'arrive pas à avancer dans nos projets, nos rêves...Elles nous empêchent d'oser.

Une des étapes importantes est de réussir à identifier les pensées négatives pour pouvoir les contrer.

Et vous les connaissez bien, ça va de

« Je n’y arriverai pas, c’est trop difficile, ya trop de concurrence, à quoi bon essayer, je suis nul, je suis moche, je suis trop timide, je n’oserai jamais... »

à

« Je suis désespéré, on ne va pas s’en sortir, le monde va mal, le futur est incertain... »

Ce sont des pensées tellement banales, qu’elles font presque partie de nous, êtres humains.

La conscience de soi pour vaincre ses pensées négatives

La conscience de soi est très importante pour réussir à identifier ces pensées négatives. En psychologie les pensées négatives sont appelées distorsions cognitives, et elles varient d’un individu à l’autre. Par exemple, face à une même situation, deux personnes peuvent voir un évènement de façon totalement différente ; pour l’une ce sera une catastrophe et pour l’autre une opportunité. Deux personnes ont donc deux perceptions différentes d’un même évènement.

Pour pouvoir identifier les pensées négatives il faut commencer par les connaître :

- La généralisation : le fait de généraliser à partir d’une expérience négative
- Le tout ou rien : si ça ne s’est pas déroulé à 100% comme prévu, c’est un échec
- La dramatisation : amplifier un problème anodin
- La focalisation unique sur le négatif, et passer à côté de tout le positif

Comment retrouver confiance en vous

- La transformation d'une action positive en négative
- Se sentir coupable des problèmes/comportements des autres
- Les conclusions hâtives négatives

Une fois que vous avez bien identifié les pensées négatives il faut réussir à les vaincre. Pour cela, il est important de commencer par faire un exercice. Pendant plusieurs jours, à chaque fois qu'une pensée négative vous passe par la tête, notez là par écrit. Vous verrez qu'il y a certaines pensées ou catégories de pensées qui se répètent.

Une fois cela fait, il faut réussir à ôter la pensée négative de votre tête. Plus facile à dire qu'à faire, d'autant plus que si vous vous dites

« Je ne dois pas penser à telle chose »

Votre cerveau va automatiquement y penser. C'est comme si je vous disais

« Ne pensez pas à une noix de coco ! »

La première chose que vous allez faire c'est de penser à la noix de coco.

Comment vaincre les pensées négatives

Alors pour réussir à contrer une pensée négative, la meilleure solution est de lui opposer une pensée positive. Si par exemple vous vous dites

« Je n'arriverai pas à obtenir ce job »

Remplacez cette pensée par

« y a pas raison pour que je n'y arrive pas, après tout »

Ou alors

« Je suis vraiment nul, je n'arrive à rien »

par

« ok cette fois j'ai fait des erreurs, et alors, ça arrive, c'est comme ça

Comment retrouver confiance en vous

qu'on progresse, et on apprend de nos erreurs ».



A chaque fois qu'une pensée négative arrive, confrontez-là à une pensée positive, et répétez le autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que ce soit la pensée positive qui prenne le dessus. A force, vous verrez que la pensée négative disparaîtra, et votre confiance en vous augmentera. Mais il faut s'entraîner, et contre attaquer constamment, car après tout, c'est en forgeant qu'on devient forgeron !

Apprenez également à lâcher prise, et à vous déculpabiliser ! C'est tellement libérateur et ça fait un bien fou !

« Telle personne n'aime pas ce que je dis ! Je m'en fiche »

« J'ai raté ma présentation devant 30 personnes ! Et alors, au moins j'ai eu l'audace de le faire ! »

Apprenez à lâcher prise sur ce genre de choses, et passez votre temps sur des choses qui en valent la peine.

Ruminer le négatif ne le changera pas, mais ruminer le positif, ça oui c'est bénéfique !

Et puis surtout dites-vous bien une chose : l'irréaliste est plus facile à accomplir que le réaliste. 99% des gens sont convaincus qu'ils sont incapables de réaliser de « grandes choses » donc ils visent les «

Comment retrouver confiance en vous

petites choses », plus réalistes. Dès lors, la compétition est nettement plus féroce pour les objectifs réalistes.

Atteindre des objectifs peu communs devient alors plus facile, tout bonnement parce que la concurrence y est moindre.

Alors, à vous de jouer !



Comment vaincre ses pensées négatives ?

Un article original de Isabelle Mante du blog [En route vers la sérénité](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Il n'est pas toujours facile de vaincre ses pensées négatives. Et certaines pensées peuvent être tellement collantes, que vous avez l'impression qu'elles sont comme un chewing-gum collé à votre chaussure.

Rien à faire pour vous en défaire, elles tournent parfois en boucle dans votre esprit pendant des jours.

D'autres fois, ce sont juste de multiples pensées qui se succèdent, mais qui ne sont jamais positives. Vous avez l'impression de voir le verre toujours à moitié vide, ou carrément vide.

Nous allons voir que ces pensées peuvent parfois être utiles, et quand ce n'est pas le cas, comment les vaincre de façon efficace.

Pourquoi nous avons des pensées négatives ?

De façon générale, nous avons tous une tendance naturelle à nous focaliser et à retenir davantage les expériences négatives. En fait, cela vient de l'évolution, qui amène notre cerveau à bien retenir ce qui nous a nuit, pour éviter de le reproduire. **Notre cerveau est là pour assurer notre survie, pas pour nous permettre d'être heureux.** Donc il est parfois utile d'avoir une pensée négative pour nous protéger.

D'autre part, 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). **Cette prédisposition n'intervient qu'à 50% dans notre capacité à être heureux** (les deux autres facteurs pour être heureux sont : les conditions extérieures, qui joue pour 10% et nos perceptions du monde, qui joue pour 40%). Il nous reste donc une grande marge de manœuvre pour changer.

Enfin, notre histoire, et ce que nous avons vécu va fortement influencer notre capacité à voir la vie du bon côté ou pas. Et surtout la résilience que nous avons développé ou pas (notre capacité à nous remettre d'une situation douloureuse).

Pourquoi vaincre ses pensées négatives ?

Plus vous vous focalisez sur ce qui ne va pas, **moins vous voyez les choses positives de votre vie.** Et vous finirez par attirer uniquement des choses négatives.

Par ailleurs, en vous laissant entraîner par ces pensées négatives, vous avez sans doute remarqué comme cela pouvait avoir **un impact sur vos états émotionnels.** Si vous pensez à vos supers dernières vacances, vous ressentez sûrement une émotion positive. Si vous vous mettez à penser à votre dernière dispute avec un collègue, vos émotions sont bien différentes.

A force d'avoir des émotions perturbatrices, **vous pouvez aussi dire ou faire des choses que vous regrettez** : vous mettre plus facilement en colère, répondre de manière agressive. L'ambiance autour de vous risque de devenir électrique, et pas dans le bon sens du terme.

C'est pourquoi chacun devrait apprendre à vaincre ses pensées négatives.

Comment vaincre ses pensées négatives ?

La première chose à faire pour y arriver, c'est de **prendre conscience de vos pensées négatives**. Ce n'est pas toujours facile, je le sais. Mais c'est indispensable pour vous obliger à agir. Voici quelques pistes à explorer :

- **Pratiquer la méditation de pleine conscience**. Cette pratique a fait largement ses preuves en matière de ruminations mentales. Pour savoir comment installer cette pratique, je vous invite à consulter le blog : seposerpourmediter.fr
- **Prendre le temps chaque soir, de noter sur un petit carnet, si la journée a été ponctuée par des pensées positives ou négatives**. Notez simplement : plutôt positif : telle pensée et telle autre, ou plutôt négatif : telle pensée et telle autre. Inconsciemment, cela vous amènera à être plus conscient dans la journée sur le type de pensées que vous avez.
- **Faire des pauses « Etat de mes pensées » régulièrement dans la journée**. Ponctuellement tout au long de la journée, vous prenez le temps de vous arrêter pour remarquer les pensées qui sont présentes.

Sentir l'état émotionnel :

Pendant que vous êtes absorbé dans vos pensées, si vous êtes capable de faire une pause, **sentez l'état émotionnel dans lequel vous êtes**. Les pensées négatives amènent rarement des émotions positives, et **c'est bien d'en prendre conscience pour y remédier**. Pendant que vous remarquez cet état émotionnel, essayez de penser à quelque chose de positif, fermez les yeux, et remémorez-vous un bon souvenir, par exemple. Et essayez de sentir quel état émotionnel cela génère. Cela va vous inciter à générer des pensées positives.

Vérifiez la véracité de vos pensées :

Les pensées négatives sont souvent des blablas qu'on se raconte. On peut partir d'une situation tout à fait banale pour bâtir tout un scénario, ou des hypothèses.

Pour pallier à cela, quand vous avez des pensées négatives, **posez-vous la question : est-ce que c'est vrai ?** Vous verrez que la plupart du temps, ce discours intérieur n'a pas de fondement concret. Et si vous répondez oui à cette question, demandez-vous : « qu'est ce qui me prouve concrètement que c'est vrai ? ».

Changez vos pensées négatives :

Vous pouvez aussi **pratiquer la pensée positive**. Plutôt que de vous concentrer sur le négatif, voir ce qu'il y a de positif dans la situation qui vous préoccupe. Prenons un exemple :

Vous pensez que vous êtes nul, et que vous n'allez jamais arriver à terminer à temps ce travail. Dites-vous : « je vais réussir à terminer » ou « je vais faire de mon mieux pour réussir à terminer à temps », ou encore « je sais que j'y suis déjà arrivé, il n'y a pas de raison que ce soit différent aujourd'hui ». Cela va vous aider à voir le potentiel en vous.

Revenir à l'instant présent :

Nos pensées négatives se focalisent souvent sur ce qui pourrait arriver, ou sur ce qu'il s'est passé. Aussi, **revenir à l'instant présent vous évite de vous projeter dans une anticipation anxieuse, ou de ressasser un événement passé**. Cela ne signifie pas que vous ne deviez pas rechercher des solutions, mais il faut faire la distinction entre réfléchir pour améliorer une situation, et ruminer.

Comment retrouver confiance en vous

Pour y parvenir, une fois encore, la méditation peut vous être d'un grand secours.

Pratiquer la gratitude :

La gratitude consiste à être reconnaissant pour ce que nous avons/vivons. **Tous les soirs, prenez un carnet pour noter au moins trois choses positives qui vous sont arrivées dans la journée.** Il n'est pas nécessaire que ce soit de grandes choses. Vous pouvez vous réjouir d'avoir pris un bon petit déjeuner, ou partagé un café avec un collègue. Vous pouvez aussi vous réjouir sur certaines de vos capacités : « je suis reconnaissant d'avoir eu la patience d'attendre ceci ou cela, je suis reconnaissant de savoir me motiver pour faire ma séance de sport, etc ».

A force de pratiquer la gratitude, et de vous rappeler chaque soir des choses positives, **votre esprit va se concentrer de plus en plus souvent sur ce qui est bien dans votre vie.**

Savoir vous entourer :

Rien de pire pour entretenir les pensées négatives, que d'être entouré par des personnes négatives. Si vous lisez cet article, c'est que vous voulez changer les choses.

Alors prenez un moment, là, tout de suite. **Prenez une feuille et notez toutes les personnes que vous fréquentez au quotidien. Entourez ceux qui vous font rire, et vous font passer des bons moments.** Et rayez ceux qui sont toujours négatifs, ou qui critiquent sans arrêt les autres. Et prenez l'engagement de passer beaucoup de temps avec les premiers et moins de temps avec les deuxièmes (même de ne plus les voir, si c'est possible pour vous).

Comment retrouver confiance en vous

Au-delà des personnes, les médias peuvent être particulièrement anxiogènes. **Regardez plutôt les médias positifs, abstenez-vous de regarder les informations tous les jours** (écouter la radio le matin suffit à vous informer), faites le tri dans les réseaux sociaux. Savez-vous que si vous cliquez sur une publication Facebook, toutes les publications approchantes s'afficheront plus souvent sur votre fil d'actualités ? Donc avant de cliquer sur une info anxiogène, réfléchissez.

Comprendre pourquoi ?

Vaincre ses pensées négatives, c'est bien. Et j'espère que tous ces conseils vous seront utiles.

Mais au-delà de ces actions, **je vous encourage à essayer de comprendre pourquoi vous nourrissez certaines pensées.**

Peut-être est-ce dû à des croyances, ou des choses vécues dans votre enfance ou par le passé.

J'ai moi-même constaté que j'avais une pensée limitante sur l'argent, parce que mon adorable grand-mère, en bonne communiste, répandait l'idée que les riches étaient tous mauvais. Quand j'ai identifié cela, j'ai pu revoir mes pensées et j'ai conscience aujourd'hui que cette pensée binaire n'est pas vraie.

En identifiant ses croyances, chacun peut vaincre ses pensées négatives plus facilement.

Bonne exploration, et n'hésitez pas à partager cet article autour de vous.

Comment vaincre ses pensées négatives

Un article original de Noémie du blog [1 jour 1 pas](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Comment vaincre ses pensées négatives? Avant tout, il est nécessaire d'identifier ce qu'est une pensée négative...et surtout de remarquer quand cette pensée négative apparaît.

Au programme de cet article :

1. Qu'est ce qu'une pensée négative
2. Les 10 pensées négatives les plus courantes
3. Comment fonctionne une pensée négative

4. Comment vaincre ses pensées négatives en 3 temps

1/ Qu'est ce qu'une pensée négative?

On peut définir une « pensée négative » comme une « pensée dysfonctionnelle » au sens de Beck & Burns, fondateurs de la TCC (Thérapie cognitive-comportementale)*.

Une « pensée dysfonctionnelle » est une pensée automatique (qui survient spontanément) ou quasi-automatique

- déformée,
- erronée,
- stérile,
- souvent stéréotypée

Ce type de pensée peut être assimilé à une pensée négative dans le sens où elle présente une vision négative sur soi et son environnement.


Elle devient alors source de négativité.


2/ Les 10 pensées dysfonctionnelles d'après Beck & Burns:

Beck et Burns ont identifié 10 pensées dysfonctionnelles les plus communes.

Voici les **10 pensées ainsi que des exemples** pour vous aider à mieux les représenter (et peut-être en reconnaître certaines chez vous).

10 pensées dysfonctionnelles


Dichotomie 


Personnalisation 

Surgénéralisation Tout - Toujours
Rien - Jamais

Rejet du positif $+$ \rightarrow $+$ \rightarrow $-$

Abstraction sélective 

Raisonnement émotionnel 

Conclusion hâtive 

Fausse obligations Je dois
Il faut que

Exagération 

Etiquetage 

ljourlpas.fr

1/Dichotomie

La dichotomie consiste à supprimer toute notion de nuance et si une chose n'est pas exactement telle que nous la souhaitons la considérer comme un échec total : tout ou rien // blanc ou noir // bien ou mal

Par exemple « s'il y a 1 faute d'orthographe dans cet article, alors il est complètement raté »

2/Surgénéralisation

La surgénéralisation consiste à généraliser une conclusion d'un événement précis à tous les événements similaires, ou encore à des événement sans lien apparent.

Là encore, la notion de nuance est totalement supprimée : Tout - toujours // rien - jamais

- Tirer des conclusion d'un événement passé ou présent et les généraliser à tous les événements (passés, présents et futurs).

Par exemple : « Cette personne ne m'a pas invitée à un événement. Je suis toujours la dernière roue du carrosse. Je finirai seule sans personne pour se soucier de moi »

Comment retrouver confiance en vous

- Lier entre eux des événements sans lien apparent.

Par exemple : « J'ai cassé un verre. Pas étonnant je casse tout et je gâche tout ce que je fais dans la vie »

3/Abstraction sélective

L'abstraction sélective consiste à voir uniquement les défauts et ce qui va mal, sans prêter attention aux qualités et à ce qui va bien.

Par exemple : j'ai préparé et servi un repas pour 10 personnes et durant le repas j'ai renversé un verre de vin par inadvertance, et je me remémore en boucle uniquement cet épisode. « Ce repas a été un fiasco » (à cause de ce verre renversé).

4/Conclusion hâtive

La conclusion hâtive consiste soit à tirer une conclusion avant même d'avoir commencé une action, soit à imaginer la pensée de quelqu'un d'autre face à une action.

- Les erreurs de voyance (prédiction) : prédire le futur de manière pessimiste et considérer cette prédiction comme vraie (il va se passer ...).

Par exemple « Ca ne sert à rien que je m'inscrive à la salle de sport, je vais finir par abandonner et ne plus y aller »

- La lecture de pensée d'autrui : imaginer qu'on sait ce que les autres pensent, sans même leur demander (il va/doit penser ...)

Par exemple « Un collègue ne m'a pas fourni un document que je lui avais demandé, il doit faire ça pour me saboter »

5/Exagération

L'exagération peut être soit une dramatisation, soit une minimisation de la réalité

Comment retrouver confiance en vous

- Dramatisation : disproportionner de petites choses, de petits événements pour les rendre dramatiques.

Par exemple « J'ai oublié une pièce jointe à un email professionnel, je vais passer pour une personne incompétente et ça va me discréditer pour la suite de ma carrière »

- Minimisation : réduire l'importance de ce qui a été bien fait.

Par exemple : « J'ai créé un site internet seul, mais j'ai simplement utilisé un outil qui a tout fait à ma place »

6/Personnalisation

La personnalisation consiste à prendre la responsabilité de ce que nous ne maîtrisons pas du tout (ou pas totalement), ou au contraire à rejeter notre responsabilité sur les autres

- Prendre la responsabilité de quelque chose alors que nous ne sommes pas (ou seulement partiellement) responsable, et ressentir de la culpabilité.

Par exemple : « j'ai organisé un voyage en famille dans un lieu que j'ai choisi, et il a plu pendant toute la durée du voyage. Alors c'est de ma faute si les vacances ont été gâchées »

- Blâmer les autres pour ce qui est en fait de notre faute.

Par exemple : J'ai du retard à un rendez-vous et je blâme les bouchons sur la route, la politique de transports de la région, etc, alors que je suis partie en retard de chez moi, et en sachant que je serais en heure de pointe.

7/Rejet du positif

Le rejet du positif consiste à transformer un fait neutre ou positif en quelque chose de négatif.

Par exemple : recevoir un compliment mais penser que c'est faux ou que la personne fait ce compliment pour se moquer.

8/Raisonnement émotionnel

Le raisonnement émotionnel : il s'agit d'une confusion entre sentiment et preuve.

Par exemple : « J'ai peur à l'idée d'effectuer une action, alors je suis nulle »

9/Fausse obligations

Les fausses obligations sont les « je dois » / « il faut que » qu'on s'impose à nous-mêmes ou parfois aux autres (sans qu'ils le sachent)

- Pour soi : se fixer arbitrairement des buts et engagements à tenir, et culpabiliser si on ne le fait pas.

Par exemple : « Je dois faire du sport tous les jours (sinon...)», « il faut que je rende service si on me le demande (sinon...)»

- Pour les autres : attendre de la part des autres un engagement/une attitude face à nous (qui sommes bien sûr la seule personne à se conduire convenablement en toute circonstance...)

Par exemple « Il pourrait me rendre service après tout ce que j'ai fait pour lui », « cette personne devrait être un peu moins comme-ci, un peu plus comme-ça »

10/Étiquetage

L'étiquetage, c'est porter un jugement définitif sur soi ou sur les autres. C'est mettre une étiquette négative/dévalorisante.

Par exemple : « je suis nul », «il est complètement stupide », etc..

*Pour plus de détails à propos des TCC, vous pouvez consulter le site de l'AFTCC (AFTCC.org)

3/ Comment fonctionne une pensée négative?

Imaginez une casserole d'eau, sur une plaque chauffante.

Comment retrouver confiance en vous

Plus la chaleur augmente, plus l'eau s'approche de l'ébullition et de petites bulles et des remous se forment.

Lorsque l'eau arrive à ébullition, les bulles s'emballent et un peu d'eau s'échappe de la casserole.

Si vous mettez un couvercle sur cette casserole, il n'empêchera pas l'eau de s'échapper, sauf si vous le maintenez fermement...mais vous créez alors de la pression dans la casserole (un peu comme le principe de la cocotte-minute).

Sympa cette métaphore culinaire...mais où est le lien avec les pensées négatives ?

Et bien les pensées sont comme l'eau de cette casserole.

Les pensées négatives sont comme les bulles de l'eau en ébullition déclenchées à un moment précis, puis incontrôlables par la suite.

Vous voyez où je veux en venir ?

Pour contrôler les pensées négatives, comme pour contrôler l'eau en ébullition : il faut déjà s'apercevoir que le seuil critique a été franchi!

Ensuite, comme vous le feriez spontanément avec une casserole d'eau, tout simplement **l'éloigner** suffisamment de la source de chaleur pour **reprendre le contrôle.**

Et enfin, comme un apprenti cuisinier, **apprendre à repérer les signes**, le timing et la meilleure attitude à adopter pour la prochaine fois.

Facile en cuisine, n'est-ce pas?

Mais pour les pensées, comment on fait?!

4/ Comment vaincre ses pensées négatives pas à pas

Maintenant que vous avez une meilleure idée de ce qu'est une pensée négative et comment elle fonctionne, je vous propose une **méthode pas à pas en 3 temps pour vaincre et transformer vos pensées négatives**:

1. Accueillir les pensées négatives (remarquer l'ébullition et son contexte d'apparition)
2. Questionner et transformer les pensées négatives (éloigner la casserole du feu et reprendre le contrôle)
3. Apprivoiser le processus de ses pensées négatives sur le long terme (devenir « chef cuisinier » avec l'entraînement)

1/ Accueillir ses pensées négatives

- **Remarquer et noter vos pensées négatives**

Lors de cette première étape il est important de **remarquer vos pensées négatives automatiques**.

Souvent les pensées négatives se déclenchent sans même que vous vous en aperceviez.

Si vous les laissez s'emballer, elles seront **comme l'eau bouillante de la casserole**, et deviendront incontrôlables.

Il peut être tentant de mettre un couvercle par-dessus pour ne plus les voir et essayer de les contenir, mais tout comme pour l'eau, cette stratégie ne sera pas efficace sur la durée avec vos pensées négatives.

Au mieux vous « déborderez » rapidement, au pire vous vous identifierez complètement avec ces pensées erronées.

Accueillir vos pensées négatives (remarquer qu'elles apparaissent) est donc la première étape du processus pour

vaincre vos pensées négatives.

Toujours dans cette première phase, notez ces pensées négatives.

Garder une trace écrite est une étape importante qui vous permet de mieux prendre conscience de vos pensées sur le moment, et aussi de pouvoir y revenir plus tard.

Vous pouvez par exemple vous créer un « carnet de pensées » qui vous préparera à apprivoiser le processus.

Vous pourrez prendre note dans votre carnet de toutes les réponses aux étapes suivantes.

- **Contextualiser vos pensées**

Dans votre carnet de pensées, indiquez à côté la pensée le contexte dans lequel elle s'est déclenchée.

Si possible, notez l'événement précis qui a déclenché votre pensée.

A ce stade, essayez de rester le plus factuel possible même si cela est difficile au départ, et ne semble pas naturel.

- **Indiquer l'émotion provoquée par la pensée**

A cette étape : terminé le factuel, notez avec vos mots ce que cette pensée vous fait ressentir comme émotion : Peur? Colère ? Tristesse?

Si vous le pouvez, notez aussi pourquoi (pour quelle raison) vous ressentez cette émotion face à cette pensée.

Enfin, prenez un instant pour à indiquer l'intensité de l'émotion que vous avez ressentie (par exemple 'aucune'/'faible'/'moyenne'/'forte'/'extrême').

2/ Questionner et transformer ses pensées négatives

- **RESPIRER**

Prenez un instant pour respirer et oxygéner correctement votre corps et votre cerveau.

Cette étape simple et rapide vous permet de mettre de côté vos pensées et vos émotions pendant 2 ou 3 respirations, pour mieux continuer ensuite l'exercice.

Grâce à la respiration, vous vous reconnectez à vous-même et au moment présent.

La respiration marque ainsi la transition de l'observation à la transformation.

- **Nommer les pensées dysfonctionnelles**

Grâce à la liste de pensées dysfonctionnelles, **notez le (ou les) type de pensée négative que vous avez remarquée.**

Vous pouvez inventer un « titre » ou un « nom » à cette pensée pour la rendre plus familière et qu'elle ait moins d'emprise sur vous.

Vous pouvez par exemple la renommer en lien avec l'une des pensée dysfonctionnelles identifiée : « la pensée qui voit tout en noir » ou « la pensée qui oublie une partie de l'histoire », etc.

Nommez-la de manière à pouvoir l'identifier facilement si elle ressurgit une prochaine fois.

- **Imaginer des pensées plus réaliste face à l'événement/au contexte**

Maintenant que vous avez pris conscience de la pensée dysfonctionnelle, vous pouvez réfléchir à une **nouvelle pensée plus réaliste et adaptée à l'événement.**

Cette étape permet de prendre du recul sur la pensée automatique et vous en détacher.

- **Vérifier l'émotion ressentie face à cette nouvelle pensée**

rationnelle

L'émotion que vous ressentez face à cette nouvelle pensée (plus réaliste et rationnelle) est-elle toujours la même qu'au début ? (Peur/colère/tristesse/indifférence/ etc.)

Votre émotion s'est-elle transformée?

Quelle est son intensité ? (Notez-la en gardant la même échelle de notation qu'au départ, par exemple 'aucune'/'faible'/'moyenne'/'forte'/'extrême')

3/ Apprivoiser le processus dans son ensemble

Grâce aux notes que vous aurez prises dans votre « carnet de pensées » à chacune des étapes précédentes, vous pourrez **prendre conscience de l'ensemble du schéma interne de vos pensées.**

Vous pourrez **suivre le fil de vos pensées** : depuis la pensée dysfonctionnelle automatique à la pensée plus réaliste et réfléchie, en passant par les émotions traversées.

Si vous notez pendant quelques temps vos pensées négatives, vous aurez petit à petit un **panel de pensées et de situations-types déjà vécues et surtout transformées.**

Lors d'une pensée négative particulièrement complexe, **vous pourrez vous référer à votre « carnet de pensées » et (re)prendre conscience que chaque pensée négative que vous avez peut être transformée et domptée.**

En conclusion : **répétez l'exercice autant que nécessaire pour vaincre vos pensées négatives.**

Gardez en tête (ou sous les yeux) le processus et entraînez-vous à l'utiliser dès qu'une nouvelle pensée négative se présente.

L'habitude vient avec l'entraînement et vous permettra de

dompter au fur et à mesure vos pensées négatives pour mieux vous en libérer.

Si toutefois cet exercice et cette méthode ne sont pas suffisants pour vaincre vos pensées négatives, un regard extérieur peut être utile et aidant (thérapeute, coach, ami, etc). N'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous.

6 actions simples pour chasser les pensées négatives de votre quotidien

Un article original de Jérémy du blog [Demain je change](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Je vais commencer cet article par une question.

Selon vous, laquelle de ces deux personnes est en meilleure santé.

Celle qui mange ça ?



Ou celle qui mange ça ?



Je parie que vous avez tous répondu la même chose : la personne en meilleure santé sera **celle qui mange ce qui est sur la seconde photo.**

Pourquoi je vous parle de ça ? Quel est le lien avec le sujet du jour sur les pensées négatives ?

Parce que **les pensées, ça se gère comme l'alimentation.**

Si vous voulez être bien dans votre tête, si vous voulez avoir les idées claires, être détendu, [être libéré du stress](#) et de l'angoisse, alors c'est simple, **vous devez alimenter votre cerveau avec des "bons ingrédients"**, de la même manière qu'on s'alimente sainement pour être en bonne santé physique.

Quels sont les ingrédients qui forment nos pensées ?

Et les ingrédients de vos pensées, **c'est tout ce qui pénètre dans votre cerveau.**

Votre cerveau réagit au monde extérieur, à votre environnement immédiat, aux choses que vous voyez et que vous entendez au

Comment retrouver confiance en vous

quotidien **en créant des émotions qui se transforment en pensées**. Et si ces choses sont majoritairement négatives, alors vous allez être assaillis constamment de pensées négatives.

Faisons un petit test. Si je vous dis :

- dîner romantique avec la personne que vous aimez
- siroter un cocktail face au coucher de soleil
- soirée cocooning, bien au chaud sous la couette, à regarder un bon film.

Vous avez probablement **des émotions positives qui vous traversent**, et des pensées positives qui se créent.

Continuons le test. Si je vous dis :

- réchauffement climatique
- crise migratoire
- coronavirus

Ou même sans aller jusque là, rien qu'avec ces phrases simples :

- prendre le métro
- faire les courses
- réunion de travail

Je suis sûr que **vous n'avez eu que des émotions et des pensées négatives** (ou alors vous adorez votre travail).

Ce qui est important de comprendre, c'est à quel point **des mots, des images, des sons, des suggestions**, qui ont pourtant l'air anodins, peuvent à ce point **influencer notre cerveau et nos pensées**.

Une fois qu'on se rend compte à quel point nos pensées sont à la merci de notre environnement, il ne reste plus qu'une question : "**comment faire pour être le moins impacté possible par le négatif du**

monde extérieur". Et la réponse que j'ai trouvée est finalement très simple dans la théorie : coupez-vous autant que possible des sources d'émotions négatives. En clair, **créez-vous votre propre monde de bisounours où tout est beau, tout est joli, tout est positif**. Ça vous paraît absurde ? Peut-être, mais ça marche.

Dans la partie suivante, je vais vous expliquer **comment j'ai créé "mon" monde de bisounours**, et les bienfaits que ça m'apporte au quotidien.

Comment se créer son propre "monde de bisounours"

On entend souvent "on ne vit pas dans le monde des bisounours", comme si c'était un critique. Mais en réalité c'est dommage : **on serait tous vachement plus heureux et épanoui si on vivait dans le monde des bisounours**. Et, à titre personnel, je fais tout pour essayer d'y vivre car je sais que c'est là que je suis le plus heureux.

Si ça peut vous aider ou vous donner de l'inspiration, voici ci-dessous ce que j'ai fait ces dernières années pour **contrôler mon environnement et réduire autant que possible l'arrivée des pensées négatives**.

Petit pas par petit pas, étape par étape, **je me suis constitué au fil des années un petit monde dans lequel je me sens bien**. Et je continue, chaque jour qui passe, d'essayer de le rendre toujours plus hermétique aux ondes négatives du monde extérieur.

Voici donc quelques unes de mes décisions et actions de ces dernières années.

1. J'ai complètement arrêté de regarder la télé ou d'écouter la radio

La plupart des gens ont la télé allumée pendant les repas, sur des émissions de talk-show ou sur le journal télévisé. Et **ils ne se rendent**

pas comptent qu'ils ont là un vrai diffuseur de pensées négatives au beau milieu de leur salon. Même dans les émissions soit disant de divertissement, on assiste en réalité à des engueulades permanentes, des prises de bec entre chroniqueurs, des faux scandales, des coups foireux entre participants, etc. Que du négatif.

Quant aux chaînes d'info en continue, il suffit de passer trois minutes devant pour se prendre une douzaine de mauvaises nouvelles dans la figure, et **se faire assaillir par l'angoisse, la paranoïa, la peur, la haine, ...** Autant d'émotions qui contribuent à la création de pensées négatives que l'on va ressasser et ressasser encore.

Bref, le conseil primordial à mon avis si vous voulez réduire vos pensées négatives, c'est celui-là : **éteignez votre télé, coupez la radio, et stoppez tous les flux d'informations non désirés.** Y compris vos fils Facebook, Twitter, et compagnie. C'est mon point numéro 2.

Et si vous avez besoin d'une "présence" sonore quand vous êtes chez vous, **mettez de la musique que vous aimez !**

2. Je me suis désabonné de 100% de mes contacts sur les réseaux sociaux

Parce que j'ai pas envie de voir que **Untel s'éclate à l'autre bout du monde pendant que je suis en train de bosser et qu'il pleut.**

Parce que j'ai pas envie d'**entendre Machin se plaindre** de telle ou telle injustice sociale.

Et ainsi de suite.

Les réseaux sociaux rendent les gens dépressifs, les font ruminer sur les problèmes du monde alors qu'ils ne peuvent absolument rien n'y faire, les font se comparer à leurs contacts (et souvent se sentir nul, car on finit toujours par avoir l'impression que la vie des autres est meilleure que la nôtre). Bref, **c'est un vrai poison et il est**

indispensable de s'en défaire.

Je pourrais écrire des tartines entières sur **les dangers des réseaux sociaux** en terme d'état d'esprit mais je préfère m'arrêter là, sinon cet article va être beaucoup trop long.

3. Je fais un énorme tri dans mes fréquentations

Une des sources d'émotions et donc de pensées négatives les plus importantes vient de nos fréquentations. En développement personnel, on dit souvent qu'**on devient la somme des 5 personnes que l'on fréquente le plus**. Et si ces personnes sont des gens négatifs, qui passent leur temps à se plaindre ou à nous pomper notre énergie vitale, forcément **ça va créer en nous des émotions négatives**.

Certaines personnes ne s'en rendent pas compte, mais **ce sont de vrais vampires**. Ils viennent, ils déversent leur négatif, nous pompent notre positif, et repartent en nous laissant dans un sale état d'esprit.

A lire aussi : comment [se protéger des personnes négatives](#).

Pour ma part, dès que j'ai compris ça, **j'ai fait un tri énorme dans les gens que j'étais amené à voir régulièrement**. J'ai coupé les ponts avec certaines personnes toxiques ou qui me faisaient me sentir systématiquement mal après les avoir vu. **J'ai fait en sorte de m'entourer autant que possible de personnes aux énergies positives**, qui me font avoir des pensées positives.

Alors bien sûr, **il n'est pas possible d'atteindre un 100% absolu de pensées positives via nos fréquentations**. Chacun peut avoir un coup de mou de temps en temps et apporter ponctuellement du négatif. C'est normal, on est tous humain. L'important c'est le dosage, la répétition et le sens dans lequel les énergies circulent. J'en reparlerai aussi probablement dans un futur article car c'est un sujet passionnant.

En tout cas je vous invite aujourd'hui à mener cette réflexion sur vos

fréquentations : **qui vous fait vous sentir bien ?** Qui vous pompe votre énergie et vous fait vous sentir mal, vous procure des émotions négatives ? **Essayez de voir davantage les premiers et moins souvent les seconds**, jusqu'à atteindre un certain équilibre qui vous évitera de vous faire plomber le moral dès que vous parlez à quelqu'un.

4. Je me suis mis à travailler de chez moi

A l'heure où j'écris ces lignes, **cela fait 9 ans que j'ai décidé de changer de façon de travailler**. En 2011, j'ai quitté mon travail de salarié pour me mettre à mon compte. C'est quelque chose de très personnel et ça ne fonctionnera pas pour tout le monde, mais pour moi c'était primordial : **je n'en pouvais plus de mon environnement de travail** au sens large, des missions qui m'étaient confiées qui allaient à contresens de mes idées, des personnes que je rencontrais et/ou avec qui je devais faire équipe.

Tout ça était devenu **source d'angoisse, de stress, et de pensées négatives à longueur de temps**. Ce point numéro 4 est la suite logique de ce que j'expliquais précédemment sur le tri à faire dans nos fréquentations, mais ça va plus loin : il s'agit carrément de changer et/ou supprimer tout ce qui est source d'émotion négative dans sa vie, et **pour moi le travail était devenu LA source numéro 1 de pensées négatives** dans mon quotidien.

Aujourd'hui, je travaille à mon compte, à mon rythme, sur des projets qui me plaisent vraiment, et avec des personnes que je choisis. Je ne peux pas dire, non plus, que tout est positif à 100%, mais en tout cas **la balance est largement en faveur du positif** alors que ce n'était pas le cas autrefois !

5. Je coupe mon téléphone à partir d'une certaine heure

Un truc qui est important pour maîtriser son flux de pensées, c'est **d'être réellement dans le moment présent**, être à ce qu'on fait, et éviter les distractions extérieures non désirées, qui envoient souvent

des pensées parasites.

Pour être tranquille le soir, à partir de 21h sauf exception, **je mets mon téléphone en mode avion afin de ne plus recevoir d'emails professionnels ou de messages qui pourraient me demander de la réflexion**, ou me faire dévier de l'état d'esprit positif que j'essaie d'avoir pour passer une bonne soirée et une bonne nuit.

Couper mon téléphone me permet de **ne plus être distrait dans mon fil de pensée**. Ça m'aide à me sentir serein, à être à 200% dans ce que je fais, et à diriger mes pensées où je souhaite qu'elles aillent (et ne plus qu'elles se fassent "téléguider" par le stimuli extérieur de la notification reçue).

6. J'ai programmé mon agenda avec des choses que j'aime faire

Les points précédents consistaient surtout à retirer des choses. Retirer du temps devant la télévision, retirer des personnes négatives, retirer des stimuli non désirés. Mais les journées, il faut bien les remplir. Et tant qu'à faire, **les remplir d'activités nous procurant des émotions positives et des pensées positives**.

C'est donc le dernier truc que je me suis mis à faire : **depuis quelques mois, j'ai un planning mensuel, une sorte de to-do-list si vous voulez, avec tous les jours des activités à faire qui me procurent du bien-être**. Des trucs simples, hein : aller courir dans la forêt derrière chez moi, passer du temps dans le jardin, lire un bon livre, tester une nouvelle recette de cuisine.

Ça peut vous paraître bizarre de noter ça dans un agenda, mais c'est pour me forcer à m'y tenir, sinon je me connais : la facilité l'emporte et je ne le fais pas. Là, même si ça me demande un petit effort pour m'y mettre, je sais que je le fais et que **je ressens des émotions positives une fois que l'action est accomplie**. Je ressens aussi de la fierté, ce qui est primordial quand on cherche à [développer sa confiance en soi](#).

Les pensées négatives ne vous quitteront jamais, et voici pourquoi :

L'objectif de ces 6 points, c'est d'**avoir un environnement que je maîtrise autant que possible afin de choisir les stimuli que j'envoie à mon cerveau**, de la même manière que je choisis les ingrédients que je donne à mon estomac pour être en bonne santé.

Et **je décide de n'envoyer à mon cerveau que des choses positives** : je mets à fond de la musique que j'adore, je me regarde un film qui me fait plaisir, je parle avec des gens que j'aime et qui me font me sentir bien, etc.

Malgré ça, j'ai une mauvaise nouvelle pour vous : **vous ne vous débarrasserez jamais à 100% des stimuli négatifs et donc des émotions et des pensées négatives**. C'est impossible. Le monde étant ce qu'il est, et l'humain étant ce qu'il est, vous allez toujours, à un moment donné entendre une info déprimante, apprendre une mauvaise nouvelle, ou même sans aller chercher très loin : subir les petits désagréments de la vie comme une météo maussade ou une journée chiante au travail.

C'est comme ça, c'est normal.

Ce que vous pouvez faire, tout simplement, c'est **accepter les choses telles qu'elles viennent, et arrêter de lutter**. Plus vous vous concentrerez sur les pensées négatives, plus vous les entretenez. **Se dire à longueur de temps "je ne veux pas avoir de pensées négatives" est déjà une pensée négative**. Prenez l'habitude de voir les choses du bon côté. C'est pas facile, ça nécessite de l'entraînement (j'en parle dans mon programme d'accompagnement "[changer de vie en 30 jours](#)"), mais c'est indispensable.

En fait, pour tout vous dire, depuis que je m'intéresse au développement personnel, je cherche des solutions pour vaincre les pensées négatives et pour être plus heureux au quotidien. **J'ai**

littéralement tout testé : la méditation, le sport, les retraites à l'autre bout du monde, ... Tout ça fonctionne plus ou moins bien selon les individus et selon l'application que l'on y met. Mais finalement, la chose qui marche le mieux, pour tout le monde, c'est ça : **il faut se couper autant que possible de toutes les sources d'informations et d'émotions négatives pour notre cerveau.**

C'est ça le vrai défi à mon sens.

Il y a une vieille maxime qui dit "**pour vivre heureux, vivons caché**". Cette phrase résume assez bien ce que je pense. **Vivons caché des diffuseurs d'émotions négatives.**

Voilà, j'espère que cet article vous aura amené quelques pistes de réflexions pour vous sentir un peu mieux dans votre tête !

A bientôt sur le blog !

Jérémy

Comment vaincre ses pensées négatives ?

Un article original de Victoria Bonheur du blog [Avoir le choix](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Plus de 60 000 pensées traversent notre esprit tous les jours. Positives ou négatives, notre inconscient est empreint de celles qui reviennent le plus souvent et/ou celles qui sont marquées d'une forte émotion. Il influence notre comportement en fonction d'elles. C'est la raison pour laquelle notre vie est conditionnée à 80% par notre état d'esprit. Nous pouvons choisir nos pensées en portant une attention particulière à ce qui nous passe par la tête. Identifier ses pensées rémanentes, savoir si elles sont positives ou négatives sont la première étape. Ensuite on peut trier ce qu'on souhaite garder. Evidemment cela demande un effort particulier. Aujourd'hui, nous allons voir comment vaincre ses

pensées négatives.

Avez-vous déjà fait attention à ce à quoi vous pensez dans une journée ?

Notre esprit, une autoroute à pensées

Tout au long de la journée, du réveil au coucher et même durant les phases de sommeil, toute une foule de pensées se bousculent dans notre esprit. Des joyeuses, des tristes, des surprenantes, des banales, des originales, des nouvelles, des anciennes... Certaines passent inaperçues et d'autres sortent du lot sous forme d'idées. Nos paroles, nos actions, nos humeurs dépendent de ces pensées. Or, notre vie se crée à partir de nos actions, nos relations avec nous-même et avec les autres. Tout ça dépend donc de nos pensées. Y avez-vous déjà fait attention ?

Vous voulez changer quelque chose dans votre vie ? Alors commencez par choisir vos pensées avec plus de soin.

Choisir ses pensées : un choix de vie

Vos succès, votre façon d'appréhender la vie, votre satisfaction ou insatisfaction quotidienne découlent directement de votre état d'esprit.

Les pensées positives sont agréables, nous donnent du baume au cœur, un élan, une envie de réaliser des actions favorables à notre bien-être et celui des autres. Alors que les pensées négatives nous bloquent, nous dépriment, nous font nous sentir mal.

Vous pouvez sélectionner vos pensées comme vous choisissez vos vêtements, votre coiffure, votre nourriture, vos relations, etc.

Rappelez-vous : [vous avez le choix](#) !

Le dialogue intérieur

Bien entendu, pour choisir ses pensées, il est important de les connaître. Apportez plus d'attention à ce que vous pensez.

Premièrement, écoutez-vous penser tout au long de la journée :

- Au réveil (ce qui reste de vos rêves, ce que vous vous dites en vous réveillant)
- Dans les actions machinales du quotidien (la toilette, la préparation des repas, quand vous mangez, etc.)
- Quand quelque chose ou quelqu'un attire votre regard
- Devant le miroir
- Au cours d'une conversation
- Quand on vous pense à vous-même
- Au coucher

Ainsi vous découvrirez ce qu'on appelle le dialogue intérieur.

Accueillez ce qui vient et ensuite, demandez-vous si la pensée que vous avez captée a une connotation positive ou négative pour vous.

Autrement dit est-ce que cette pensée vous fait du bien ou pas ?

Identifiez la tendance principale de votre dialogue intérieur. Est-il plutôt positif ou plutôt négatif ? Ce n'est pas du tout ou rien. Quand la tendance est plutôt positive, on peut repérer rapidement les pensées négatives qui dénotent du reste et les neutraliser. Toutefois, quand la tendance est négative, la marge de progression est très élevée. Dans les deux cas, les modifications sont rapidement palpables.

Bravo, vous venez de passer par la phase de prise de conscience et d'état des lieux. Elle est primordiale pour savoir quelles sont les options dont on dispose pour opérer un changement. Maintenant le problème reste entier, quelle que soit la tendance de notre dialogue

intérieur, les pensées négatives nous dérangent. Alors comment vaincre ses pensées négatives ?

Vaincre ses pensées négatives

Nous sommes responsable de notre vie, de nos pensées, de nos paroles et de nos actions. Maintenant que vous savez identifier les pensées négatives qui vous traversent l'esprit, vous pouvez mettre en place des stratégies pour les neutraliser. Voici donc quelques idées qui vous aideront à vaincre vos pensées négatives.

La première chose à faire est de rester attentif à l'apparition d'une pensée négative. Vous pouvez observer également dans quel contexte les pensées négatives sont les plus fréquentes pour être encore plus vigilant(e) à ces moments là. Ensuite, vous pouvez traiter et neutraliser les pensées négatives une à une, au fur et à mesure.

Neutraliser ses pensées négatives

- **Faire un STOP systématique** à cette idée négative qui pointe le bout de son nez puis opérer des reformulations positives en fonction de la situation. Faites savoir à votre esprit que ce genre de pensées sont désormais indésirables, qu'elles doivent être traitées comme des intruses. La reformulation permettra d'inscrire une nouvelle idée positives dans votre esprit qui prendra la place de votre pensée négative.
- **Respirez !** Si vous vous sentez pris(e) au piège dans un tourbillon de pensées négatives, focalisez-vous sur votre respiration : inspirez et expirez profondément jusqu'à ce que vous vous sentiez au calme.
- **Apprenez à penser à la forme affirmative** « je ne veux pas vivre ce genre de situation » deviendrait « je choisis de vivre des choses différentes de ça ». Notre esprit ne prend en compte que les verbes d'action et pas la négation. Si nous vous disons de « ne

Comment retrouver confiance en vous

pensez pas à un t-shirt à rayures bleues et blanches », c'est la première image qui va se former dans votre tête. Alors parlez à votre esprit un langage qu'il comprend pour vous assurez d'être compris(e).

Changer de mode de pensées

- **Orientez votre esprit « solutions ».** Un problème est une inspiration de solutions, une possibilité d'évoluer, de grandir, de réussir. Pour y arriver, il est utile de changer de point de vue et de regarder la situation sous un autre angle. Si vous regardez l'obstacle, vous ne verrez que lui. Si vous regardez ailleurs, vous verrez le ou les chemins qu'il dessine.
- **Changez de point de vue grâce au questionnement.** Si vous bouclez sur ce que vous ne voulez pas, votre attention sera focalisée dessus et vous aurez toute sorte d'idées et de pensées dans le sens que vous ne voulez pas. Si une situation vous déplaît, demandez-vous « qu'est-ce que je veux vivre ? », « comment j'aimerais me sentir ? », « qu'est-ce que je peux faire pour le vivre différemment ? », « et qu'est-ce que je peux faire TOUT DE SUITE pour être mieux ? »,
- **Ouvrez votre champ des possibles.** Ce qu'on ne connaît pas, n'existe pas dans notre réalité. En vous familiarisant avec des concepts nouveaux, des endroits nouveaux, des gens qui pensent différemment de vous, vous agrandissez votre connaissance du monde et des options qui s'offrent à vous pour penser, vivre, fonctionner différemment.

Devenir conscient(e) de sa capacité à créer

- **Récompensez-vous de chaque réussite** aussi petite soit-elle. Il est important de valoriser chaque action qu'on a faite qui a eu l'effet qu'on voulait. Commencez par les petits gestes que vous maîtrisez. Souvenez-vous qu'il y a des personnes qui rêveraient de pouvoir faire ce que vous faites. Vous vous êtes levé à l'heure ?

Comment retrouver confiance en vous

Youpi ! Vous n'avez mal nulle part ? Vous avez mal mais vous arrivez à sourire ? FÉLICITATIONS ! Banaliser ses réussites est la meilleure façon de les oublier. Alors célébrez et ensuite voyez ce que vous pouvez faire de plus. Si les échecs sont des opportunités pour s'améliorer, les réussites sont des manières de valider vos apprentissages passés.

- **Mettez en place des plans d'actions.** Une situation ne vous plaît pas ? OK. Rappelez-vous la situation en question est un point de départ. Rien n'est figé. Vous pouvez faire des petits changements sur vous-même - de point de vue, d'action, de paroles. Le plus important est d'observer la situation avec les perspectives d'évolution. Vous vous êtes emporté(e) et les mots ont été plus douloureux que vous ne vouliez ? Excusez-vous ! Vous vous trouvez trop ? Demandez-vous comment faire moins tout en respectant vos valeurs et votre personnalité.

Désormais vous connaissez nos astuces pour vaincre les pensées négatives qui peuvent faire irruption dans votre esprit et reprendre le contrôle de votre réflexion.

Pensées négatives : reprendre les rênes !

Un article original de Chrystèle Petiteau du blog [Ma vie est belle](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Vaste sujet que les pensées “négatives”!

Je pourrais démarrer en disant que les pensées ne sont pas négatives. Elles sont, comme le sont les émotions, agréables ou désagréables, elles nous font du bien ou nous font du mal...

Mais ça ne change rien à la question sans cesse posée, à juste titre, dans mes consultations et mes groupes.

-“Je fais comment avec mes pensées négatives? J’en ai tout le temps, je voudrais bien m’en débarrasser une fois pour toutes! Parce que je suis sûre qu’une fois que je n’aurai plus toutes ces pensées ... j’irais beaucoup mieux!

-Comment vous le savez?

-Ben j’imagine!

-Comment vous vous sentez quand vous pensez que vos pensées négatives ont disparu? Vous n’en avez plus du tout. Aucune. C’est fini! Vous voilà libéré-e, délivré-e. Ça change quoi pour vous?”

.....AH ce sourire qui s’allume quand ma cliente imagine une vie sans pensée négative!

-“Je m’imagine tellement libre de faire tout ce que je veux, tout ce que j’aime, sans ces pensées je me sens tellement légère, souriante, tout

Comment retrouver confiance en vous

devient plus facile.

-Ok. On reprend. Vous avez des pensées négatives. Vous voyez que ces pensées vous font du mal. Vous pensez alors que sans ces pensées vous iriez bien. C'est ça?

-Oui

-Donc vous voyez que dans un cas comme dans l'autre, ce sont les pensées qui ont le pouvoir sur vous? Quand vous avez des pensées négatives, vous vous sentez lourde, mal, prisonnière, malheureuse. Vous imaginez que vous n'avez que des pensées positives vous vous sentez légère, libre, délivrée, heureuse...

-Oui c'est ça."

... Là c'est le moment où pointe une hésitation, entre le doute et la curiosité de où je veux en venir!

-C'est vous qui avez imaginé que vous n'aviez plus de pensées négatives. Et vous avez bien vu qu'en fonction de vos pensées, votre état d'esprit, vos sensations et vos émotions changent. C'est donc le signe que vos pensées ne sont pas vraies. Puisque selon ce que vous pensez, quand vous décidez de le penser, votre état change. Ce ne sont pas les événements qui vous affectent mais vos pensées. Et vos pensées ne sont pas vraies dans le sens où elles ne sont pas en train de vous arriver en tant qu'événements, ce sont JUSTE des pensées. Pas la réalité. En faisant ça vous avez repris le pouvoir sur vos pensées.

... Là il y a en général un bug.. Et c'est bon! Parce que le bug fait le buzz dans les pensées. C'est un vrai bazar, ma cliente ne SAIT plus quoi penser!

Nos pensées pensent.

Nous n'avons (en général) pas le contrôle sur nos pensées. Elles font leur job de penser. Nous pensons 95% des mêmes pensées d'un jour à

Comment retrouver confiance en vous

l'autre. 95% de nos pensées sont les mêmes. Notre mental est un vrai disque rayé. Qui nous assène les mêmes pensées jour après jour. Et 80% sont des pensées négatives. Chez les personnes qui ne font rien pour changer bien sûr!

Nos pensées pensent.

Nous n'avons pas le pouvoir de décider à quoi nous allons penser. Nous pouvons le faire un peu mais pas une journée entière, sauf à nous asseoir pour méditer 24h/24, et encore. Moi qui ai énormément pratiqué la méditation Vipassana, je ne contrôlais pas mes pensées. Elles ont changé de forme, de goût et de propos mais je ne savais pas à l'avance à quoi j'allais penser. J'avais simplement reprogrammé mon ordinateur de bord pour me détoxifier de tout ce qui n'était plus nécessaire. Et le contenu de mes pensées a changé. Le débit aussi!!

Il y a donc la méditation et s'asseoir toute la journée pour nettoyer et reprogrammer votre disque dur.

Ou bien.

Il y a.

Un entraînement quotidien.

À reprendre le pouvoir SUR vos pensées.

Vos pensées pensent. Et passent. Elles sont le reflet de votre histoire, de votre programmation, de vos croyances, de ce en quoi vous croyez et que vous avez oublié d'interroger. Vous avez oublié de faire vos mises à jour! Du coup vous voilà avec tout plein de programmes, virus, extensions, applications, dont vous n'avez plus besoin mais qui fonctionnent en mode automatique tous les jours (et toutes les nuits).

Donc.

Quelle sera votre prochaine pensée?

(...)

Comment retrouver confiance en vous

Elle arrive, elle est là, vous l'attrapez. Vous la regardez, vous ne faites plus la sourde oreille à vos propres pensées, vous l'écoutez!

ET.

Vous vérifiez si elles sont vraies, si vous y croyez, si vous avez ENVIE d'y croire et vous choisissez...

Et vous recommencez, encore et encore.

Oui cela demande une attention, une présence à vous-même. C'est le moins que vous puissiez faire si vous voulez changer? Vouloir que les choses changent demande à changer quelques manières de faire.

Soyez attentifs. Soyez présent. Soyez déterminé.

À DÉBUSQUER. À REPÉRER. À IDENTIFIER. ET À RÉTORQUER!

Une pensée négative arrive. Une pensée contre vous. D'abord vous allez l'écouter tranquillement. Puis vous allez lui dire que ce qu'elle dit n'est pas vraie. Vous allez lui souffler une autre pensée à la place. Une autre idée de vous. (Ou de votre conjoint, de vos enfants, de votre boss, du monde, de votre avenir...)

Vous allez choisir de penser une autre idée de vous !

Elles reviendront les pensées. Vous allez vous entraîner.

Tranquillement. Avec le sourire. C'est un jeu. Une expérience. Vous avez tout à y gagner. Une présence. Un sourire. Un autre regard sur vous même.

Et vous verrez que petit à petit vos pensées vont changer. Elles vont se transformer. Elles vont changer de couleur. De goût. Elles vont commencer à vous éclairer. Il y aura toujours des pensées "négatives", mais elles ne feront plus beaucoup de bruit et n'auront plus le pouvoir de vous impacter parce que vous n'y croirez plus.

À la question “comment vaincre les pensées négatives”

ma réponse est : arrêtez d’y croire.

Et choisissez une autre idée pour donner un nouveau souffle à vos pensées.

Vous ne les “vaincrez” pas car selon ma croyance si vous vous engagez dans une bataille contre elles, vous leur donnerez toute votre attention et vous ne ferez au bout du compte que les nourrir davantage. Et c’est valable pour tout, pas seulement pour les pensées!

Vous ne les vaincrez pas, vous arrêterez de leur donner à manger, vous les affamerez, vous leur ferez perdre leur consistance, leur force, leur pouvoir. Et au bout du compte vous finirez par simplement les ignorer!

Et c’est valable pour tout..

Au bout du compte, ce qui ne vous fait pas du bien, vous finirez par l’ignorer...

*Ne laisse pas les mauvaises pensées paralyser ton esprit,
apprends leur la danse. - Proverbe indien*

Désamorçons notre mental et son lot de pensées négatives

Un article original de Carole Mary du blog [Un chemin de vie](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Je vous invite à devenir un **observateur**, de faire une pause et d'écouter le déroulement de vos pensées. Vous pouvez entendre qu'en lisant cet article, vous avez des pensées qui défilent, plus ou moins vite, sur des sujets de votre vie quotidienne.

Si vous affinez votre écoute, vous pouvez remarquer qu'elles se répètent, ses pensées, souvent, tous les jours. **C'est un flux permanent.**

Comment retrouver confiance en vous

Avec le temps, j'arrive à **repérer le moment** où en me réveillant, il n'y a pas de pensées, et, très vite le flux redémarre.

En affinant encore plus votre écoute, vous remarquez que ses pensées sont loin d'être cordiales, bienveillantes.

C'est **une voix continue**, faisant des commentaires, jugeante. Elle ravive un passé plus ou moins proche, ou bien imagine d'éventuelles situations futures. **Cette imagination appelle l'inquiétude.**

Cette voix appartient au conditionnement mental, qui est le fruit de notre histoire personnelle et celui de l'état d'esprit collectif et culturel dont vous avez hérité.

C'est la vision d'Eckhart Tollé. Il est guide spirituel

Je vous invite à découvrir son livre : "le pouvoir du moment présent", vous l'avez peut-être dans votre bibliothèque.

Donc, le flux continu de nos pensées est le fruit d'un **mental**. Il est loin d'être cordial, et tourne dans notre tête en permanence.

Voilà l'origine de nos pensées négatives. C'est un enfermement.

Revenons à l'observateur.

En observant la pensée, vous êtes conscient de celle-ci, et vous en êtes le témoin. À ce moment-là, **une nouvelle dimension entre en jeu.** en observant cette pensée, vous sentez une présence, votre moi profond, sous elle.

La pensée perd alors de son pouvoir sur vous. Elle bat en retraite parce que vous ne l'alimentez plus.

Lorsqu'une pensée s'efface, il se produit une discontinuité dans le flux mental. Ces hiatus sont courts au début, ils peuvent devenir de plus en plus longs.

Je vous propose d'en faire l'expérience, maintenant, là avec moi.

Comment retrouver confiance en vous

Laisser la lecture de l'article, et laisser vos pensées aller d'elles-mêmes. Vous observez que les pensées sont de retour. Là, vous pouvez choisir de stopper une pensée, puis la suivante, et ainsi de suite. Et remarquez le calme qui s'installe entre deux pensées.

Ce calme existe, nous sommes peu habitués à le rencontrer, car la conscience ne se fait pas.

Un mot sur l'action de lutter contre vos pensées.

Si vous engagez une **lutte** contre ce système de pensées, vous allez le renforcer. Vous allez obtenir l'effet inverse de ce que vous voulez.

Pourquoi ?

Parce que ce système est le vôtre, et en luttant contre, vous le renforcer. Il fait partie de vous, de nous.

Alors, voilà ma proposition :

1 - maintenant que vous avez compris, la 1e étape est celle de l'accueil.

Accueillir ce qui est. Je sais ce n'est pas facile. Ce serait plus simple de lui botter le derrière, au mental. Quand, j'ai pu mettre de la conscience sur ce processus, j'ai voulu le supprimer. Je sais que j'ai fait fausse route. D'ailleurs, mon mental reste fort.

Ce que je pense aujourd'hui, c'est que nous ne sommes pas tous égaux face au mental. Je reste convaincu qu'il est plus fort chez certaines personnes.

C'est le cas pour moi. J'ai étudié mon thème astral de naissance, l'année passée. **J'ai découvert la force de mon mental.** Dans son côté **néгатif**, ce flux dont je vous ai parlé est présent, tout le temps, enfin presque. Et du côté **positif**, il me permet d'acquérir des

Comment retrouver confiance en vous

connaissances pour continuer à comprendre le fonctionnement humain et le monde dans lequel nous vivons.

Cette phase d'accueil est longue, c'est une phase d'acceptation.

Vous pouvez lire le livre d'Eckhart Tolle, et le relire. Il est aidant. et j'apprécie la bienveillance fondamentale de cet homme dans son accompagnement.

2 - développer votre observateur, chaque jour, de plus en plus souvent. Cet observateur doit être bienveillant avec vous. Vous en avez besoin. Le mental est persécuteur. Cette bienveillance aide à créer ce hiatus dans la pensée.

Les pratiques méditatives se développent. Beaucoup de personnes ont conscience de la souffrance générée par ce mental, et s'engagent sur une autre voie. celle de la libération.

3 - décider, s'engager sur cette voie du changement. Se faire aider par une personne bienveillante pour vous apprendre à réaliser le fameux hiatus, pour connaître de plus en plus LE calme.

4 - être constant dans votre pratique. C'est la régularité qui va amener le changement. Je vous invite à être vigilant aux découragements. Ils peuvent être nombreux sur ce chemin. La persévérance est aidante.

5 - prenez un temps pour évaluer vos besoins. Qu'est-ce qui va vous aider à réussir ?

Je remercie Grégory du site Prendre Confiance, d'organiser cet événement inter-blogueurs. Il m'a sollicité pour écrire un article sur « comment lutter contre ses pensées négatives ? » Je suis heureuse de contribuer à vous aider à canaliser ce mental. Vous trouverez les informations de cet événement sur ce lien : [ICI](#)

Et je te remercie Grégory, de me permettre de participer à cet événement.

Je me présente.

Je suis Carole Mary, infirmière et psycho praticienne trans-personnelle. Qu'est-ce que ce « trans-personnel » ?

C'est appréhender sa nature profonde au-delà de notre structure psychique faite à partir de notre **mental**, de notre égo.

Je suis devenue **infirmière très jeune**. c'est dans ma nature de donner du soin aux autres. Cependant, très vite, **je me suis sentie à l'étroit**. J'ai intégré une école privée en analyse transactionnelle, pour aller plus loin, comprendre la structure psychique humaine, son mode relationnel. Et comprendre la maladie. Je suis devenue psycho-praticienne.

Toujours à l'étroit, j'ai cherché plus loin. Je découvre que je ne suis pas la personne que je pensais être. Celle que je vois dans le miroir, qui a un milliard de pensées à la seconde, avec ma vie telle qu'elle est aujourd'hui, avec un burn-out à 46 ans que j'espérais éviter en faisant une psychothérapie longue.

Je découvre que je suis un **être**, une **âme**, une **conscience**, chacun l'appellera comme il le voudra. Que j'ai choisi de m'incarner dans ce monde pour vivre l'expérience de la matière, **mon corps**. Dans cette matière, il y a une instance appelée "**le mental**".

Toujours à l'étroit, je développe aujourd'hui une entreprise pour accompagner les femmes fatiguées à retrouver de la vitalité pour continuer sur leur chemin de vie. D'ailleurs, j'ai nommé mon accompagnement "un chemin de vie". Cela m'amène à me sentir plus libre pour aborder ma vision actuelle de la vie, dans sa complexité. Je commence à écrire sur un blog, [vous le trouverez ici](#), d'où la sollicitation de Grégory.

Ajoutons quelque chose concernant la fatigue engendrée par le flux du mental.

L'activité incessante du mental est coûteuse en terme d'énergie vitale. Elle contribue à nous épuiser.

La fatigue étant importante chez tout le monde, je trouve nécessaire d'ajouter cette cause, à la longue liste des causes de la fatigue chez l'humain, aujourd'hui.

✍ Je vous invite à découvrir [mon article sur les 5 causes de la fatigue des femmes.](#)

Merci pour cette lecture, je souhaite qu'elle contribue à vous aider

Carole

Comment retrouver confiance en vous

Faire la peau à la rumination mentale

Un article original de Muriel Romero du blog [Mumu est mûre !](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Suite à l'invitation de Grégory pour participer à l'événement inter-blogueurs sur le thème "Vaincre ses pensées négatives", je me suis mis à repenser à tout le chemin parcouru ces dernières années pour tenter de venir à bout de ce fléau de l'esprit.

Vaincre ses pensées négatives est un processus qui peut être long, en fonction de divers paramètres tels que l'éducation, l'expérience de vie, ou même le caractère. Et il y a d'ailleurs diverses formes de pensées négatives, auxquelles il est plus ou moins facile de faire face. J'ai choisi de parler ici de la forme la plus envahissante, celle qui colle à l'esprit comme de la glu : **la rumination mentale**.

La rumination, c'est cette propension à faire tourner en boucle, dans notre tête, la machine à tisser du mal-être. Elle enferme notre esprit et le brouille. C'est le premier niveau, la base des pensées négatives. Et comme dans un jeu vidéo, on ne peut accéder aux niveaux supérieurs que si on a gagné le niveau un. Autrement dit, avant de vouloir faire de son espace intérieur un champ de fleur sous un ciel de printemps, il va falloir s'attaquer à cette activité de ruminant.



Nous ne sommes pas tous égaux face à la rumination. Certains ne savent pas vraiment ce que c'est tandis que d'autres se laissent étouffer par elle. La rumination est certainement une activité que beaucoup d'introvertis partagent, en tout cas ceux qui ont du mal à s'exprimer.

Cela ne signifie pas que si on est introverti, on rumine forcément, mais si on est introverti et mal dans sa peau, et que l'on a pas trouvé d'exutoire à cette faculté de réflexion, nos pensées deviennent alors de la rumination.

Je vous livre ici quelques trucs qui se sont avérés efficaces pour moi, pour lutter contre cette sale habitude. Je les ai classés en quatre approches, mais qui peuvent être bien sûr utilisées simultanément et sans modération.

1- Prendre le taureau par les cornes

1 – Décider qu'on va arrêter de ruminer

Non, ce n'est ni de la provocation, ni une facilité. Ça peut sembler une lapalissade, un enfonçage de porte ouverte ou une injonction de gourou de foire, c'est pourtant un conseil tout ce qu'il y a de plus sérieux. En ce qui concerne notre évolution mentale ou spirituelle, cette étape peut être ignorée alors qu'elle est fondamentale. Ça ne règle pas le problème bien évidemment, mais ça nous met dans une **énergie de changement**. Une fois la décision prise, tout notre être va tendre au changement.



Vouloir changer sans le décider intimement, c'est un peu comme si on voulait apprendre à faire du vélo en courant à côté du vélo. Il y a un moment où il faut s'engager, il faut monter sur le vélo, on doit **décider qu'on veut vraiment changer**. Cette prise de décision arrive en général lorsque la souffrance devient trop grande et que notre esprit a un sursaut de révolte. Cela implique aussi d'être **pleinement conscient** de la place qu'on a laissé à ces pensées pernicieuses.

2 – Identifier les pensées de rumination

Ça paraît bête de préciser ça, mais parfois, **on peut ne pas être**

Comment retrouver confiance en vous

conscient d'être en train de ruminer. Notre mental est un outil prodigieux lorsqu'il est utilisé à bon escient, et notre pire ennemi quand on le laisse naviguer en roues libres, sans pilote. Lorsque nous ne sommes pas conscients de ce que nous pensons, c'est un peu comme si on laissait n'importe qui faire la loi dans notre maison. Nous sommes alors des marionnettes à la merci de nos pensées.



Identifier ses pensées de rumination oblige à **être en alerte**, à prendre conscience du malaise que l'on éprouve. Le tricotage de pensées négatives en roues libres entraîne son lot d'émotions négatives : colère, tristesse, rancœur et sentiment de culpabilité. Plus on rumine, et plus l'émotion grandit. C'est bien souvent ce signe qui va nous alerter, nous faire prendre conscience que nous ne sommes pas en maîtrise. Peu à peu, cette gymnastique de détection va se mettre en place et il sera de plus en plus facile de **prendre conscience de notre rumination**.

3 – S'entraîner à expulser la rumination

Vous allez me dire encore une fois : « Ah oui, facile à dire ! » Oui, bien sûr, comme tout, c'est toujours plus facile à dire qu'à faire. Mais je vous assure, si moi j'y arrive, vous pouvez y arriver aussi. Car je suis (ou plutôt j'ose dire « j'étais ») une championne olympique de la rumination. Bien sûr, au début, l'effort est important, mais plus on

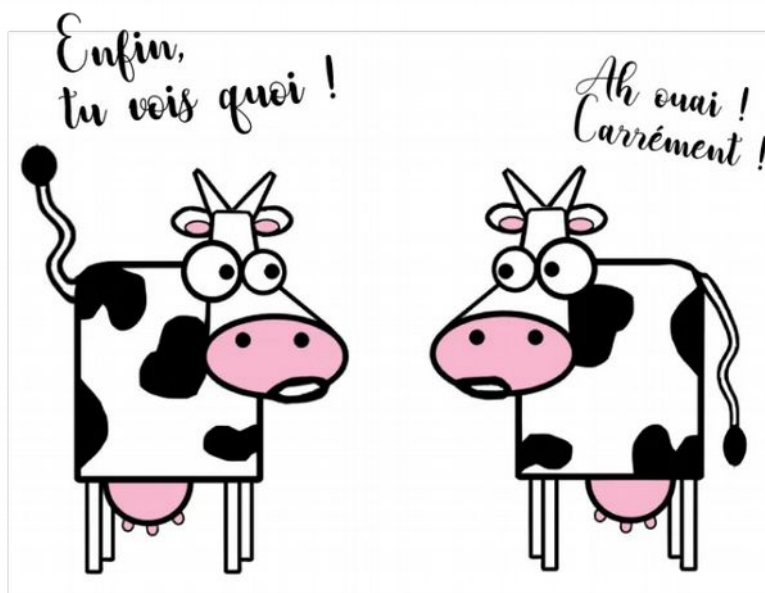
pratique, plus cela semble facile.

Il y a des rechutes et il m'arrive encore d'être affectée par ce genre de pensées stériles, notamment si quelque chose m'a blessé et que je n'ai pas pu m'expliquer ou exprimer ce qui m'a fait mal, à la personne concernée. D'où la nécessité d'appliquer l'approche n°2 d'éradication de la rumination : s'exprimer.

2 – S'exprimer

1- Dire à l'autre ce qui nous a blessé

J'ai réalisé qu'exprimer ce qui m'a blessé était essentiel pour la santé de mon esprit. Et lorsque je parle d'exprimer, je veux dire l'**exprimer à la personne "responsable de cette blessure"** ». Ce n'est pas toujours possible, mais bien souvent ça l'est. Il ne s'agit pas de l'exprimer dans la colère ou sous le coup de l'émotion, mais à froid, et rapidement.



L'exprimer rapidement car il ne faut pas trop laisser traîner les choses, sous peine d'être confronté à l'incompréhension de votre interlocuteur. À froid, quand le cœur et le corps se sont calmés. Être capable de faire

ça à considérablement amélioré ma vie. **Parler et s'expliquer s'apprend** et c'est vraiment libérateur.

2 – S'excuser

Savoir s'excuser fait aussi partie de ce **processus d'éradication des pensées négatives**. Parfois, on dit des choses qu'on ne pense pas, par maladresse, ou parce qu'on a cédé à la colère, ou encore parce qu'on a envie de faire du mal (et oui, ça arrive !). Et faire mal à quelqu'un nous fait également beaucoup de mal. La plupart d'entre nous ne tire aucune fierté à blesser qui que ce soit. Pourtant, cela nous arrive à tous. C'est un poison dont il faut se débarrasser au plus vite en s'excusant.

Ce poison-là n'est pas une pensée à proprement parlé, mais plutôt **un malaise qui envahit tout notre être**, mêlant culpabilité et dégoût de soi. S'excuser libère les cœurs. À moins que ce que vous avez fait soit très grave, des excuses sincères sont en général bien accueillies. Et si même en face, la personne n'est pas prête à recevoir nos excuses, nous avons fait notre part du chemin et pouvons **sentir instantanément une libération**. L'autre partie du chemin appartient à l'autre personne. Je parle bien sûr d'excuses sincères.

3 – Faire appel à un thérapeute

Dans certains cas, parler à une personne devient presque impossible, soit parce que le passif est lourd, soit parce que la personne réagit toujours dans l'émotion, soit parce que vous même avez du mal à vous délester de la charge émotionnelle liée à cette personne, soit par un mélange explosif ou délétère de toutes ces raisons. C'est bien souvent le cas des **rapports avec les gens de notre famille**. La souffrance est alors trop grande et on ne peut pas lutter seul. Il est alors nécessaire de se faire aider par un thérapeute.

Vous pouvez vous lancer dans une **psychanalyse** mais aussi essayer des thérapies plus courtes, comme les **thérapies cognitives comportementales**. En ce qui concerne notre évolution, peu importe

Comment retrouver confiance en vous

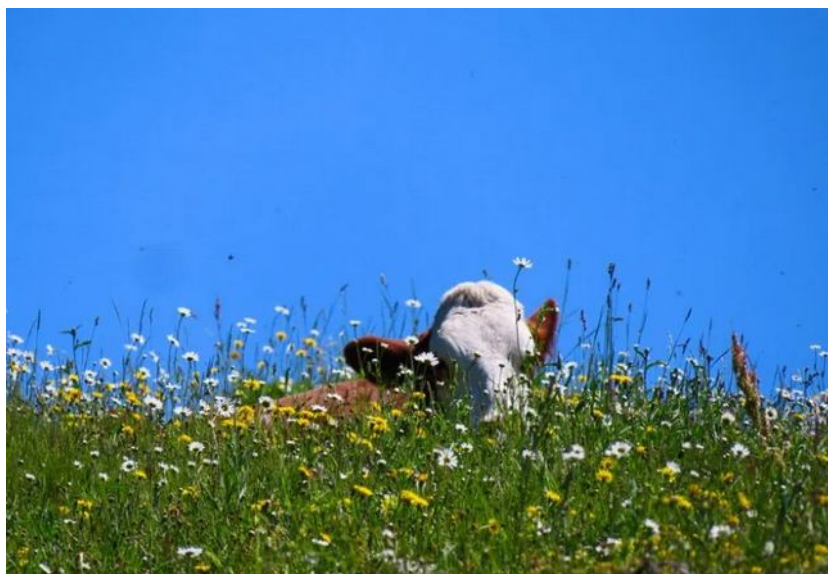
les méthodes, l'essentiel est d'avancer. Nous réagissons tous différemment aux différentes thérapies, selon notre personnalité et selon notre stade d'évolution. Parfois, chaque méthode nous apportera un petit bout de guérison, un mieux-être sur un point précis.



3 – Botter en touche

1 – S'éloigner des personnes qui nous sont nocives

Pour les pensées négatives engendrées à cause de nos relations, et on peut dire que c'est en majorité le cas, **des solutions radicales sont parfois nécessaires**, au moins pour un temps. Si une communication saine et apaisée avec une personne est impossible, pour diverses raisons, et que l'on réalise que cette relation est un poison dans notre vie, il faut alors penser à nous éloigner de cette personne. Comment peut-on faire le calme dans son esprit s'il est sans cesse parasité par une relation toxique ? Vous aurez beau tenter de chasser les pensées négatives, elles seront trop fortes et constamment alimentées par cette relation destructrice. Vous ne pourrez pas lutter.



2 – Rêver, ou la rumination positive

C'est bien joli d'envoyer valser les ruminations, mais notre esprit a besoin d'être occupé, n'est-ce pas ? Nous n'en sommes pas encore à ce niveau de zénitude qui fait que notre esprit est un lac de tranquillité. Avant d'aspirer à avoir le mental d'un moine bouddhiste, on peut mettre en place une tactique de remplacement.

Cette solution peut se révéler particulièrement utile lorsqu'on est dans son lit et qu'on ne dort pas. Car allez savoir pourquoi, la rumination adore la position horizontale, spécialement la nuit. **Remplacer les pensées négatives** par du rêve peut ressembler à une tactique d'évitement, ce qui sonne comme une fuite, mais c'est une solution provisoire qui peut nous aider à passer un cap.

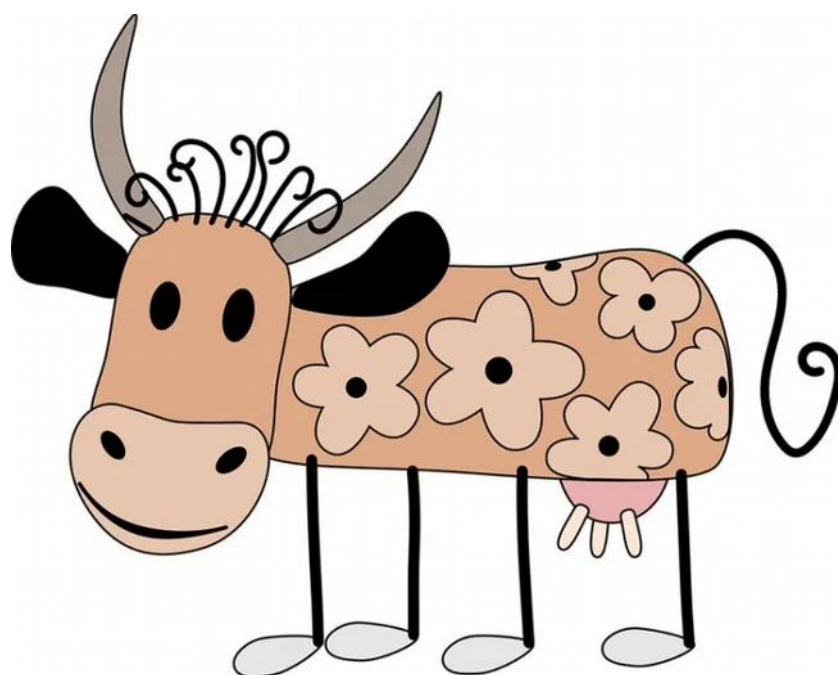
Ça consiste à **penser à quelque chose qui vous fait vraiment vibrer**, qui vous met en joie. Ça peut être un(e) amoureux(se), un vieux rêve enfoui datant de votre enfance ou votre prochaine création de bricolage. Quelque chose qui marche super bien pour moi, c'est de m'imaginer que je retape une vieille maison, existante ou non. Je défriche le jardin, je casse des murs, je fais de la récupération de meubles, je bricole, je repeins, etc. C'est mon antidote à la rumination. Je lui fais la peau à coup de marteau, de ponçage et de peinture. C'est constructif et ça sert à combattre les idées destructrices. Installez

vosre cinéma intérieur et donnez libre cours à vos rêves !

4 – Passer à l'action

1 – Créer

Occuper son esprit par des choses qui nous demandent de la concentration, le travail manuel notamment, est aussi un bon moyen d'évacuer la rumination. Que l'on parle de bricolage, de couture ou de loisirs créatifs, ces activités mobilisent toute notre attention.



Essayez de penser à autre chose lorsque vous devez calculer votre prochaine découpe, dans du bois ou du tissu ? Ou lorsque justement vous devez faire la découpe ?

Les activités manuelles occupent l'esprit et le corps en même temps. Difficile pour la rumination de se frayer un chemin dans cet espace si bien occupé.

2 – Méditer

À première vue, ça peut paraître étrange de mettre la méditation dans la partie « Passer à l'action », mais il me semble que c'est pourtant

Comment retrouver confiance en vous

une démarche très active. Je parle bien de méditation et non de relaxation. Je fais cette précision car j'ai été surprise, en parlant avec une amie il y a quelques mois, de réaliser que pour elle, la méditation était synonyme de relaxation. C'est sûr, il vaut mieux être détendu quand on médite, mais ce n'est pas le but de la méditation.

Bien qu'il y ait plusieurs écoles, le principal but de la méditation est de calmer le mental et de renforcer notre pouvoir de concentration, nous rendant maître de nos pensées. C'est donc **l'antidote par excellence à la rumination** si l'on veut maîtriser ses pensées sur le long terme.

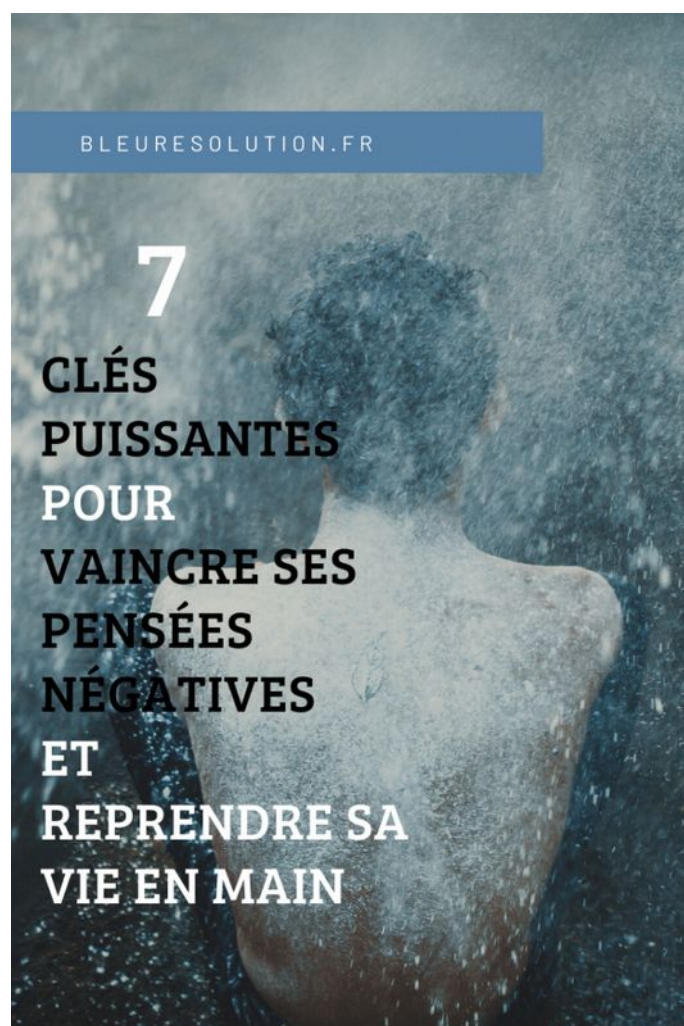


Quoi qu'il en soit, vaincre ses pensées négatives est certainement l'affaire de toute une vie. Nous avons beau apprendre et constater tous les jours combien la vie est plus simple et plus belle lorsqu'on a des pensées qui nous tirent vers le haut, les habitudes inscrites en nous depuis l'enfance ont la peau dure. Espérons que les générations à venir apprendront à grandir avec de nouveaux schémas fondés sur l'amour et non sur la peur.

Pensées négatives : 7 clés pour les vaincre et reprendre sa vie en main

Un article original de Aurélie du blog [Bleu Résolution](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Ah, les pensées négatives... Voilà un sujet intéressant qui touche simplement tout le monde. Nous avons tous les jours des **dizaines de milliers de pensées tous les jours**. Les pensées proviennent de notre mental. Elles sont naturelles, et on ne pourra jamais les stopper complètement et définitivement. Heureusement. C'est aussi ce qui fait de nous les Humains une espèce singulière. Mais, parfois, nous nous sentons complètement envahis par nos pensées. A ne plus savoir quoi en faire. Pire, ces pensées peuvent être négatives. Et, là, ça commence à jouer sur notre état d'esprit.

Prendre conscience de ses pensées

Avant toute chose, comme pour tout, il faut **commencer par conscientiser**. Donc, la première étape consiste à prendre conscience de tes pensées. Sans émotion particulière, sans jugement. Juste de prendre conscience des pensées que tu as. Si tu fais ça, le flux de tes pensées va déjà réduire un minimum. C'est mathématique. Si tu prends conscience de tes pensées, elles vont automatiquement réduire en nombre. Elles seront peut-être toujours négatives, mais elles seront moins en nombre. C'est un bon début.

Pour améliorer ce processus, **prends vraiment le temps pour toi**. Pose-toi. Mieux, assieds-toi ou allonges-toi et respire profondément pendant que tu fais ça. Ne t'énerve pas : dis-toi que ça ne sert à rien et que ce n'est pas une solution.

L'écriture : noter ses pensées

Voilà un exercice que j'ai commencé il y a quelques temps maintenant : **noter mes pensées. Mais pas que**. Tous les matins, je prends le temps d'écrire ce que j'ai envie d'écrire. Ce peut être sur mon état d'esprit, sur quelque chose qui s'est passé la veille. **C'est libérateur**. Tu couches sur papier des pensées, des idées, des concepts, des émotions... que tu gardes habituellement en tête. Tu les envoies à l'univers. Tu t'en débarrasses en quelque sorte. **Si en plus tu écris avec cette intention là... C'est gagnant !**

Bref. S'il y a bien un outil aussi simple qu'efficace qui m'a aidée dans la gestion de mes idées, c'est bien l'écriture. Sois un bon sceptique : teste simplement sur toi pendant 7 jours. Et observe, remarque les résultats sur toi, qu'ils soient bons ou mauvais. Fais-toi un feedback.

Mais, je doute sincèrement que ça ne t'aide pas ne serait-ce qu'un minimum, si tu le fais bien. Quand tu commences à parler de quelque

chose, parfois, tu n'arrives plus à t'arrêter. Un réel outil thérapeutique.

Cet exercice va te permettre **d'évacuer beaucoup de choses**. Comme si tu en parlais à une personne extérieure, neutre, à qui tu pouvais tout dire.

Tout n'est que factuel

Il y a quelque chose de fondamental, de basique, que la plupart d'entre nous a oublié : tout n'est que factuel. C'est-à-dire que tout ce qui se passe, **ce n'est qu'une accumulation de faits**. Nous venons **ajouter des émotions**, des histoires, dessus. Et, la plupart de tes pensées, que ce soient tes pensées positives ou tes pensées négatives, ne sont qu'émotions. Des pensées de stress, de joie, de tristesse, de nostalgie... Et j'en passe des meilleures.

Donc, **l'une des clés pour réduire les pensées négatives est de les transformer en positives**. Parfois, il suffit de **changer de perspectives**, de **changer l'histoire que l'on se raconte** autour d'un fait, d'un événement. Quand tu te « disputes » avec quelqu'un et que tu ressens de la colère, c'est TOI qui mets de la colère sur la personne en face de toi, sur la situation que vous vivez ensemble. La dispute en tant que telle n'est que factuelle. D'ailleurs, même le sujet dont vous discutez n'est que factuelle.

Même le stress que tu vis, que ce soit dans ta vie de tous les jours ou au travail : ne rejette pas la faute sur autrui, c'est toi qui te stresse et qui te mets la pression... **C'est toi qui décides. Au même titre que c'est toi qui décides de tes pensées !**

Changer de perspective concernant une pensée, permet de la tourner en pensée positive.

Se faire des feedbacks sur les situations

Quand tu vis une situation que tu trouves « négative », tu as deux solutions :

- te lamenter et regretter ce que tu as mal fait,
- ou assumer, et te donner des feedbacks pour ne pas recommencer la même erreur.

Personnellement, je décide. C'est moi qui décide pour moi et pour ma vie. Et quand tu veux reprendre ta vie en main, garde bien en tête que c'est toi qui décides. Et personne d'autre. Donc, tu as le droit de décider, malgré la difficulté de la situation, de **prendre le temps de voir ce qui était bien, ce qui était moins bien et les erreurs que tu as commises** pour faire en sorte de faire mieux les fois suivantes. C'est ça avoir l'état d'esprit de quelqu'un qui reprend sa vie en main !

D'autres clés pour maîtriser ses pensées négatives

Moult techniques existent pour maîtriser ses pensées et chacune est individuelle. Peut-être qu'une - ou plusieurs - te parleront plus que d'autre. Et c'est très important de tester et de valider sur toi ce que tu préfères et ce qui fonctionne le mieux.

Voici quelques techniques que j'ai essayé :

- **Méditer** : faire notamment de la [méditation de pleine conscience](#). **L'une des techniques les plus efficaces**. Elle est scientifiquement prouvée : elle permet clairement de se recentrer et de se concentrer sur le moment présent. Nul besoin de chasser tes pensées. **Juste de les accepter** : dès que tu penses, tu observes. « Là, je pense. » Encore une fois, sois un bon sceptique : si tu n'as jamais testé, prends le temps de le faire. Tu

Comment retrouver confiance en vous

verras si c'est quelque chose qui fonctionne pour toi. Attention : pour tester, il ne suffit pas d'essayer une fois, ou deux. Il s'agit de tester sur au minimum 7 jours. Essaie de méditer par exemple 10 minutes chaque matin pendant une semaine. Et là tu pourras voir si ça te correspond ou non.

- **Faire une activité dans laquelle tu es passionné** : sport, dessin, bricolage... Peu importe ce qui te passionne : pratique cette activité dès que tu te sens submergé par des pensées négatives. Quand tu es passionné par quelque chose, tu peux **passer des heures et des heures à faire cette activité sans même voir le temps passer**. C'est incroyable. Je suis une grande sportive, et le sport m'aide énormément. J'ai repris le dessin aussi, plus récemment. Et, quand je dessine, je suis clairement en pleine conscience. Donc, je réduis le flow de mes pensées négatives.
- **Les exercices de respirations**. C'est également scientifiquement prouvé. Les exercices de respiration par le ventre ont une réelle influence positive sur ton corps et sur ton mental. Et donc sur la gestion de tes pensées négatives.
- **La cohérence cardiaque**, dans le même thème que la respiration : il s'agit d'inspirer 5 secondes et d'expirer autant de secondes pendant au moins 5 minutes. C'est **incroyablement efficace pour réduire le stress et les pensées négatives...**

J'espère que **certaines de ces clés t'ont inspiré...** Ça me tient à cœur de partager les pépites que je découvre, surtout si ça peut aider ne serait-ce qu'une seule personne !

Think positive : je pense donc je suis ?

Un article original de Sandra Boré du blog [EfferveScience](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

C'est l'histoire d'un neuromythe : **je pense donc je suis.**

Ou pas.

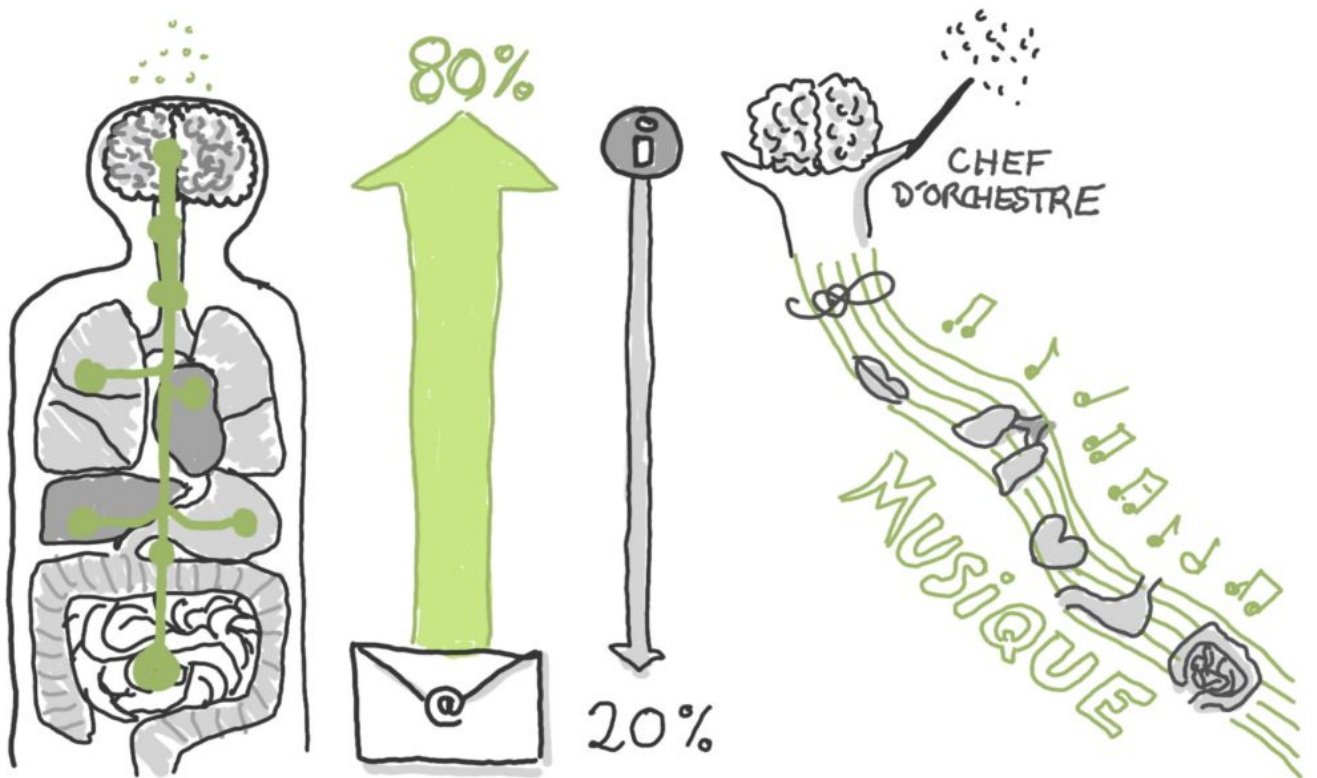
N'en déplaise aux cartésiens notre ami Descartes n'avait pas toutes les... cartes en main. (je sais, elle est facile)

Nous le savons depuis les recherches sur le(s) microbiote(s), « nos bactéries qui nous gouvernent », et encore plus depuis la relecture du système nerveux autonome [à la lueur de la Théorie PolyVagale](#) : **ce n'est pas le cerveau qui commande.** Ou si peu...

Si le rôle prépondérant du nerf vague est de mieux en mieux (re)connu, notamment [ses propriétés anti-inflammatoires et stress-défense](#), l'info qui a quelque peu secoué les neurosciences c'est la répartition des informations et de la communication sur cette autoroute neuronale vagale.

80 à 90% des informations viennent d'en bas, contre seulement 10 à 20% qui descendent du cerveau aux organes :

UN NERF VAGUE POUR LES RELIER TOUS !



D'après Stephen Porges & Deborah Dana

EFFERVE*SCIENCE*

POWER

Alors, c'est qui le boss ?!

Si le cerveau à un rôle de chef d'orchestre la musique vient d'en bas, du corps, du cœur, de nos amies les bactéries, ou dans une lecture plus récente encore de notre système nerveux autonome et de nos fascias...

Et les musiciens confirmeront : en vrai on peut très bien jouer sans chef d'orchestre, et la partition de la vie se joue bien souvent sans nos cerveaux, qui ont plus un rôle de réajustement en cas de dysharmonie (qu'on appelle le stress), ou de composition dans les moments efferve*Sci*ents où la pensée est cré*Act*rice (*et là on pourrait parler de flow, même si le flow est plus dans l'unification du corps et du cerveau dans une forme de lâcher prise - pour synthétiser très brièvement mes dernières recherches pour [POWER](#)*).

Comment retrouver confiance en vous

Depuis cette découverte on parle de « neurobiologie », qui vient compléter la lecture des neurosciences cloisonnées au cerveau, quand les dernières recherches tendent à montrer que cette vision uniquement cérébrale de nos sensations et perceptions est extrêmement réductrice et éloigné de la réalité.

Aussi quand Grégory m'a contactée pour écrire sur « comment vaincre ses pensées négatives » j'ai eu très envie de proposer une relecture de cette notion de confiance à la sauce Théorie PolyVagale et Pleine Confiance, avec un soupçon de psychologie sensorimotrice dedans

(parce que mine de rien c'est un peu frustrant pour moi de faire autant de biblio et contenus pour POWER et d'en partager si peu ici sur le blog..)

Et je ne vais pas parler de « Think positive » et autres affirmActions pour lutter contre le côté obscur de nos pensées, mais plutôt de « Think Different » et d'états du corps.

Think different : corps 1 – 0 cerveau

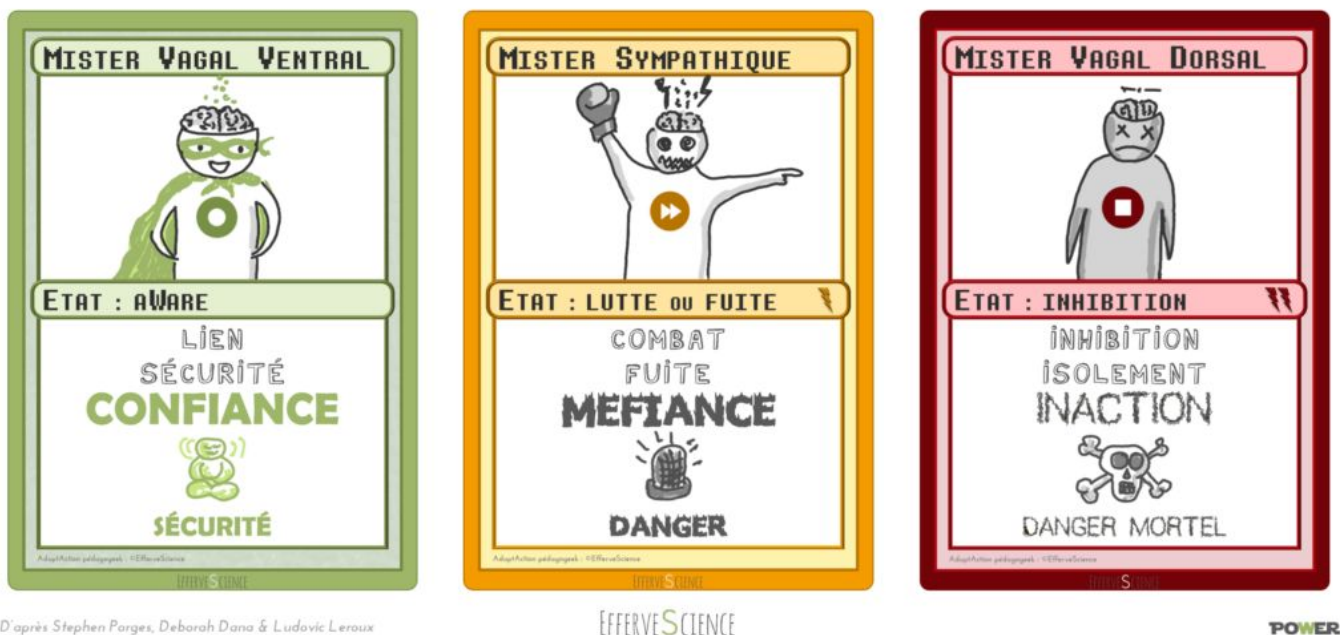
LA révélation de la Théorie PolyVagale et de ses 3 niveaux d'activations du nerf vague c'est que **c'est notre physiologie qui influence notre psychologie.**

Ou dit autrement : c'est notre état qui écrit notre histoire.

Je suis DONC je pense comme ci ou comme ça...

Ou si tu préfères avec des cartes :

THÉORIE POLYVAGALE : 3 CARTES POUR PLUS DE JE(U)



Notre état, défini par le niveau de confiance ou de danger perçu, va influencer nos perceptions et nos pensées.

Avec une trilogie de fiches perso qui vont impacter nos pensées :

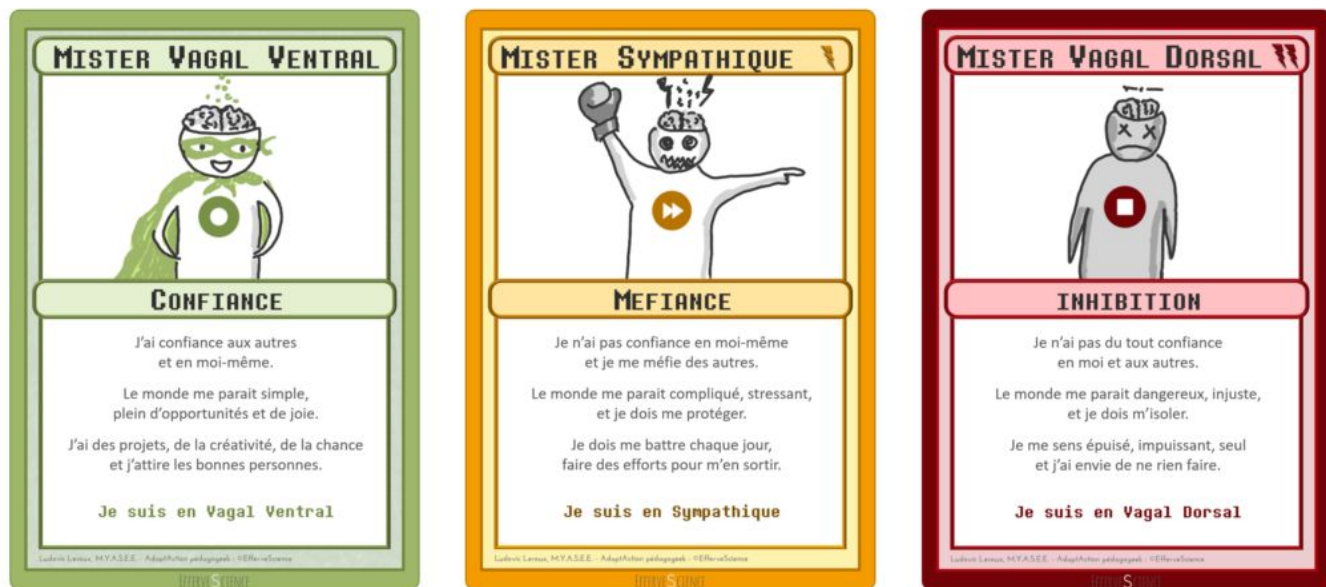
- **Mister vagal dorsal**, autrefois nommé « système parasympathique », la voie de l'inhibition en cas de danger mortel perçu
- **Mister sympathique**, qu'on appelle aussi « système orthosympathique », notre accélérateur en cas de stress perçu, qui va accélérer soit vers l'avant (lutte/colère) ou vers l'arrière (fuite/peur)
- Et la nouvelle carte c'est la branche nouvellement découverte du nerf vague, **Mister Vagal Ventral** en confiance et dans le lien à l'autre : **c'est lui Mister Think Positive !**

Et nos 3 états, s'ils sont activés de façon inconsciente par nos interrocepteurs (capteurs internes) et notre système nerveux autonome vont avoir un impact très direct sur notre perception du

Comment retrouver confiance en vous

monde :

THÉORIE POLYVAGALE : C'EST NOTRE ÉTAT QUI ÉCRIT L'HISTOIRE



D'après Stephen Porges, Deborah Dana & Ludovic Leroux

EFFERVESCENCE

POWER

Donc si on veut agir sur ses pensées il va d'abord falloir se (re)connecter à ses états, et accueillir l'idée que nos pensées viennent d'en bas (*bon on a déjà fait un gros premier pas en découvrant que la sérotonine utilisée au niveau cérébral était produite à 90% par nos bactéries intestinales - tu comprends mieux le « qui vous gouvernent » maintenant ?*).

Autant te dire que répéter « je vais bien tout va bien » quand tu en mode inhibé vagal dorsal ou en panique sympathique ça risque pas de marcher !

C'est un peu comme essayer de seriner que tout va bien prostré.e dans un coin... bonne chance !

Par contre **affirmer qu'on est génial.e les bras en l'air ou les poings sur les hanches ça marche super bien !**

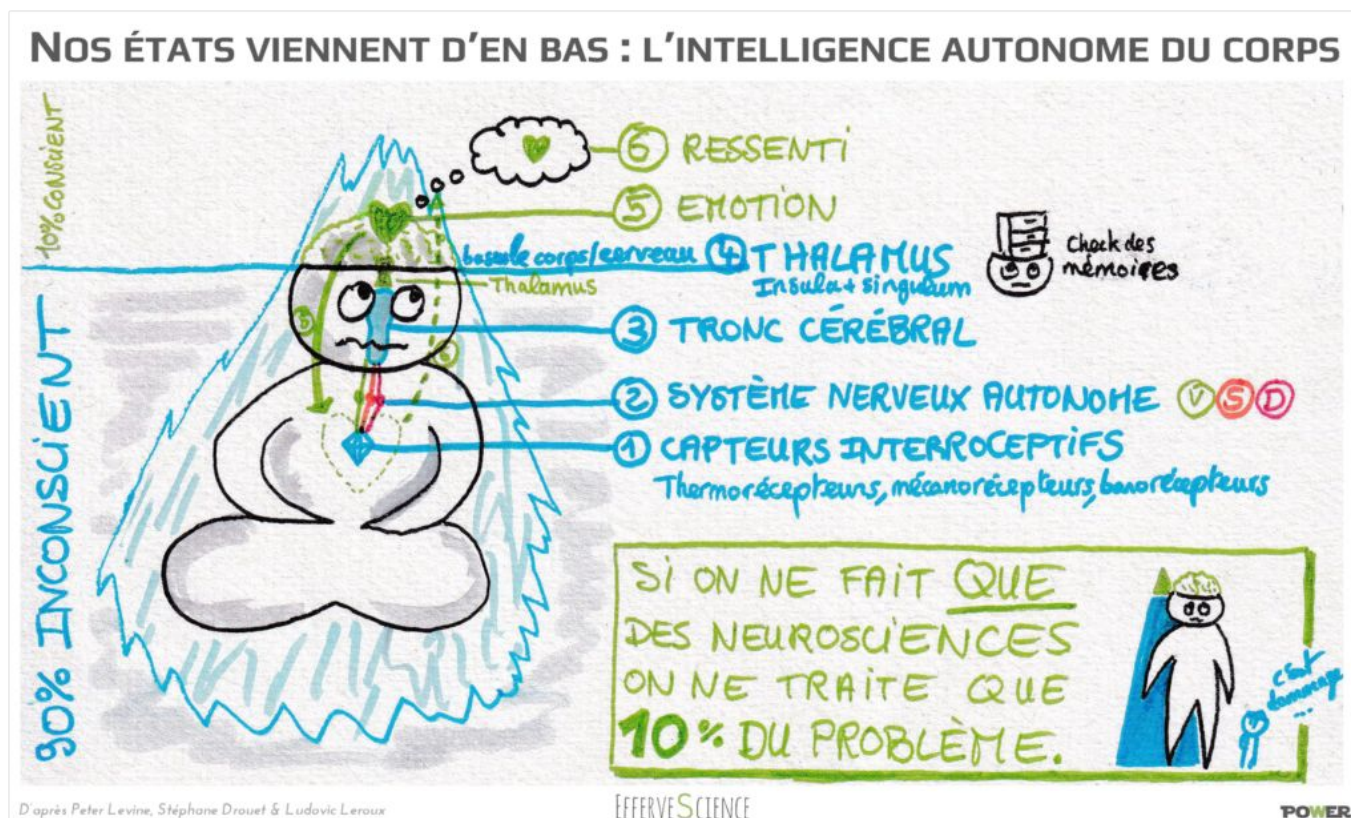
Ce n'est pas pour rien qu'on parle de « POWER pauses » 😊

(*et ça montre bien le rôle prépondérant du corps sur notre mental...*)

Comment retrouver confiance en vous

#mojedisça)

Vouloir agir au niveau mental sur la nature de ses pensées « négatives » revient à ne traiter qu'à peine 10% du problème.



Comme on le voit sur ce schéma illustré **émotions et ressentis ne sont que la partie consciente d'un énoooooorme iceberg inconscient qui débute au niveau du corps et de ses capteurs interoceptifs**, récepteurs inconscients et autonomes qui vont capter les informations externes et internes (mais aussi et surtout nos réactions inconscientes à l'environnement - pression, température, mouvement...), avant de choisir de remonter l'info par une branche du système nerveux autonome qui va varier selon le niveau de danger inconsciemment perçu :

- **Nerf vague nouveau ou ventral** et sa conduction rapide qui annonce la **sécurité** et invite à la **pleine confiance** et **l'engagement**

Comment retrouver confiance en vous

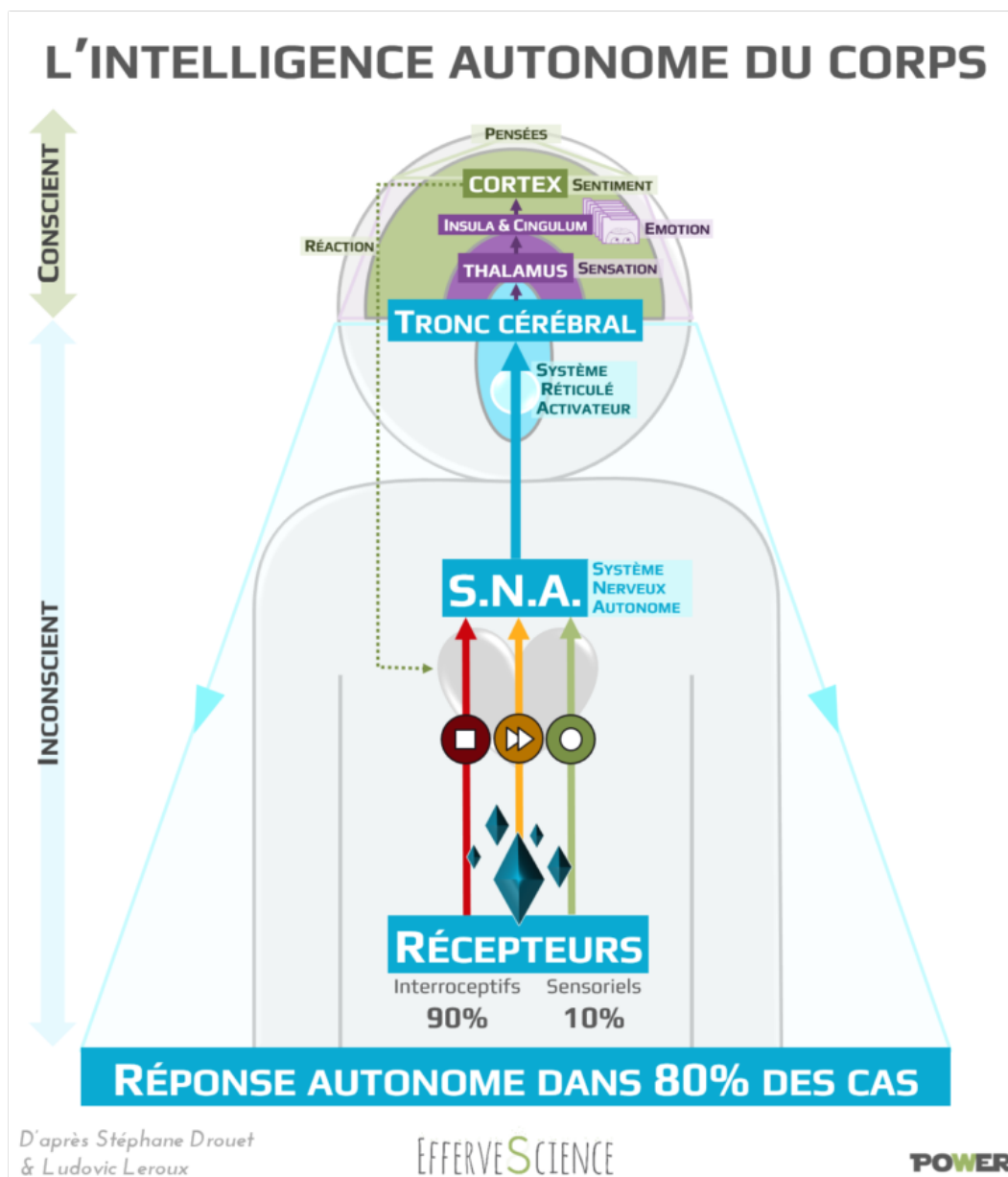
- **Nerf sympathique** qui va mobiliser l'organisme en **mode lutte ou fuite** en cas de danger perçu
- **Nerf vague ancien ou dorsal** et sa conduction lente qui va **figer l'organisme en mode « danger mortel »** pour mieux en préserver l'énergie

(c'est là qu'on peut avoir des épisodes de dissociation dans des situations traumatiques, ou le fameux « malaise vagal »)

Dans une représentation plus schématique (mais plus complète aussi), adaptée de « L'intelligence autonome du corps » de Stéphane Drouet (page suivante).

On voit très bien ici la **part inconsciente et autonome MAJEURE** et pourtant très largement sous-estimée à ce jour par les pratiques centrées sur les neurosciences du cerveau.

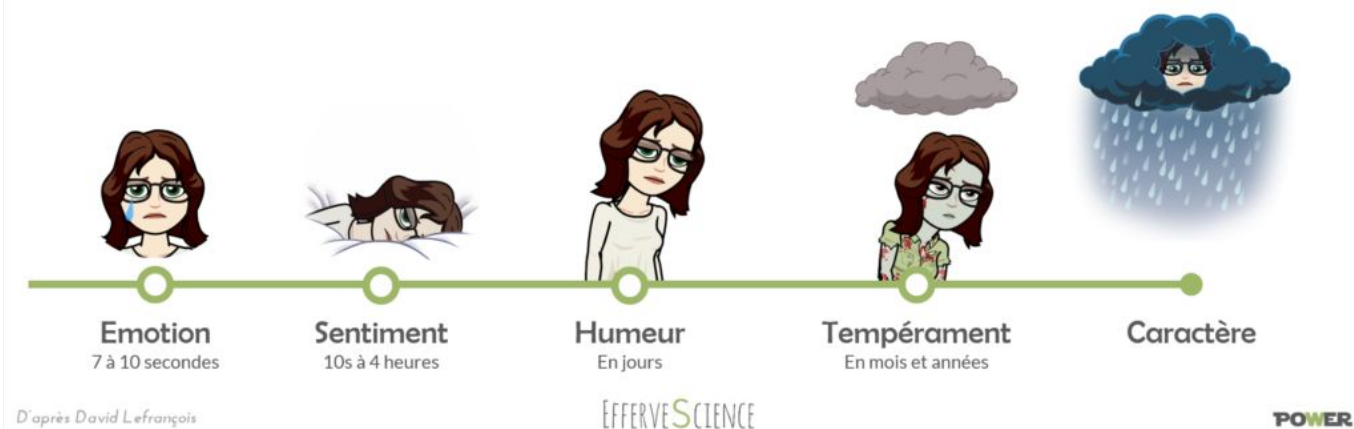
Et là où c'est encore plus intéressant c'est que l'activation du figement vagal dorsal va se faire après interrogation au niveau de l'insula et du cingulum de notre bibliothèque mémorielle, et **c'est en fonction de nos expériences & traumas passés, notamment vécus dans l'enfance, que l'organisme va se figer, inconsciemment, et à l'insu de notre plein gré !**



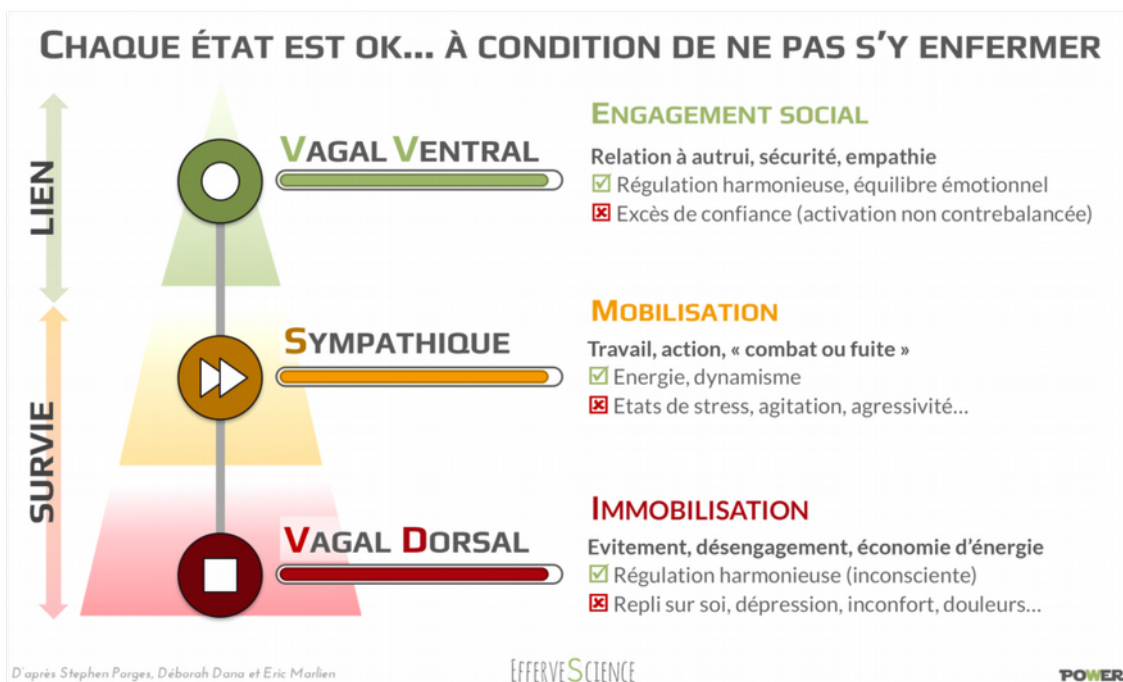
C'est quand ces figements sont trop nombreux et incrustés on va avoir des fascias figés en mode dorsal de façon persistante (et inconsciente) qui vont générer un schéma émotionnel puis de pensée « négatif », et un état subi qui s'il s'inscrit sur la durée peut devenir état chronique voire somatisation ou pathologie...

Comment retrouver confiance en vous

CHAQUE ÉTAT EST OK... À CONDITION DE NE PAS S'Y ENFERMER



Chaque état est ok, car il est avant tout là pour nous préserver, à condition de ne pas s'y enfermer et s'y figer... [d'où l'importance de savoir les décoder !](#)



Une clé de lecture précieuse pour soi, mais aussi dans nos interactions : **quand on vous dit que ça ne sert à rien de dire à un dépressif de se bouger alors qu'il est précisément figé dans son vagal dorsal, le mode inhibition et repli sur soi ça n'aide pas**, et ça montre surtout une profonde incompréhension du phénomène (*mais*

Comment retrouver confiance en vous

là encore on n'a pas toujours les cartes en main, et en plus c'est comme les pokemon on n'arrête pas de nous en ajouter de nouvelles !)

La solution ?

Tu l'auras deviné : elle vient d'en bas, et d'une (re)connexion entre la tête et le corps.

Mission (re)connexion

Nous venons au monde câblés pour le lien.

A l'autre déjà, c'est une question de survie pour nous qui naissons « inachevés », mais aussi à soi.

Puis les doutes, les peurs, les traumatismes, l'impuissance, la culpabilité, les blessures, le sentiment de sécurité perçue ou non auprès de nos figures parentales vont faire que nous allons plus ou moins nous figer et/ou nous suradapter, ce qui est épuisant sur le long terme mais participe aussi à cette « Génération Stormtrooper » d'individus déconnectés de leurs corps et de leurs émotions, avec l'illusion de la SuperFormance et de la SuperFection...

Une génération déconnectée de son corps au point de s'épuiser...

Sauf que le corps lui n'oublie pas.

Et si tes pensées commencent à errer voire sombrer du Côté Obscur, c'est pour mieux te signaler qu'en bas quelque chose de va pas.

Que ce soit un danger immédiat, un écho du passé, une sombre histoire qui tourne en boucle dans tes circuits intégrés... warning.

Et là inutile de te répéter des mantras zen en mode forcé pour fuir la réalité : **il va falloir plonger dans le monde merveilleux des fascias pour libérer les tensions d'en bas.**

Pour ça on a déjà une précieuse clé de lecture : **nos états.**

Si on se sent enfermé dans un dorsal subi (*celui où on est prostré, VS*

Comment retrouver confiance en vous

le dorsal choisi qui est un espace de repos et de ressourcement) c'est que quelque part il y a figement.

Et le figement peut être physique, comme une tension ou une maladie, qui va aller cibler les endroits fragilisés pour mieux nous alerter que quelque chose n'est pas ok.

(c'est un peu comme le stress perçu neurocognitiviste de Jacques Fradin où le stress est là pour pointer au conscient une utilisation inappropriée du mode automatique, mais c'est une autre histoire)

Et pour réagir avant de passer par la case blocage, épuisement ou pathologie, **il va falloir se reconnecter à soi, ses émotions (mentales) mais aussi et surtout ses états, clé de lecture corporelle plus fine et immédiate que ne le sont les émotions.**

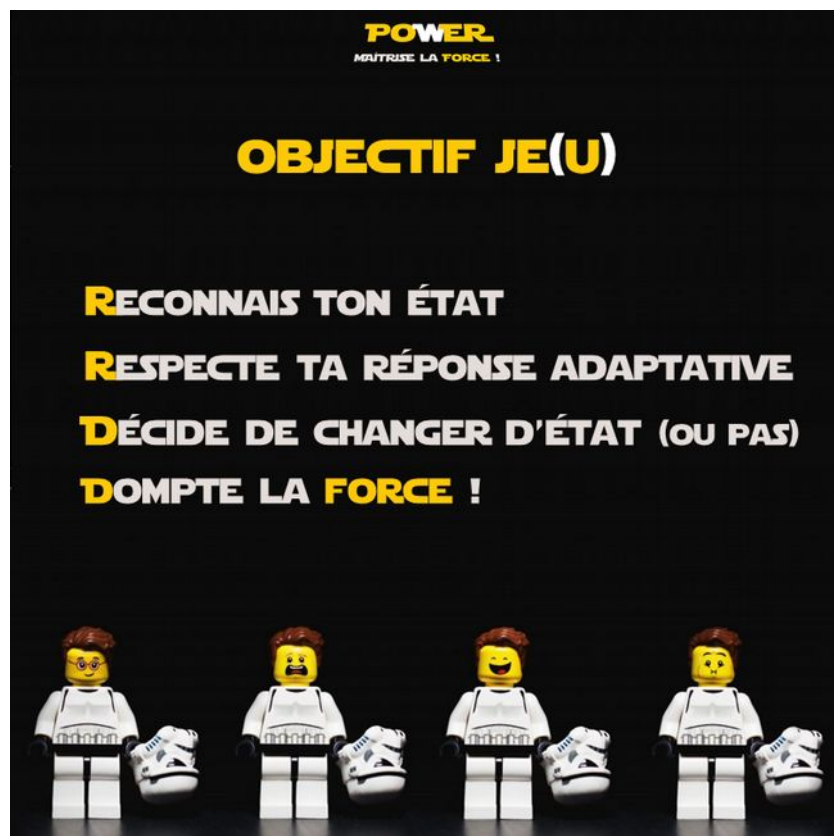
Ce qui implique de
tomber le(s) masque(s) et
(re)mettre du je(u) !

*Reconnaître son
état.*

*Respecter sa
réponse
adaptative.*

*Décider ou non de
changer d'état.*

Dompter la Force !



Comment retrouver confiance en vous

Notre corps gère globalement très bien tout seul, mais il arrive parfois qu'il active un peu trop rapidement un état sympathique ou dorsal, sans forcément qu'il soit adapté à la situation et au danger réel : warning, **c'est probablement un figement inconscient issu d'une expérience passée qu'il va falloir libérer pour mieux réajuster son état & dompter la Force.**

Même si la Théorie PolyVagale donne des clés pour basculer de plus en plus facilement en mode Vagal Ventral et Pleine Confiance pour que le ressenti soit total, et pour chasser toutes les pensées négatives qui pourraient obscurcir nos idées il va falloir se libérer-délivrer !

Mission libérAction !

Alors non je ne vais pas te refaire le coup du « libérée, délivrée » de [mon dernier article](#) (quoiqu'il reste très à propos, encore plus dans *Frozen 2*), mais nous allons explorer (brièvement) la notion de reconditionnement qu'on voit à la croisée des états dorsal et sympathique subis (les deux triangle du bas dans mon schéma juste au-dessus, [la spirale qui a transformé Anakin en Dark Vador](#) - et la *Khaleesi en Mad Queen* aussi).

Si dans une lecture neuroscientifique on va pouvoir agir de l'association entre émotions et un événement passe type reconditionnement (et là l'EFT* , l'hypnose et l'EMDR* marchent très bien) dans une lecture plus corporelle et sensorimotrice on parlera plutôt de **défigement : l'idée est de libérer les tensions et blocages incrustés dans nos fascias, comme autant de tension cumulée qui n'a jamais été évacuée.**

La bonne nouvelle : quand on libère les fascias ou libère le trauma, ce qui va modifier notre état et donc notre perception de la réalité puis à terme nos émotions, ressentis et pensées.

(quand je vous disais que les pensées étaient loiiiiiiin de la source du problème en réalité, si émotions et ressentis sont à hauteur de 10%

Comment retrouver confiance en vous

des informations niveau pensées conscientisées on est plus sur du 1%)

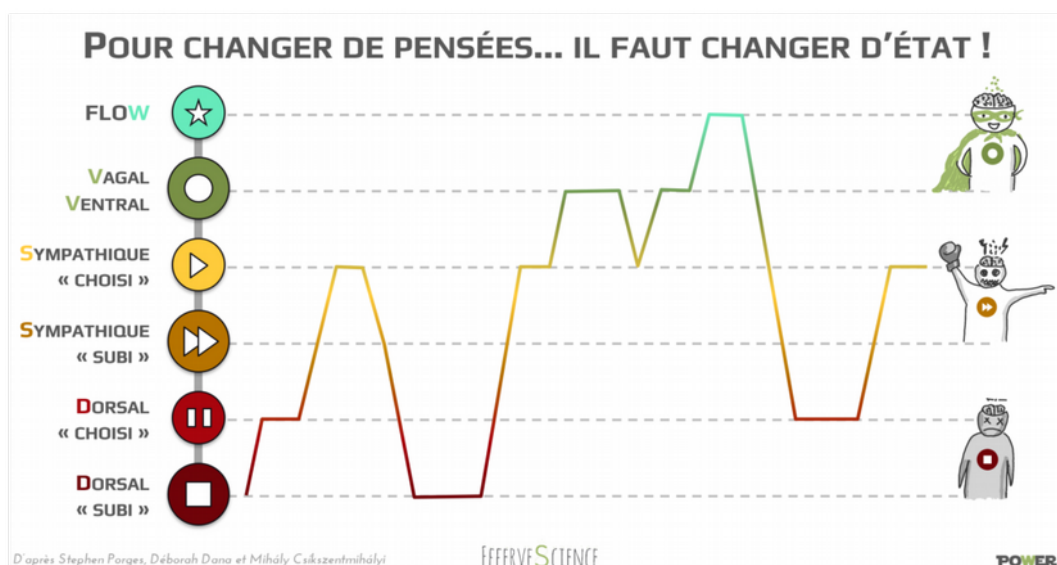
Et pour ça LA clé c'est le mouvement !

Bouger plus pour penser mieux oui, mais dans la conscience et l'abandon, pas en forçant pour accentuer encore plus les tensions.

Massages, yoga, pilates, séances thérapeutiques spécifiques... **l'idée est de se reconnecter à un moment compliqué ou traumatisant pour s'y abandonner en plein conscience avant de remonter dans le mouvement jusqu'à la reconnexion à soi et aux autres par le vagal ventral. L'espace de l'acceptAction et de la page blanche.**

C'est également de **cultiver le mode Vagal Ventral**, celui du « Think Positive », du FLOW aussi dans sa version ultime, celui qui s'active [dans la joie et l'enthousiasme !](#)

Donc naviguer à travers nos états, ce qui implique de les décoder pour mieux les réajuster et si nécessaire s'en libérer s'il ne sont plus adaptés au danger réel, et ça vaut aussi pour nos pensées : **pour libérer de ses pensées négatives si elles sont particulièrement subies et permanentes il va falloir jouer au niveau des fascias et états, et (re)mettre du je(u).**



Comment retrouver confiance en vous

Si sur des traumatismes un accompagnement professionnel et bienveillant est toujours bienvenu (*voir la méthode PEACE* de Stéphane Drouet, la fascia-thérapie ou la méthode TRE* sont des voies de défigement intéressantes*) **la qualité de nos pensées dépend avant tout de la qualité de nos mouvements en pleine conscience et pleine confiance.**

Je pense donc je fais.

Je bouge donc je suis.

Ce qui n'exclut pas les intentions, affirmActions et autres visualisActions... dans l'ACTION !

Car les « Actions » de mes mots revisités ne sont jamais mis au hasard mais sont là pour souligner le caractère actif, conscient et incarné des notions concernées.

Poser une intention sans poser d'action c'est un rêve, affirmer une réalité sans agir en ce sens aussi, et je l'avais partagé dans mon article bilan de fin d'année : [la visualisAction est d'autant plus puissante quand elle s'appuie sur nos expériences déjà vécues de Pleine Confiance.](#)

Ce qui se confirme d'un point de vue physiologique : **sortir d'un dorsal subi passe par l'action du sympathique**, qu'il soit choisi via une action consciente, ou subi (mais bénéfique) par des tremblements ou une agitAction incontrôlée (laisse-lui la place, que ce soit pour toi ou tes proches c'est déjà un signe de défigement).

Oui notre focus et nos intentions vont orienter le filtre des informations effectué par le système réticulé activateur, et là le cerveau peut aussi orchestrer, à condition de jouer le jeu de de poser les actions nécessaires, sinon le potentiel d'activation de notre système réticulé va fortement diminuer, et toute cette énergie emmagasinée pour ne PAS passer à l'action va se retrouver enfermée et participer à cette sensation de figement et de saturation... jusqu'à exploser en sympathique, ou se figer en dorsal.

Comment retrouver confiance en vous

Les règles ont changé : le cerveau n'a pas un pouvoir SI absolu sur le corps.

Je l'avais écrit en relatant [ma trilogie de burn-out](#) : **le corps a des raisons que la raison ignore, et il gagne toujours à la fin.**

La question c'est : est-ce que tu vas continuer à forcer ou jouer collaboratif cerveau-corps ?

Le déni n'est pas infini, mais la collaboration ouvre des perspectives dont nous découvrons peu à peu le (haut) potentiel.



Et ce n'est que le début d'un nouveau je(u) plus écologique et aligné dont nous découvrons progressivement les cartes manquantes, et que nous explorons dans [POWER, la quête de je\(u\) stress-défense et Pleine](#)

Comment retrouver confiance en vous

Confiance !

Enfin dernier point, mais c'est important de le souligner : c'est volontairement que je n'ai pas fait plafonner ma courbe en mode FLOW et VV permanent.

L'idée n'est pas de créer une nouvelle injonction à la Pleine Confiance et au Vagal Ventral, mais d'accueillir ce qui est, se reconnecter à soi et ses états suffisamment pour savoir détecter les tensions et figements qui sont autant de warning pour savoir quand réajuster ses projets pour mieux se préserver et s'épanouir.

Ce qui n'empêche bien sûr pas les moments de tensions et/ou de découragement, et ils sont ok s'ils sont adaptés, à condition de ne pas devenir permanents et paralysants.

La reconnexion à soi est une quête de je(u) où la bienveillance l'emporte sur la SuperFormance : mission préservAction !

**Décodage des sigles :*

EFT : Emotional Freedom Technique

*EMDR : eye movement desensitization
and reprocessing*

*PEACE : Processus Empathique
d'Abandon Corporel et Emotionnel*

TRE : Trauma Release Exercises



Comment retrouver confiance en vous

Comment vaincre ses pensées négatives

Un article original de Mouhamadou du blog [Le blogueur souriant](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



Le pouvoir des pensées et des paroles négatives

« Ce que vous semez dans votre subconscient, vous récolterez dans votre corps et votre environnement. Ce que cela signifie est

Comment retrouver confiance en vous

simple : ce que vous vous dites est ce que vous devenez. » Dr Joseph Murdphy

Le 25 Octobre 1986 se jouait le sixième match de la finale des World Series aux Etats-Unis. Cette finale de baseball se disputait entre les Mets de New York et les Red Sox de Boston.

Lors de ce sixième match, les Red Sox n'étaient qu'à une seule prise de savourer leur victoire en finale depuis 1918. En fin de partie, Bill Buckner alors joueur des Red Sox commisit une erreur terrible : il laissa passer entre ses jambes une balle pourtant simple à rattraper qui aurait pu leur garantir le titre.

Suite à cette erreur, les Mets gagnèrent ce match puis le septième devenant ainsi champions. Depuis ce jour Bill Buckner est devenu tristement célèbre. Quelques jours avant cette fameuse finale Bill donnait un interview où il disait étrangement :

« Le rêve serait de jouer une grande finale et de la gagner. Le cauchemar serait que vous laissiez passer la balle de la victoire entre vos jambes. Ces choses arrivent tu sais. Je pense que beaucoup de choses ne sont que le destin »

Comme la majeure partie d'entre nous, Bill Buckner avait des pensées négatives. Il craignait de faire une erreur qui coûterait la victoire à son équipe. Nous avons également notre lot de peurs, de craintes et de doutes :

- Je ne vais pas y arriver
- Je ne suis pas assez talentueux
- Je vais échouer
- Qu'est-ce que les autres vont en penser
- Ce sera comme la dernière fois
- Je vais me ridiculiser

Comment retrouver confiance en vous

- J'ai peur que ceci ou cela m'arrive

Ces pensées et paroles négatives, agissent comme des virus dans notre esprit. Elles sèment le doute en nous et corrompent notre capacité à vous donner à 100% pour votre objectif.

Votre subconscient enregistre toutes vos croyances, pensées et paroles. Vous le programmez pour un comportement futur à travers ce que vous dites ou pensez.

Et lorsqu'il sera temps d'agir vous n'exprimerez pas la totalité de votre potentiel car au fond de vous vous doutez ou ne croyez pas en vos chances de succès.

L'interview de Bill Buckner montre qu'il avait peur d'échouer et cette peur a fait qu'il a échoué. Entretenir des pensées négatives c'est littéralement préparer son échec.

C'est ce qu'on appelle une prophétie autoréalisatrice, vous échouez car vous pensez échouer. On peut également appeler cela de l'auto-sabotage. Et le subconscient est l'outil pour réaliser cet auto-sabotage.

Lorsque ces pensées négatives sont associées à certaines émotions puissantes, elles peuvent avoir d'autres conséquences. Le Dr Joe Dispenza explique que certains événements difficiles comme la perte d'un emploi, une séparation, un échec entrepreneurial peuvent créer des émotions fortes qui gravent cet événement en nous.

Par la suite certains événements de la vie courante sources de stress peuvent nous remettre dans le même état psycho-émotionnel. Nous ressentirons et penserons comme si nous vivions à nouveau cette perte d'emploi, cette séparation ou cet échec.

Nous serons dans un état constant de stress, en mode survie. Vivre de façon prolongée dans cet état, où nous sécrétons du cortisol et de l'adrénaline, hormones du stress, finit par avoir des répercussions sur notre santé. Nous pouvons devenir malades à cause de nos pensées et

de nos émotions négatives.

Ainsi prendre le contrôle sur ses pensées négatives est essentiel pour réussir à atteindre ses objectifs et prendre soin de sa santé.

Trois Clés pour prendre le contrôle sur ses pensées négatives :

« Laisse un homme changer l'orientation de ses idées. Il sera frappé de voir l'ampleur et la rapidité de la transformation intervenue dans divers aspects de son existence. C'est en nous même que réside la providence qui décide de nos destinées ; bien plus elle n'est autre que nous-mêmes. » James Allen

La négativité et le pessimisme font partie intégrante de l'Homme. Notre cerveau a été conçu pour se focaliser avant tout sur ce qui est négatif et qui pourrait potentiellement être source de danger.

D'après certaines statistiques 80% de nos pensées seraient négatives et 95% répétitives. Nous repassons sans cesse dans notre tête ou à travers nos paroles le même discours négatif.

[Alisson Ledgerwood](#), docteur en psychologie sociale, a effectué plusieurs tests démontrant la tendance de notre cerveau à se focaliser sur les pensées négatives ou pessimistes. Elle explique que pour combattre ce trait de caractère il faut faire un effort conscient.

Voici comment faire pour reprendre le contrôle sur vos pensées.

Clé N°1 : Arrêter de vous dire des paroles négatives

Nous avons en moyenne 60000 pensées qui fusent dans notre esprit chaque jour. Chercher à les contrôler est une tâche très difficile.

Une technique plus simple et efficace consiste à ne pas prononcer de paroles négatives contrairement à Bill Buckner avant son match de baseball.

Nous nous montrons parfois assez négatifs envers nous-même et sans

Comment retrouver confiance en vous

nous en rendre compte cela affecte la façon dont nous nous voyons, notre identité mentale.

D'après l'expert en mindset et performance [Trevor Moawad](#), ce que vous dites est 10 fois plus puissant que ce que vous pensez.

Heureusement il est beaucoup plus aisé de contrôler ce l'on dit que ce que l'on pense.

C'est un exercice de prise de conscience qui va vous demander de faire attention à ne dire que des choses qui vont vous servir. Dans le cas de Bill il aurait pu se limiter à décrire ses rêves plutôt que son cauchemar.

Vous pouvez vous lancer un défi avec un ami et à chaque fois que vous aurez des paroles négatives ou pessimistes, vous lui donnerai un billet de 10 euros.

Vous pouvez également noter chaque phrase négative que vous dites et faire un bilan le soir en réfléchissant à ce qui vous a fait dire cela. Au fur et à mesure vous direz moins de choses négatives.

En plus de vous aider à reprogrammer votre subconscient positivement les gens apprécieront encore plus votre compagnie.

Clé N°2 : Bâtissez-vous un environnement positif

« Si nous ne créons pas et ne contrôlons pas notre environnement, notre environnement nous créera et nous contrôlera. » Dr Marshall Goldsmith

Une action puissante que nous pouvons mettre en place pour limiter nos pensées négatives c'est de se créer un environnement positif.

Nous sommes entourés de sources d'informations négatives, que ce soit la télé, les réseaux sociaux, parfois même nos proches. Nous nous faisons influencer sans même en avoir conscience.

Regarder de mauvaises nouvelles à la télé dès le matin tous les jours aura probablement des répercussions sur votre état d'esprit. Mais vous pouvez totalement y remédier en ne prêtant plus attention à ce genre de média.

Comment retrouver confiance en vous

Il existe des médias qui peuvent vous informer sans chercher à vous stresser. Pour ma part je ne regarde plus la télé, je me tiens informé en écoutant mes collègues lors de la pose café. Vous pourriez faire de même.

Également certains proches peuvent être de nature pessimiste et avoir tendance à nous décourager. Pour la plupart, ils le font sans faire attention.

Il faudrait avoir une discussion avec eux pour leur expliquer que leur façon de voir le monde nous impacte négativement. Cela pourrait leur ouvrir les yeux et les amener à être plus positifs.

Clé N°3 : Réinterprétez votre passé et redéfinissez votre futur

« Un homme ne peut pas choisir directement ses circonstances, mais il peut choisir ses pensées, et donc indirectement, mais sûrement, façonner ses circonstances. » James Allen

Le professeur Philip Zimbardo est l'auteur de la célèbre expérience de Stanford et de nombreuses autres avancées en psychologie.

Selon le professeur, notre cerveau fonctionne selon trois perspectives temporelles, le passé le présent et le futur. Mais certaines personnes restent bloquées dans le passé à cause d'événements traumatisants qu'elles ont vécu.

C'était le cas de certains vétérans de la guerre qui étaient suivis par des thérapeutes qui appliquaient les techniques du professeur Zimbardo. Ces vétérans se ressassaient les moments terribles qu'ils avaient vécu et n'envisageaient rien de positif dans l'avenir. Nombreux allaient jusqu'au suicide.

A cause de certaines expériences difficiles, nous pouvons être bloqués dans des schémas de pensées négatives. Il se crée alors un bagage émotionnel et nous pensons sans cesse à ces moments, allant jusqu'à

Comment retrouver confiance en vous

nous qualifier de « bon à rien », de « personne malchanceuse » ou de « mauvaise personne ».

Mais nous oublions souvent l'importance du contexte dans lequel nous avons vécu ces moments difficiles :

Nous étions nuls en math car notre professeur n'était peut-être pas assez pédagogue.

Le contexte économique a favorisé la faillite de mon entreprise.

Nous nous sommes séparés car nous n'avions pas la même vision des choses

Nous devrions apprendre à avoir de la compassion envers nous-même. Nos échecs passés ne signifient pas que nous sommes des échecs. Au contraire en ayant en tête le contexte, nous pouvons réinterpréter notre passé et nous servir de ces échecs pour apprendre, grandir et faire mieux la prochaine fois.

Parfois nous n'avons pas le choix sur ce qui nous arrive mais nous pouvons déterminer le sens que nous donnons à ces événements et comment nous allons les utiliser positivement. Les vétérans de la guerre ont donné du sens à leurs expériences difficiles et sont devenus des émissaires de la paix.

Vous pouvez également réinterpréter vos expériences difficiles avec le contexte, essayez de voir comment vous pouvez donner du sens à cette expérience pour qu'elle puisse devenir une force pour vous.

Une fois que vous aurez fait la paix avec votre passé, vous pourrez imaginer un futur radieux.

Conclusion et Clé Bonus : Agissez courageusement

« Si quelque chose au fond de toi te dit : « tu n'es pas peintre », c'est alors qu'il faut peindre mon vieux », et cette voix là aussi se

Comment retrouver confiance en vous

taira » Van Gogh

Tout l'intérêt de lutter contre ses pensées négatives est de pouvoir se donner à 100% sur ses objectifs. Malheureusement, il est très rare que nous puissions vaincre totalement cette petite voix intérieure qui nous dit qu'on ne va pas y arriver.

Mais si malgré tout, vous passez à l'action et que les résultats suivent, cette petite voix commencera à perdre en force. Cela demande du courage et vous passerez par de nombreux échecs.

Vous pourrez vous servir de ces échecs pour apprendre et avancer. C'est ce qu'ont fait les plus grandes figures de l'histoire. Au début tout le monde a peur mais à travers l'action on s'y habitue.

Vous pouvez commencer par faire quelque chose de très simple, le but étant de réussir et de gagner en confiance. La réussite est la source de la confiance en soi.

Si vous avez peur de parler en public, commencez par parler devant un proche puis deux puis cinq et ainsi de suite. Le courage face à l'inconnu est un dénominateur commun chez les personnes qui réussissent de grandes choses.

Dès lors que vous commencerez quelque chose de nouveau, vous aurez très souvent peur, vous pourriez ressentir le syndrome de l'imposteur. Mais en développant l'habitude de passer à l'action, vous y arriverez.

Vous développerez une confiance inébranlable, vous oserez relever des défis que vous pensiez impossible.

Et surtout vous développerez une immunité face aux pensées négatives, qu'elles viennent de vous ou des autres. C'est ainsi que vous réussirez.

10 exercices pour surmonter sa voix intérieure

Un article original de Adan Laldy du blog [Blog Confiance](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Dans la vie de tous les jours, il y a plusieurs choses qui nous barrent la route quand on a envie de réaliser une chose. Il y a les distractions, les imprévus, les causes externes, mais la raison qui est la plus répandue et qui est véritablement celle qui a le plus pouvoir, **c'est notre voix intérieure.**



Que représente-t-elle ? Comment la reconnaître ? Comment faire pour qu'elle disparaisse ? Dans cet article, je vais répondre à ces questions et je vais vous partager selon mon expérience et mon mode de pensée **comment surmonter sa voix intérieure** quand elle est négative et qu'elle nous freine.

D'où vient cette petite voix ?

Quand on veut faire une action qui nous semble juste dans une situation embarrassante, on peut parfois entendre une voix intérieure qui nous dit qu'il ne faut pas faire cette action.

Pourquoi ?

Dans un premier temps, je vais commencer par vous dire que l'humain est programmé à la base pour survivre. Lorsque notre centrale principale (notre cerveau) se sent menacée pour x raisons, les réactions peuvent être diverses et variées.

Fuite, riposte, immobilisation et j'en passe... Mais ces réactions ne sont pas pareilles pour **tout le monde**. Par exemple, dans une situation dans laquelle une personne s'amuse à effrayer des inconnus dans la rue avec un déguisement d'Halloween, il y a des inconnus qui vont fuir presque instantanément, il y en a qui vont crier en étant tétanisé, tout dépend de la personne.

D'ailleurs, cette **petite voix intérieure** dépend aussi de chaque personne. La différence se fait dans l'interprétation d'une situation et sa dangerosité. Comme pour les inconnus qui fuient en vu d'une personne qui les effraient, dans une situation dans laquelle notre cerveau se sent menacé ou du moins embarrassé, il n'y a pas de réaction physique comme la fuite, mais une réaction mentale.

Vous pouvez sentir vos pulsations cardiaques augmenter, vous pouvez commencer à trembler, bégayer ou autre. Mais vous pouvez surtout entendre une **voix** qui ne va pas dans le sens de ce que vous voulez. Le

Comment retrouver confiance en vous

degré de gêne de cette voix sur vous peut varier encore une fois en fonction de la personne que vous êtes.

Quel est le facteur qui fait varier le discours des pensées négatives ?

Le facteur qui varie le moment où la petite voix va se prononcer et le discours qu'elle va utiliser, c'est votre **état** d'esprit. Pour être plus précis, ce sont vos croyances que vous avez fortifiées grâce à toutes vos expériences qui se sont mal passés.

Prenons l'exemple de Thibault qui connaît beaucoup de choses. Dès son plus jeune âge, lorsqu'il prenait la parole en classe pour dire ce qu'il pensait être juste, son professeur l'ignorait, car Thibault était très timide. Au fur et à mesure des années de collège, lycée, Thibault prenait de moins en moins la parole, car il n'était pas écouté même si la plupart du temps, il répondait juste.

Après ses années d'écoles, Thibault entra dans le monde du travail et fut victime du harcèlement de ses collègues. Thibault avait une **confiance** en lui très faible et lorsqu'il vit devant lui son âme sœur, la femme de sa vie marcher vers lui dans la rue, il commença à avoir des pensées négatives et ne fit rien du tout. Il a regretté ce moment toute sa **vie**.

Que s'est-il passé pour Thibault ? Eh bien la raison qui fait qu'il n'a pas agi, c'est son expérience négative dans les relations sociales. Au fur et à mesure du **temps**, il s'est convaincu qu'il n'était pas intéressant, qu'il ne savait pas parler, alors que tout cela était faux, le problème ne venait pas de là.

Son problème, c'est qu'à chaque fois qu'il était dans une situation embarrassante pour lui comme lorsqu'il était invité par ses collègues à aller à une soirée, il repensait à son passé et ses expériences négatives. En faisant cela, il nourrissait sa **voix intérieure** qui devenait de plus en plus forte et qui avait de plus en plus d'influence sur lui.

Comment retrouver confiance en vous

Toute cette histoire pour vous expliquer que votre petite voix n'est là que parce que vous avez **peur de quelque chose**. D'une situation de refus, de gêne ou autre. Et c'est en écoutant cette voix que vous allez lui donner plus de pouvoir.

Ensuite, vous connaissez la musique, c'est un effet boule de neige et vous vous sentez de plus en plus **mal**. Heureusement, l'histoire que je vous ai racontée n'est qu'un cas extrême, mais je vais tout faire pour vous éviter une situation pareille. À présent, vous savez d'où vient cette voix et nous allons voir comment la **surmonter** grâce à 10 exercices pratiques que je vais vous détailler.

L'erreur à absolument éviter

Il y a une erreur qui est faite par énormément de personnes qui n'est absolument pas productive. C'est pourquoi j'aimerais que vous la connaissiez pour que vous ne perdiez pas toute votre motivation à aller de l'avant. L'erreur, c'est de vouloir faire taire la petite voix intérieure.

Quand on a un tel objectif, on n'y arrive jamais. La solution n'est pas là, car c'est justement si vous donnez de l'importance à cette voix quelle va devenir encore plus présente dans votre quotidien. Pour réussir à la vaincre, il faut être beaucoup plus rationnel et prendre des décisions censées et efficaces.

Vous allez devoir être plus malin que cette petite voix qui vous gâche la vie en modifiant légèrement vos croyances pour que vos pensées négatives disparaissent par elles-mêmes.

1. Trouvez ce qui est bon

Le premier exercice que j'aimerais vous partager consiste à devenir quelqu'un d'optimiste. Facile à dire ! Pour tout vous dire, c'est la première étape avant de vouloir surmonter ses pensées négatives. Comment voulez-vous vous débarrasser de votre côté pessimiste sans

être optimiste ?

Donc, pour cela, il n'y a pas vraiment d'exercice à proprement parler, mais plutôt un état d'esprit à avoir. Sachez qu'il y a toujours du bon dans du mal et du mal dans du bon. C'est d'ailleurs d'ici dont vient le signe chinois yin et yang☯.

Lorsque vous êtes dans une situation qui semble être négative, trouvez ce qui est bon. Forcez-vous à chercher au moins une seule chose qui est positive, et utilisez cette chose positive en premier plan de votre perception de la situation.

C'est-à-dire d'essayer de faire passer cette chose positive avant votre voix intérieure qui vous parle. Faire en sorte qu'elle soit plus importante à vos yeux que cette voix.

2. Vous n'êtes pas le centre d'intérêt de tout le monde

Souvent, le discours de la voix intérieure des personnes, c'est le fait que toutes les personnes qui les entourent les jugent. Un petit rappel, les gens ne se soucient pas tant de ce que vous dites ou faites. En effet, croyez-vous que les gens attendent que vous faites le moindre mouvent ou que vous dites le moindre mot pour vous tomber dessus ?

Non, pas du tout, les gens ont d'autres chose à faire plus importante comme par exemple, s'occuper de leurs vies. En comprenant ça, vous pouvez vous sentir beaucoup moins oppressé en présence d'autre personnes.

3. Arrêtez d'attendre

Il faut bien comprendre une chose lorsque l'on parle de petite voix intérieure et de pensées négatives. C'est que si on prend trop de temps avant d'agir, c'est-à-dire prendre des mesures nécessaire pour s'en

débarrasser, le pouvoir de cette voix va grossir.

Et si elle grossit, elle est naturellement plus dure à combattre. C'est pourquoi si aujourd'hui vous êtes conscient que dans certaines situations vous avez des pensées négatives, commencez le plus tôt possible à vous en débarrasser grâce aux conseils que je vous partage ici.

4. Parlez-en

Il y a un autre moyen de se débarrasser de nos pensées négatives, c'est en parlant aux autres. Je comprends, cela peut faire peur de parler de ses problèmes à sa famille, à ses amis ou à quelqu'un qui peut nous aider.

Mais si vous êtes vraiment handicapé par votre voix intérieure qui vous baratine des choses négatives à longueur de journée, établir un plan d'action avec des mesures à prendre à 2 peut être plus efficace que tout seul.

5. L'instant présent

Si vous avez quelques minutes à vous consacrer lorsque votre petite voix fait surface, cette technique est faite pour vous. Peut-être que vous avez déjà entendu parler de l'instant présent, être connecté avec son corps, etc.

Je ne vais pas vous parler de méditation même si ça s'en rapproche. Essayez lorsque vous prenez conscience que vous avez des pensées négatives, de vous isoler et de prendre quelques minutes pour analyser la situation et comprendre pourquoi vous avez eu des pensées négatives.

Ensuite, prenez 3 grandes inspirations et expirations pour vous reconnecter avec votre corps. Seulement ensuite, établissez ce que

vous allez faire et faites en sorte de ne plus donner d'importance à vos pensées négatives.

6. Sportez-vous bien

Un autre moyen de lutter contre une voix néfaste, c'est de se maintenir en bonne santé. Allez faire une courte séance d'exercice physique de 30 minutes peut grandement vous procurer du bien mentalement sans compter tous les bienfaits du sport en général.

Faire une activité vous permettra aussi de faire plus facilement le vide dans votre tête ce qui sera encore une fois une bonne source de relâchement.

7. Analysez

Pour pouvoir surmonter sa voix intérieure, il faut acquérir une compétence qui demande de l'implication personnelle. Cette compétence, c'est l'analyse. Pourquoi affûter cette compétence ? Eh bien, si vous avez souvent des pensées négatives dû à des peurs vagues, vous pourrez chercher plus en profondeur le pourquoi elle sont présentes.

En faisant cela, vous pourrez plus facilement comprendre pourquoi cette pensée a surgi et prendre des mesures pour faire en sorte que cela ne se reproduise plus.

Comment analyser une situation ?

Pour bien réussir une analyse, il faut procéder en plusieurs étapes :

- Reconnaître les pensées négatives en se posant des questions comme : "Est-il censé que j'ai des pensées comme ça ?" "Est-ce que ce sont des pensées qui me freinent ?"
- Faire l'historique de vos expériences dans une situation

Comment retrouver confiance en vous

ressemblante pour comprendre l'apparition de ces pensées négatives

- Se demander si les conséquences dues au non-respect de cette voix vont au-delà de 15 jours
- Prendre des mesures strictes comme par exemple, si j'ai la même pensée dans une situation ressemblante, je ferais exactement le contraire de ce que la voix me dit

8. Apportez de la positivité

Il y a une façon de se débarrasser de ces pensées négatives tout en devenant une meilleure personne. C'est d'apporter de la positivité à d'autres personnes. Bien sûr, pour cela, il faut être du genre optimiste donc si vous ne l'êtes pas encore, je vous conseille de vous pencher sur ce point-là avant de vouloir aider les autres.

Seulement ensuite, vous pouvez être quelqu'un d'optimiste et partager votre vision des choses avec votre entourage. Ainsi, en plus d'aider les autres, vous verrez que vous vous sentirez mieux, vous aurez un sentiment d'accomplissement, et vos pensées négatives s'en iront beaucoup plus facilement.

9. Soyez reconnaissant

Quand on a des pensées négatives, cela veut dire comme nous l'avons plus haut que nous avons peur. Pour contrer ce phénomène, on peut être reconnaissant des choses qu'on peut tenir pour acquises comme par exemple, savoir bien cuisiner.

Même si la chose en question n'est pas en rapport avec la pensée négative, cela n'a pas d'importance tant que vous êtes reconnaissant d'avoir acquis une compétence. En faisant cela, ça vous remet en tête que vous êtes capable de faire des choses.

10. Commencez bien

Le dernier conseil que j'aimerais vous partager est un véritable mode de vie, mais il vous suffit juste un peu d'organisation pour que vous voyez tous les côtés positifs de la chose. Qu'est-ce que c'est ? Eh bien, c'est tout simplement de faire une chose positive au début de votre journée du lendemain.

En faisant cela, vous allez donner un ton positif à l'entièreté de votre journée et vous aurez beaucoup moins de chances d'avoir des pensées négatives. Vous pouvez faire à peu près tout ce que vous voulez tant que cette chose vous approche vers une vie qui vous correspond.

Par exemple, commencer une journée en faisant du sport, en lisant quelque pages d'un livre, en se formant ou en profitant de sa famille.

Pour conclure :

La petite voix présente à l'intérieur de nos têtes qui nous influence en nous décourageant, en nous démotivait est véritablement un fléau. Grâce à cet article, j'espère sincèrement que vous compreniez mieux d'où vient cette voix et que vous avez toutes les clés en main pour vous en débarrasser pour de bon. Bon courage !

Mal-être au travail : comment gérer les pensées négatives qui tournent en boucle dans votre tête ?

Un article original de Émilie Amic du blog [Luceliandre](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)

Imaginez...

Scénario #1 : Lundi soir, vous rentrez du travail, la journée a été longue, vous venez de passer une heure dans les transports bondés (ou dans les embouteillages) et, une fois passée la porte de chez vous, votre conjoint(e) vous demande : « *Alors, comment s'est passée ta journée chéri(e) ?* ». Et là, vous explosez : « *J'ai eu une journée de merde !* ». Vous racontez ce qui s'est passé à votre moitié, et la moutarde vous monte de nouveau au nez. Vous y pensez toute la soirée et, au moment d'aller vous coucher, impossible de fermer l'œil, vous rejouez inlassablement la scène dans votre tête !

Scénario #2 (variante) : Jeudi soir, vous rentrez chez vous, la journée n'a été qu'une succession « d'urgences » à gérer. Vous n'avez pas avancé d'un iota sur ce que vous deviez faire cette semaine. Vous vous dites que vous allez être obligé(e) de cravacher demain et même, très probablement, travailler ce weekend pour rattraper le retard. Rien que d'y penser, vous commencez à stresser, les mêmes questions tournent en boucle dans votre tête : « *Comment je vais faire ?* », « *Ça ne peut plus durer, c'est la même chose toutes les semaines !* », « *Je n'en peux plus, cette fois-ci, je ne vais pas y arriver...* ». Vous oscillez toute la

soirée entre la colère et le découragement, impossible de passer un bon moment avec vos proches, la situation vous « bouffe » toute votre énergie et votre attention. Vous allez vous coucher avec appréhension et vous ne vous endormez que tard après avoir fait, dans votre tête, la liste de toutes les choses qu'il vous reste encore à faire.

Je suis sûre que ces scénarios vous sont familiers. Tous, nous les avons vécus au moins une fois (et même plutôt des dizaines !).

Le problème ne vient pas des événements, mais de nos pensées

Mais, en fait, ce dont nous n'avons pas vraiment conscience, dans ces situations où nous sommes emplis de pensées négatives, c'est que ce ne sont pas les événements qui se produisent qui posent problème (à court terme, à l'instant où ils se produisent, si bien sûr) car, sur le long terme, ce qui nous empoisonne la vie, ce sont les pensées qui nous habitent.

En effet, ce sont nos pensées qui déterminent notre humeur et la façon dont nous nous sentons (notre ressenti émotionnel). Comme le dit Epictète :

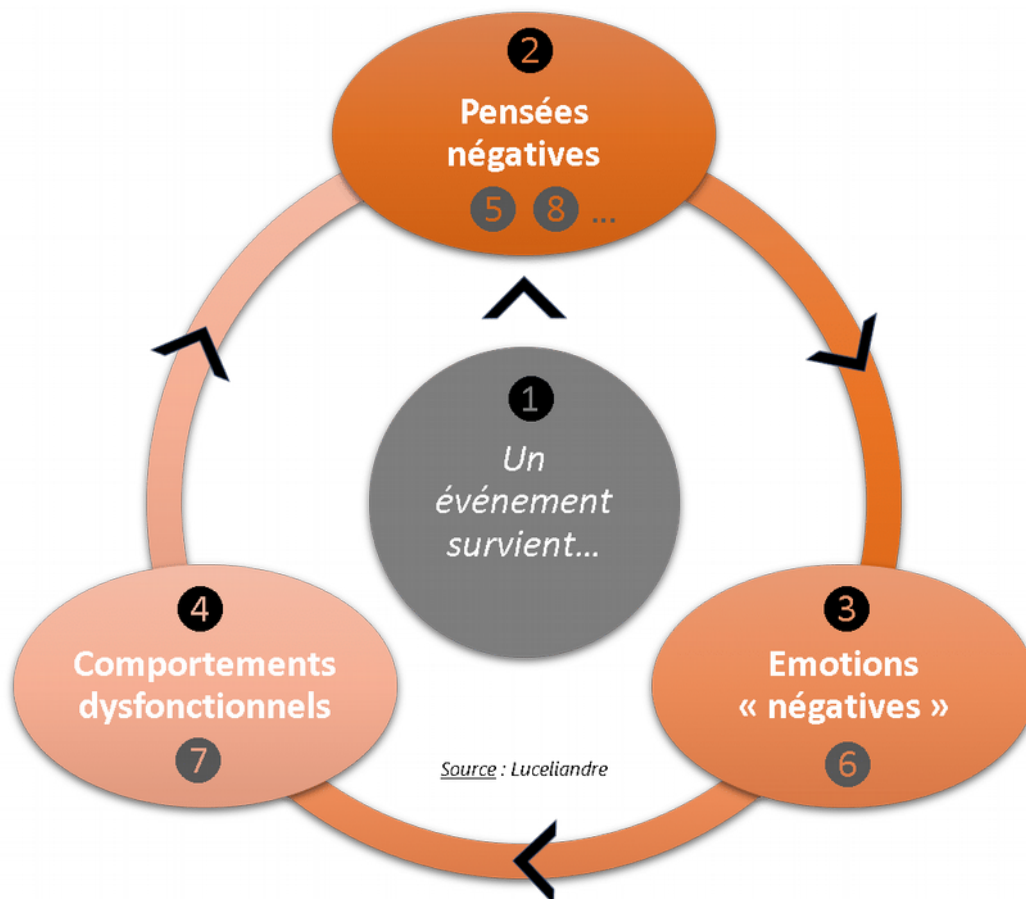
« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses. » (Manuel d'Épictète, édition 1875).

Lorsque l'on est envahi par des pensées négatives, on se retrouve captif d'un cercle vicieux qui s'auto-entretient :

- Un événement se produit (DE MANIÈRE PONCTUELLE) qui génère des pensées négatives (QUI ELLES PERDURENT)
- Ces pensées négatives envahissent notre cerveau et nous ne sommes plus concentrés que sur elles

Comment retrouver confiance en vous

- Ces pensées négatives influent sur notre humeur et nos ressentis émotionnels : colère, déprime, découragement, angoisse, peur...
- Ces émotions « négatives » nous submergent et affectent nos actions et nos comportements (maladresse, paralysie d'action, sous-performance...)
- Ces comportements dysfonctionnels renforcent alors nos pensées négatives (on est « nul », « incompetent », un « imposteur », tout le monde va s'en rendre compte... etc.)
- Et c'est reparti pour un tour, le cycle recommence...



Source : Luceliandre

Le cercle vicieux des pensées négatives

Là où le bât blesse c'est qu'**il ne suffit pas de prendre conscience de ce cercle vicieux pour en sortir**. Non... ce serait trop facile !

En quoi la thérapie cognitive peut vous aider ?

Mais il existe une technique. Habituellement utilisée pour lutter contre la dépression, elle peut s'avérer redoutablement efficace aussi pour lutter contre les pensées négatives.

Attention toutefois, cela nécessite un effort de vigilance important de votre part, au moins au début. Nous avons tellement l'habitude de nous laisser envahir par nos pensées négatives qu'elles en deviennent presque « automatiques » et occupent sans vergogne tout notre espace mental.

La technique que je vais partager avec vous peut devenir un automatisme pour lutter contre vos pensées négatives, mais il est essentiel de la pratiquer le plus possible dès qu'une pensée négative survient pour « entraîner » votre cerveau.

Puisque nos pensées influent sur nos ressentis, l'objectif est de modifier nos pensées pour le faire passer de « négatives » à « positives » (ou « neutres » ce qui serait déjà un progrès notable). Et c'est exactement ce que la thérapie cognitive propose de faire. Le premier principe de cette thérapie est justement que nos pensées influencent nos émotions et notre humeur.

Alors, évidemment, un article de blog (aussi long soit-il) ne suffirait pas à vous expliquer en détail ce qu'est la thérapie cognitive et ne pourrait d'ailleurs pas se substituer à un processus complet de thérapie cognitive.

En revanche, il existe un exercice simple et rapide à mettre en œuvre que vous pouvez essayer tout de suite (ou plus exactement la prochaine fois où vous serez envahi par des pensées négatives).

Ce qui pollue nos pensées et les rend « négatives » : la distorsion !

Mais avant de vous expliquer cet exercice, vous devez savoir que votre cerveau vous joue souvent des tours en matière de pensées négatives.

Comment cela ? Et bien en appliquant à votre analyse d'une situation (vos pensées sur celles-ci) une ou des distorsions. Qu'est-ce que c'est qu'une distorsion ? Rien à voir avec Star Trek !

Une distorsion, dans le contexte des pensées négatives, c'est une interprétation ou une vision biaisée d'une situation ou du monde en général, dans laquelle - bien évidemment - on est bloqué dans une vision négative / pessimiste des choses.

Ça vous paraît un peu abstrait ?

Vous allez voir, on va détailler les 5 distorsions les plus courantes et vous allez vous rendre compte que vous les avez déjà toutes « pratiquées » !

- **Le « tout ou rien »** : c'est le fait de croire que si les choses ne sont pas, ou ne se déroulent pas, comme nous le voulons alors c'est nécessairement un échec.

Ex. : « j'ai bafouillé au début de ma présentation, j'ai complètement foiré », « si je n'ai pas eu le job, c'est que je suis trop nul »

- **La sur-généralisation** : c'est le fait de déterminer nos comportements futurs (le plus souvent contre-productifs) en nous fondant sur un (ou quelques) événements passés négatifs. C'est un grand classique de la distorsion, que l'on repère souvent par l'utilisation (totalement abusive) des adverbes « toujours » et « jamais ».

Ex. : « ça se passe toujours comme ça, je n'ai jamais de chance », « j'ai perdu mon boulot, pas étonnant, je rate tout ce que j'entreprends »

Comment retrouver confiance en vous

- **L'omission sélective** : on applique à nos pensées un filtre mental qui ne laisse passer que le négatif. Même s'il y a du positif, impossible pour nous de le voir ou de le considérer car on ne se concentre que sur les détails négatifs.

Ex. : Vous passez une super journée au travail, vous vous sentez très productif. Avant de partir votre chef vous demande de revoir deux points de détail d'un dossier que vous lui avez soumis. Cela vous gâche la journée, vous vous remettez complètement en question.

- **Le don de voyance ou de télépathie** : vous n'étiez peut-être pas au courant, mais votre cerveau croit qu'il est devin et qu'il peut lire les pensées des autres. Et oui ! C'est notre propension à imaginer - de manière totalement arbitraire et sans avoir aucune preuve ou aucun indice pour les étayer - les pires scénarios ou les pires pensées chez les autres.

Ex. : Votre manager ne vous a pas dit bonjour ce matin, c'est louche, il va certainement vous virer ; Le client X est mécontent, il a appelé le service après-vente, vous êtes la dernière personne à lui avoir parlé avant cela, c'est sûr, c'est votre faute. Il va se plaindre à votre N+2 et la promotion que vous espérez depuis des mois va vous passer sous le nez !

- **Le tandem exagération / minimisation** : cette distorsion est souvent en lien avec le syndrome de l'imposteur. C'est le fait de s'attribuer toute la responsabilité des erreurs et aucun crédit pour les succès.

Ex. : Il y a une erreur dans le reporting fait par le service (complété par chaque membre de l'équipe), vous vous dites que c'est de votre faute, que vous auriez dû le remarquer, qu'il faut vraiment que vous soyez incompetent pour que vous ne vous en soyez pas rendu compte (même si les autres ne l'ont pas vu non plus) ; votre manager vous félicite pour un dossier que vous avez rondement mené et vous détournez le compliment en disant « en fait, c'est vraiment par hasard,

le client a quasiment fait tout le travail »

Vous vous êtes probablement reconnu dans plusieurs de ces distorsions. Et c'est parfaitement normal, c'est notre cas à tous.

Passons maintenant à la pratique et voyons comment vous pouvez « neutraliser » vos pensées négatives en identifiant les distorsions qui sont à l'œuvre.

Un exercice en 3 étapes

Cet exercice se fait en 3 étapes :

1) Ecrire toutes les pensées négatives qui vous occupent l'esprit à l'instant T

J'insiste sur le fait d'écrire, c'est très important de les « sortir de votre tête » et de les coucher sur le papier. Cet exercice ne peut pas se faire uniquement « dans votre tête », vous devez rédiger des phrases complètes qui reprennent avec le plus d'exactitude vos pensées (personne ne verra ce que vous écrivez alors ne vous censurez pas, marquez vraiment tout ce que vous pensez, sans jugement).

2) Identifier les distorsions dans vos pensées

Soyez le plus honnête et objectif possible dans votre analyse. Il est quasiment certain que vous avez appliqué une distorsion à vos pensées (sinon elles ne vous empoisonneraient pas comme cela), cherchez bien pour la/les trouver.

3) Remplacer les distorsions par des affirmations plus réalistes

« Réalistes » ne veut pas nécessairement dire « positives ». Cela veut simplement dire que vous allez indiquer l'impact réel (et non imaginaire et complètement « dramatisé ») de la réalisation de vos pensées négatives.

A ce stade, vous devriez déjà être sorti du cycle des pensées négatives.

4) Agir (si vous le pouvez)

Enfin, la seule chose qui permet de surmonter la peur (ou l'angoisse), c'est l'action. Donc, si vous le pouvez, essayez de mettre en œuvre une première action, tout de suite, qui vous permet d'avancer vers la résolution de la problématique à laquelle vous faites face.

Attention, si vous ne voulez pas replonger dans le cercle infernal des pensées négatives, choisissez une petite action, rapide et facile à mettre en œuvre et ensuite avancer comme cela par petits pas.

Si vous hésitez encore à passer à l'action, allez voir l'article : « [Comment passer à l'action et se lancer ?](#) ».

Comment retrouver confiance en vous

Comment chasser les pensées négatives qui ruinent votre productivité

Un article original de Gabriel Manceau du blog [Simple & Efficace](#)

[Cliquez ici pour consulter l'article original.](#)



4 Façons hyper efficaces de chasser les pensées négatives qui ruinent votre productivité

Si vous êtes incapables de chasser les pensées négatives qui vous prennent la tête à longueur de journée et vous empêchent de travailler efficacement, vous n'êtes pas seul.

Vous vous demandez comment vous allez pouvoir terminer ce projet dans les temps. Vous vous dites que c'est trop difficile avant même

Comment retrouver confiance en vous

d'avoir commencé ! Ou pire, vous en êtes capable, mais vous procrastinez et vous culpabilisez de ne jamais passer à l'action.

Si se flageller mentalement à longueur de journée était une discipline olympique, vous seriez sûrement sur le podium !

Vous aimez bien vous comparer aux autres également, ils ont l'air tellement plus productifs que vous, cela vous conforte dans votre impression de ne pas être à la hauteur...

Mais j'ai une bonne nouvelle pour vous.

Il existe des méthodes peu connues et/ou rarement appliquées qui vont vous permettre d'éliminer vos pensées négatives à coup de bazooka !

Mais attention ! Si vous n'appliquez pas ce que je vais vous partager dans cet article, je ne pourrais plus rien pour vous.

Pour l'appliquer moi-même et pour voir les changements flagrants d'état d'esprit des personnes que je coache, je peux vous garantir que cela fonctionne

C'est parti pour les 4 méthodes qui vont vous permettre de vaincre vos pensées négatives et enfin révéler votre plein potentiel au travail et ailleurs.

Appliquez la Méthode KitKat

Je vais vous donner la recette du burnout : travailler toujours plus dur et toujours plus longtemps sans prendre une seule minute pour vous. Ne jamais prendre de recul est la meilleure manière d'aller dans le mur.

Comment voulez-vous voir la route si vous avez toujours la tête dans le guidon ? La méthode KitKat, c'est tout simplement faire une pause.

Si votre travail est une source inépuisable de pensées négatives, prendre du recul sur votre situation professionnelle est sûrement le meilleur moyen d'avoir un regard honnête sur la situation.



Prendre une vraie pause est la chose la plus simple et la plus efficace que vous puissiez faire, car vos pensées négatives sont autant de problèmes que vous n'arrivez pas à résoudre, et qui sont rapidement remplacés par d'autres problèmes.

On a tous des problèmes, c'est normal.

Mais pour laisser le temps à notre cerveau de traiter ces informations négatives, il ne faut pas lui en rajouter sur le dos en permanence.

Prenez un peu de repos, afin de finir plus vite. - George Herbert

Un peu comme un feu de cheminée qui a besoin de temps pour brûler le bois, vous n'allez pas lui rajouter une bûche toutes les 30 secondes...

Et le meilleur moyen de se débarrasser de vos pensées négatives est encore de les laisser se consumer jusqu'à ce qu'elles deviennent

Comment retrouver confiance en vous

insignifiantes.

Concrètement, voici quelques actions que vous pouvez mettre en place :

1. **Prenez de vraies pauses.** C'est à dire des pauses en dehors de votre poste de travail. Changez de pièce, allez marcher, changez d'activité. Non, lire ses mails n'est pas considéré comme une pause.
2. **Méditez.** Pas besoin de se raser le crâne ou d'enfiler une toge. Tenez votre dos droit, fermez simplement les yeux ou regardez devant vous, et comptez vos respirations. Quelques minutes suffisent pour voir les premiers effets.
3. **Planifiez vos loisirs.** Pendant le week-end et les vacances, programmez des activités que vous aimez et qui n'ont aucun lien avec le travail.
4. **Programmez des « temps de réflexion »** sur votre agenda, plusieurs fois dans la semaine : pendant une ou plusieurs heures, réfléchissez aux défis que vous rencontrez et aux moyens les plus simples et efficaces à mettre en place pour les surmonter.
5. **Posez tout sur papier.** Mettre vos pensées, vos problèmes, vos idées, vos plans ou vos solutions sur papier a un effet extrêmement puissant : celui de décharger votre cerveau de la lourde tâche de tout retenir. Votre cerveau n'est pas fait pour retenir les choses, mais pour traiter des informations. Rendez-lui service en prenant un papier et un stylo.

En appliquant ces conseils, vous vous rendrez compte que beaucoup de vos pensées négatives n'ont aucun fondement, qu'elles peuvent être résolues ou éliminées sans avoir à fournir d'autres efforts que celui de prendre du recul et laisser à votre cerveau le temps de respirer.

L'erreur fondamentale à éviter et que beaucoup de personnes font, c'est de prendre de « fausses pauses » en dehors du travail.

Comment retrouver confiance en vous

Ce sont des temps où vous ne travaillez pas, mais vous passez votre temps à penser au travail ou à parler du travail. Oui, il occupe une place importante de notre quotidien, mais il n'y a pas que ça dans la vie.

Alors échappez-vous de la prison mentale dans laquelle vous vous êtes enfermées en ayant d'autres activités épanouissantes en dehors du travail.

Nous allons maintenant voir une manière de lutter contre les mauvaises pensées qui est assez éloignée du KitKat...

Faire l'exact inverse d'Homer Simpsons

Du ? Sport ?



Comment retrouver confiance en vous

Vous savez que c'est important. Tout le monde vous le dit : votre médecin, les livres, les émissions TV, votre conjoint, etc.

Oui, je parle de faire du sport régulièrement et d'avoir une bonne alimentation pour votre corps et votre esprit.

Et non, le sport et l'alimentation ne servent pas simplement à perdre du poids et rentrer dans vos vêtements, mais également à prendre soin de votre santé mentale, et donc d'être plus performant au travail.

Si vous vous demandez comment cela peut combattre vos pensées négatives, vous allez vite comprendre.

Avoir une activité physique quotidienne permet à votre cerveau d'être au top de sa forme. **Les bénéfices du sport pour être plus efficace au travail** et dans la vie en générale ne sont plus à prouver.

On sait maintenant que l'activité physique augmente le niveau de sérotonine, de noradrénaline et de dopamine.

Ce sont des neurotransmetteurs importants qui affectent les pensées et les émotions qui jouent un rôle clé dans la réduction du stress et la sensation de bien-être.

Même constat pour l'alimentation. Nous vivons dans un monde où l'obésité fait plus de morts que la famine. Au moins 2,8 millions de personnes meurent chaque année de leur surpoids ou de leur obésité [selon l'OMS](#).

Nous mangeons trop et nous mangeons mal, ce qui a une influence directe sur notre humeur.

Notre second cerveau, l'intestin, est composé de plus de 200 millions de neurones qui communiquent avec le système nerveux central.

Penser que tous vos problèmes viennent uniquement de votre tête est une grave erreur.

Le corps fonctionne en circuit fermé, et ce que nous choisissons de mettre à l'intérieur lorsque nous mangeons a une influence directe sur

Comment retrouver confiance en vous

notre santé physique et mentale.

Humm, un Donut ! Homer Simpsons

Ce n'est pas pour rien que les médecins prescrivent de l'activité physique et une alimentation saine pour lutter contre à peu près toutes les maladies, dont la dépression.

Quelques conseils pratiques pour utiliser le sport et l'alimentation comme moyen pour chasser les mauvaises pensées :

1. **Pratiquez une activité physique** douce quotidiennement, et/ou une activité physique intense plusieurs fois par semaine.
2. **Mangez moins** : ne vous resservez pas une fois votre assiette terminée. Vous pouvez également tester le jeûne intermittent, simple à mettre en place et [extrêmement bénéfique pour la santé](#).
3. **Mangez mieux** : remplacez le sucre des produits industriels par celui des fruits. Limitez très fortement ou arrêtez les sodas, alcools et jus de fruits au profit de l'eau. Remplacez le thé et le café par des infusions.

Pour les utiliser quotidiennement, je peux vous garantir que ces conseils simples à appliquer sont extrêmement puissants.

Testez les pendant plusieurs semaines, et vous verrez une vraie différence. En plus de retrouver une vitalité physique, vous aurez également beaucoup plus d'énergie mentale et aurez moins tendance à « broyer du noir » en ressassant vos pensées négatives.

Ne commettez pas l'erreur de penser que votre cerveau et votre esprit sont complètement séparés du reste de votre corps.

C'est FAUX.

N'oubliez pas non plus qu'il s'agit d'une méthode miracle ou d'un régime à la mode. Ce sont de grands principes à appliquer tout au long de votre vie pour retrouver une santé physique et mentale éclatante.

Prendre exemple sur maître Yoda

Les pensées négatives sont souvent les meilleurs alliés de la procrastination au travail. À eux deux, ils représentent le côté obscur de votre esprit...

Mais il est possible de **se débarrasser des mauvaises pensées** que vous pouvez avoir en maîtrisant une compétence précise. Je dirais même en maîtrisant LA compétence fondamentale qui peut transformer votre manière de travailler et votre vie :

La concentration.

Ou votre capacité à rester focalisé sur une tâche précise jusqu'à son accomplissement.



Ne pas sous-estimer cette compétence, vous devez. Maître Yoda

C'est en ayant un niveau de concentration et de volonté totale que maître Yoda utilise la force pour soulever le vaisseau de Luke Skywalker.

Comment retrouver confiance en vous

Mais avant d'avoir les capacités télékinétiques de Yoda, il va falloir commencer par les bases.

Vous connaissez forcément l'expression « se changer les idées ». Cela consiste simplement à focaliser son attention d'une chose vers une autre. Vous pouvez également le faire avec vos pensées négatives.

Que ce soit en vous concentrant sur quelque chose de précis au travail ou en lisant un livre passionnant, la magie opère presque instantanément : les pensées négatives disparaissent !

Mais c'est loin d'être le seul avantage.

Les plus grands entrepreneurs et athlètes au monde ne connaissent pas le multitâches. Ils ont tous cette capacité prodigieuse à se concentrer de manière monomaniaque sur quelque chose qui les rapproche de leurs objectifs, avant de passer à la suivante.

Si vous êtes à l'exact opposé de ces personnes et que vous avez le niveau d'attention d'un poisson rouge, tout n'est pas perdu.

L'attention est comme un muscle, cela se travaille. Voici quelques exercices pour commencer à développer votre concentration :

1. **Lisez longtemps.** La lecture est un formidable exercice de concentration, en plus d'être agréable si vous avez trouvé un livre sur lequel vous accrochez.
2. **Fixez un point ou un objet, tous les jours.** Cela peut faire partie de vos routines. Asseyez-vous et fixez la flamme d'une bougie par exemple. Vous êtes capable de le faire pendant 2 minutes sans détourner le regard et penser à autre chose ? Passez à 3 minutes le lendemain, etc.
3. **Éliminez les distractions.** Installez-vous à votre bureau, coupez votre téléphone, mettez votre casque à réduction de bruits et une musique sans paroles pour une concentration maximale.

À lire : [11 exercices pour améliorer sa concentration facilement](#)

Comment retrouver confiance en vous

Une fois cette compétence maîtrisée, vous serez impressionné de voir la quantité de choses que vous pouvez accomplir en 24h. Cela vous procura en plus un véritable sentiment de satisfaction et une grande motivation pour continuer à avancer dans ce sens.

Mais je vous mets en garde.

Ne comptez pas trop sur votre volonté pour rester concentré. Cela fonctionne parfois, d'autres non. La vraie méthode efficace est de vous poser des contraintes.

Vous travaillez toujours à la maison et êtes distrait par le bruit ? Allez travailler à la bibliothèque.

Même en mode silencieux, vous ne pouvez pas vous empêcher de regarder votre téléphone ? Mettez-le dans une autre pièce.

Vous êtes sans cesse tenté de surfer sur le web « juste quelques secondes » pour vous détendre ? Installez un [bloqueur de sites internet comme Cold Turkey](#).

(Si vous me le demandez gentiment dans les commentaires, je peux vous faire un tutoriel pour vous expliquer comment utiliser ce logiciel génial, mais uniquement en anglais).

Choisissez bien vos « Friends »

Qu'on le veuille ou non, **nous sommes très influencés par notre entourage**. Que ce soit nos amis, nos collègues, notre famille, le besoin d'acceptation dans un groupe social est extrêmement important.

On s'intéresse à ce que font nos amis, on accorde de l'importance à ce qu'ils pensent de nos vies, et l'on finit par penser et agir de la même manière qu'eux, à quelques exceptions près.

Là où je veux en venir, c'est que vos pensées négatives ont toutes les chances d'être entretenues par les relations sociales que vous avez

Comment retrouver confiance en vous

avec les autres.

F.R.I.E.N.D.S



(Oui, il manque Ross sur la photo.)

Vous vous plaignez de vos supérieurs autour de la machine à café ?
Vous vous plaignez des embouteillages en rentrant à la maison ? Vous
vous plaignez de la dernière décision prise par le gouvernement ?

Négatif, négatif, négatif !

Et votre entourage à toutes les chances d'aller dans votre sens,
renforçant ainsi vos pensées négatives qui vous semblent plus fondées
que jamais.

*Vous devenez ce à quoi vous pensez le plus souvent. Earl
Nightingale*

Dans ce contexte, il est extrêmement important de faire un travail sur
soi pour voir le positif en chaque chose (il y a toujours des leçons à

Comment retrouver confiance en vous

tirer), mais également de **s'entourer de personnes positives** qui ne passent pas leur temps à ruminer et parler des malheurs du monde.

Alors comme dans la série culte « Friends », entourez-vous de personnes positives qui vous font du bien et qui sont capables de vous faire oublier vos pensées négatives lorsque vous êtes à leur côté.

Vous avez peut-être déjà entendu l'expression « *Vous êtes la moyenne des 5 personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps* ».

Au travail et dans la vie en générale, cela peut vous servir comme vous desservir.

Voici quelques conseils pour en tirer pleinement parti :

1. **Qu'est-ce que vous voulez vraiment ?** Posez-vous honnêtement la question. Connaitre ses objectifs, c'est la première étape avant de passer à l'action pour les atteindre. Sans objectifs, vous irez où le vent vous porte...
2. **Avec qui passez-vous le plus de temps ?** Les personnes qui vous entourent ont-elles des objectifs compatibles avec les vôtres ? Vous voulez être quelqu'un d'efficace au travail pour rentrer à la maison à l'heure et l'esprit tranquille ? Peut-être devriez-vous passer moins de temps avec vos collègues qui restent 2h par jour à la machine à café.
3. **Qui admirez-vous ?** Dans votre entourage, vous avez sûrement des personnes que vous admirez parce qu'elles ont accompli des choses que vous aimeriez accomplir. Passez plus de temps avec ces personnes, intéressez-vous à elles et posez-leur des questions.

Lorsque vous passerez plus de temps avec des personnes qui vous inspirent ou vous aident à garder un état d'esprit positif au quotidien, vous verrez immédiatement les effets bénéfiques sur vos pensées, votre efficacité au travail, et votre vie en général.

Évidemment, je ne vous conseille pas de remplacer tous vos amis et votre famille. Mais n'oubliez pas que vous choisissiez en grande partie

Comment retrouver confiance en vous

les personnes avec lesquelles vous passez du temps.

Ne commettez pas l'erreur de ne jamais rencontrer de nouvelles personnes. Renouveler ses relations, c'est s'enrichir, c'est évoluer, c'est grandir.

Le capitaine, c'est vous !

Si la vie est un océan en pleine tempête, vous restez le capitaine de votre navire. Rien n'arrive par hasard.

Avec ce que vous venez d'apprendre, vous avez toutes les clés en main pour enlever les pensées négatives de votre tête.

Vous allez pouvoir reprendre le contrôle de votre esprit et voir tous les bénéfices que cela vous apportera, dans votre efficacité au travail bien sur, mais également dans votre vie en général.

Je ne dis pas que stopper vos pensées négatives sera un jeu d'enfant. Vous allez plutôt devoir les gérer tout au long de votre vie.

Mais cela en vaut la peine.

Commencez à prendre des pauses plus régulièrement, prenez soin de votre corps et de votre esprit, maîtrisez le pouvoir de la concentration et entourez-vous des bonnes personnes.

Alors, passez à l'action, maintenant.

Conclusion

Vous voilà arrivé à la fin des 249 pages de ce recueil.

Tous les conseils délivrés dans ce recueil vous aideront à vaincre vos pensées négatives. Il y en a suffisamment pour que vous puissiez trouver ceux qui vous inspirent et aideront le plus.

Mais ils ne seront efficaces que si vous les mettez en pratique et que si vous faites cela régulièrement.

N'oubliez pas que vous n'avez absolument rien à perdre et tout à gagner.

Je vous souhaite le meilleur.

Grégory

À propos des participants

Je voudrais remercier une dernière fois les 28 participants à cet évènement.

Sans eux et sans le temps qu'ils y ont accordé, cet évènement et ce guide n'existeraient pas.

Donc Merci.

N'hésitez pas à visiter leurs blogs et à leur adresser un message si leurs articles vous ont plu. Cela leur fera très certainement plaisir et les motivera à continuer à écrire et partager.

Ont donc participé par ordre d'apparition...

1. Hervé Lero du blog [Changeons](#)
2. William Moreau du blog [Charisme Développement](#)
3. Virginie Thuilliez du blog [À nous l'hypnose](#)
4. Brieg Lemétayer du blog [Une Vie Intentionnelle](#)
5. Ludo du blog [L'ikiguy](#)
6. Fab du blog [Vole Comme Le Papillon](#)
7. Angélique du blog [Toutes en formes](#)
8. Sylvain Spanu du blog [Progrès Personnel](#)
9. Léotilde du blog [Le Labo de Léotilde](#)
10. Houria du blog [Boulevard Du Succès](#)
11. Nicolas du blog [En vrai gentleman](#)
12. Amandine du blog [SérénEtudes](#)
13. Lirone du blog [Révolution Positive](#)

Comment retrouver confiance en vous

14. Christophe Peiffer du blog [Le blog des Rapports Humains](#)
15. Gabriella du blog [Le Bonheur Nature](#)
16. Isabelle Mante du blog [En route vers la sérénité](#)
17. Noémie du blog [1 jour 1 pas](#)
18. Jérémy du blog [Demain je change](#)
19. Victoria du blog [Avoir le choix](#)
20. Chrystèle Petiteau du blog [Ma vie est belle](#)
21. Carole Mary du blog [Un chemin de vie](#)
22. Muriel Romero du blog [Mumu est mûre !](#)
23. Aurélie du blog [Bleu Résolution](#)
24. Sandra Boré du blog [EfferveScience](#)
25. Mouhamadou du blog [Le blogueur souriant](#)
26. Adan Laldy du blog [Blog Confiance](#)
27. Émilie Amic du blog [Luceliandre](#)
28. Gabriel Manceau du blog [Simple & Efficace](#)

Mentions

Vous lisez un document gratuit réalisé par l'auteur du site [prendre Confiance](#).

Ce document est diffusé à titre informatif seulement. Son contenu n'engage que les auteurs respectifs de chaque texte.

Ce que vous pouvez faire avec ce document

Voici ce que vous pouvez en faire :

- l'offrir et le partager à toute personne que vous connaissez ;
- le proposer en téléchargement gratuit sur votre site ;
- le proposer en cadeau de bienvenue sur votre site ;
- l'offrir en cadeau aux abonnés de votre site.

Par défaut, ce qui n'est pas autorisé est interdit. En particulier, vous ne pouvez pas :

1. modifier son contenu de quelques manières que ce soient ;
2. le vendre, quel qu'en soit le prix ;
3. le réutiliser en partie ou en totalité, quel qu'en soit le support ;
4. le proposer en version imprimée ;
5. l'offrir en bonus gratuit avec un des produits que vous vendez ;
6. l'intégrer à des offres illégales et/ou punies par la loi de votre pays.

Cette liste n'est pas exhaustive.

Merci par avance de respecter ces restrictions.

Crédit photos

Illustration des articles : les auteurs respectifs.