

Episode n°11 : Relever ses pensées

Si vous vous rendez compte que votre tête est remplie de pensées, rassurez-vous : votre cerveau est en très bon état de marche !

Bonjour et bienvenue sur votre podcast bien-être. La semaine dernière, j'évoquais avec vous mon besoin de me coacher très souvent en ce moment. Je vous disais que c'était une façon pour moi d'être ma meilleure alliée au quotidien. Aujourd'hui, j'ai envie de vous expliquer en quoi ça consiste exactement.

Rendez-vous donc dans cet épisode numéro 11 pour découvrir comment il est possible de **relever ses pensées pour créer une réalité qui nous convient**.

Bonne semaine et à bientôt.

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 11

Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue sur votre podcast bien-être. La semaine dernière, j'évoquais avec vous mon besoin de me coacher très souvent en ce moment. Je vous disais que c'était une façon pour moi d'être ma meilleure alliée au quotidien. Aujourd'hui, j'ai envie de vous expliquer en quoi ça consiste exactement.

Cette semaine, sur les réseaux sociaux, j'ai partagé avec vous un message qui a inspiré plusieurs d'entre vous, à savoir qu'on choisit ce que l'on pense à propos de soi, toujours. Toutes les pensées qui trottent dans notre tête, les quelque 60 000 par jour, sont des choix que l'on fait. La plupart du temps, ces choix sont inconscients ou automatiques.

Car bien sûr, quand je dévore tout le paquet de bonbons devant la télé, que j'ai mal au ventre ensuite et que je me traite de tous les noms, je n'ai pas l'impression que ces « mais tu es nulle ! » « Pourquoi t'as fait ça ! T'es débile ou quoi ?! » sont réellement des choix. Et pourtant... toutes nos pensées sont optionnelles !

Car après avoir léché le sucre sur mes doigts, je peux me demander comment je peux éviter de refaire la même la semaine prochaine devant Koh Lanta. Voilà qui est plus utile que de me rabaisser. Par exemple.

Devant chaque situation, notre cerveau émet des jugements. C'est son job. Quand sortir de notre grotte pouvait mettre notre vie en danger il y a plusieurs milliers d'années, il était fort utile d'étiqueter notre environnement en un coup d'œil. Le moindre bruit, le moindre mouvement, le moindre buisson qui bouge, devait être rapidement analysé : danger ou non ?

Aujourd'hui, notre cerveau continue sa tâche avec brio et catégorise toutes nos actions ainsi que celles des autres en un temps record. C'est pourquoi nous critiquons sans cesse tout et tout le monde, que la critique soit positive ou négative. « Oh j'aime la couleur de ce pull ! » « Son nez penche de travers ! » « Ce café est infame ! » « Il est sérieux avec sa question à deux balles ? » etc. etc.

Si vous vous rendez compte que votre tête est remplie de messages de ce genre, rassurez-vous : votre cerveau est en très bon état de marche ! Il fait ce qu'il a été conçu pour faire : vous protéger.

Sauf que nous avons évolué plus rapidement que lui et qu'il n'est plus vraiment nécessaire d'être à ce point vigilant.

Quand on commence à prendre conscience de toutes les phrases qui circulent dans son cerveau, ça peut rapidement nous submerger. C'est ce qui m'est arrivé lorsque je me suis essayée à la méditation. Je me suis tranquillement assise sur le coussin que je m'étais achetée pour soutenir ma nouvelle résolution, les jambes bien croisées, les paumes des mains bien à plat sur mes genoux, les yeux tranquillement fermés. 2 minutes plus tard, j'étais paniquée : mon Dieu, mais ça ne s'arrêtait donc jamais là-dedans ?! Mais tais-toi bon sang, on médite.

J'ai rapidement lâché l'affaire, tant mes 5 minutes de méditation assise me rendaient folle. J'ai longtemps cru que quelque chose ne tournait pas rond chez moi, que si je ne parvenais pas à sortir de ma tête, c'est que j'étais tourmentée. Avant de me rendre compte que nous avons toutes et tous des milliers de pensées par jour. La différence, c'est que moi, j'en suis consciente, je les vois passer, façon de parler.

Et finalement, ce que je croyais être une faiblesse au départ, s'est transformé petit à petit en force. Car quand on sait que

les mots qui flottent dans notre boîte crânienne ne sont que des mots, lorsque l'on remarque qu'on peut s'arrêter sur ces mots ou les laisser passer, s'y accrocher ou refuser de les croire, on arrête de se penser victime de soi-même.

Une pratique qui m'aide à décider des pensées que je veux garder de celles que je veux laisser s'évaporer est le coaching. Et notamment le « self-coaching » pour reprendre le terme américain. Ou l'auto-coaching.

Plusieurs fois dans la journée, je me pose avec un cahier de brouillon classique et je note ce qui me traverse l'esprit. Je griffonne une page sur un problème que je rencontre, une douleur que j'ai, une contrariété qui s'agrippe, quelque chose avec laquelle je galère ou qui ne fonctionne pas comme j'aimerais.

Ensuite, je souligne les faits : ce qui dans mon texte est absolument neutre en soi, un élément sur lequel tout le monde peut se mettre d'accord, qui n'a de pouvoir sur nous que lorsqu'on y attache une pensée.

Le reste de mon texte, les parties non soulignées, sont mes pensées au sujet de la situation que je vis.

J'en choisis une, et je déroule un Modèle. Vous vous souvenez du Modèle ? Je vous l'explique dans l'épisode 2 de Vert ma Vie et je vous invite à l'écouter à nouveau si vous souhaitez rejoindre mon invitation à pratiquer l'exercice que je vous propose aujourd'hui.

Donc je choisis une pensée et je m'interroge sur l'émotion qu'elle créé en moi. Est-ce de la peur, de la colère, de l'appréhension, de l'indignation, de la frustration ou encore de la tristesse ?

Et quand je ressens cette émotion que j'ai identifiée, comment j'agis ? Quelles sont les choses que je fais et celles que je ne fais pas ? Est-ce que je réagis ? Est-ce que je crie, je

pleure, je claque la porte ? Est-ce que je juge, j'accuse, je dénigre, je fuis ?

Quel résultat j'obtiens de ces actions que je prends ou ne prends pas ?

Et est-ce que ce résultat me convient ? Est-ce que je le veux dans ma vie ?

La meilleure façon de savoir ce que l'on pense réellement, c'est de considérer les résultats que l'on a dans notre vie. Tous découlent d'une pensée ou d'une série de pensées : mon logement, mon boulot, ma relation de couple, mes enfants, mes biens, l'aspect de mon corps, celui de mon compte en banque... Tout ceci découle de pensées que j'ai émises à un instant T, à propos d'une situation.

Si le résultat que j'ai identifié me pose problème, j'essaye de considérer ma situation sous un autre angle. Comment je peux penser différent ? Que se dirait un ami, quelqu'un que j'estime, ma sœur, un collègue... au sujet de cette circonstance ?

Comment je me sentirais si mon jugement était différent ? et quelles actions je poserais depuis cette émotion ? Quels pas je pourrais prendre pour atteindre mon but ?

La semaine dernière, j'expliquais à une cliente que le Modèle qui créerait le chiffre d'affaire qu'elle voulait pour son entreprise n'était pas le même que le Modèle qui était à l'origine de son revenu actuel. Qu'il y avait le Modèle dans lequel elle était maintenant et celui dans lequel elle serait après avoir opté pour d'autres pensées.

Si cela vous paraît évident et que votre cerveau vous lance un « oui, facile à dire, mais comment je fais ? » c'est, encore une fois, la preuve qu'il fonctionne à merveille. Notre cerveau adore nous dire qu'il lui faut un mode d'emploi bien précis pour parvenir à enclencher un changement. Cela lui

permet de prendre toutes les précautions. Voire, mieux : de nous clouer sur place, de nous laisser où on est actuellement car c'est plus confortable pour lui.

Après tout, si je reste immobile, je ne prends aucun risque, et ma vie n'est pas en danger.

Une petite chose que vous pouvez faire lorsque votre pensée n'est pas utile pour enclencher les actions qui vont vous mener au résultat que vous souhaitez obtenir, c'est de choper vos pensées au vol et de les démasquer.

Par exemple, lorsque mon cerveau m'offre : « tu ne vas jamais y arriver, tu n'es pas faite pour ça ! », je lui rétorque : « et ça, c'est juste quelque chose que je pense, ce n'est pas la vérité ». Je rajoute aussi : « Je choisis de penser que je vais y arriver ! »

Un peu plus tard, nous verrons ensemble la nécessité de choisir des pensées que nous avons la capacité de croire. Car si je ne crois pas que je peux y arriver et que je suis faite pour ça, aucun intérêt à le clamer haut et fort. Notre cerveau n'est pas dupe !

L'idée, c'est de lui rétorquer des mots que l'on croit. Si je crois que je ne vais pas y arriver, mais que je crois aussi que je vais me donner les moyens pour y parvenir, alors je peux préférer cette phrase-là. C'est comme un entre-deux, un compromis que l'on fait entre la pensée que l'on ne veut plus croire, celle qui nous rabaisse et nous invite à vivre petit, et celle que l'on veut croire, qui nous donne l'énergie nécessaire pour créer notre vie rêvée, celle que l'on a été invités à réaliser.

Relever ses pensées, se demander si elles nous élèvent ou nous rabaissent, puis décider de les garder ou les jeter, est un exercice que je pratique quotidiennement et qui a changé ma vie.

C'est pourquoi je vous encourage à lui donner une chance, à considérer de noter régulièrement dans un carnet vos doutes et vos peurs, à identifier les situations et les pensées qu'elles soulèvent en vous, et à vous questionner sur l'émotion que vous ressentez ainsi que les actions qu'elle vous pousse à faire ou ne pas faire. Vous verrez ainsi que le résultat que vous obtenez dans votre vie peut être celui que vous décidez pour vous, qu'il n'est pas une fatalité et que vous avez tout en vous pour le modifier s'il ne vous convient pas.

Bonne semaine et à bientôt.