

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE

GAËLLE PITON

TROP

COGITER !



21 jours

POUR TRANSFORMER
SES PENSÉES
PARASITES

● Éditions
EYROLLES

Avez-vous l'impression de « vous prendre la tête » sur des sujets qui n'en valent pas toujours la peine ? D'être submergé par un flot de ruminations ininterrompu ? Et si ce n'était pas une fatalité ? Grâce au programme personnalisé, simple et efficace imaginé par Gaëlle Piton, vous allez enfin apprivoiser votre mental et en faire un allié.

« **Quel ruminateur/trice êtes-vous ?** » Découvrez votre profil à travers un psycho-test, puis apprenez à repérer et à prendre conscience de vos pensées parasites, pour ensuite mieux les accueillir et les transformer ! Selon le temps dont vous disposez, vous choisirez les outils et le challenge de 21 jours le plus adapté : 5, 15 ou 30 minutes par jour. Ce livre vous accompagnera pas à pas dans votre quête d'apaisement mental grâce à de nombreuses pratiques dont :

- des **exercices de coaching** et de développement personnel (Tipi, Ho'oponopono...) ;
- des **pratiques psychocorporelles** (chant, danse, sophrologie, cohérence cardiaque...) ;
- des **outils créatifs et d'intuition** ;
- des **conseils bien-être...**

En acceptant de relever ce défi, à votre rythme, vous allez enfin vous libérer de vos ruminations et atteindre la sérénité !



Gaëlle Piton est auteure, formatrice et conférencière. Elle est également sophrologue, instructrice en méditation de pleine présence et coach spécialisée dans l'accompagnement des artistes et des femmes. Elle est également la créatrice du TEDx « Danser sa vie ».

Gaëlle Piton

J'ARRÊTE DE TROP COGITER

21 jours pour transformer ses pensées parasites

● Éditions
EYROLLES

OceanofPDF.com

Éditions Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière, auteure et éditrice, productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience !

Dans la même collection :

J'arrête le burn out en cuisine !, Marie Duboin et Herveline Giraudeau

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête de finir le mois à découvert !, Laurence Arpi

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les kilos yoyo avec l'EFT !, Carine Barco

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête les croyances limitantes !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être parfaite !, Cindy Ghys

J'arrête de vivre à Paris !, Muriel Ighmouracène

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de surconsommer !, Marie Lefèvre et Herveline Verbeken

J'arrête d'être hyperconnectée !, Catherine Lejealle

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler au boulot !, Christine Lewicki et Emmanuelle Naves

J'arrête d'être addict !, Olivier Lockert et Gérard Cervi

J'arrête de renoncer à mes rêves !, Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel

J'arrête de ramollir !, Barbara Meyer

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête de subir mon passé !, Céline Tadiotto

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Correction et relecture : Caroline Puleo, Emmanuelle Peraldi

Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2022
ISBN : 978-2-416-00611-1

OceanofPDF.com

Sommaire

Préambule

PARTIE 1

Prendre conscience. Phase préparatoire de 10 jours

10 jours pour se préparer

Test

Quel ruminateur/quelle ruminatrice êtes-vous ?

PARTIE 2

J'arrête de trop cogiter en 5 minutes par jour

Jour 1, 8 et 15 Respiration abdominale : la base !

Jour 2, 9 et 16 La relaxation dynamique en sophrologie

Jour 3, 10 et 17 Pratique de la cohérence cardiaque

Jour 4, 11 et 18 Célébrons le positif !

Jour 5, 12 et 19 On garde le cap !

Jour 6, 13 et 20 La puissance du sourire

Jour 7, 14 et 21 Cultiver l'incertitude

Tableau de bord Mes 5 minutes par jour

Notez vos ressentis

Continuer à faire de mon mental un allié en 5 minutes par jour

PARTIE 3

J'arrête de trop cogiter en 15 minutes par jour

Jour 1, 8 et 15 Revenir au corps et au moment présent

Jour 2, 9 et 16 L'expérience de nos cinq sens

Jour 3, 10 et 17 Pratiquer la bienveillance et la gentillesse

Jour 4, 11 et 18 Accueillir et s'accueillir

Jour 5, 12 et 19 Faire silence

Jour 6, 13 et 20 Retrouver sa créativité et son âme d'enfant

Jour 7, 14 et 21 Danser encore !

Tableau de bord Mes 15 minutes par jour

Notez vos ressentis

Continuer à faire de mon mental un allié en 15 minutes par jour

PARTIE 4

J'arrête de trop cogiter en 30 minutes par jour

Jour 1, 8 et 15 Évacuer le désagréable, se détendre et activer le positif avec la sophrologie

Jour 2, 9 et 16 On active son énergie !

Jour 3, 10 et 17 On prend les choses avec humour !

Jour 4, 11 et 18 *Let's move* !

Jour 5, 12 et 19 Embrasser toute son expérience, nourrir ses démons

Jour 6, 13 et 20 Se connecter à l'intuition et aux synchronicités

Jour 7, 14 et 21 Ralentir

Tableau de bord Mes 30 minutes par jour

Notez vos ressentis

Continuer à faire de mon mental un allié en 30 minutes par jour

PARTIE 5

À vous de jouer ! 21 jours... et après ?

Votre mission si vous l'acceptez

21 citations inspirantes pour 21 jours de défi

Créer son programme sur mesure

Votre programme personnalisé

Index des outils

Conclusion : *Don't miss the show !*

Bibliographie

Sites Internet, podcasts, vidéos, applications et conférences TEDx

Remerciements

OceanofPDF.com

Préambule

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est sans doute que vous et moi, nous avons déjà un point commun : le « trop penser », ça nous connaît ! Pour ma part, au fil du temps, je suis même passée spécialiste en la matière ! La première partie de mon parcours a consisté à avoir la « tête bien pleine ». Grandes études, cursus visant l'excellence. J'ai toujours beaucoup pensé, réfléchi, allant jusqu'à me faire des nœuds au cerveau... et perdre quelques amis sur le chemin, agacés par ce flot de ruminations incessantes (et comme je les comprends !). Je me suis beaucoup « pris la tête » sur des choses qui – finalement – ne valaient pas le coup... et j'ai compris souvent trop tard que cela m'éloignait de ce que j'étais en train de vivre. Visionnaire dans l'âme, Mme « 100 000 idées à l'heure », j'ai toujours eu un temps d'avance et une propension à travailler rapidement. Ce qui m'a conduite parfois à me mettre une pression énorme, à m'épuiser.

La suite de mon chemin m'a permis de rencontrer les disciplines psychocorporelles notamment la sophrologie et la méditation. Toutes deux m'ont remise sur le chemin de la connexion à mon corps, au moment présent, à ce qui était en train de se vivre ICI et MAINTENANT. Quelle révélation ! J'ai également découvert qu'il est possible, à tout moment, de changer les petits programmes qui régissent notre vie – les *drivers* comme on les appelle en PNL (programmation neuro-linguistique) – pour adopter des comportements plus justes pour nous et pour le monde qui nous entoure. Une véritable révolution mais aussi une déconstruction et un « réapprentissage ». Changer ses modes de fonctionnement nécessite de l'entraînement et de la persévérance (une petite dose de courage aussi)... mais c'est POSSIBLE ! Même si les bienfaits sont évidents et appréciables, j'avais l'impression de reconsidérer toute ma vie en changeant ces paradigmes.

J'ai aussi compris que **le problème n'est pas de penser... mais de TROP penser**. J'ai considéré pendant des années mon mental comme l'ennemi n° 1 à abattre, comme un poids dont je devais me délester, je l'ai diabolisé. Mais cela revenait à renier une partie de moi, et cette voie était loin de me procurer harmonie et équilibre. Penser m'apportait aussi énormément pour créer, inventer, proposer des choses nouvelles, des projets innovants. C'est la raison pour laquelle cet ouvrage s'intitule *J'arrête de trop cogiter, 21 jours pour transformer ses idées parasites* et que je souhaite vous aider à trouver les moyens habiles pour faire de votre mental votre allié... pour que vous et lui, main dans la main, en bons partenaires, vous puissiez trouver une façon douce et équilibrée de « danser » ensemble.

Le chemin sur lequel je vous propose de vous guider pas à pas est celui d'une **réconciliation** avec votre mental. Après tout, nous avons besoin de lui pour monter des projets, prévoir des vacances, écrire notre légende personnelle, nous réaliser... Penser est aussi un signe de santé intellectuelle, il serait dommage de s'en passer ! Si notre flux de pensées est bien accompagné, alors nous pourrions accomplir de belles et grandes choses ! Orienter notre mental à bon escient nous permet de réaliser des projets ambitieux. Par ailleurs, n'est-ce pas aussi la force du mental qui aide un sportif à gagner la compétition ? N'est-ce pas le mental qui a permis au D^r Frankl de survivre dans les camps de concentration et d'élaborer la logothérapie, cette forme de thérapie qui prend en compte le besoin de « sens » et la dimension spirituelle de la personne ? Le mental peut ainsi être un levier de performance, une force incroyable pour se surpasser et créer !

Un autre point très important que j'ai à cœur d'évoquer ici : bien souvent, les personnes qui pensent trop se sentent différentes, incomprises, pointées du doigt. **Vous avez le droit d'être différent...** je dirais même d'être singulier. C'est selon moi une grande richesse plutôt qu'un problème. Loin de moi l'idée de vous faire entrer dans un moule ou dans un costume trop grand ou trop petit... point question de vous renier, mais au contraire d'accepter et de revendiquer l'être humain formidable que vous êtes ! Ensemble,

nous allons transformer ce qui vous fait souffrir, dire « STOP » à l'autosabotage et retrouver votre noblesse !

Un ouvrage... qui bouge !

Depuis toute petite, je suis une férue de danse, de mouvement. La danse m'est personnellement d'un grand soutien quand j'ai besoin de lâcher le mental, celui qui me parasite. La construction de cet ouvrage sera donc celle d'une remise en mouvement, d'une mise en action. Cela répond bien à la personne dynamique que je suis ! Notre corps sait très bien comment fluidifier notre mental, faisons-lui confiance !

Je souhaite vous donner des outils, vous guider avec des choses qui ont pu me soutenir personnellement mais aussi soutenir les personnes que je croise et que j'accompagne au quotidien. TESTÉ et APPROUVÉ. Ces éléments vous permettront – je l'espère – de mettre en place le défi qui vous correspond le mieux. En danse, surtout lorsque l'on travaille l'improvisation, on dit qu'il est nécessaire de partir d'un cadre pour pouvoir explorer ensuite sa propre chorégraphie. C'est ce qui m'a guidée tout au long de l'écriture. **Vous transmettre une ossature solide pour évoluer par la suite en toute liberté.** Je commencerai donc par vous proposer trois programmes différents en fonction du temps dont vous disposez au quotidien : **5 minutes, 15 minutes ou 30 minutes par jour.** Pour chacun, j'ai décliné les exercices à pratiquer chaque jour pendant une semaine, soit 7 jours, à répéter 3 fois, c'est-à-dire un programme de 21 jours au total (appelez-moi la reine des maths !). Les exercices qui composent les programmes sont issus des pratiques psychocorporelles (sophrologie, méditation...), des techniques de coaching et de développement personnel, des outils d'intuition. Vous trouverez également des petits conseils bien-être pour vous accompagner.

Pour faciliter la compréhension et l'application de ces catégories, chacune d'entre elles est représentée par un pictogramme.



Pratiques psychocorporelles



Exercices de coaching et de développement personnel



Outils d'intuition



Conseils bien-être

Lorsque cela s'y prête, j'ai aussi indiqué la **durée approximative** de l'exercice. Vous n'avez plus qu'à vous laisser guider. Certaines pratiques sont précédées d'un **QR code** (à scanner avec votre smartphone ou tablette) pour accéder à des enregistrements audio (un casque sur les oreilles et hop ! ma voix vous guidera). Pour d'autres, vous trouverez des petits **schémas explicatifs** (notamment pour les pratiques de relaxation dynamique).

J'ai également fait en sorte que vous puissiez, à l'issue de la lecture de cet ouvrage, créer et **construire votre propre programme**. Parce que chacun d'entre nous est unique, il ne peut y avoir qu'une seule voie. L'autonomie, la liberté et la responsabilité sont des valeurs fondamentales à mes yeux. Une fois que je vous ai transmis le solfège de votre mental, à vous de travailler les gammes et de composer vos morceaux et symphonies... tout en harmonie !

Changer son mental pour changer le monde ?

Alors, prêt pour l'aventure ? Laissez-moi vous rappeler à quel point le défi que vous entamez aujourd'hui est vertueux et essentiel ! Vous savez ce que je crois ? Changer notre rapport à notre mental qui pense trop est bien plus qu'une simple action... c'est une question de santé publique (non, je n'ai pas peur des mots... en même temps c'est mieux pour une autrice, non ?). En effet, nous ne cessons de déplorer le nombre croissant de burn-out, de dépressions... Cette société qui nous pousse à aller toujours plus loin, plus vite, nous expose à des effets délétères sur notre santé physique et psychique.

Notre course effrénée contre le temps nous isole, nous éloigne du temps de l'humain et détériore la qualité de nos relations. Il est temps de réagir ! Vous engager sur la voie de l'apaisement de votre mental est aussi un engagement profond à vous transformer et – par ricochet – à transformer le monde autour de vous. Vous pouvez d'ores et déjà vous féliciter d'entamer un si beau chemin... et je vous remercie de m'accorder votre confiance pour vous y aider.

OceanofPDF.com

PARTIE 1

Prendre conscience. Phase préparatoire de 10 jours

OceanofPDF.com

10 jours pour se préparer

Avant d'entamer un parcours de randonnée, il est plutôt conseillé d'observer un peu le tracé du sentier et de préparer son sac à dos, d'adapter son matériel. Même chose ici, avant de vous proposer de vous lancer corps et âme dans votre défi, je vous invite à vous accorder un petit **temps de préparation** afin de prendre tranquillement conscience de là où vous en êtes avant de vous mettre en route. Je dirais qu'une durée de 10 jours est idéale pour cette phase préparatoire. 10 jours pour vous préparer à cette nouvelle vie merveilleuse qui vous attend !

Si vous êtes d'accord, j'aimerais aussi, comme je peux le faire en accompagnement, que nous nous donnions quelques règles de fonctionnement... Acceptez-vous que nous mettions ce défi sous le signe de l'écoute (de soi, des autres), de la **bienveillance** et du **respect** ? Que ces valeurs puissent nous accompagner pendant ces 21 jours ?

Je vous invite également à convenir d'un geste « STOP ! » (exemple : lever la paume de la main ou un pouce vers le haut). Si vous sentez à un moment où un autre, au cours de la lecture, que ce livre engendre TROP de ruminations, alors faites ce geste et posez le livre quelques instants. Respirez profondément...

- **S** comme **STOP** : je fais une pause
- **T** comme **TEMPS CALME** : je reste concentré sur ma respiration pour revenir au calme
- **O** comme **OBSERVATION** : j'observe ce qui se passe en moi, ce que je ressens dans mon corps en accueillant toutes les sensations sans jugement. Qu'est-ce que je ressens ? Quelles sont les émotions qui me traversent ?
- **P** comme **PRÉSENCE** : je reste en contact avec mon expérience pendant quelques instants et je prends conscience que les

sensations, les émotions sont comme des vagues qui montent et finissent par redescendre puis disparaître.

Reprenons le fil... **Prendre conscience** est sans doute l'étape la plus difficile mais la plus nécessaire... Le premier pas décisif... C'est une partie du chemin qui est déjà faite. À suivre, voici donc quelques éléments de compréhension sur la façon dont fonctionne notre mental et comment s'explique cette prédominance accordée à notre cogito dans nos sociétés occidentales modernes. Nous verrons ensuite dans quelle mesure les ruminations peuvent nous nuire mais aussi quels merveilleux superpouvoirs elles peuvent nous offrir. À la fin de cette partie, je vous ai concocté un petit test pour vous permettre d'identifier à quel profil de « trop-penseur » vous appartenez, afin de mieux vous comprendre et d'accompagner votre belle transformation.

Le jour où le cogito a commencé à poser problème... Merci M. Descartes !

Remontons le temps... En 1637, dans *Le Discours de la méthode*, le philosophe et mathématicien René Descartes utilise la locution latine *cogito ergo sum* (Je pense donc je suis), qui révolutionne la philosophie et refonde toute la connaissance : le raisonnement et la remise en question des pensées permet de fonder le savoir et d'accéder aux vérités. La postérité retiendra la locution seule et détachée de son contexte, empêchant ainsi toute nuance. En bref, si je pense, je suis, donc si je ne pense pas, je ne suis pas ! Pas étonnant que le cogito ait été autant valorisé dans nos sociétés occidentales... et continue à l'être ! Si penser, c'est être, bien sûr que l'on a envie de penser... plutôt que de disparaître !

Cette survalorisation du cogito fait que nous avons pu, par le passé, littéralement **apprendre à ruminer** (car on ne naît pas « ruminateur », on le devient !). Qui plus est, un certain nombre de **croyances collectives** entretiennent cette utilité de la rumination. Par exemple, l'idée est fortement répandue que penser intensément à un problème est la meilleure façon de le comprendre et donc de le

résoudre... Que penser en boucle à qui l'on est nous permet de mieux nous connaître.

Mais à partir de quel moment penser devient-il un problème ? Sans doute lorsque nous cédon à la tentation de ce que les Anglo-Saxons appellent l'**overthinking**. Lorsque nous tournons, retournons, re-retournons en boucle des pensées dans notre tête de manière totalement stérile... Autrement dit, lorsque nous ruminons. Christophe André définit ainsi cette notion : « Ruminer, c'est réfléchir sans fin, sans efficacité, c'est réfléchir en rond¹. » Dans le processus de rumination, une pensée en entraîne une autre puis une autre, puis encore une autre... comme une boule de neige qui grossit. Telle une spirale, le rythme des pensées s'accélère allant parfois jusqu'à remplir tout notre espace mental disponible. Elles peuvent même nous réveiller en pleine nuit. Pour certaines personnes, les ruminations s'apparentent à une véritable torture mentale, des sables mouvants sans fond. Car lorsque l'on se « fait des films », soyons clairs, nous réalisons plutôt un scénario catastrophe, voire cataclysmique ! Steven Spielberg n'a qu'à bien se tenir !

Ces pensées sont des leurres car elles sont **virtuelles**... Elles nous donnent la sensation de réfléchir alors qu'elles tournent en boucle de façon stérile. Le « trop penser » a des conséquences néfastes sur notre santé. Cela provoque un surplus de stress, d'anxiété, de fatigue. De nombreux ouvrages ont aussi montré les effets néfastes de ce que l'on nomme la **charge mentale**, toutes ces pensées que l'on doit gérer et qui concerne l'organisation, la planification, l'anticipation de nos tâches qu'elles soient domestiques, professionnelles ou personnelles. Lorsque ce sont les pensées qui mènent la danse, elles nous privent de notre libre arbitre et **provoquent de l'inquiétude**, nous **perturbent**, nous **épuisent**. Être envahi de pensées peut mettre à mal notre attention et notre concentration et nous éloigner de ce qui a du sens pour nous, de nos objectifs personnels. On peut même avoir la sensation de devenir fou, de disjoncter. De perdre totalement confiance et d'être submergé d'émotions désagréables. Cela peut aller jusqu'à faire fuir notre entourage, occasionner des ruptures, des séparations. Qui a envie de continuer à entretenir des liens avec la tante Sidonie qui

passer son temps à envisager le pire et qui se plaint constamment ? Ou de passer ses nuits avec Jules qui se réveille toutes les 10 minutes pour ressasser sa journée de boulot ?

Dans les cas les plus extrêmes, cela peut conduire à des **comportements addictifs** : drogue, alcool... De grâce, tout plutôt que cogiter ! On cherche par tous les moyens à débrancher son mental. On essaie de fuir dans le produit ces pensées qui gâchent la vie... mais cela revient à remplacer un poison par un autre ! De la rumination à la dépression, il n'y a qu'un pas !

Les ruminations peuvent parfois nous permettre de mettre en place une **stratégie d'évitement** et nous donner des excuses. Éviter le risque d'un échec, ne pas s'exposer à de nouveaux challenges (par exemple, je retourne dans ma tête le pour et le contre de cette promotion au travail, de cet appartement que je voudrais bien acheter... et au final je n'agis pas). Ainsi on peut se couper, certes, de sensations ou d'émotions désagréables... mais aussi de la merveilleuse possibilité de vivre des choses agréables. Dans une de ses conférences², Cécile Baeyens, maître de conférences au Laboratoire inter-universitaire de psychologie de l'université Grenoble Alpes explique que 7 minutes de ruminations suffisent pour amoindrir nos capacités à résoudre des problèmes. Cela a pour conséquence la procrastination... On ne fait rien d'autre que réfléchir.

Les ruminations peuvent aussi nous rendre davantage manipulables. Quand on se pose trop de questions, quand on doute, quand on passe son temps à se remettre en cause et que l'on a cette propension à toujours se mettre à la place de l'autre, nous sommes **plus vulnérables**.

Un phénomène qui toucherait plus les femmes ?

Dans son ouvrage *Ces femmes qui pensent trop*³, Susan Nolen-Hoeksema, professeure de psychologie à l'université de Yale,

démontre que **les femmes sont plus exposées à l'*overthinking***. Tout d'abord parce que – bien que la société évolue – elles assument encore bien souvent l'organisation logistique de la maison, des enfants, tout en ayant une vie professionnelle riche. Le manque de reconnaissance de leur statut et les inégalités qui continuent d'exister avec les hommes nourrissent le stress, l'anxiété et contribuent à l'*overthinking*. Les femmes sont plus enclines à trouver des solutions pour améliorer leur quotidien et se posent beaucoup de questions pour trouver des pistes d'amélioration possibles pour conjuguer leurs vies personnelle, affective et professionnelle. Ce qui occasionne là encore un torrent de pensées dont elles peuvent se sentir prisonnières.

Au niveau structurel, les femmes se définissent et se positionnent davantage en fonction des autres et du monde extérieur. En cela, leur image d'elle-même est davantage conditionnée par autrui et leur estime de soi dépend des autres. De plus, elles s'impliquent davantage émotionnellement auprès de leur entourage, ce qui peut favoriser aussi les ruminations. Elles ont plus tendance à parler de leurs ressentis, les analyser, les disséquer pour tenter de les comprendre.

Comme le rappelle un sondage⁴ de l'INPES (l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes par la dépression et donc par les ruminations qui en sont une des causes. Car on sait à présent que cela fonctionne dans ce sens : **plus on rumine, plus l'état dépressif gagne du terrain**.

État des lieux des ruminations et des contextes

De façon générale, la société actuelle connaît une poussée sans précédent de l'*overthinking* et notamment auprès de la jeune génération. Pour quelles raisons ? Toujours selon Susan Nolen-

Hoeksema⁵, cela s'explique par au moins **quatre facteurs culturels** :

- **Le manque de valeurs** : notre société moderne manque de repères, d'ancrages, ce qui occasionne un état d'hésitation quasi permanent. Nous recevons énormément d'informations, d'injonctions extérieures parfois contradictoires sur ce qui peut nous conduire sur le chemin du bonheur. Nous sommes ainsi perdus dans nos choix et nous ne savons pas toujours définir ce qui est bon pour nous, nos principes. C'est l'effet « girouette ».
- **Le « tout nous est dû »** : c'est la tendance actuelle de notre société qui rend faible notre tolérance à l'insatisfaction et à la frustration. Nous partons du principe que nous méritons d'être heureux, riche, socialement estimé... Bref, de TOUT avoir. Par conséquent, lorsque nous n'obtenons pas ce que nous désirons, nous pouvons nous laisser envahir par la colère, la tristesse et accuser le destin, les autres. Nous restons ainsi dans une posture de victime et nous nous y confortons, ce qui peut nous conduire à des actes dommageables pour nous-mêmes et les autres. La moindre contrariété peut conduire à de violents conflits ou à des actions en justice...
- **Le besoin compulsif de « palliatifs »** : nous pouvons manquer de patience, guidés par le « toujours plus vite ». Lorsque nous sommes mis à mal dans notre existence, nous cherchons des solutions rapides, immédiates. Bien souvent, la précipitation peut engendrer des choix qui ne sont pas ok pour nous et que nous pouvons être amenés à regretter, et nous sentir alors davantage en échec (par exemple changer brusquement de travail, de lieu de vie...).
- **La culture du nombril** : la psychologie moderne nous permet d'accéder à de nombreuses connaissances sur le Soi et la vie intérieure... ce qui est une très bonne chose. Toutefois, poussée à l'extrême (il convient en toute chose de garder une certaine mesure, un certain équilibre...), cette autoanalyse peut nous rendre nombrilistes et nous faire disséquer de manière trop extrême le moindre assaut de tristesse ou de colère... On peut aller jusqu'à oublier que c'est parfois un élément extérieur qui

explique simplement notre état intérieur (par exemple je me sens triste parce que je n'ai pas assez dormi ou en colère car je n'ai pas assez mangé...).

Sur quoi avons-nous tendance à ruminer ? Quelles formes prennent nos ruminations ?

- **Les jugements** : c'est une source intarissable de ruminations. Il peut s'agir de jugements sur soi et/ou sur les autres. Les jugements nourrissent un sentiment de séparation entre soi et le monde extérieur (par exemple : « Je ne suis pas assez ceci, pas assez cela... », « J'ai moins de chance qu'Untel... », « Oh tu verrais la maison de Machine... un vrai dépotoir ! », « Niveau habillement, son look laisse quand même à désirer... »). On retrouve ici les pensées de comparaison de soi par rapport aux autres (souvent en notre défaveur) ou de soi par rapport au soi du passé, ou encore par rapport à un état désiré.
- **Anticiper l'avenir** : le fameux « Et si... ». C'est une des principales caractéristiques de la rumination anxieuse qui vise à anticiper toutes les possibilités et souvent de manière négative (par exemple : « Et si je faisais ceci... ou plutôt cela ? », « Que va-t-il se passer si jamais... ? », « Et si j'échoue, si je fais le mauvais choix, qu'advient-il ? »).
- **Ressasser le passé** : dans l'ici et maintenant, nous refaisons le film de ce qui aurait pu (ou aurait dû selon nous) se passer différemment dans le passé et par là même donner d'autres résultats au présent. Ruptures, maladies, chômage, crises... les thématiques sont nombreuses (par exemple : « Je n'aurais pas dû lui dire ça... », « Si j'avais su, j'aurais fait autrement... »).
- **Penser à la place de l'autre** : on imagine toutes les raisons du comportement d'autrui en l'analysant sous toutes les coutures... mais avec NOTRE vision du monde. Notre esprit imagine un tas de scénarios possibles pour donner un sens à l'attitude d'une personne, ce qui la plupart du temps nous éloigne de sa réalité (par exemple : « Il va réagir comme ça parce que... », « Il a ressenti cela et pense que... »). Si l'autre reste silencieux ou

secret, les ruminations et les interprétations peuvent aller bon train (en mode TGV bien sûr !).

- **Le combat contre soi** : c'est le cas quand nos actions et nos valeurs ne sont pas alignées. Cela peut créer beaucoup de confusion et la recherche de davantage d'authenticité peut paradoxalement devenir une matière à ruminer. On y retrouve des pensées de frustrations et de ressentiments (par exemple : « À 40 ans, je ne devrais pas être dans cette situation instable, alors que je prône la recherche d'harmonie », « C'est tout de même incroyable de se prendre la tête pour des brouilles quand on pratique la méditation depuis 20 ans »).

Comment fonctionnent nos pensées ?

Avez-vous remarqué ces petites pensées qui arrivent telles des notifications de téléphone, des petits pop-up sans que l'on n'ait rien demandé ? C'est ce que l'on appelle les pensées automatiques (PA) qui sont comme conscientes ou préconscientes. D'aucuns les baptisent aussi « voix intérieure ». Ces pensées automatiques sont en lien avec notre vision du monde, nos représentations et nous les acceptons bien souvent sans même avoir pris la peine de les évaluer. Elles sont liées à nos schémas cognitifs. Parfois elles ne nous posent aucun problème et nous permettent d'avancer, mais elles peuvent aussi entraîner des émotions « négatives » ou désagréables, nous freiner dans notre existence et nous rendre malheureux. Dans ce cas, on parle alors de processus cognitifs dysfonctionnels ou de distorsion cognitive⁶. En voici quelques-uns :

- **La surgénéralisation** : c'est le fait de conclure de manière générale à partir de situations singulières. Souvent, c'est une expérience malheureuse qui est généralisée. Les mots « jamais », « toujours », « à chaque fois » sont caractéristiques de ce schéma (par exemple, après un échec amoureux, considérer que les hommes sont tous les mêmes et que cela finit toujours mal... Ce qui ne sera pas très propice pour construire une relation affective).
- **L'abstraction sélective** : elle consiste à focaliser son attention sur certains aspects particuliers « négatifs » et de négliger les

autres aspects. La situation n'est pas considérée dans sa globalité. C'est un biais que l'on retrouve chez les personnes souffrant d'anxiété (par exemple, considérer que toute une représentation scénique est gâchée parce que l'on a fait une petite erreur dans la chorégraphie). C'est voir le verre « à moitié vide ».

- **L'inférence arbitraire** : c'est le fait de tirer des conclusions hâtives et négatives, non fondées sur une situation, en l'absence de preuve. Il s'agit d'une interprétation du réel injustifiée et d'une façon unique de voir les choses (« Il ne fait pas attention à moi car il ne m'aime pas »). Cela donne une vision étriquée du réel qui est souvent bien plus complexe.
- **La personnalisation** : donner une importance démesurée et exagérée à une caractéristique négative donnée d'une situation, par rapport à sa propre personne. S'attribuer toute la responsabilité du problème alors que d'autres facteurs interviennent (« Tout est de ma faute », « J'ai tout gâché ! »). Cela peut entraîner un sentiment de grande culpabilité.
- **La maximisation du « négatif »/minimalisation du « positif »** : on exagère le « négatif » et on pondère tout le « positif ». C'est la tendance à accorder trop d'importance à ce qui est défavorable (par exemple, « J'ai échoué à cet examen du permis, je suis vraiment un bon à rien », « J'ai réussi cet entretien mais c'était vraiment trop facile »). On se prive ainsi de récolter les jolis fruits de l'existence.
- **La dichotomisation** : il s'agit d'un processus de perception binaire du réel, une pensée sans nuances (tout ou rien ; toujours ou jamais ; noir ou blanc). Cette distorsion se retrouve souvent chez les personnes perfectionnistes (« J'ai tout planté ! », « Je n'y arriverai jamais ! ») et peut générer un grand stress et du découragement.
- **L'auto-injonction** : c'est le fait de s'assigner des impératifs, de s'ordonner des choses (« Il faut absolument que je règle ce problème », « C'est plus fort que moi, je dois répondre à cette demande »). Ce biais crée une forte pression car il invite à porter sur ses épaules une (trop) grande responsabilité.

- **Le blâme** : il s'agit de tenir les autres pour responsables de ses émotions ou de se blâmer soi-même pour celles des autres (« Les gens font vraiment n'importe quoi ! », « Si ma fille se comporte ainsi, c'est parce que je suis une mauvaise mère ! »). On cultive ainsi les poisons du ressentiment et de l'amertume.
- **Le raisonnement émotionnel** : c'est le fait de considérer que des états émotionnels nous définissent et sont la réalité (par exemple, dire « Je suis bête » plutôt que « Je me sens bête »). Cela peut conduire à se sentir enfermé dans des cases, des conditionnements, dont il peut-être difficile de se sortir ensuite.
- **L'étiquetage** : ce biais désigne la tendance à se définir et à se dénigrer de manière globale plutôt que de décrire un comportement spécifique (par exemple, dire « Je suis nulle en conduite » plutôt que « J'ai des difficultés avec les créneaux »).

Ces schémas déterminent nos **croyances de base**. Lorsqu'elles sont néfastes pour nous, on parle de **croyances limitantes** car elles nous empêchent d'agir, d'avancer, de prendre des risques et de saisir nos chances.

Changer son *mindset*

Nous avons tous une vision du monde différente et elle nous appartient car elle est le fruit de nos projections. Autrement dit, ce n'est pas la réalité qui pose problème mais le regard que nous posons sur elle. La bonne nouvelle, c'est qu'à tout moment nous pouvons changer de perspective, élargir et transformer notre regard. Voici comment :



La boîte des ruminations



2 à 5 minutes

Coucher ses ruminations par écrit permet de prendre davantage de recul, de les extérioriser, de les trier et de les dompter ! C'est la raison pour laquelle je vous propose de confectionner une « boîte à

ruminations ». Pendant une période d'environ 10 jours, définissez un temps spécifique 100 % *overthinking*. Lorsque votre petit vélo (ou encore le hamster dans sa roue) se met à tourner, notez chacune de vos ruminations telle qu'elle se manifeste, sur un papier (un papier par rumination) et déposez-le dans la boîte. Au bout des 10 jours, sortez tous les papiers et étalez-les sur le sol. Prenez le temps de les observer... Peut-être auriez-vous envie d'en rassembler certains, peut-être y a-t-il des doublons ? Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour les réagencer dans l'espace. Essayez de vivre complètement cette expérience avec les émotions, les sensations associées. Peut-être trouverez-vous quelques correspondances avec les schémas cognitifs détaillés plus haut... Peut-être allez-vous prendre conscience des situations, des contextes qui facilitent les remous de votre mental...

Cet exercice doit rester un point de départ. Cela n'engage que moi, mais je privilégie toujours d'écrire ce que l'on souhaite plutôt que ce dont on veut se libérer, pour ne pas figer le désagréable. Cet exercice permet toutefois d'extérioriser les ruminations et de les observer avec un peu de recul.

Lorsque nous faisons ainsi l'état des lieux de nos schémas de pensées, nous pouvons identifier nos mécanismes dysfonctionnels. Si vous souhaitez changer votre *mindset*, rappelez-vous une chose : **la nature a horreur du vide**. Pour changer, il faut proposer d'autres schémas car, aussi inconfortable soit-elle, la façon dont nous pensons est celle que nous connaissons (et parfois depuis longtemps), et c'est en quelque sorte, notre **zone de confort inconfortable**. Pour en sortir, il faut proposer d'autres voies, d'autres chemins et surtout les tester dans notre expérience. Nous pouvons remplacer le schéma cognitif dysfonctionnel et les croyances par un schéma ou **des croyances dites « corollaires »**, et ainsi restructurer notre mode de pensée. Je vous explique comment faire et vous donne quelques premières pistes en m'appuyant notamment sur les travaux du psychologue Aaron Beck et des TCC (thérapies comportementales et cognitives).

- On peut par exemple faire appel à la **décentration**, c'est-à-dire notre capacité à envisager d'autres points de vue que le nôtre et ce, à plusieurs niveaux :

Décentration de personne : que penserait *untel/unetelle* de cette situation ? Qu'est-ce que moi j'aurais pensé si *untel/unetelle* avait vécu cette situation ? Cela permet d'interroger et de faire exister un autre point de vue et d'enrichir notre vision du monde.

Décentration de lieu : si j'étais dans un autre lieu, est-ce que je penserais la même chose ? Modifier le contexte permet de changer de perspective et de faire appel à d'autres parties de nous.

Décentration de temps : est-ce que j'aurais pensé la même chose il y a 10 ans ? Quelle importance aura cette situation dans 10 ans ? Cela permet de prendre du recul, de la hauteur.

- On peut également s'efforcer de **recontextualiser** la situation dont il est question afin de ne pas céder aux sirènes de la généralisation (par exemple, se demander : c'était où ? Quand ? Comment ? Avec qui ?...). Cela rend les situations plus précises et donc plus faciles à travailler.
- On peut se visualiser prendre de la hauteur, comme si on observait la situation depuis un hélicoptère, ou encore comme si on invitait l'étau de nos pensées à se desserrer. La visualisation est une capacité formidable qui nous permet d'envisager d'autres possibles et d'élargir notre champ de conscience.

Faire le lien avec ses émotions. Les hypersensibles plus exposés ?

Nos pensées, notre corps et nos émotions sont intimement liés. Certaines émotions désagréables, douloureuses, intenses, peuvent engendrer des pensées automatiques dont nous restons prisonniers. C'est le cas par exemple de la honte, de la culpabilité ou encore de la colère ou de la tristesse. Des émotions du passé qui n'ont pas été traitées, résolues, qui sont restées ainsi engrammées dans notre

corps peuvent aussi se manifester au présent... On peut également anticiper nos émotions à venir qui, elles, n'existent pas encore. On parle d'émotions élastiques. C'est le cas par exemple lorsque l'on a vécu une crise d'angoisse : la peur que cela se reproduise fait que l'on anticipe négativement les choses. De la même façon, un lieu dans lequel on a connu une émotion désagréable pourra faire ressurgir l'émotion désormais associée à cet endroit (même si ici et maintenant il ne s'y passe rien de particulier). À chaque fois que ces émotions sont ravivées, réactivées par la pensée, notre corps subit un assaut supplémentaire, parfois même un raz-de-marée dévastateur.



Tableau Émotions/Pensées/Stress



5 minutes

Aaron Beck dit que l'émotion est la voie royale vers la cognition... Aussi je vous propose de vous munir d'une feuille et d'y tracer cinq colonnes : Situations/Émotions/Pensées automatiques/Pensées de remplacement/Nouveau résultat. Lorsqu'une émotion désagréable apparaît, commencez par décrire la situation en quelques mots, le plus objectivement possible, un peu à la manière d'une caméra : où et quand ? (colonne 1). Puis, notez les émotions et/ou sentiments ressentis, si possible en donnant leur intensité sur une échelle de 0 à 10. Vous pouvez également préciser de la même façon l'intensité de stress ressenti et identifier les zones du corps qui réagissent (colonne 2). Ensuite, identifiez quelles sont les pensées automatiques qui accompagnent cette émotion (colonne 3). Imaginez par quoi vous pourriez remplacer cette pensée pour avoir un résultat différent (colonne 4). Réévaluez à présent les émotions, les sentiments et le niveau de stress ressentis, par rapport à la pensée automatique, toujours sur une échelle de 0 à 10 (colonne 5).

Situation	Émotions/Stress/Corps	Pensées automatiques	Pensées de remplacement	Nouveau résultat
Description de l'événement associé à l'émotion désagréable	Émotions et/ou sentiments ressentis. Où dans votre corps ? Échelle de 0 (pas du tout) à 10 (plus forte intensité)	Quelle(s) pensée(s) automatique(s) accompagne(nt) l'émotion ?	Quelle autre pensée peut répondre à la pensée automatique ?	Émotions et/ou sentiments ressentis. Où est-ce situé dans votre corps ? (Échelle de 0 à 10)
Exemples	Le ventre qui se sert, la poitrine plus oppressée, les mains moites... 8/10	Je suis nulle. Je n'y arriverai jamais.	J'ai déjà réussi des examens par le passé, je sais faire.	Ma poitrine s'ouvre un peu plus et je sens mon corps qui se relâche. 5/10

Dans ses nombreux ouvrages consacrés aux « pense-trop » comme elle aime les appeler, Christel Petitcollin explique que la plupart des gens pensent sous forme de corde à nœuds ou de petit train : chaque nœud est une idée et les idées s'enchaînent les unes après les autres. Chez les personnes hypersensibles, la pensée est complexe, débordante et arborescente, un peu comme une toile d'araignée ou un arbre aux multiples branchages. Une idée en fait jaillir 10 et tout est connecté avec tout en permanence. La **sensorialité exacerbée** caractéristique des hypersensibles fait qu'ils sont beaucoup plus en alerte, aux aguets. Ils sont **plus vulnérables** face au monde extérieur car ils perçoivent plus d'informations et d'une manière plus intense.

Passé et futur : les temps de la rumination

Les ruminations ont deux temporalités favorites : le passé ou le futur. Soit nous nous mettons à **regretter les choses que nous n'avons pas faites**, pas dites, soit **nous anticipons le futur**, la suite, ce qui va advenir (et la plupart du temps négativement). Le seul temps dans lequel il n'y a pas de problèmes, c'est le moment présent... car aussitôt énoncé, il est déjà passé. Nous avons donc la solution,

non ? Plus nous sommes dans le présent, moins nous avons de problèmes ! Et comble de bonheur, nous bénéficions d'un outil intégré, disponible à tout moment pour revenir au présent : notre corps ! Nos sens, nos sensations nous ancrent dans l'**ICI** et **MAINTENANT**. Ce que nous voyons, sentons, écoutons, goûtons, touchons, nous met directement en contact avec notre expérience. Rappelez-vous ceci : on ne peut pas être 100 % dans son corps et 100 % dans sa tête... Alors, qu'est-ce qu'on attend ?

STOP ! La prise de décision

Soyons clairs... Passez votre temps à vous répéter et (répéter à qui veut bien l'entendre) que votre mental vous joue des tours, que vous vous prenez bien trop la tête, que ce serait bien de lâcher prise un peu... ne servira à RIEN si vous ne prenez pas officiellement la décision de changer. Eh oui, pas de secret, si vous ne mettez pas en place des **actions concrètes** pour transformer votre expérience, cela donnera tout simplement plus de la même chose ! (À moins que vous ne soyez foudroyé par la grâce divine mais ça c'est une autre histoire !) Je vous invite à procéder à un petit **rituel** pour acter qu'aujourd'hui vous avez décidé de dire STOP et ADIEU aux comportements néfastes, pour dire OUI à une nouvelle réalité. Pour faire de la place à du neuf, il faut avoir le courage de dire au revoir à l'ancien. À partir de maintenant, vous avez décidé de ne plus être victime de vos pensées !



Définir un objectif SMART pour après



5 minutes

Pour entretenir la motivation, rien de tel que de se fixer un objectif, un peu à la manière d'un fil rouge qui indique le cap à suivre. Il est important de se rappeler au quotidien la direction vers laquelle on veut aller et les outils dont on dispose. Avoir un objectif est d'autant plus utile pour nous aider à garder motivation et confiance lorsque nous sommes confrontés à des situations difficiles ou des périodes

de découragement. En coaching, on utilise l'acronyme SMART. S pour spécifique (UN objectif). M pour mesurable (avec des indicateurs précis et prédéfinis pour être facilement « évaluable »). A pour atteignable (exit les challenges démesurés !). R pour réaliste (un objectif possible et réalisable). T pour temporel (très important, votre objectif doit être inscrit dans le temps).

Dans cet ouvrage, je vous propose d'arrêter de trop penser en 21 jours. Le fait d'avoir le mot « trop » permet d'avoir un objectif atteignable (A) et 21 jours est mesurable dans le temps (T). Le test précédent vous a aidé à spécifier votre problématique par rapport aux pensées (S) et l'existence même de ce livre et des outils proposés vous montre que cela est réaliste (R). Reste à définir quels sont les indicateurs de résultat qui vous permettront de mesurer votre succès (M).

Par exemple, je verrai que j'ai réussi à adoucir mon rapport à la cogitation parce que je suis plus détendu (au début du challenge, sur une échelle de 0 à 10, j'étais à 7/10 en termes de tensions du corps ; aujourd'hui je suis à 3/10).

Je verrai que mon rapport à mon mental est plus sain car j'aurai accompli ce projet de m'inscrire à un cours de chant que je repousse depuis des années.



Créer son *vision board* ou tableau de visualisation



5 minutes

La visualisation peut être très aidante. Nous avons la capacité formidable de nous projeter dans l'avenir. Utilisons-la à bon escient ! Préciser les contours de notre vision à plus long terme donne du sens et de la densité à notre plan d'action et à notre chemin de vie. À quoi ressemblerait un futur où vous pensez moins et mieux ? Qu'est-ce que cela changerait ? Prenez le temps de fermer les yeux et d'imaginer... Que donnerait une relation plus apaisée à votre mental ? Seriez-vous plus confiant ? Plus léger ? Plus serein ? Accueillez toutes les images, les sensations, les émotions qui se

présentent à vous (Bonheur ? Calme ? Joie ? Sensations d'ouverture ?...). Vous pouvez prendre le temps de les écrire en toutes lettres ou, de manière plus symbolique, de réaliser un collage d'images et d'éléments visuels (collectés dans des magazines ou sur une banque d'images Internet). Construisez la représentation de votre évolution, vos aspirations et vos rêves. Vous pouvez ensuite afficher ce *vision board* sur votre frigo ou sur le miroir de la salle de bains. Il peut vous aider en vous rappelant régulièrement votre belle motivation et l'engagement que vous avez pris avec vous-même.



Acter sa décision par un rituel



5 minutes

Il est temps d'informer le monde extérieur et l'Univers de votre décision ! J'aime proposer dans mes accompagnements la réalisation de rituels pour ancrer profondément les choses dans la réalité, dans la matière. Votre rituel de prise de décision peut prendre la forme et la durée de votre choix. Certains aiment le côté cérémonial de la musique, la présence d'une bougie, la diffusion d'encens. Il est temps de célébrer le début du partenariat avec votre « esprit qui pense trop », comme une union sacrée ou encore des retrouvailles. Après la phase de prise de conscience, le rituel acte le début du grand changement ! Vous pouvez aussi informer votre entourage ou vos contacts de votre challenge de 21 jours *via* les réseaux sociaux par exemple. Cela représente un engagement supplémentaire et envoie un signal très fort. Vous n'êtes plus seul avec vous-même ! Ainsi, vous pourrez être amené à échanger avec l'extérieur. Cela permet de faire davantage exister votre beau projet. De plus, les autres pourront devenir une source de motivation très aidante et bénéfique. Plus moyen de vous défiler !

Observer de manière ouverte et muscler son attention

Comment **arrêter de penser** ? Justement en n'essayant pas de le faire car c'est tout bonnement impossible ! Nous avons environ 60 000 pensées par jour qui nous traversent. Certes, on aimerait bien trouver ce fichu bouton stop pour interrompre les pensées ! Mauvaise nouvelle : il n'existe pas. Je ne vous souhaite pas d'ailleurs d'arrêter de penser. Cela voudrait dire que vous êtes dans un bien sale état, à l'hôpital avec un encéphalogramme plat ! Par contre, il existe des techniques pour apprendre à faire un petit pas de côté par rapport à nos pensées et ne plus les suivre aveuglément. C'est le cas de la méditation de pleine présence⁷, nous y reviendrons. Avec un peu d'entraînement, nous pouvons tous y arriver !

S'aimer et s'accepter dans toute son imperfection...

Lorsque nous prenons l'avion, avant le décollage, les hôtesses et stewards exécutent le charmant ballet des consignes de sécurité. Sourire aux lèvres, ils effectuent le contrôle méticuleux des cabines, indiquent les issues de secours et rappellent les consignes de sécurité. Notamment qu'en cas de dépressurisation de la cabine, les masques tombent automatiquement à notre portée et qu'il convient de mettre notre masque en premier et d'aider ensuite l'autre à ajuster le sien. J'aime utiliser cette image pour rappeler que **la personne dont nous devons commencer à prendre soin, c'est nous-mêmes** ! Encore trop souvent, nous nous faisons passer après tout le monde, craignant par-dessus tout d'être taxés d'égocentriques ou de nombrilistes ! Or, c'est précisément en se rencontrant soi-même dans toutes ses dimensions, toutes ses perfections et imperfections que l'on peut aussi rencontrer l'autre. Investir sur soi est la meilleure chose que l'on puisse faire pour soi et pour le monde ! Se reconnecter à soi, à ce qui fait sens pour soi, à ses ressources, sa complétude (« tout est là, juste là, déjà là »), ouvrir les bras en grand en signe de BIENVENUE à la personne que l'on est.

...pour mieux accepter les autres et le monde

Nous détacher de notre discours intérieur peut aussi nous permettre de porter davantage notre attention sur les autres. Cultiver la présence ouverte, bienveillante... On s'aperçoit que porter de l'intérêt sur autrui génère de l'intérêt sur soi. Les relations humaines sont donc enrichies, plus profondes.

Dans une conférence brillante⁸, le psychiatre Serge Marquis rappelle que ce qui qualifie des rapports humains sains sont le soutien, l'entraide et la reconnaissance mutuelle. Autrement dit la qualité de la présence à l'autre. Comment être présent et disponible si l'on est mobilisé par son discours intérieur ? Se sentir aidé, soutenu, reconnu fait considérablement baisser son niveau de stress.

Ruminations parties ? Place à l'énergie vitale !

L'énergie de l'Univers fonctionne ainsi. Laisser aller l'ancien permet de faire de la place au nouveau. L'énergie de la rumination va pouvoir laisser de la place à notre énergie VITALE ! Imaginez toutes ces forces que vous avez déployées pour vous prendre la tête, ressasser, ruminer. C'est qu'il en faut du carburant ! Toute cette énergie est désormais disponible pour autre chose ! Au final, c'est merveilleux, non ?

1. Christophe André, « Les ruminations », France Culture, 3 août 2017 : <https://www.franceculture.fr/emissions/la-vie-interieure/les-ruminations>

2. Cécile Baeyens, « Surmonter les ruminations psychologiques », conférence donnée le 5 décembre 2015 à la bibliothèque Kateb Yacine : <https://cinevod.bm-grenoble.fr/video/EPEW5-surmonter-les-ruminations-psychologiques>

3. Susan Nolen-Hoeksema, *Ces femmes qui pensent trop. Débrancher (enfin) son mental et reconquérir sa vie*, Paris, Leduc, 2018.

4. La dépression en France chez les 18-75 ans : résultats du Baromètre santé 2017, Christophe Léon, Christine Chan Chee, Enguerrand du Roscoât et le groupe Baromètre santé 2017, Santé publique France, Saint-Maurice, France.

5. Susan Nolen-Hoeksema, *op. cit.*, pp. 50-57.

6. On doit cette appellation aux travaux du psychiatre américain Aaron T. Beck, pionnier de la psychothérapie cognitivo-comportementale.
7. Je préfère utiliser les termes de « pleine présence » que « pleine conscience » pour être au plus près de l'expérience corporelle.
8. Serge Marquis, « On est foutu on pense trop ! », conférence organisée par l'université de Nantes et les Artisans du changement : <https://www.youtube.com/watch?v=MzvF3OVWgZM>

OceanofPDF.com

TEST

Quel ruminateur/quelle ruminatrice êtes-vous ?

Afin de mieux comprendre quel profil et quel type de ruminations vous caractérisent le mieux, je vous invite à faire ce test. Répondez aux 30 questions suivantes. Pour chaque question, entourez le symbole qui précède la (ou les) réponse(s) choisie(s). Une fois le questionnaire terminé, comptez pour chaque symbole le nombre obtenu. Reportez-vous ensuite à la liste du (ou des) profil(s) correspondant(s). Prenez cette information plutôt comme une tendance et non comme une étiquette. Je vous rappelle que l'objectif de ce test est de mieux comprendre comment vous pensez pour mieux ouvrir les possibles... et vous proposer un programme adapté en fin d'ouvrage.

1. Vous avez décidé de partir cet été à l'étranger :

- Vous avez déjà réservé les billets d'avion, l'hôtel et les visites.
- Cela fait trois jours que vous hésitez entre l'Espagne et l'Italie...
- ◆ Vous faites un tableau pour comparer les avantages et les inconvénients de chaque destination.
- ▲ Vous êtes déjà au soleil dans votre tête.

2. Vous venez de vous installer à la table d'un restaurant avec un ami, et consultez la carte...

- Impossible de vous concentrer sur le menu à cause de ce fichu courant d'air.
- Vous hésitez entre le menu, la formule midi et le plat du jour.

- ◆ Vous demandez au serveur si le plat du jour est composé de produits locaux et de saison.
- ▲ Vous prenez la même chose que votre ami.

3. Votre journée commence par une brouille avec votre conjoint(e) ou un(e) ami(e)...

- Vous remettez à un autre jour tout ce que vous aviez prévu aujourd'hui. Impossible de vous concentrer sur autre chose !
- ◆ Vous décortiquez la scène de la brouille dans les moindres détails pour comprendre ce qui a pu motiver son comportement.
- Toute la journée, vous repensez à la situation et cherchez des solutions pour vous réconcilier.
- ▲ Vous décidez de laisser passer l'orage et de vaquer à vos occupations.

4. Votre chef vous propose de gérer le prochain dossier important de l'entreprise :

- Vous passez toute la nuit à analyser les « pour » et les « contre ».
- ◆ Vous lui demandez un rendez-vous afin d'en savoir plus avant de prendre votre décision.
- ▲ Vous ne vous mettez pas la pression. Si ça doit se faire, ça se fera.
- Vous imaginez déjà toutes les conséquences si vous acceptez : vous allez peut-être avoir une promotion, une augmentation... C'est sûrement un tremplin pour votre carrière.

5. La citation sur l'avenir qui vous parle le plus :

- ▲ « Je ne veux pas d'avenir, je veux un présent », Robert Walser.
- « Le projet est le brouillon de l'avenir. Parfois il faut à l'avenir des centaines de brouillons », Jules Renard.
- « Nul ne sait ce que l'avenir nous réserve », proverbe français.

- ◆ « Nous entrons dans l'avenir à reculons », Paul Valéry.

6. Si vous étiez un animal, vous seriez :

- Un écureuil exclusivement centré sur sa noisette.
- Un guépard lancé à toute allure.
- ▲ Un colibri qui sait se laisser porter par le vent.
- ◆ Un tigre méthodique et perfectionniste.

7. Vous vous réveillez en pleine nuit et ressassez des choses désagréables qui vous sont arrivées. Cette situation vous arrive :

- ◆ Parfois.
- Presque tout le temps.
- Souvent.
- ▲ Jamais.

8. Vous avez oublié l'anniversaire de votre ami(e) d'enfance...

- Vous vous repassez le film en boucle... Mais comment avez-vous pu oublier ? Que va-t-il/elle penser de moi ?
- Vous décidez de vous rattraper en lui organisant une super surprise que vous organisez dans les moindres détails.
- ◆ C'est foutu, vous avez laissé passer la date. Impossible de vous rattraper.
- ▲ Vous décrochez votre téléphone pour le lui souhaiter, il n'est jamais trop tard.

9. Vous êtes prêt(e) pour vous rendre au travail, vous vous installez dans la voiture. Elle ne démarre pas.

- Les idées se bousculent dans votre tête : vous n'allez pas pouvoir être présent à la réunion de 9 h, vous ne pourrez pas partir en week-end, les réparations vont vous coûter cher...

- ◆ Vous épluchez le manuel de la voiture. Vous voulez absolument comprendre d'où vient cette panne avant de faire quoi que ce soit.
- Vous paniquez : si vous n'êtes pas là à la réunion, votre collègue ne pourra pas assurer tout seul. Vous allez perdre un client important, et cela vous obsède.
- ▲ Ce sont des choses qui arrivent ! Vous appelez votre chef, et le dépanneur.

10. Vous devez vous concentrer sur la relecture d'une présentation importante :

- Vous vous dites que vous auriez aussi pu parler de ce sujet. Et de celui-ci aussi. Sans oublier celui-là.
- ◆ Vous reprenez tous les éléments de la présentation pour vérifier que vous n'avez rien oublié. Résultat, au bout d'une heure, vous n'avez pas avancé d'un iota.
- ▲ Vous enclenchez un minuteur, coupez toutes vos notifications, et c'est parti.
- Impossible de vous concentrer : votre attention est déjà monopolisée par l'arrivée de vos cousins ce week-end et la liste des repas à prévoir !

11. Vous faites la queue à la caisse du supermarché depuis 5 minutes, mais celle-ci semble ne pas avancer :

- ◆ Vous changez de caisse : la n° 4 semble plus rapide, et elle est plus proche de la sortie.
- ▲ Vous en profitez pour faire une petite séance de relaxation ou de méditation.
- Vous pensez à ce que vous allez faire à manger ce soir, aux dossiers que vous allez devoir traiter demain, à l'organisation de votre week-end...
- Vous ne pouvez pas vous empêcher de vous demander si vous n'avez pas oublié de noter quelque chose sur votre liste de

courses.

12. Le service des impôts vient de laisser un message sur votre répondeur, mais vous ne pouvez pas l'écouter parce que vous êtes en réunion :

- ◆ Vous croisez les doigts pour ne pas avoir omis une information ou fait une erreur lors de votre déclaration.
- Vous n'arrivez pas à penser à autre chose qu'à ce message. Vous n'entendez même pas que votre chef vous pose une question.
- Vous vous faites déjà un film dans votre tête. Si vous devez aller rechercher un justificatif, cela va vous prendre un temps fou. Et ça risque de vous coûter cher.
- ▲ Vous vous dites que vous écouterez ce message quand vous aurez le temps.

13. Le personnage de fiction à qui vous ressemblez le plus :

- Le Lapin blanc *d'Alice au Pays des Merveilles*. Vous avez tendance à ressasser le même sujet.
- ◆ Docteur House. Vous passez toutes les hypothèses au peigne fin jusqu'à trouver LA solution.
- Speedy Gonzales. Vous pensez aussi vite qu'il court.
- ▲ Maître Yoda. Vous savez rester zen quand il le faut.

14. Si vous deviez comparer le fonctionnement de votre cerveau à une danse, vous opteriez pour :

- La macarena. Un enchaînement de pas qu'on répète en continu.
- La danse acrobatique. Ça peut partir dans tous les sens !
- ◆ La danse classique. L'art de la maîtrise et du contrôle.
- ▲ La danse intuitive. Idéale pour le lâcher-prise.

15. Au réveil, vous pensez :

- À plein de choses ! Votre cerveau est déjà en train de bouillonner.
- ◆ À votre rituel immuable du matin.
- ▲ À cette merveilleuse journée qui s'annonce.
- Au sujet qui occupait vos pensées quand vous vous êtes couché(e) hier soir.

16. Vous avez deux heures devant vous sans rien au programme :

- Vous aimeriez bien vous détendre mais impossible de ne pas penser à ce satané dossier...
- ◆ Vous réfléchissez à la meilleure façon d'optimiser ce temps (ce qui vous prend déjà 30 minutes !)
- Vous en profitez pour rattraper le retard pris sur votre *to-do list* longue comme le bras.
- ▲ Vous décider de vous poser avec un bon livre ou de faire une balade en forêt.

17. En règle générale, le passage à l'action :

- Vous donne mal à la tête. Trop de choses à penser, votre cerveau bouillonne.
- ◆ Vous empêche de dormir. Vous passez vos nuits à analyser les choses et vous procrastinez.
- ▲ Vous réjouit. Surtout quand il s'agit de sortir de votre zone de confort.
- Vous fend le cœur. Dire oui à quelque chose, c'est dire non à autre chose.

18. Quel genre de conducteur/conductrice êtes-vous ?

- ◆ Concentré(e). Pas question de faire un excès de vitesse.
- Multi-tâches. Vous réfléchissez au meilleur chemin pour arriver plus vite, profitez du trajet pour faire réviser sa poésie à votre

filles, et pensez à ce que vous allez faire à manger ce soir.

- Obsessionnel(le). Vous ne devez surtout pas manquer la prochaine sortie d'autoroute.
- ▲ Détendu(e). Vous conduisez tranquillement en sifflotant.

Résultats

- **Vous avez une majorité de ■** : Le penseur *speedy*

Vous pensez à toute vitesse. Votre frein ? C'est justement que vous n'en avez pas. Vous analysez, imaginez, mettez en perspective sans relâche (peut-être même jour et nuit !). Vous pouvez parfois avoir l'impression d'exploser, d'être submergé par ce flot ininterrompu de pensées. Vous pouvez passer du coq à l'âne et les pensées s'enchaînent les unes après les autres sans rapport apparent entre elles. Votre cerveau carbure à plein régime et est régulièrement en surchauffe. Vous êtes souvent dans l'anticipation... et très rarement de façon positive. Paradoxalement, même si vous avez un temps d'avance, vous pouvez avoir la sensation d'être à la traîne... car les choses ne vont pas assez vite à votre goût. Vous pouvez même sentir régulièrement poindre l'ennui et vous sentir gagné par une grande fatigue physique et émotionnelle.

Les pistes pour faire de votre mental un allié

Votre enjeu, c'est d'apprendre à ralentir, alléger et épurer votre système de pensée. Pour cela, vous pouvez vous entraîner à vous accorder davantage de temps de pause, d'arrêt... et vous RE-PO-SER. Accueillir ce qui est déjà là, travailler sur le PLEIN pourra être également très bénéfique. La merveilleuse nouvelle, c'est que vous pouvez puiser dans votre mental en ébullition une force immense de création et d'innovation. Vous avez toujours un temps d'avance, quelle joie pour proposer des idées nouvelles ! Vous êtes un excellent précurseur !

- **Vous avez une majorité de ●** : Le penseur en boucle

Vous pouvez tourner en boucle sur un seul aspect de votre vie... en oubliant les autres. Cela peut être l'environnement familial, professionnel... ou un sujet en particulier qui monopolise toute votre attention. Vous percevez plutôt le réel à travers une loupe qu'une lunette panoramique. Il vous est souvent difficile de concevoir votre vie dans sa globalité.

Les pistes pour faire de votre mental un allié

N'hésitez pas à travailler à ouvrir vos perspectives et à élargir votre champ de vision afin de prendre conscience que de nouveaux possibles existent ! La réalité est bien plus vaste, nos possibilités bien plus immenses que ce que nous croyons. Nous avons toujours le choix sur la façon dont nous pouvons orienter notre regard, notre vision du monde, ne l'oubliez pas. Et la bonne nouvelle, tout cela s'apprend... il suffit juste d'un peu de pratique.

- **Vous avez une majorité de ♦** : Le penseur perfectionniste

Vous prenez le temps d'évaluer tous les éléments d'une situation et vous pouvez vous focaliser sur des détails. Vous aimez comprendre les tenants et les aboutissants d'une situation, vous voulez tout comprendre et tout maîtriser. En cela, vous avez un petit côté perfectionniste. Vous avez du mal à prendre des décisions et donc à passer à l'action (tendance à la procrastination). Lorsque vous êtes face à une situation délicate, il peut vous être difficile de prendre du recul et d'envisager d'autres possibles.

Les pistes pour faire de votre mental un allié

Il existe de merveilleuses techniques (notamment les techniques psychocorporelles), toutes simples, pour apprendre à lâcher prise sur ce qui ne dépend pas de nous... et passer à l'action en activant précisément ce qui dépend de nous. Apprenez à faire confiance à votre petite voix, votre intuition. Elle SAIT. Vous recentrer sur ce qui

fait sens pour vous, sur votre « mission de vie » vous permettra d'avoir une vision à plus long terme sur le beau chemin qui est le vôtre. S'ouvrir à l'autre peut être très bénéfique. Challengez-vous, essayez petit à petit de sortir de votre zone de confort (toujours avec bienveillance et respect). Vous reviendrez nourri de nouvelles expériences et les bras chargés de trésors.

- **Vous avez une majorité de ▲** : Le penseur/ruminateur occasionnel

A priori, le « trop-penser » n'est pas extrêmement problématique pour vous. Toutefois, nous gagnons tous à travailler sur (et avec) nos ruminations quand elles se présentent, ne serait-ce que pour conserver une belle écologie d'esprit. Nous pouvons toujours nous améliorer.

Les pistes pour continuer à faire de votre mental un allié

Continuez à approfondir le lâcher-prise et cultiver le bien-être au quotidien. C'est lorsque l'on sait bien conduire sa barque en eau calme que l'on peut être prêt quand les tempêtes de la vie se présentent.

PARTIE 2

J'arrête de trop cogiter en 5 minutes par jour

OceanofPDF.com

JOUR 1, 8 ET 15

Respiration abdominale : la base !

- Respiration abdominale en posture allongée *5 minutes*

C'est parti pour le premier jour ! Place à 5 minutes de détente ! Nous allons commencer tout en douceur et en relâchement avec un outil puissant, intégré, disponible à tout moment : la fameuse respiration abdominale ! Nous, sophrologues, l'appelons « la respiration du lâcher-prise », autant vous dire que c'est tout un programme ! C'est la respiration qu'utilisent les sportifs, les danseurs, les artistes car elle est antistress, antitrac. C'est quelque chose que nous savons et pouvons tous faire. La preuve en est, en venant au monde, lorsque nous étions encore bébés, nous respirions ainsi... et au fil du temps les choses se sont un peu compliquées... La respiration est remontée au niveau du thorax ou des épaules (ce qui explique bon nombre de tensions dans le dos, les cervicales...). Il s'agit donc ici de retrouver de manière **intentionnelle** une respiration naturelle, tranquille, calme, profonde. Simplissime... Quand j'inspire, mon ventre se gonfle et quand j'expire, il se dégonfle... 80 % des gens respirent actuellement dans l'autre sens et je dois vous faire une confidence, c'était mon cas avant de devenir sophrologue. Je vous garantis que la remettre dans le « bon » sens vous procurera un effet détente immédiat.



La respiration abdominale en posture allongée (ou assise)



3 à 5 minutes

En posture allongée, sur le dos, afin de bien libérer la région abdominale, les bras le long du corps et les jambes légèrement

écartées, je vous invite à poser une main à plat sur votre ventre. Commencez par fermer les yeux afin de vous centrer davantage sur l'intérieur de votre corps. Je vous invite à inspirer par le nez et souffler par la bouche. À l'inspiration douce, sentez le ventre qui se gonfle, qui monte et, en expirant par la bouche, sentez le ventre qui se dégonfle et s'abaisse, comme un ballon ou encore comme le remous des vagues au bord de la mer. Si votre attention est détournée, que vous pensez à autre chose, constatez-le simplement, avec bienveillance et ramenez votre attention sur l'exercice. Respirez ainsi pendant quelques minutes...

Vous pouvez bien sûr pratiquer cet exercice en posture debout ou assise, un peu partout (en cuisinant, à votre bureau, dans les transports... afin de bien vous entraîner à cette respiration) et à n'importe quel moment de la journée. À noter qu'elle est très bénéfique le soir si vous avez des problèmes de sommeil ou lors de réveils nocturnes, pour favoriser à nouveau l'endormissement.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur *speedy*** et au **penseur perfectionniste**.

Une fois que vous serez bien entraîné, et si vous souhaitez varier les plaisirs, je vous invite à ajouter à cette pratique une visualisation que j'appelle « la respiration de la bulle », très efficace pour faire une pause et se recentrer. Focaliser son attention sur sa respiration, ses ressentis corporels et une visualisation est un bon moyen de se reconnecter à soi et à l'instant présent et ainsi couper court aux ruminations et apaiser le mental. Tout en respirant, imaginez tout en bas de votre dos, nichée dans votre colonne vertébrale, une petite bulle lumineuse, de la couleur, de la taille, de la texture que vous souhaitez. Fermez les yeux et prenez quelques instants pour la visualiser... Lorsque vous êtes bien en contact avec cette bulle, imaginez qu'elle monte le long de votre colonne vertébrale à chaque inspiration (jusqu'au sommet de votre dos, au niveau des cervicales) pendant que votre ventre gonfle, et qu'elle redescend à chaque expiration, alors que votre ventre se dégonfle. Appréciez chaque sensation lors du passage de la bulle (chatouilles, fraîcheur,

chaleur... ou toute autre sensation) et pratiquez cet exercice pendant quelques minutes...

OceanofPDF.com

JOUR 2, 9 ET 16

La relaxation dynamique en sophrologie

- Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) *3 minutes*
- Exercice de relaxation dynamique (verticalité) *2 minutes*

Aujourd'hui on continue à entraîner sa respiration abdominale mais **uniquement pendant 3 minutes**. Nous allons durant les 2 minutes restantes pratiquer des exercices issus de la sophrologie et plus spécialement de la relaxation dynamique sophrologique. Il s'agit de mouvements lents stimulant le lien corps-esprit, synchronisés avec la respiration.

On utilise la séquence de respiration appelée IRTER (pour inspiration-rétention-tension douce-expiration et récupération). J'aime pour ma part, comme je l'ai appris, insister sur un temps préalable et préparatoire d'expiration profonde comme une « piste de décollage » de l'exercice. Dans la séquence IRTER, il s'agit de vivre en conscience une tension suivie d'un relâchement en synchronisant sa respiration. La tension est vécue sur un court moment d'apnée.

Cette séquence est très efficace pour prendre conscience de tensions et/ou de stress (parfois nous n'en avons pas conscience) et les évacuer... ou plus exactement les transformer (car les tensions ont elles aussi bien souvent des choses à nous dire et contiennent de précieuses informations en fonctionnant comme des signaux d'alerte). En relaxation dynamique, cette séquence peut être associée à un mouvement. L'avantage est que ces exercices ne prennent que quelques minutes pour un bénéfice immédiat. Et

rassurez-vous, cette explication plutôt longue en mots se traduit très vite dans le corps.

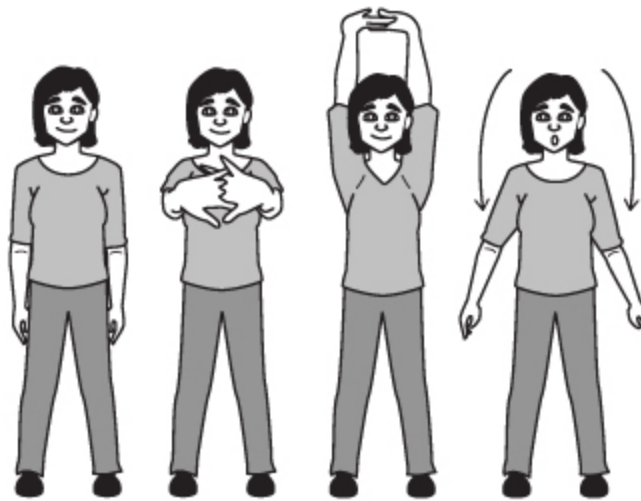
- ✓ Idéalement, la relaxation dynamique sophrologique se pratique plutôt en journée car elle active notre énergie.



Exercice de verticalité



2 minutes



Dans votre posture debout, les pieds dans le sol écartés de la largeur du bassin, les épaules relâchées et la tête droite comme si un fil l'étirait vers le ciel, les yeux fermés ou ouverts, vous allez tranquillement vous préparer à prendre conscience de votre verticalité... votre posture d'homme ou de femme debout... la conscience de votre corps comme un lien entre le ciel et la terre... Prenez le temps de quelques respirations pour vous installer dans la posture... Vous allez effectuer ces exercices en IRTER.

Lorsque vous êtes prêt, vous allez commencer par souffler... puis, à l'inspiration, vous montez les bras à la verticale, doigts entrecroisés, paumes vers le ciel. Rétention (apnée) pendant quelques instants, une tension douce de votre corps jusqu'à la limite de la résistance confortable en prenant conscience de votre corps dans sa verticalité puis, sur l'expiration vive, redescendez vos bras le long du corps en

les laissant si besoin se balancer jusqu'à l'immobilité complète. Accueillez toutes les sensations, tous les phénomènes sans *a priori*, sans jugement... Bienvenue à toutes les sensations...

Vous pouvez répéter cet exercice 3 fois...

- ✓ Cette pratique de relaxation dynamique convient particulièrement au **penseur perfectionniste**.

OceanofPDF.com

JOUR 3, 10 ET 17

Pratique de la cohérence cardiaque

- Cohérence cardiaque 3 *minutes*
- Exercice de relaxation dynamique (pompage des épaules ou geste karaté) 2 *minutes*

Maintenant que vous êtes expert en respiration abdominale, je vous propose d'introduire aujourd'hui une autre pratique que je trouve très complémentaire : la cohérence cardiaque. Vous la pratiquerez pendant 3 minutes.



La cohérence cardiaque



3 à 5 *minutes*

La cohérence cardiaque est une méthode respiratoire visant à apprendre à contrôler sa respiration et à réguler son rythme cardiaque pour calmer le stress, l'anxiété et la grande émotivité. Elle peut se pratiquer partout : chez soi, dans les transports, au travail... En posture assise, le dos bien droit et les pieds bien à plat sur le sol, et les jambes décroisées. La respiration doit être profonde, régulière et descendre jusque dans le bas du ventre.

La cohérence cardiaque répond à la règle du 365 : 3 fois par jour/6 respirations par minute/pendant 5 minutes... mais vous pouvez aussi adapter votre entraînement.

Pour vous aider, je vous recommande l'application mobile gratuite *Respirelax*¹ mise en place par les thermes d'Allevard avec le D^r David O'Hare.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur *speedy*** et au **penseur perfectionniste**.

Puis, comme hier, nous allons pratiquer un peu de relaxation dynamique sophrologique. Je vous présente deux nouveaux exercices : le pompage des épaules et le geste karaté. Vous pourrez pratiquer l'un et/ou l'autre en fonction de vos envies. Cela vous permet ainsi, au fil du challenge, de varier les exercices pour continuer à prendre du plaisir. Effets garantis !



Exercice de pompage des épaules



2 minutes



Dans votre posture debout, les pieds dans le sol écartés de la largeur du bassin, les épaules relâchées et la tête droite comme si un fil l'étirait vers le ciel, les yeux fermés ou ouverts, vous prenez tranquillement conscience de votre verticalité... votre posture d'homme ou de femme debout... la conscience de votre corps comme un lien entre le ciel et la terre... Prenez le temps de quelques respirations pour vous installer dans cette posture...

Vous allez effectuer les mouvements proposés en IRTER. Il s'agit, pendant la phase de rétention, de pratiquer un pompage des épaules de haut en bas.

Quand vous êtes prêt, vous commencez par souffler... inspiration... rétention... tension douce... mouvements de pompage des épaules et des bras de haut en bas, avec plus ou moins d'intensité pour bien sentir la présence de vos épaules et de vos bras... expiration... récupération... Vous relâchez les épaules, les bras, et vous accueillez toutes les sensations... peut-être un peu de chaleur, d'énergie, des picotements, une sensation de circulation...

Je vous invite à pratiquer cet exercice deux autres fois.

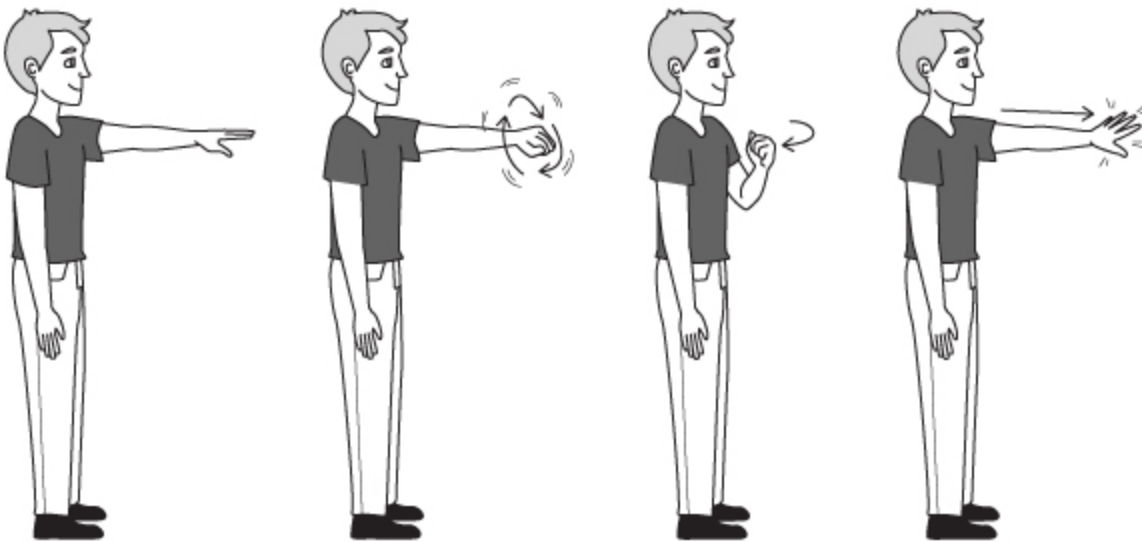
Vous pouvez ajouter une intension particulière lors de la pratique (par exemple : vous libérer de votre charge mentale, des pensées qui tournent en boucle, de vos ruminations...). Sensation de nettoyage, d'évacuation à l'expiration.



Geste karaté



2 minutes



Dans votre posture debout, les pieds dans le sol écartés de la largeur du bassin, les épaules relâchées et la tête droite comme si un fil vous étirait vers le ciel, les yeux fermés ou ouverts, vous allez tranquillement vous préparer à prendre conscience de votre verticalité... la conscience de votre corps comme un lien entre le ciel

et la terre... Prenez le temps de quelques respirations pour vous installer dans cette posture... Vous allez effectuer les mouvements en IRTER. Cet exercice s'appelle le geste karaté mais j'aime aussi le nommer « la machine à laver »... un peu comme si on avait décidé de mettre nos petits stress, notre esprit qui pense trop, nos inconforts dans une machine à laver...

Nous allons pratiquer cet exercice d'abord avec le bras droit, puis le bras gauche puis les deux bras. Quand vous êtes prêt, vous commencez par souffler... inspiration, vous allez monter le bras droit devant vous puis vous fermez le poing... rétention... tension douce de votre corps... et mouvement de rotation de bras devant vous comme si vous faisiez tourner le tambour d'une machine à laver puis, lorsque c'est le bon moment pour vous, vous ramenez le poing droit au niveau de l'épaule droite et, sur une expiration vive, vous projetez le bras devant vous, comme pour frapper dans une cible imaginaire et évacuer vos tensions... puis très doucement, vous laissez le bras devant vous, vous ouvrez les doigts les uns après les autres et faites redescendre la main le plus lentement possible, comme si votre bras fendait l'eau... pour prendre conscience de la lourdeur, la pesanteur de votre bras... jusqu'à ce que votre bras revienne le long du corps... récupération... accueillez toutes les sensations... peut-être un peu de chaleur, de lourdeur, d'énergie, des picotements, une sensation de circulation... Notez peut-être une différence entre le bras droit qui vient de faire l'exercice et le bras gauche.

Parfois, on peut avoir la sensation d'un bras plus long que l'autre. Je vous invite à pratiquer cet exercice à nouveau avec le bras gauche... puis avec les deux bras en même temps.

✓ Ces pratiques de relaxation dynamique conviennent particulièrement au **penseur perfectionniste**.

1. <https://www.thermes-allevard.com>

JOUR 4, 11 ET 18

Célébrons le positif !

- Cohérence cardiaque 3 *minutes*
- Les 3 kifs 2 *minutes*

Aujourd'hui, on continue à cultiver les bienfaits de la cohérence cardiaque avec une pratique de 3 minutes. Et aujourd'hui j'ai une bonne nouvelle à vous annoncer : le bonheur s'apprend ! Oui oui vous avez bien lu et c'est ce que nous transmet la psychologie positive, la « science du bonheur ». C'est la pratique que je vous propose **pendant 2 minutes ce soir** : les 3 kifs (j'y reviens !).

Nous l'avons évoqué plus haut, notre tendance naturelle d'être humain est d'accorder plus d'importance à ce qui ne fonctionne pas, voir plutôt le verre à moitié vide qu'à moitié plein. Dans le même temps, nous avons tendance à nous habituer au bonheur. Lorsque quelque chose d'heureux nous arrive, cela nous paraît vite « normal ». Nous avons tendance à nous habituer au bonheur. On appelle cela **l'habituation hédonique**. Le bonheur diminue donc au fur et à mesure des expériences positives puisque nous considérons les expériences positives, agréables comme normales. Il nous faut d'ailleurs cinq expériences positives pour contrebalancer une expérience négative, c'est dire ! Nous devons donc apprendre à profiter des richesses et des cadeaux de la vie et à porter en priorité notre regard sur ce qui est DÉJÀ là plutôt que sur ce que nous n'avons pas.

Attention, il ne s'agit absolument pas d'éluder ses problèmes, ni de porter un regard trop candide ou trop naïf sur notre expérience, mais plutôt de célébrer la vie et de cultiver le positif au quotidien, et je dirais même d'en faire une philosophie de vie. Cela nous permettra

grandement d'adoucir le rapport à nos ruminations. Nous allons apprendre le ressassement positif avec la pratique des 3 kifs.



Les 3 kifs, un rituel simple qui fait du bien



2 à 5 minutes

Florence Servan-Schreiber a popularisé ce rituel dans son ouvrage *3 kifs par jour*¹. Il peut se décliner de plusieurs façons. Chaque soir, avant d'aller vous coucher, je vous invite à noter dans un cahier (spécifiquement dédié que vous pouvez déposer à côté de votre lit par exemple) trois petits moments de bonheur de la journée. N'allez pas chercher des choses incroyables, exceptionnelles... les petits bonheurs simples sont souvent ceux qui nous rendent le plus heureux. Pratiquez pendant les 21 jours du défi pour installer durablement cette habitude et en savourer les merveilleux effets !

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle**.

1. Florence Servan-Schreiber, *3 kifs par jours et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur*, Marabout, 2019.

JOUR 5, 12 ET 19

On garde le cap !

- Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) 3 *minutes*
- Les 3 kifs 2 *minutes*

Bravo à vous, les choses commencent à se mettre en place. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Est-ce que vous sentez que des choses changent par rapport à votre flot de pensées ? Commencez-vous à ressentir certains bienfaits ? Pour ce cinquième jour, on reprend un peu de respiration abdominale pour bien l'ancrer et en profiter pleinement, et on continue une série de kifs.

- ✓ Avez-vous pensé à choisir un très joli cahier pour noter vos petits bonheurs ? Cela peut être très propice pour motiver votre envie ce soir.

OceanofPDF.com

JOUR 6, 13 ET 20

La puissance du sourire

- Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) 3 *minutes*
- Le sourire intérieur 2 *minutes*

La fin de la semaine approche ! Vous pouvez prendre un temps pour saluer votre belle motivation ! Petite session de respiration abdominale (pourquoi pas avec la respiration de la bulle) et on ajoute un large sourire !

Le saviez-vous ? Le sourire est une des clés de notre communication. Un geste simple, gratuit, qui peut changer la vie. Au niveau physique, il s'agit d'une excitation de la partie antérieure de notre hypothalamus – qui joue un rôle capital dans la régulation des fonctions vitales –, qui transmet un influx nerveux au système limbique, siège des émotions. Nos muscles se relâchent et des réactions faciales de contentement apparaissent. Le sourire permet au corps de se détendre et procure un sentiment de bien-être quasi immédiat. Sourire nous rend beaux, nous rajeunit et nous permet de rester positifs face aux aléas de la vie, sans oublier que cela apaise nos idées noires et nos pensées toxiques. En plus, le sourire est agréablement contagieux ! Alors, on pratique ?



Le sourire intérieur



2 à 3 *minutes*

Scannez ce QR code avec votre téléphone pour accéder à l'enregistrement audio de la méditation « Le sourire intérieur ».



Issu des pratiques taoïstes, l'exercice du sourire intérieur nous entraîne à la joie et à la bienveillance. Je vous invite à le pratiquer en tout début de matinée pour en profiter un maximum et commencer la journée du bon pied.

Fermez les yeux et prenez quelques instants pour offrir à tout votre corps un grand sourire intérieur (vous pouvez également vous positionner devant un miroir yeux ouverts et sourire pendant 1 minute à votre reflet pour amorcer l'exercice). Prenez quelques profondes respirations... Sentez que vous respirez depuis l'énergie de votre cœur pour y puiser la joie, la bienveillance. Observez comme votre espace intérieur peut s'agrandir, s'ouvrir, irradier et la joie grandir à l'intérieur de vous... Toute cette intention d'amour, disponible à l'intérieur de vous et qui circule agréablement... Sentez ensuite toute cette énergie de joie, tout votre sourire intérieur se diffuser, couler, à l'intérieur de votre corps, vers chacun de vos organes, à chaque respiration. Vers votre cerveau, votre cœur, vos poumons, votre foie... puis vers tous les muscles, les os... toutes les cellules de votre corps. Comme un grand rayon de soleil ! Laissez-vous sourire ! Laissez cette énergie parcourir l'ensemble de votre corps et se diffuser partout. Votre corps qui sourit à la vie, aux joies de l'existence.

Terminez cette pratique en rassemblant vos deux mains sur votre ventre, comme si l'énergie du sourire y était stockée, disponible ainsi à tout moment de la journée, quand vous en aurez besoin.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle**.

Au quotidien, entraînez-vous à sourire à des étrangers, lorsque vous êtes en voiture et laissez passer un autre véhicule ou un piéton. Un sourire illumine notre visage, nous rend beaux, avenants, ouverts.

C'est un acte généreux, un don. Souriez à la vie et la vie vous sourira !

OceanofPDF.com

JOUR 7, 14 ET 21

Cultiver l'incertitude

- Cohérence cardiaque *3 minutes*
- S'entraîner à l'incertitude *2 minutes*

Dernier jour de la semaine ! Vous pouvez être fier. 3 minutes de cohérence cardiaque, ça vous dit ? Aujourd'hui, je vous propose aussi de vous entraîner à l'incertitude, ou autrement dit de laisser tomber vos certitudes. Pourquoi ? Pour déjouer vos modes automatiques, vos habitudes et créer de la surprise, de la nouveauté. Je vous invite à sortir petit à petit de votre zone de confort pour accueillir de nouveaux et merveilleux possibles. Faites-moi confiance, tout va bien se passer (et peut-être même que vous allez en redemander !).



S'entraîner à l'incertitude au quotidien par de petites actions



2 à 5 minutes

Je vous invite par exemple aujourd'hui à vous entraîner par une petite action simple : sortir sans parapluie, sans votre téléphone, vous rendre à une soirée où vous ne connaissez personne. Ou encore faire des choses pour la première fois : tester une nouvelle activité (par exemple un cours de poterie, de guitare), manger un aliment que vous n'avez jamais goûté. Alors ? Que s'est-il passé ? Vous sentez-vous surpris ? Rappelez-vous, nous sommes bien plus vastes que ce que nous pensons être...

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste** et au **penseur en boucle**.

TABLEAU DE BORD

Mes 5 minutes par jour

Les tableaux ci-dessous vous aideront à suivre votre progression. Cochez chaque jour la pratique que vous avez réalisée pendant les 5 minutes que vous vous êtes accordées par jour.

Semaine 1

Jour 1	☐ Respiration abdominale en posture allongée	<i>5 minutes</i>
Jour 2	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Exercice de relaxation dynamique (verticalité)	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 3	☐ Cohérence cardiaque ☐ Exercice de relaxation dynamique (pompage des épaules ou geste karaté)	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 4	☐ Cohérence cardiaque ☐ Les 3 kifs	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 5	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Les 3 kifs	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 6	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Le sourire intérieur	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 7	☐ Cohérence cardiaque ☐ S'entraîner à l'incertitude	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i>

Semaine 2

Jour 8	☐ Respiration abdominale en posture allongée	<i>5 minutes</i>
Jour 9	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Exercice de relaxation dynamique (verticalité)	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 10	☐ Cohérence cardiaque ☐ Exercice de relaxation dynamique (pompage des épaules ou geste karaté)	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 11	☐ Cohérence cardiaque ☐ Les 3 kifs	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 12	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Les 3 kifs	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 13	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Le sourire intérieur	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 14	☐ Cohérence cardiaque ☐ S'entraîner à l'incertitude	<i>3 minutes 2 minutes</i>

Semaine 3

Jour 15	☐ Respiration abdominale en posture allongée	<i>5 minutes</i>
Jour 16	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Exercice de relaxation dynamique (verticalité)	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 17	☐ Cohérence cardiaque ☐ Exercice de relaxation dynamique (pompage des épaules ou geste karaté)	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 18	☐ Cohérence cardiaque ☐ Les 3 kifs	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 19	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Les 3 kifs	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 20	☐ Respiration abdominale en posture allongée (ou assise) ☐ Le sourire intérieur	<i>3 minutes 2 minutes</i>
Jour 21	☐ Cohérence cardiaque ☐ S'entraîner à l'incertitude	<i>3 minutes 2 minutes</i>

Notez vos ressentis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Continuer à faire de mon mental un allié en 5 minutes par jour



Mon petit mantra du bonheur



3 à 5 minutes

Le terme « *mantra* » désigne en sanskrit une syllabe ou une phrase sacrée, dotées d'un pouvoir spirituel (de guérison, de protection). C'est une formule constituée d'une série de sons répétée de nombreuses fois. Par exemple, le mantra bouddhiste « *Om Mani Padme Hum* » associé à la divinité de la compassion Tchenrézi. Généralement les pratiquants bouddhistes le répètent en s'aidant d'un *mala*, sorte de chapelet pour compter les répétitions. Vous pouvez aussi créer votre mantra personnel, soit à partir d'un son qui vous parle, une parole qui résonne en vous (citation) ou une phrase inventée susceptible de vous porter au quotidien.

Alors c'est quoi votre *Hakuna Matata* à vous ? Celui qui va vous aider à canaliser votre mental et dompter les pensées parasites ?

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle**.



Le lieu sûr ou le refuge



3 à 5 minutes

Voici un exercice qui vous permettra de vous ressourcer quand vous en avez besoin, dès que vous sentez que votre mental s'affole et que vous êtes submergé par les ruminations.

Prenez le temps de trois grandes respirations pour bien vous installer dans une posture confortable. Puis fermez les yeux et

laissez venir dans votre imagination un lieu – réel ou imaginaire – très tranquille, très agréable. Laissez venir les couleurs, les odeurs, les sons, les saveurs... toutes les sensations que vous procure cet endroit calme, serein, apaisant. À chaque fois que vous inspirez l'air, imaginez que toutes ces sensations s'amplifient... et quand vous expirez, sentez tout votre corps se remplir progressivement de tout ce bien-être. Profitez pleinement pendant quelques instants... et rouvrez les yeux.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy** et au **penseur perfectionniste**.



Lorsque la coupe est pleine : le coussin de colère



3 à 5 minutes

Voici un exercice pour apporter un premier soulagement quand survient un trop-plein de colère, à pratiquer plutôt en journée pour ne pas trop activer l'énergie le soir. Cela permet de dépenser son énergie pour ensuite être en mesure d'accueillir et de regarder en face le dragon de la colère pour la transformer véritablement.

Ce coussin (qui sera exclusivement réservé à cet usage) sert à symboliser la colère ainsi que les ressentis et les pensées associés. En serrant le coussin, on se laisse traverser par tout cela puis, en le jetant sur l'expiration, on fait sortir de soi tout ce « négatif ». Cet exercice permet de prendre du recul et de retrouver de l'apaisement.

Debout, les pieds bien posés sur le sol, légèrement écartés, prenez un coussin entre vos mains devant vous au niveau du bas-ventre. Expirez puis prenez une grande inspiration. Retenez l'air quelques secondes et serrez le coussin de toutes vos forces en le remontant vers la poitrine comme s'il contenait toute votre colère. Puis sur l'expiration, lâchez le coussin (bras tendus) vers le sol en évacuant les sensations. Accueillez avec bienveillance toute cette expérience dans l'ensemble de votre corps.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste**.

OceanofPDF.com

PARTIE 3

J'arrête de trop cogiter en 15 minutes par jour

OceanofPDF.com

JOUR 1, 8 ET 15

Revenir au corps et au moment présent

- Méditation de pleine présence sur le souffle *5 minutes*
- Pratique de l'automassage *8 minutes*
- Méditation en action *2 minutes*

Je vous félicite pour les 15 minutes que vous commencez à vous accorder. 15 minutes rien que pour vous, pour amorcer ce changement positif et heureux ! Aujourd'hui, je vous propose trois pratiques. Deux sont issues de la méditation de pleine présence (méditation sur le souffle et méditation en action) et une des techniques d'automassage Do-in.

La méditation de pleine présence nous apprend à ramener délibérément notre attention ici et maintenant sur un support de pratique (qui peut être un ressenti corporel, un son ou encore un objet). Selon moi, le plus puissant est la respiration ! Nous respirons à chaque instant de notre naissance à notre mort, nous pouvons donc tout le temps pratiquer. La méditation nous permet de nous arrêter, de prendre de la distance par rapport à nos pensées, de les observer sans agir. Le temps de PAUSE est primordial pour briser le cercle des pensées obsessionnelles. Notre attention ne sait pas, ne peut pas être à deux endroits différents. Si elle revient à notre respiration, elle n'est de fait plus focalisée sur notre discours intérieur ! En pratiquant la méditation, nous entraînons notre esprit à cette prise de recul, nous le musclons comme nous le ferions avec nos abdos à la salle de sport. Méditer permet de comprendre que nous ne sommes pas nos pensées (désolée Descartes !), elle nous invite à nous désidentifier.



La méditation de pleine présence sur le souffle



3 à 5 minutes

Scannez ce QR code avec votre téléphone pour accéder à l'enregistrement audio de la méditation de pleine présence sur le souffle.



Vous pouvez lire ce texte et vous enregistrer pour ensuite écouter la séance. N'hésitez pas, au fil de votre pratique, à adapter un peu les termes utilisés si d'autres vous parlent davantage ainsi que la durée de votre méditation.

Installez-vous confortablement dans la posture assise de votre choix, sur une chaise ou en tailleur sur un coussin, les mains délicatement posées à plat sur les cuisses ou les genoux. Vous pouvez commencer par fermer les yeux afin de porter votre attention sur l'intérieur de votre corps. Si toutefois vous préférez les laisser ouverts, c'est tout à fait possible... Fixez simplement un point, au sol, à 1 ou 2 mètres devant vous. Commencez par prendre conscience de votre respiration... sans essayer de la changer... Observez si votre respiration est plutôt lente, ou plutôt rapide... plutôt courte ou plutôt ample... Et où ça respire dans votre corps... Est-ce que la respiration se situe dans le ventre, dans le thorax, dans le haut du corps... ou partout à la fois... Bienvenue à votre respiration telle qu'elle est... ici et maintenant... Sentez l'air qui entre à chaque inspiration... et qui sort à chaque expiration... Pendant toute la pratique, si cela est possible pour vous, essayez de garder cette intention : « À l'inspiration, je sais et je sens que j'inspire... À l'expiration, je sais et je sens que j'expire. » Si des pensées viennent vous rendre visite, c'est tout à fait normal... Notre esprit pense en permanence... Il est impossible d'arrêter le cours de nos pensées...

Mais à partir de maintenant, je vous propose que lorsqu'une pensée se présente, vous la laissiez tout simplement passer... comme un nuage, comme un ballon dans le ciel, comme les wagons d'un train que vous regarderiez passer au loin. « Je t'ai vue, pensée, je sais que tu es là mais ce qui compte, c'est ma respiration... » Et ramenez tranquillement votre attention, toute votre attention sur votre respiration, sur votre souffle... votre poitrine qui se soulève et s'abaisse... votre ventre qui se gonfle et se dégonfle... Sentez la température de l'endroit où vous êtes par tous les pores de votre peau... Accueillez tous les sons de cet espace... Tout ce qui fait votre expérience du moment présent... sans a priori et sans jugement... et c'est très bien comme cela... C'est VOTRE expérience... Essayez de percevoir de quelle façon, sans avoir rien à faire de spécial, vous pouvez sentir ô combien vous êtes vivant... Comment la respiration vous fait danser à l'intérieur. Profitez-en pour vous relier à la richesse de l'instant présent... à la richesse de votre vie intérieure... à la richesse de la vie ! Puis, quand vous vous sentez prêt, prenez une grande respiration vive, dynamique, profonde... pianotez avec vos doigts sur vos cuisses... puis prenez le temps de vous étirer, de bâiller... Rouvrez les yeux s'ils étaient fermés... Accueillez à nouveau toutes les sensations qui se présentent... et reprenez tranquillement le cours de votre journée.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy**, au **penseur perfectionniste** et au **penseur en boucle**.

Pour certains d'entre nous, il peut être difficile au départ de méditer sur le souffle en posture assise statique, ce que l'on nomme la méditation « formelle ». Sachez toutefois que la méditation se pratique aussi en action. En effet, le fait de porter notre attention sur une seule chose à la fois peut se décliner dans toutes les actions du quotidien, en mouvement, au travail. Le plus important est de choisir la façon de méditer qui va être la plus appropriée pour vous, celle que vous allez pouvoir intégrer le plus facilement dans votre vie quotidienne, de façon agréable et régulière.



La méditation en action

1 à 3 minutes

Voici quelques propositions d'actions de la vie quotidienne à pratiquer en pleine présence. Autrement dit, une invitation à ÊTRE dans l'action en question plutôt que de la FAIRE en mode « pilote automatique ».

Complétez cette liste à votre guise en ajoutant peut-être des tâches relatives à d'autres domaines de votre existence (vie professionnelle, loisirs...). Entraînez-vous régulièrement et variez les plaisirs !

- Prendre une douche, un bain.
- Se brosser les dents.
- Monter les escaliers.
- S'habiller.
- Nettoyer les vitres, faire la vaisselle ou vider le lave-vaisselle, faire la lessive, sortir les poubelles...
- Se balader.
- Jardiner...

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur *speedy***, au **penseur perfectionniste** et au **penseur en boucle**.

La méditation n'est pas complexe à comprendre et à expérimenter... Le plus difficile est sans doute de s'en rappeler. C'est pour cela qu'il convient d'utiliser ce que l'on appelle des « moyens habiles ».

Un que j'aime beaucoup est la cloche de pleine conscience ou *mindfulness bell*. Il s'utilise depuis le site www.awakeningbell.org ou sur votre téléphone *via* l'application Mindfulness Bell. Elle est inspirée des enseignements du moine bouddhiste vietnamien Thich Nhât Hanh. C'est très simple. Il s'agit d'une cloche de pleine conscience qui peut sonner de façon régulière ou aléatoire. Dès que vous entendez la cloche, arrêtez tout ce que vous êtes en train de faire, relâchez votre corps et votre esprit et revenez à votre respiration. Puis reprenez vos activités jusqu'au prochain son de

cloche. Vous pouvez de la même façon pratiquer avec la sonnerie du téléphone ou tout autre bruit familier.

Complétez aujourd'hui votre session de méditation par une pratique d'automassage pendant 8 minutes, afin de soulager les tensions éventuelles, de sentir votre corps et de stimuler la circulation.



Pratique de l'automassage



5 à 10 minutes

Cet exercice s'inspire du Do-in, une technique d'automassage d'origine chinoise qui utilise la pression des doigts pour améliorer la circulation de l'énergie (le Qi). Prenez tout d'abord le temps de plusieurs respirations pour revenir à vous. Frottez pendant quelques instants vos paumes de mains l'une contre l'autre pour sentir la chaleur et l'énergie.

Automassage du visage :

Commencez par détendre les muscles de votre crâne. Réunissez vos mains sur la ligne médiane de la tête et pressez les doigts vers l'extérieur jusqu'à la nuque, comme si vous chassiez les tensions de votre tête vers l'extérieur. Peignez ensuite légèrement votre crâne avec vos doigts ou vos ongles en partant du front et en parcourant la tête jusqu'à la nuque.

Puis, avec la pulpe de vos doigts, en gardant les poignets souples, tapotez légèrement toute la tête en faisant rebondir vos doigts comme sur un petit tambour. Massez ensuite avec le plat de vos mains l'ensemble du visage pendant 1 minute. Puis, avec le plat de la main droite, lissez votre front de gauche à droite puis faites la même chose avec la main gauche de droite à gauche. Répétez cet exercice 5 fois. Enfin, massez les tempes de chaque côté avec le bout de votre index et de votre majeur en faisant de petits mouvements circulaires vers l'avant et vers l'arrière.

À noter : pour me masser le visage, j'aime aussi utiliser un rouleau de jade que je dépose préalablement au réfrigérateur pour décupler

les bienfaits.

Automassage du cou et de la nuque :

Passez alternativement la main droite et la main gauche sur votre cou et votre nuque pour masser ces zones. Respirez profondément. Tapotez ensuite légèrement votre cou, votre gorge et votre nuque en faisant rebondir la pulpe de vos doigts.

Automassage des épaules :

Avec le plat de votre main droite, en passant le bras par-devant vous, venez délicatement tapoter votre épaule gauche une dizaine de fois et faites la même chose de l'autre côté. Gardez les bras bien souples (si cela vous aide, vous pouvez soutenir votre coude avec l'autre main).

Automassage des bras :

Stimulez à présent les bras en les tapotant de la même façon du plat de la main opposée. Commencez par la face externe du bras en remontant du bout des doigts jusqu'à l'épaule, puis redescendez par la face interne du bras depuis l'épaule vers le poignet et la paume. Faites la même chose en tapotant avec le poing fermé. Cela active la circulation et l'énergie.

Automassage du tronc et du ventre :

Un peu comme lorsque l'on imite les mouvements du singe, tapotez tranquillement un peu partout avec vos deux mains sur le torse et le ventre, soit les deux mains de façon synchrone ou asynchrone (une main après l'autre). D'abord avec la pulpe des doigts puis avec le plat des mains, et enfin avec les poings serrés.

Posez ensuite les deux mains sur le ventre et effectuer des massages du ventre en faisant des cercles avec la pulpe des doigts tout autour du ventre, de droite à gauche (sens des aiguilles d'une montre).

Automassage des jambes :

Commencez par effectuer des percussions légères sur les lombaires avec les poings fermés. Puis, comme pour les bras, stimulez à présent les jambes en les tapotant du plat de la main. En descendant sur le bord externe des jambes et en remontant sur le bord interne. Cela active la circulation sanguine et énergétique.

Après votre session, prenez le temps de quelques respirations les yeux fermés pour sentir votre ancrage, parcourir mentalement toutes les parties du corps et accueillir les sensations, toutes les sensations. Agréables, désagréables ou neutres... Bienvenue !

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy** et au **penseur perfectionniste**.



Les bienfaits d'une sexualité épanouie

S'il y a bien un domaine dans lequel les corps et les sens sont complètement investis, c'est celui de la sexualité.

Le sexe a de nombreux effets bénéfiques sur notre santé physique et psychique. Il permet d'éliminer les toxines, active la circulation sanguine. La sérotonine libérée pendant l'acte sexuel peut contribuer à notre sentiment de satisfaction et de plénitude. Le sexe est sans doute le meilleur antistress du monde ! Faites beaucoup l'amour, c'est bon pour le moral ! Et même sans partenaire, il est tout à fait possible de se procurer du plaisir, de prendre soin de sa libido. Mais peut-être que quand on cogite trop, on a tendance à avoir du mal à lâcher prise et à s'abandonner au plaisir. Là encore, focaliser son attention sur le corps, sur ses sens et ses ressentis permet de ne pas saborder ces précieux moments d'intimité par des pensées parasites.

JOUR 2, 9 ET 16

L'expérience de nos cinq sens

- Méditation de pleine présence sur le souffle *5 minutes*
- Pratique de l'automassage *5 minutes*
- Respirer des odeurs *5 minutes*

Aujourd'hui comme hier nous allons pratiquer une méditation sur le souffle pendant 5 minutes, quelques exercices d'automassage au choix pendant 5 minutes, puis nous concentrer sur nos sens et plus particulièrement l'odorat pendant 5 minutes.

Nous avons parlé hier de l'importance de revenir ici et maintenant, pleinement, profondément dans notre expérience. Nous avons beaucoup de chance car nous disposons d'un outil intégré pour cela : notre corps ! Et plus particulièrement nos sens. Vous savez que vous êtes en train de me lire car vous sentez le contact de ce livre ou de votre liseuse sous vos mains. Vous expérimentez le temps de la lecture car vous êtes en relation visuelle avec mes mots... Peut-être votre corps a-t-il choisi une position particulière pour jouir de ce temps de lecture ? Redéployer nos cinq sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher) au quotidien peut nous aider à entraîner notre présence au monde. Prendre le temps de humer notre café fumant pour nous laisser pénétrer par ses arômes, nous offrir un repas « dans le noir » dans un restaurant, parcourir une pièce de notre maison les yeux bandés, déguster un carré de chocolat en pleine présence, écouter frémir la bouilloire pendant la préparation d'un thé sont autant d'expériences qui peuvent nous aider à retrouver le PLEIN de notre expérience et stimuler TOUS nos sens.



Respirer des odeurs : olfactothérapie

 3 à 5 minutes

L'olfactothérapie¹, créée par Gilles Fournil, est un domaine de l'aromathérapie qui consiste à respirer des odeurs d'huiles essentielles pour agir directement sur notre inconscient. Seize huiles essentielles sont proposées par le créateur pour leur puissance, leurs qualités vibratoires et leurs effets : bergamote, cèdre de l'Atlas, clou de girofle, encens, eucalyptus radiata, géranium rosat, jasmin, lavande officinalis, menthe poivrée, menthe verte, myrrhe, romarin à verbénone, rose de Damas, santal, sauge sclarée et ylang-ylang.

Au quotidien, vous pouvez commencer par déposer quelques gouttes de lavande officinalis ou de ylang-ylang sur un mouchoir et le respirer plusieurs fois dans la journée. La lavande a des vertus calmantes et apaisantes, notamment en permettant de réguler le système nerveux. L'ylang-ylang est une excellente régulatrice cardiaque et permet d'insuffler une énergie nouvelle. Elle est très aidante dans le cadre d'attaques de panique. Pour ma part, j'aime utiliser les quantiques olfactifs de la marque Deva qui sont des synergies à respirer.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy**, au **penseur perfectionniste** et au **penseur en boucle**.

1. <http://www.olfactotherapie.com>

JOUR 3, 10 ET 17

Pratiquer la bienveillance et la gentillesse

- Méditation de pleine présence sur le souffle *3 minutes*
- Pratique de l'automassage *5 minutes*
- Déguster un aliment en pleine présence *3 minutes*
- Le Ho'Oponopono *4 minutes*

Jour 3... Vous êtes prêt ? Le programme est passionnant aujourd'hui. Nous allons commencer par 3 minutes de méditation sur le souffle, puis quelques automassages pendant 5 minutes. Ensuite, dans le même ordre d'idée que notre pratique sur l'odorat d'hier, nous allons maintenant travailler sur le goût. Je suis plutôt gourmande et j'adore le chocolat. J'ai donc créé un exercice avec un carré de chocolat... mais vous pouvez le remplacer par un autre aliment ou un autre plat (idéalement pas trop complexe ni trop épicé pour profiter pleinement de votre pratique).



Dégustation d'un aliment en pleine présence



3 à 5 minutes

Je vous propose **cet exercice du carré de chocolat**, librement inspiré par l'exercice du raisin sec de Jon Kabat-Zinn, le « père » de la pleine présence.

Pour commencer, installez-vous dans un endroit calme, tranquille... en posture assise sur une chaise ou sur un coussin. Prenez quelques instants pour revenir à votre respiration. Sur chaque expiration, laissez s'écouler vos tensions, vos inconforts, vos

frustrations, un peu comme de l'eau... Je vous invite à prendre quelques minutes pour chacune des étapes de l'exercice.

Prenez un carré de chocolat dans votre main. Prenez conscience de sa forme, de son poids, de son aspect... comme si vous le découvriez pour la première fois. Explorez chaque partie de ce carré de chocolat... Concentrez-vous sur ses couleurs, les reflets de la lumière sur les surfaces extérieures... Sentez la texture sous vos doigts, la sensation... Est-ce doux ? Rugueux ? Lisse ?

Puis, placez le carré de chocolat sous votre nez. Respirez pleinement toute son odeur, toutes les odeurs... Laissez-vous surprendre en respirant ce chocolat... Portez-le à votre bouche, sentez la sensation quand il rencontre votre bouche, le contact avec vos lèvres, avec votre langue. Puis, croquez très doucement... Écoutez le son de vos dents qui entrent en contact avec le chocolat et le croquent doucement. Observez la façon dont sa saveur se libère. Faites tourner le chocolat dans votre bouche pour goûter pleinement ses saveurs. Est-ce que le goût change en cours d'expérience ? En quoi cette expérience est différente de votre perception habituelle ?

En avalant le chocolat, soyez présent à la sensation qu'il laisse dans votre gorge. Jusqu'où pouvez-vous le suivre ? Est-ce que son aspect se transforme ? Que ressentez-vous à la fin de l'exercice ? Quelles sensations retenez-vous de cette expérience ?

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy**, au **penseur perfectionniste** et au **penseur en boucle**.

Pour clore la session de pratique d'aujourd'hui, j'ai envie de vous proposer un petit voyage en terres hawaïennes pendant 4 minutes (oui, agence de voyage express) avec **la pratique du Ho'Oponopono**. J'aimerais vous rappeler l'importance d'apprendre à s'accueillir soi-même et de cultiver à l'égard du Soi bienveillance et gentillesse. Cela peut paraître un peu « béni-oui-oui » dit comme ça, mais je crois que c'est au contraire très profond. Nourrir au quotidien des pensées de douceur à son égard permet de reconstruire une nouvelle estime de soi. Car nous l'avons vu, notre « pense-trop »

trouve en notre manque d'estime et de confiance un terrain idéal pour rouler des mécaniques ! (« Non mais c'est pas possible que je me prenne la tête comme ça ! », « Pourquoi j'ai dit ça ? Qu'est-ce qui m'a pris ? Je n'en rate pas une ! », « Non mais tu t'es bien regardé, tu as l'air de quoi ? »).

Notre mental aime aussi s'abreuver de nos relations aux autres, surtout lorsqu'elles dysfonctionnent et qu'il y a des conflits. On peut continuer à faire exister ici et maintenant une brouille vieille de 10 ans juste avec la force de notre mental ! (Vous vous souvenez, la camarade de classe qui vous a piqué votre Jules en classe de 5^e B ?)

Pour apaiser nos relations et par conséquent nos ruminations, le pardon peut être extrêmement puissant. Que ce soit d'ailleurs le pardon envers un tiers ou envers soi. Je ne parle pas ici d'excuser ce qui est inexcusable, ni du pardon au sens chrétien du terme, mais de cet abandon de toute rancœur ou esprit de revanche en nous. Du pardon qui invite à nettoyer son cœur de la haine et de la colère, à ne plus ressasser la souffrance ou les offenses subies... De se libérer et de libérer l'autre de ce lien toxique. Nourrir l'ouverture du cœur, cultiver et diffuser des énergies d'amour nous fait du bien et fait du bien au monde !



La méthode Ho'Oponopono



3 à 5 minutes

Il s'agit d'une méthode qui nous permet de changer nos mémoires erronées afin de nous transformer. Elle a été mise au point par Mornah Simeona, une chamane hawaïenne. À l'origine, c'était un rituel collectif utilisé dans les villages pour résoudre les problèmes de la communauté. Chacun demandait pardon aux autres pour ses pensées fautives.

La réalité est une création de nos pensées. Si je nourris des pensées de ressentiment ou de colère, ma réalité sera pleine de colère et de ressentiment. En cela, nous sommes responsables de

notre réalité... et si nous sommes responsables, cela signifie que nous pouvons nous libérer ! La paix réside en nous !

Ho'Oponopono a évolué et peut se pratiquer seul. Il s'agit de répéter quatre phrases de purification :

Désolé/Pardon/Merci/Je t'aime.

- *Désolé* : je ne savais pas que j'avais cette mémoire en moi. Désolé d'être le créateur de cet événement.
- *Pardon* : pour cela, je demande pardon... à la vie, à moi-même.
- *Merci* : de m'avoir indiqué le problème, la mémoire erronée que je portais, sans le savoir.
- *Je t'aime* : je vous aime tous que ce soit la vie, mon environnement, les personnes et moi-même. J'envoie de l'amour pour que cette mémoire erronée puisse s'effacer.

Ho'Oponopono est un chemin vers la quiétude et la paix intérieure, qui permet de renouer avec la pureté du cœur.

Vous pouvez pratiquer Ho'Oponopono à tout moment... Sous votre douche, dans les transports, au travail. Répétez ce mantra de purification aussi souvent que possible pour en libérer toute la puissance. Dès que vous sentez monter la tentation de la critique, de la jalousie, de la rancœur ou du ressentiment... NETTOYEZ !

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste**.

JOUR 4, 11 ET 18

Accueillir et s'accueillir

- Méditation de pleine présence sur le souffle *3 minutes*
- La méthode Tipi *2 minutes*
- Apprendre à accueillir : exercice flash des poings fermés *2 minutes*
- Respirer des odeurs *4 minutes*
- Le Ho'Oponopono *4 minutes*

Plus de la moitié du chemin est déjà parcourue pour cette première semaine ! BRAVO ! Aujourd'hui, je vous propose de pratiquer trois outils que vous connaissez déjà : la méditation de pleine présence (3 minutes), respirer les odeurs (4 minutes), le Ho'Oponopono (4 minutes).

Nous allons ajouter deux petites nouveautés pour travailler sur la notion fondamentale de l'accueil (c'est un mot que je répète tout le temps en accompagnement, si bien que certains clients me charrient en me nommant « Miss Welcome »).

Nous avons toujours l'impression que ce qui nous arrive ne devrait pas nous arriver, que ce serait bien mieux si les choses étaient différentes : « À chaque fois c'est pareil, je tombe sur la caisse qui n'avance pas ! », « Ce n'est pas comme cela que les choses étaient prévues ! » Lorsque je donne des ateliers de méditation, je m'en amuse presque à chaque fois avec les participants qui commencent systématiquement par pointer ce qui ne s'est pas passé dans leur séance et comment les conditions auraient pu être plus favorables : « Je n'ai pas senti de détente », « Cela aurait été mieux si la lumière avait été moins forte », « C'est dommage, il y avait un peu trop de bruit ». Notre mental est friand de cela ! Il adore évaluer notre expérience !

Notre regard d'être humain est d'ailleurs naturellement orienté – et en priorité – sur ce qui est négatif. C'est ce que l'on appelle en psychologie **le biais cognitif de négativité**, qui nous fait davantage remarquer les trains qui arrivent en retard que ceux qui arrivent à l'heure ! Quand ce biais est à l'œuvre, nous sommes dans une forme de résistance par rapport à notre vécu et les ruminations vont bon train. Le premier pas est d'apprendre à accueillir les choses telles qu'elles sont. Ce n'est ni bien ni mal... C'EST tout simplement. Dit comme cela, cela paraît simple mais il s'agit d'un véritable exercice au quotidien que nous pouvons tous mettre en place. La notion d'accueil est fondamentale : accueillir permet d'embrasser notre expérience de manière complète, totale, inconditionnelle, et avec fluidité, alors que résister nous demande tant d'efforts.



Apprendre à accueillir : exercice flash des poings fermés



2 minutes

Posez quelques instants ce livre... Prenez le temps de vous installer en posture assise dans un endroit confortable. Serrez fort, très fort, le plus fort possible vos deux poings (comme si vous étiez très en colère)... Sentez vos poings se contracter de plus en plus... peut-être que d'autres zones de votre corps se contractent elles aussi (les dents, les mâchoires, les bras...). Vivez complètement l'inconfort de cette posture... celle qui revient à vouloir exercer une maîtrise, un contrôle... Puis à un moment donné, relâchez vos mains le plus lentement possible, desserrer les poings, déplier vos doigts et tournez doucement vos paumes vers le ciel en signe d'accueil et d'ouverture... comme lorsque l'on décide de lâcher prise, de faire confiance... Quelle est la posture la plus confortable selon vous ?

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste**.

Avec le temps, j'ai compris que nous avons tout à gagner à travailler notre relation au désagréable. Lorsque le mental s'emporte, lorsque nous ruminons, ce n'est pas agréable évidemment. Il en va de

même pour les émotions désagréables... que nous qualifions d'ailleurs de « négatives ». Or, en tant qu'être humain, que faisons-nous ? Soit on s'immobilise, figé dans nos ruminations, soit on fuit, on se divertit, on fait autre chose, on change de disque. Rarement nous faisons face... et c'est bien normal car dans ce genre de situation, c'est l'animal effrayé en nous, notre partie reptilienne, qui mène la danse. Nous avons peur et nous nous sentons menacés. Néanmoins, le désagréable fait partie intégrante de notre expérience et le refuser, c'est comme nier une part de notre vécu... une part de nous-mêmes. Alors que ce qui permet de « dompter » notre mental, de travailler avec nos émotions, c'est de les accueillir. Les bras grands ouverts en signe de bienvenue ; vous pouvez même prononcer ce terme à voix haute « BIENVENUE » : *Bienvenue à toi ma ruminaton, bienvenue à toi émotion désagréable. Je t'en prie, viens, assieds-toi à côté de moi, prenons un café ensemble, parlons, discutons...* Cela nous permet d'entrer en familiarité avec notre vécu qui, comme nous apprenons à le connaître, nous paraît moins effrayant. C'est ce que propose la méthode Tipi.



La méthode Tipi



2 minutes

Mise en évidence par Luc Nicon, cette méthode s'appuie sur le fait que nous avons tous, quel que soit notre âge, une capacité physiologique et naturelle de régulation émotionnelle. Il s'agit de revivre un événement en faisant appel à nos ressentis physiques pour le désamorcer. Cette technique peut se pratiquer au moment où l'on ressent l'émotion désagréable ou en différé, une fois que l'émotion est passée.

La méthode Tipi¹ est composée de six étapes :

- 1) Vous ressentez l'émotion désagréable.
- 2) Fermez les yeux.
- 3) Repérez dans votre corps deux sensations physiques différentes.

4) Laissez les sensations évoluer, grandir, s'intensifier puis se transformer d'elles-mêmes.

5) Laissez faire sans chercher à interrompre, à changer l'expérience... jusqu'à apaisement des sensations (en général le processus n'excède pas 2 minutes).

6) Ouvrez les yeux et accueillez toute cette expérience.

J'aime répéter aux personnes que j'accompagne que l'expérience peut être désagréable mais n'est pas dangereuse... C'est une nuance très importante !

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste**.



Des méthodes pour mieux s'organiser et optimiser son temps

Le temps est un bien précieux que l'on peut facilement perdre... mais aussi gagner. Certaines méthodes d'organisation ont fait leur preuve, nous permettant ainsi d'être plus efficaces et de moins ruminer tout ce qu'on n'a pas eu le temps de faire et de favoriser notre concentration.

La technique Pomodoro de Francesco Cirillo : elle propose de structurer son temps de travail en sessions de 25 minutes (entrecoupées d'une pause de 5 minutes) pendant lesquelles on se concentre exclusivement sur la tâche à accomplir. *Pomodoro* veut dire « tomate » en italien en référence au minuteur de cuisine utilisé par Francesco Cirillo pour sa méthode.

Avaler son crapaud de Brian Tracy : consiste à faire en premier (le matin) la tâche la plus pénible de sa liste. Selon cet auteur, il ne s'agit pas d'accomplir toutes les tâches de notre liste, mais de nous concentrer sur les plus importantes, sur celles qui auront le plus d'impact positif dans nos vies. Commencer sa journée par réaliser la tâche la plus difficile permet d'éviter la procrastination, d'alléger son esprit, et de ressentir fierté et satisfaction.

La méthode GTD (Getting Things Done) de David Allen : il s'agit d'une méthode de gestion des priorités quotidiennes afin de garder un esprit serein dans une vie bien remplie.

Elle comporte cinq étapes :

1) Collecter, de manière exhaustive, toutes les tâches à accomplir sans les hiérarchiser.

2) Traiter, c'est-à-dire se demander « Ai-je une action à faire sur cette tâche ? ». Si la réponse est non, on la raye ; si c'est oui, soit elle prend moins de 2 minutes et on l'accomplit tout de suite, soit on passe à l'étape suivante.

3) Organiser les missions plus chronophages, soit en les reportant, en les déléguant, soit en les planifiant.

4) Réviser, c'est-à-dire mettre en place un suivi régulier de l'état d'avancement des missions.

5) Et enfin agir, selon notamment ses priorités et le temps dont on dispose.

Pratiquer le *hygge danois* : *hygge* signifie « bien-être ». Il s'agit de créer chez soi une atmosphère confortable, chaleureuse, cocooning, en mode plaid, bougies (indispensables), feu de cheminée, et profiter simplement de la vie, dans une ambiance harmonieuse et auprès des gens que l'on aime. Cela peut être aussi un bain chaud, un dîner aux chandelles.

Pour accueillir de nouvelles façons de fonctionner, il faut faire de la place. Nous pouvons au préalable agir sur notre environnement pour favoriser un terrain propice à notre belle évolution. Ainsi, si notre lieu de vie est obstrué, encombré, chargé... notre esprit risque de l'être aussi. Simplifier, alléger, se libérer du superflu pour ne garder que l'essentiel peut grandement nous aider. Posséder beaucoup d'objets, cela veut dire s'en occuper et on sous-estime trop souvent la charge mentale que cela ajoute dans son quotidien. Je vous invite d'ailleurs à observer si dans votre intérieur, des pièces sont sources de ruminations et, le cas échéant, à en changer l'aménagement, l'énergie.

De la même façon, mettre de l'ordre, ranger nos objets et nos placards peut véritablement contribuer à mettre de l'ordre dans nos pensées. Cela permet d'insuffler au lieu une énergie nouvelle et, par ricochet, une énergie nouvelle à nos pensées. C'est ce que propose par exemple le mode de vie minimaliste, qui concerne les objets mais pas seulement. Le minimalisme est un mode de vie qui nous invite à nous détacher des objets, à ne garder que ce qui nous est utile et essentiel... être plutôt qu'avoir...

J'ai pour ma part été bouleversée par la lecture des ouvrages de Dominique Loreau comme *L'art de la simplicité*². Plus récemment, j'ai découvert le travail de Joshua Fields Millburn et Ryan Nicodemus (blog The Minimalists) et leur magnifique documentaire sur Netflix que je vous encourage (si ce n'est pas encore fait) à regarder. Une superbe source d'inspiration ! J'ai décidé de relever le défi de ce qu'ils ont baptisé le « *minsgame* » (contraction de *minimalist* et *game*), qui se déroule sur un mois. Le but du jeu est de se « débarrasser » d'un objet le premier jour, de deux le second, de trois le troisième et ainsi de suite pour arriver à 30 objets le trentième jour, ce qui nous amène à un total de 465 articles ou objets à supprimer en un mois ! J'ai vraiment vécu une transformation profonde au cours de ce mois et mené une véritable réflexion sur ce qui est essentiel pour moi... Au final, nous avons besoin de très peu de choses pour être heureux ! En vidant placards, armoires, étagères, je me suis sentie moi-même plus légère, disposant d'espace et de place pour ce qui est fondamental. Et surtout, je me prends moins la tête sur la gestion des objets et les actions à faire qui en découlent.

1. <http://www.tipi.fr>

2. Dominique Loreau, *L'art de la simplicité*, Marabout, 2019.

JOUR 5, 12 ET 19

Faire silence

- Méditation de pleine présence sur le souffle *5 minutes*
- Dépollution visuelle en cours *3 minutes*
- Reposer les oreilles *3 minutes*
- La méthode Tipi *2 minutes*
- Méditation en action *2 minutes*

Continuez sur cette belle lancée ! Nous y sommes presque ! Aujourd'hui, place aux révisions : la méditation de pleine présence (5 minutes), une pratique Tipi (2 minutes) et un peu de méditation en action (2 minutes). Nous allons ensuite dépolluer nos yeux et reposer nos oreilles.

Publicités, enseignes lumineuses, panneaux, écrans LED... nous sommes littéralement envahis, notamment en milieu urbain, par ces messages et sollicitations qui nous sont envoyés en permanence. Difficile d'être dans le moment présent quand on nous assène d'acheter la voiture dernier cri, de réserver nos prochaines vacances dans un lieu idyllique à 2 heures de Paris, de ne surtout pas passer à côté de ce nouveau modèle de téléphone. Un bruit permanent qui nous fatigue ! Se promener dans les rues devient presque une transe hypnotique de la consommation. Le bonheur est ainsi vanté comme étant à l'extérieur de nous... dans tout ce qui nous manque pour être heureux, hors de nous. Cela crée un grand sentiment de frustration qui nourrit notre bavard intérieur. Pour éviter de surcharger votre mental, je vous invite à vous prémunir de la pollution visuelle.

Qui plus est, les messages affluent (avec leur « ding », leur « bip », leur « dong ») sur nos téléphones, nos tablettes, nos ordinateurs par mail, mais aussi et surtout *via* les réseaux sociaux, Instagram,

WhatsApp, Facebook, Twitter, Snapchat... L'hyperconnexion fait désormais partie de notre quotidien. On ne fait même plus la différence entre ce qui est urgent, ce qui est important et ce qui ne l'est pas. On peut passer des heures à scroller, visionner des stories sur les réseaux, parfois de manière compulsive. Même pour se détendre, trouver une série Netflix peut prendre un temps fou tellement nous sommes noyés sous les possibles. Je ne sais pas vous, mais je peux passer presque autant de temps à choisir ce que je vais regarder que le temps effectif de visionnage¹ ! Organiser des temps de déconnexion, de détox numérique est salvateur. Vous pouvez commencer par enlever de votre téléphone les applications et notifications intempestives qui vous prennent du temps, vous désabonner des newsletters que de toute façon vous ne lirez jamais. Cela permet de gagner du temps mais aussi de limiter les sollicitations et de revenir à soi (et de dé-bran-cher vos yeux et vos oreilles).



Dépollution visuelle en cours...



3 minutes

Je vous invite à vous ménager de petites pauses visuelles au quotidien.

Pause n° 1 :

Installez-vous confortablement en posture assise sur une chaise. Déposez votre regard vers le bas à 1 ou 2 mètres devant vous pour inviter les muscles des yeux à se relâcher. Restez ainsi pendant quelques minutes.

Pause n° 2 :

Frottez pendant quelques instants vos paumes de mains l'une contre l'autre pour les charger d'énergie. Placez ensuite les mains devant vous à quelques centimètres de vos yeux, paumes vers l'intérieur. Fermez les yeux et restez ainsi quelques instants. Sentez la chaleur

et la douce énergie se diffuser et apaiser votre regard. Massez ensuite vos yeux délicatement avec la paume de vos mains en faisant de petits mouvements circulaires.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy** et au **penseur perfectionniste**.



Reposer les oreilles



3 minutes

Scannez ce QR code avec votre téléphone pour accéder à l'enregistrement audio de la méditation « Reposer les oreilles ».



La pédagogie sensorielle est une approche intéressante pour le repos de nos sens. Voici un exercice pour apaiser nos oreilles et reposer notre ouïe après une exposition prolongée par exemple aux bruits de la ville, des transports ou d'un open space... Prenez quelques instants pour vous installer dans un endroit calme, confortable. Vous pouvez fermer les yeux. Commencez par partir à la découverte de vos oreilles, en les touchant comme si c'était la première fois... Caressez l'ourlet de votre pavillon du bout des doigts, touchez le lobe, le cartilage à l'entrée du conduit auditif. Accueillez toutes les sensations, toute votre expérience... sans *a priori*... sans jugement... Puis couvrez délicatement vos oreilles avec vos mains en coque avec l'intention de les protéger, de les régénérer. Un peu comme un enfant y poserait un coquillage pour se mettre à l'écoute des bruits de la mer. Restez tranquillement dans cette position pendant quelques respirations profondes...

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy** et au **penseur perfectionniste**.



Petits conseils pour une détox numérique réussie : c'est la JOMO !

La JOMO (acronyme de *Joy of Missing Out*) propose une utilisation saine, consciente et équilibrée des écrans afin d'évacuer le stress et la pression induits par une utilisation excessive voire compulsive du numérique. Personnellement, j'aime cette notion de joie plutôt que d'interdiction. Voici ce que préconise la méthode JOMO :

- Limiter le nombre d'alertes qui viennent sans cesse nous déconcentrer.
- Faire le tri dans ses applications : lesquelles sont vraiment nécessaires ?
- Activer le mode « Concentration » présent sur certains modèles de téléphone.
- Définir un « couvre-feu » digital le soir et pendant le week-end.
- Éviter l'utilisation des écrans pendant les repas pour profiter pleinement de ce temps en famille, entre amis ou entre collègues.
- Éteindre les écrans 2 heures avant de dormir.

1. Depuis quelques mois, je note sur une liste mes envies de films et de séries et je m'en tiens à celle-ci pour ne plus m'éparpiller et perdre un temps précieux en hésitations, doutes, tergiversations, et mon mental me remercie !

JOUR 6, 13 ET 20

Retrouver sa créativité et son âme d'enfant

- Méditation de pleine présence sur le souffle *5 minutes*
- Colorier des mandalas *5 minutes*
- Session de chant libre *5 minutes*

Une fois n'est pas coutume (mais le deviendra), on pratique une petite méditation sur le souffle pendant 5 minutes. Aujourd'hui, on va aussi s'amuser et retrouver notre âme d'enfant. Car notre mental très productif peut être un puissant levier de créativité et nos ruminations un terreau fertile pour nos plus belles réalisations artistiques. Inversement, la créativité représente un puissant antidote aux ruminations excessives. Dessiner, jouer d'un instrument, sculpter, danser nous met directement en rapport avec le corps, la matière, et oriente notre mental sur quelque chose de concret, de constructif. Alors, si aujourd'hui on chantait pendant 5 minutes ?



Session de chant libre



5 minutes

Chanter, donner de la voix est si libérateur ! Pas de consigne particulière pour cet exercice, si ce n'est de vous accorder quelques minutes pour chanter avec ou sans musique, avec ou sans micro, sous la douche, dans votre chambre ou en voiture. Peu importe que vous chantiez juste ou faux... l'important c'est l'intention que vous y mettez. Concentrez-vous sur la vibration et l'écho intérieurs de votre voix lors du chant, et essayez de prendre conscience des sensations corporelles et du bien-être général liés à cette pratique.

Il y a quelques années, j'ai découvert l'application mobile Smule, une station de karaoké de poche, qui permet de chanter ses tubes préférés seul ou à plusieurs, avec des personnes dans le monde entier. Le chant guérit, apaise, libère. C'est un engagement de tout notre être physique, émotionnel, mental, qui nous permet d'être profondément connectés au moment présent, d'être transportés et de changer notre vision des choses. Je pense que c'est un puissant processus de transformation de soi. Je ne passe pour ma part pas un seul jour sans chanter, c'est devenu une hygiène de vie.

Chanter est pour moi comme un soin que je m'offre, un massage sonore, je me fais vibrer et cela me permet de jouer ma propre partition intérieure (car je chante aussi parfois sans musique), j'improvise, je m'accompagne de mon tambour de chamane ou de mon Zenko®¹. Le chant me permet de m'élever à une dimension plus large que moi tout en restant bien ancrée. Ainsi, si je vis une situation compliquée, qui me semble sans issue, une petite session de chant me permet bien souvent d'avoir une autre vision des choses et de prendre du recul. Balayées les pensées parasites ! Je transmute mes chagrins, mes peines en chansons. Je me sens souvent plus joyeuse ensuite, régénérée. **Quelques titres chouchous de ma playlist :**

- *Respire et Chalouper* de Gaël Faye
- *Namaste* de Yannick Noah
- *Quand je marche* de Ben Mazué
- *Débranche* de France Gall
- *What a feeling* d'Irène Cara
- *J'irai où tu iras* de Céline Dion et Jean-Jacques Goldman
- *Ho'Oponopono* d'Adamo
- *Allumer le feu* de Johnny Hallyday
- *Au bout de mes rêves* de Jean-Jacques Goldman
- *Born to be alive* de Patrick Hernandez
- *Swing the mood* de Jive Bunny and the Mastermixers
- *Let's get it on* de Marvin Gaye.

Ça fait ti pas du bien de s'époumoner comme ça ? Ça vous dit de continuer sur la même lignée et de vous replonger dans l'insouciance de l'enfance ? Renouer avec votre légèreté, votre spontanéité ? Ce temps où le regard de l'autre n'avait pas (ou en tout cas moins) d'importance ? Où vous pouviez sortir avec des habits dépareillés, vous déguiser, sauter dans les flaques, jouer dehors, faire du land art², regarder des dessins animés, faire de la balançoire, observer les étoiles filantes (et faire des vœux, plein de vœux !). Ce temps n'est pas si révolu que cela puisqu'il y a toujours un enfant qui sommeille en vous... prêt à s'enthousiasmer et s'émerveiller !

C'est ce que l'on appelle **l'enfant intérieur**. Renouer avec lui peut vous aider à solliciter cette part sensible, spontanée, joyeuse, pleine de dons, pour vous venir en aide dans l'ici et maintenant de votre vie d'adulte. Pour la petite anecdote, j'ai suivi un jour un stage sur l'enfant intérieur au cours duquel les animateurs proposaient aux participants de se mettre en quête d'un doudou, de se rendre dans un magasin de peluches pour choisir l' élu capable de rassurer, réconforter, apaiser, atténuer un manque d'affection ou de confiance...

Sur le moment, j'ai trouvé cette idée un peu farfelue mais je la comprends à présent. Quant à moi, je vous propose plutôt de vous armer de vos feutres et crayons de couleur pour vous initier aux joies du mandala !



Colorier des mandalas



4 à 10 minutes

Signifiant « cercle » en sanskrit, le madala est utilisé, notamment dans le bouddhisme, comme support de méditation et de concentration. Il existe plein de propositions de mandalas à colorier que vous pouvez facilement trouver en librairie (ou même à imprimer sur des sites Internet). Je vous invite à préférer ceux qui respectent la forme circulaire traditionnelle. Le coloriage (qui rappelle l'enfance)

favorise l'émergence des réponses en soi, invite au lâcher-prise et favorise la concentration. Il développe nos qualités intuitives et notre créativité.

- ✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle** et au **penseur perfectionniste**.



Les bienfaits des sons isochrones et des sons binauraux

Pour accompagner votre session de coloriage ou de méditation, je vous recommande de tenter l'expérience de cette écoute avec un casque si vous en possédez un.

Les sons isochrones sont des associations de sons à basse fréquence qui permettent d'atteindre facilement un état modifié de conscience et qui facilitent ainsi la détente, la relaxation, la concentration ou encore le sommeil. Ils reproduisent le principe des battements du tambour : une même note de manière régulière, activée puis désactivée rapidement.

Les sons binauraux sont similaires mais utilisent une autre technologie, dans la mesure où une fréquence sonore différente est envoyée à chaque oreille. Cela conduit à un effet hypnotique qui aide à calmer l'esprit.

Le site Gaïa propose des centaines de méditations, de musiques pour une vie plus saine et plus harmonieuse : www.gaiameditation.com

1. Le Zenko® est une percussion intuitive à notes découpées, communément appelée « steel tongue drum ».

2. Le Land art consiste à créer dans et avec la nature, avec des matériaux tels que le bois, la terre, le sable, les pierres...

JOUR 7, 14 ET 21

Danser encore !

- Méditation de pleine présence sur le souffle *3 minutes*
- Colorier des mandalas *4 minutes*
- Danse en pleine présence *8 minutes*

Nous y sommes ! À la méditation du jour (3 minutes) et une nouvelle session de mandala (4 minutes), j'aimerais aujourd'hui vous inviter à pousser les chaises et les tables pour une petite session de danse en pleine présence. Je vous avais prévenu, c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de mettre un peu de danse partout.

Vous vous souvenez de cette chanson *Danser encore* du groupe HK qui a fait le buzz pendant le confinement ? Cela montre bien l'importance et le côté essentiel et vital de la danse (et plus largement de la culture). La danse est bien plus qu'un exercice physique. Elle permet de prendre conscience de soi et de lever les blocages inscrits dans la mémoire de notre corps.

Je dis souvent à mes patients que le corps ne ment jamais. Il enregistre les tensions, les traumatismes, les douleurs du passé... mais nous pouvons aussi partir de lui, insuffler un autre état d'être pour transformer notre état psychologique. J'aime dire que quand la vie me met à l'épreuve, je crée des moments au cours desquels je « m'enjaille¹ » toute seule. Je m'aide d'une musique entraînante (j'affectionne particulièrement les titres soul de la Motown) et je laisse aller mon corps. Généralement, je me réserve un moment de qualité afin de ne pas me sentir limitée par le regard des autres. L'idée n'est pas d'exécuter une chorégraphie parfaite (j'en suis bien loin !) mais de lâcher prise ! La danse permet d'être en contact avec ses émotions et de les manifester par des gestes spontanés et naturels. Et plus je reproduis ces moments, plus cela devient facile

de contacter cette part de moi, instinctive et puissante. Avec les années, je me suis plus rapprochée de cette danse dite « intuitive », organique, libre comme celle d'Isadora Duncan². J'aime aussi exécuter des danses plus codifiées comme la salsa ou le flamenco mais lorsque je dois reproduire des mouvements ou des chorégraphies, je sens mon mental plus à l'œuvre et parfois à deux doigts de retomber dans les travers du jugement ou de l'évaluation. La contrainte de la technique me limite dans ce cas. Or, ce n'est pas le sens que j'entends donner à la danse ici. Je parle de la danse qui part de l'intérieur en vue de s'étendre, la danse qui régénère, qui ressourçe !



La danse en pleine présence



5 à 10 minutes

Dans votre posture debout, prenez conscience de votre respiration, laissez-la se déployer et mettre progressivement votre corps en mouvement. Laissez faire l'expérience comme elle vient.

Vous pouvez également porter votre attention sur les différentes parties de votre corps, les unes après les autres (doigts, poignets, coudes, épaules, chevilles, genoux, hanches, jambes, tête...). Ou encore danser l'émotion qui vous habite au présent, laisser s'exprimer vos joies, vos peines. Vous pouvez aussi mettre votre musique préférée et vous laisser ainsi porter par elle dans votre salon.

L'objectif n'est pas de faire du beau mais d'expérimenter le mouvement dans l'ici et maintenant, de se mettre à l'écoute de son corps, sans jugement et avec bienveillance.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste** et au **penseur en boucle**.

Aller plus loin cette semaine : reconnexion avec Dame nature

Les bienfaits de la nature sur notre santé ont fait l'objet de bon nombre d'études scientifiques³. Une balade en forêt, au bord de la mer, à la campagne nous ressource et nous reconnecte au rythme des saisons, de la nature, dont la vie moderne nous éloigne progressivement. En ville, il est tout à fait possible de prendre aussi le temps de profiter de quelques espaces verts... même petits. Ce n'est pas la quantité de nature qui compte mais plutôt la qualité de votre attention. Les activités comme le jardinage ou encore l'*ikebana*, un art traditionnel japonais fondé sur la composition florale, peuvent contribuer à cette reconnexion. Alors, prenez l'air chaque jour, dès que possible partez à la découverte et à la reconquête des espaces verts autour de vous (ce sont vos oasis précieuses !), foulez le sol des forêts de vos pieds nus, plongez vos mains dans les fleuves, les torrents, les lacs, les cascades, ou même les fontaines du parc municipal ! La nature nous offre un spectacle merveilleux et généreux à tout instant.



Une promenade attentive en nature



10 minutes

Organisez régulièrement des promenades en nature en vous donnant des points de repère pour nourrir votre travail sur l'attention (sur les fleurs, les arbres, les nuages, les oiseaux...). Ne vous laissez pas décourager par le mauvais temps. Couvrez-vous si besoin !

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle**.

1. S'amuser, faire la fête.

2. Isadora Duncan (1877-1927) est une danseuse américaine connue pour avoir révolutionné la pratique de la danse, notamment en s'affranchissant du tutu et des pointes et en dansant pieds nus, et en y amenant une dimension spirituelle.

3. Je vous renvoie ici au très bel ouvrage de Frederika Van Ingen *101 façons de se reconnecter à la nature*, Éditions Les Arènes, 2021.

OceanofPDF.com

TABLEAU DE BORD

Mes 15 minutes par jour

Les tableaux ci-dessous vous aideront à suivre votre progression. Cochez chaque jour la pratique que vous avez réalisée pendant les 15 minutes que vous vous êtes accordées par jour.

Semaine 1

Jour 1	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Pratique de l'automassage ☐ Méditation en action	<i>5 minutes</i> <i>8 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 2	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Pratique de l'automassage ☐ Respirer des odeurs	<i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i>
Jour 3	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Pratique de l'automassage ☐ Déguster un aliment en pleine présence ☐ Le Ho'Oponopono	<i>3 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>4 minutes</i>
Jour 4	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ La méthode Tipi ☐ Apprendre à accueillir : exercice flash des poings fermés ☐ Respirer des odeurs ☐ Le Ho'Oponopono	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>4 minutes</i> <i>4 minutes</i>
Jour 5	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Dépollution visuelle en cours ☐ Reposer les oreilles ☐ La méthode Tipi ☐ Méditation en action	<i>5 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 6	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Colorier des mandalas ☐ Session de chant libre	<i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i>
Jour 7	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Colorier des mandalas ☐ Danse en pleine présence	<i>3 minutes</i> <i>4 minutes</i> <i>8 minutes</i>

Semaine 2

Jour 8	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Pratique de l'automassage ☐ Méditation en action	<i>5 minutes</i> <i>8 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 9	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Pratique de l'automassage ☐ Respirer des odeurs	<i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i>
Jour 10	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Déguster un aliment en pleine présence ☐ Le Ho'Oponopono	<i>3 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>4 minutes</i>
Jour 11	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ La méthode Tipi ☐ Apprendre à accueillir : exercice flash des poings fermés ☐ Respirer des odeurs ☐ Le Ho'Oponopono	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>4 minutes</i> <i>4 minutes</i>
Jour 12	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Dépollution visuelle en cours ☐ Reposer les oreilles ☐ La méthode Tipi ☐ Méditation en action	<i>5 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 13	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Colorier des mandalas ☐ Session de chant libre	<i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i>
Jour 14	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Colorier des mandalas ☐ Danse en pleine présence	<i>3 minutes</i> <i>4 minutes</i> <i>8 minutes</i>

Semaine 3

Jour 15	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Pratique de l'automassage ☐ Méditation en action	<i>5 minutes</i> <i>8 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 16	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Pratique de l'automassage ☐ Respirer des odeurs	<i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i>
Jour 17	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Pratique de l'automassage ☐ Déguster un aliment en pleine présence ☐ Le Ho'Oponopono	<i>3 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>4 minutes</i>
Jour 18	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ La méthode Tipi ☐ Apprendre à accueillir : exercice flash des poings fermés ☐ Respirer des odeurs ☐ Le Ho'Oponopono	<i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>4 minutes</i> <i>4 minutes</i>
Jour 19	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Dépollution visuelle en cours ☐ Reposer les oreilles ☐ La méthode Tipi ☐ Méditation en action	<i>5 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>3 minutes</i> <i>2 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 20	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Colorier des mandalas ☐ Session de chant libre	<i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>5 minutes</i>
Jour 21	☐ Méditation de pleine présence sur le souffle ☐ Colorier des mandalas ☐ Danse en pleine présence	<i>3 minutes</i> <i>4 minutes</i> <i>8 minutes</i>

Notez vos ressentis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Continuer à faire de mon mental un allié en 15 minutes par jour

 Autolouange, écris ton épopée !

 10 à 15 minutes

Voici un exercice que je propose souvent à mes groupes de pratique, dans mes ateliers et formations. C'est toujours très touchant. Il est inspiré de la technique de l'autolouange développée par Marie Milis (ancienne professeure de mathématiques auprès d'élèves en décrochage scolaire en Belgique, devenue facilitatrice en autolouange). L'idée est de se célébrer, de louer de manière amplifiée nos qualités, nos savoir-faire et savoir-être. Loin d'inciter à être égocentré, cet outil est au contraire puissant pour l'estime de soi et permet de se reconnecter à ses talents dans les moments de doute ou lorsqu'on doit faire face à une situation inconfortable, comme un entretien avec un recruteur ou son chef, parler en public, diriger une réunion, passer un examen... N'hésitez pas à le pratiquer aussi quand tout va bien, pour asseoir votre ancrage et votre confiance... et activer vos superpouvoirs ! Les consignes sont simples : écrire un petit texte à la première personne du singulier, en mettant en avant de manière exagérée une de ses qualités, utiliser des métaphores et des amplifications tout en restant dans le vrai, déclamer ensuite devant un public à l'écoute et non jugeant pour faire mieux résonner ses mots. L'autolouange a aussi une dimension collective : on offre ses talents aux autres comme des cadeaux. Envie d'essayer ? À vos plumes !¹

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle**.



Solide et fort comme un arbre



5 à 10 minutes

Et si on profitait d'un petit temps de pause pour bien s'ancrer ? Debout, les deux pieds légèrement écartés (à hauteur de votre bassin), posés bien à plat sur le sol. Respirez tranquillement et essayez de relâcher votre corps, partie par partie. Les yeux fermés, vous allez imaginer que des racines sortent de vos pieds et commencent à s'enfoncer de plus en plus profondément dans le sol. Laissez venir l'image d'un arbre, celui de votre choix. Un arbre solide aux branches déployées... sous le soleil, sous le vent... Savourez toutes ces sensations pendant quelques minutes... et reprenez le cours de votre journée avec cette énergie nouvelle ! Prendre quelques minutes dans sa journée pour faire cette visualisation permet de se poser et se reconnecter à soi et à sa puissance, ainsi qu'à la nature, à l'univers.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy** et au **penseur perfectionniste**.



L'outil créatif du blason



15 minutes et plus

Cet exercice créatif et ludique offre une nouvelle occasion d'aller à la rencontre de soi et de mieux se connaître. À travers le blason qui symbolise la devise d'une famille ou d'une lignée, il s'agit de se présenter de manière visuelle et d'explorer sa relation à soi et aux autres.

Matériel : une grande feuille de papier A3, feutres, crayons de couleur, catalogues dans lesquels vous pouvez découper des images, des ciseaux, de la colle...

Prenez un temps long et au calme pour réaliser cette activité.

Dessinez les contours d'un blason (forme d'un écusson), avec cinq parties.

Dans la partie en haut à gauche, c'est « moi vu par moi ».

Dans la partie en haut à droite, c'est « moi vu par mes proches ».

Dans la partie en bas à gauche, c'est « moi dans mes relations professionnelles ».

Dans la partie en bas à droite, c'est « moi dans mes relations sociales ».

Cet exercice fait appel à notre part intuitive, créative, inconsciente, métaphorique. Ces parties donc seront composées uniquement de collages, de dessins, de matières mais pas de mots.

La partie centrale est votre devise : une phrase (donc sous forme de mots uniquement pour cette partie), qui est comme un leitmotiv pour vous.

Prenez le temps ensuite d'observer et de vous laisser inspirer par votre création.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle**.

1. Pour aller plus loin : www.mariemilis.net et le magnifique ouvrage de Marie Milis, *Souviens-toi de ta noblesse*, Éditions Le Grand Souffle, 2008.

PARTIE 4

J'arrête de trop cogiter en 30 minutes par jour

OceanofPDF.com

JOUR 1, 8 ET 15

Évacuer le désagréable, se détendre et activer le positif avec la sophrologie

- Pratique de l'autoconversation 8 *minutes*
- Sophrologie de base 15 *minutes*
- Le journal de gratitude 7 *minutes*

Tout d'abord, félicitations de choisir de vous accorder 30 minutes par jour rien que pour vous ! Je suis ravie car cela me donne l'occasion de vous présenter de puissants outils que vous pourrez travailler en profondeur. Nous allons commencer par une pratique visant à extérioriser toutes les pensées parasites de votre mental. Grand ménage de printemps du mental !

Pour cela, je vous propose de pratiquer l'autoconversation (8 minutes). Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais souvent, pour transformer mon trop-plein de pensées, je parle toute seule. Cela me permet de faire sortir ce qui tourne en boucle à l'intérieur en vase clos comme si j'expirais, je soufflais mes pensées. Les études le prouvent, le monologue permet de diminuer les angoisses et d'améliorer la confiance en soi et la concentration. L'autoconversation permet aussi de clarifier ses idées et d'apprendre plus facilement et rapidement. De plus, on se sent moins seul. On peut aussi – et surtout – se dire à haute voix des paroles de motivation, s'encourager (« Tu peux le faire », « Ça va marcher ») à la manière d'un ami bienveillant qui nous soutient. En parlant, à voix haute, nous stimulons notre sens de l'audition, nous sommes obligés de RES-PI-RER et donc nous nous ancrons davantage dans le

moment présent. Après tout, nous le faisons de façon si naturelle étant enfants !



Pratique de l'autoconversation



8 minutes

Enclenchez un minuteur et profitez de ce temps de parole libre à haute voix et sans censure. Exprimez tout ce qui vous passe par la tête, toutes ces ruminations qui vous occupent l'esprit, sans vous juger ni vous soucier de « bien parler ». Cela permet de prendre du recul et de prendre conscience de sa narration intérieure... qui n'a généralement aucun intérêt !

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste**.

Dans un deuxième temps, je souhaite introduire aujourd'hui une séance de sophrologie. Comme vous le savez déjà, notre corps et notre esprit sont liés. On le constate aisément lorsque nous sommes en vacances, moins sollicités par le stress du quotidien : notre esprit lui aussi semble apaisé. L'inverse est vrai aussi : si nous apprenons à détendre notre corps, nous apprenons à relâcher notre esprit. C'est précisément comme cela qu'on travaille en sophrologie.

La sophrologie est bien plus qu'une méthode de relaxation. Elle apprend à écouter son corps, ses émotions et à accueillir notre expérience telle qu'elle est¹. La sophrologie de base (ou « sophro de base ») est la première séance de sophrologie, la porte d'entrée. Et je vous invite à pratiquer aujourd'hui une séance de 15 minutes (vous pouvez vous servir de l'audio fourni *via* le QR code). Elle consiste à relâcher, détendre et surtout sentir notre corps, partie par partie, en partant de la tête pour aller jusqu'aux pieds. Sont intégrés dans cette séance les notions de systèmes (parties du corps) et de points d'intégration (le point d'entrée vers cette partie pour faciliter l'attention).

En sophrologie, nous aimons souligner l'importance du schéma corporel, autrement dit la représentation que l'on se fait de son propre corps². Cela comprend à la fois la physiologie (forme, volume, posture...), mais aussi le ressenti émotionnel du corps ainsi que les jugements que l'on peut nourrir à son égard. Pratiquer la sophrologie peut grandement nous aider à percevoir notre corps avec plus d'acuité, de justesse et de bienveillance. Elle invite à renouer le dialogue avec son corps, à cultiver une relation plus apaisée avec lui... et on sait à quel point notre beauté intérieure se reflète et rayonne à l'extérieur !



Séance de sophrologie de base



10 à 15 minutes

Scannez ce QR code avec votre téléphone pour accéder à l'enregistrement audio de la séance de sophrologie.



Vous pouvez lire ce texte et vous enregistrer pour ensuite écouter la séance. N'hésitez pas à adapter un peu, au fil de votre pratique, les termes utilisés si d'autres vous parlent davantage et à plus ou moins marquer les temps de silence, matérialisés par les points de suspension, pour ajuster la durée de votre séance.

Pour commencer, je vous invite à bien vous installer, assis au fond de votre chaise, le dos droit mais relâché (décollé ou contre le dossier de la chaise), les deux mains posées sur les cuisses, les pieds posés, ancrés sur le sol. Je vous invite à fermer les yeux pour entrer davantage en contact avec l'intérieur de votre corps. Prenez le temps de créer comme une bulle de bien-être autour de vous. Prenez conscience de votre respiration et invitez votre respiration à

se poser... peut-être des inspirations de plus en plus amples et des expirations de plus en plus profondes. Prenez conscience des points d'appui de votre corps sur la chaise... le dos... les points du dos qui sont en contact avec la chaise... et ceux qui ne le sont pas... les fesses, les cuisses, le contact de vos deux mains posées sur les cuisses et de vos deux pieds, posés, ancrés sur le sol. Prenez également conscience du contact de vos vêtements sur votre corps. Continuez à respirer tranquillement et laissez-vous aller dans cette position. Je vous propose de relâcher votre corps, partie par partie, système par système, en commençant par la tête et jusqu'au bout des pieds.

Pour commencer, je vous invite à porter toute votre attention sur votre front... Relâchez votre front, laissez aller le front... un front lisse, détendu... Si cette image vous parle, vous pouvez sentir votre front comme un grand lac calme, tranquille... avec l'eau qui ne bouge presque pas à la surface. Le relâchement du front entraîne le relâchement des tempes de chaque côté des yeux... Relâchez vos sourcils, vos yeux... un peu comme si vos yeux étaient en train de flotter tranquillement, librement... Sentez vos paupières s'alourdir... Relâchez vos joues... la face externe de vos joues mais aussi l'intérieur de vos joues... Invitez vos dents à se desserrer à l'intérieur de la bouche... et laissez la langue se positionner librement dans la bouche... Si cela vous aide, vous pouvez légèrement entrouvrir la bouche pour approfondir la détente... Laissez la détente glisser le long de votre visage jusqu'au menton... sans oublier le dessus de la tête, tout votre crâne, le cuir chevelu, l'arrière de la tête... Vous prenez ainsi conscience de votre visage, de toute votre tête, de votre premier système relâché.

Je vous invite à présent à porter toute votre attention sur votre thyroïde, sur la face antérieure du cou, sur votre gorge. C'est une zone très importante puisque c'est celle de l'expression... Relâchez votre gorge, votre cou, votre nuque... Pour vous aider à approfondir la détente dans toute cette zone, vous pouvez avaler votre salive, déglutir plusieurs fois pour sentir que vous faites de la place, de l'espace, dans cette zone particulière de votre corps. Et de manière tout à fait naturelle, sentez vos épaules qui s'abaissent... un peu

plus lourdes... attirées par la pesanteur... Relâcher également la face externe des bras, l'extérieur des bras, du sommet de vos épaules, jusqu'au bout des doigts... Si cette image vous parle, vous pouvez sentir comme une douche de détente qui glisse le long de vos bras, jusqu'au bout des doigts... Pour relâchez vos mains, vos doigts, vous pouvez imaginer en dessiner mentalement le contour, avec une plume ou un stylo imaginaire et, au fur et à mesure de votre passage, chaque doigt se relâche l'un après l'autre... toujours bien en contact avec les cuisses... Vous prenez ainsi conscience de votre cou, votre nuque, votre gorge, vos épaules et la face externe de vos bras, de votre deuxième système relâché. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour accueillir toutes les sensations, tous les phénomènes, toutes les vivances ...sans a priori, sans jugement... Bienvenue...

À présent, je vous invite à porter votre attention sur votre sternum, au centre de la poitrine. Pour bien sentir cette zone, je vous invite à prendre plusieurs grandes inspirations, comme si vous ouvriez en grand votre cage thoracique, comme si vous faisiez de la place, de l'espace à l'intérieur... sentez vos poumons qui se gonflent d'air... et le relâchement à l'expiration... Peut-être allez-vous sentir votre cœur qui bat doucement mais fermement à l'intérieur de la poitrine... Prenez quelques instants pour sentir le mouvement de votre diaphragme, muscle clé de la respiration... À l'inspiration, il descend... puis remonte à l'expiration... Relâchez votre dos et, pour ce faire, essayez de suivre mentalement le trajet de votre colonne vertébrale, du sommet du dos jusqu'en bas du dos... la colonne vertébrale qui est un peu votre arbre de vie... le lien entre le ciel et la terre... et au fur et à mesure de votre passage, chaque vertèbre se relâche l'une après l'autre... comme si chaque vertèbre se déposait sur la chaise... Sans oublier la face interne des bras, l'intérieur des bras jusqu'aux paumes des mains... Vous prenez ainsi conscience de votre thorax, votre dos, la face interne des bras, de votre troisième système relâché.

Je vous invite à présent à porter toute votre attention sur un point situé quelques centimètres au-dessus du nombril – on l'appelle l'« épigastre ». Vous relâchez votre abdomen, votre ventre, les

lombaires... À ce stade de la séance, peut-être allez-vous sentir que la respiration s'est naturellement abaissée... une respiration naturelle, calme, abdominale... Prenez quelques instants pour sentir le ventre qui se gonfle à l'inspire et qui se dégonfle sur l'expire... comme un ballon... comme le remous des vagues au bord de la mer. Prenez le temps de relâcher tranquillement toute cette zone du corps que l'on nomme bien souvent notre « deuxième cerveau ». Vous prenez ainsi conscience de votre ventre, de vos lombaires, de votre quatrième système relâché. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour accueillir toutes les sensations, tous les phénomènes, toutes les vivances... sans a priori, sans jugement... Bienvenue...

En portant votre attention sur votre bas-ventre, invitez à présent la détente dans toute la partie basse de votre corps. Les hanches, peut-être un peu plus souples, les cuisses et les fesses qui prennent toute la place dont elles ont besoin, l'articulation des genoux peut-être un peu plus libre... les tibias, les mollets, les chevilles... La détente qui glisse le long de vos jambes jusqu'à la pulpe des orteils. Pour relâcher vos pieds, vos orteils, vous pouvez, là encore, dessiner le contour de vos pieds avec une plume imaginaire et relâcher vos orteils les uns après les autres, les pieds toujours bien en contact avec le sol. Vous êtes complètement à l'écoute des messages que vous envoie votre corps.

Tout votre corps est à présent relâché... En vous concentrant sur votre nombril, prenez conscience de la détente dans l'ensemble de votre corps... Conscience de votre mégasystème relâché. Prenez conscience de la forme de la détente globale de votre corps, de son équilibre... Peut-être pouvez-vous sentir tout votre corps qui respire... Ça respire du sommet de votre tête jusqu'au bout des pieds, et du bout des pieds jusqu'au sommet de votre tête. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour accueillir toutes les sensations, tous les phénomènes, toutes les vivances... sans a priori, sans jugement... Bienvenue...

Et lorsque vous serez prêt, vous allez prendre trois grandes respirations complètes, vives, énergiques... comme si vous ouvriez les fenêtres de votre corps un jour de grand ménage... Trois

grandes respirations pour faire revenir le tonus, l'énergie dans votre corps... Puis commencez à remuer vos pieds, puis vos jambes, vos genoux... Laissez le mouvement parcourir à nouveau votre corps des pieds jusqu'à la tête... un peu comme un chat qui se réveille, s'étire... Remettez en mouvement le ventre, le dos, les épaules, la tête... Vous pouvez vous étirer, bâiller, grimacer, saliver, accueillir tous les mouvements spontanés qui se présentent... Puis lorsque c'est confortable pour vous, ouvrez les yeux et prenez le temps pour peut-être porter un regard un peu différent sur vous-même et ce qui vous entoure... Merci de votre confiance !

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy** et au **penseur perfectionniste**.

Enfin, pour clore le programme du jour, cap sur une pratique de gratitude pendant 7 minutes ! La gratitude n'est pas une simple formalité, un geste de politesse. C'est une véritable prise de conscience de notre chance de bénéficier d'une attention particulière. C'est reconnaître que les autres et nous-mêmes sommes interdépendants et une invitation à cultiver une certaine humilité. Je ne peux que vous recommander les inspirants travaux de Rébecca Shankland, chercheuse en psychologie positive et maître de conférences à l'université de Grenoble, et notamment son ouvrage *Les pouvoirs de la gratitude*³. Elle y explique que la gratitude permet de développer le niveau de bien-être individuel de 25 %⁴, mais aussi le bien-être collectif. Pratiquer la gratitude au quotidien apporte de nombreux bienfaits. Elle nous permet de vivre plus d'émotions agréables chaque jour et de les partager autour de nous, mais elle va aussi nous aider petit à petit à transformer notre vision du monde en orientant notre attention sur ce qui vaut la peine d'être vécu et la richesse de notre existence. Notre vie est faite de cadeaux et de petits miracles ! Pour déployer et maintenir cette belle capacité de gratitude, il est important de PRA-TI-QUER afin que cela devienne une habitude, tout en variant les outils pour continuer à cultiver le plaisir, la curiosité et garder un regard neuf sur votre expérience. Pour aujourd'hui, je vous propose la pratique du journal de gratitude pendant 7 minutes.



Le journal de gratitude



5 à 7 minutes

Commencer par choisir un joli cahier qui vous plaît et qui va devenir votre journal de gratitude. Ce soir, prenez le temps de vous remémorer et de noter au moins trois choses de votre journée pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude ou de la reconnaissance et qui vous donnent envie d'adresser un grand MERCI à la vie.

Réalisée quotidiennement, cette pratique augmente notre optimisme et notre satisfaction par rapport à notre vie. Elle nous aide à orienter notre regard sur les bonheurs du quotidien et permet également d'atténuer les douleurs liées aux mauvaises nouvelles, aux épreuves personnelles. Notre vie est jonchée de tracas, de déconvenues, d'échecs et de souffrance, MAIS elle sait aussi et surtout être merveilleuse et pleine de joie. Il ne tient qu'à nous de nous en apercevoir !

-
1. Gaëlle Piton, *Le grand guide de la sophrologie au quotidien*, Le Courrier du Livre, 2021.
 2. Je détaille cette notion dans mon deuxième ouvrage *Le grand guide de la sophrologie au quotidien*, *ibid*.
 3. Rébecca Shankland, *Les pouvoirs de la gratitude*, Odile Jacob, 2016.
 4. Selon une étude réalisée en 2007 par Robert Emmons, professeur de psychologie de l'université de Californie.

JOUR 2, 9 ET 16

On active son énergie !

- Sophrologie de base *10 minutes*
- Routine énergétique de Donna Eden *10 minutes*
- La lettre de gratitude *10 minutes*

Aujourd'hui, continuons à entraîner notre pratique de la sophrologie pendant 10 minutes et profitons d'une nouvelle pratique de gratitude (par exemple la lettre) pendant 10 minutes.

Je ne résiste pas à l'envie de vous partager en plus cette routine que j'ai découverte pendant le premier confinement où toutes sortes de pensées venaient m'assaillir et où j'avais beaucoup de mal à consacrer quelques minutes à prendre soin de moi. Il s'agit de la routine proposée par Donna Eden, pionnière dans le domaine de la médecine énergétique. Donna enseigne aux personnes comment comprendre leur corps en tant que système énergétique, à comprendre les maux et les douleurs comme les signes d'un déséquilibre énergétique et à retrouver leur capacité naturelle de guérison.



Routine énergétique de Donna Eden¹



10 minutes

Cette routine est une combinaison de différentes techniques (mouvements, *tapping*, postures...) et fonctionne comme une réinitialisation qui restaure notre énergie et nous procure un bien-être instantané. Je vous recommande de la pratiquer plutôt le matin pour insuffler joie et vitalité à toute votre journée.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste**.

On en profite également aujourd'hui pour s'entraîner à la pratique de la gratitude avec cette fois l'exercice de la lettre.



La lettre (et la visite) de gratitude



10 à 15 minutes

Nous avons tous croisé sur notre chemin des personnes qui ont compté pour nous et nous ont offert des enseignements précieux. Qu'elles soient encore vivantes ou non, nous éprouvons à leur égard une gratitude profonde, mais peut-être n'avons-nous pas eu l'occasion de leur exprimer pleinement. Prenez le temps d'écrire à ces personnes en détaillant ce qu'elles vous ont concrètement apporté. Si elles sont encore en vie, vous pouvez leur envoyer cette lettre ou leur apporter en main propre lors d'une visite de gratitude. Émotions intenses en vue !

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle**.

1. Vous pouvez la retrouver directement sur le site de Donna Eden (en anglais) : www.edenmethod.com ou en français avec Chrystel Herbeaux Del Pino <https://youtu.be/TwZwXzcPUJQ>

JOUR 3, 10 ET 17

On prend les choses avec humour !

- Routine énergétique de Donna Eden *10 minutes*
- Exercices de yoga du rire *10 minutes*
- Microsieste *10 minutes*

En ce troisième jour, je vous invite à pratiquer comme hier 10 minutes de routine énergétique et, nourri par cette belle lancée, à faire place à votre bonne humeur en pratiquant le yoga du rire pendant 10 minutes !

Sachez que notre corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire provoqué, à condition qu'il soit fait avec énergie. Dans le yoga du rire, le rire est initié de manière intentionnelle dans le but de devenir naturel et contagieux (la pratique se fait plutôt en groupe) et de procurer réellement les émotions associées. Le rire change notre état d'esprit et booste notre système immunitaire, et plus on se sent joyeux, plus on se sent heureux et plus on reçoit du bonheur. Rire fait baisser notre taux de cortisol, l'hormone du stress. C'est également un puissant créateur de lien social... rire ensemble, c'est tellement bon. La joie est si contagieuse !



Quelques exercices de yoga du rire : activation de la
« pompe à bonne humeur »



5 à 10 minutes

1) Le rire du téléphone : imaginez que vous tenez un téléphone et que la personne au bout du fil est en train de vous raconter quelque chose de drôle.

2) Se laver les mains en riant pendant 20 secondes : tout en savonnant vos mains et en laissant couler l'eau, mimez un fou rire.

3) Parler en charabia : dites des mots qui ne veulent rien dire. Cela permet de lever les inhibitions et de contacter une part plus enfantine de vous.

4) Le rire du cocktail : imaginez que vous avez un verre dans chaque main. Faites semblant de verser le contenu du verre droit dans le verre gauche puis inversement (comme si vous étiez en train de préparer un cocktail). Faites comme si vous buviez et éclatez de rire. Recommencez plusieurs fois.

À la fin de la séance, prenez le temps de quelques grandes respirations les bras grands ouverts pour accueillir toutes les sensations agréables.

À noter : si vous pratiquez seul, vous pouvez effectuer ces exercices devant une glace pour activer et décupler l'effet miroir (procuré par le groupe en yoga du rire).

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle** et au **penseur perfectionniste**.

Pour la petite histoire, un de mes amis m'a confié que quand il rumine trop et n'a pas le moral, il regarde un film avec Louis de Funès. Un autre de mes amis aime partager quotidiennement des photomontages humoristiques et jeux de mots glanés sur Internet. Pour ma part, ce qui m'aide à rire et m'évader, c'est la comédie musicale (et aussi les comédies romantiques) ! N'est-ce pas d'ailleurs dans *Mary Poppins* qu'un personnage s'élève dans les airs au fur et à mesure qu'il rit et chante « C'est bon de rire ! » ?

Petite filmographie positive

- *La La Land* de Damien Chazelle
- *Les demoiselles de Rochefort* de Jacques Demy
- *Grease* de Randal Kleiser
- *Dirty Dancing* d'Emile Ardolino

- *Little Miss Sunshine* de Jonathan Dayton et Valerie Faris
- *Le Fabuleux destin d'Amélie Poulain* de Jean-Pierre Jeunet
- *Love Actually* de Richard Curtis
- *Big Fish* de Tim Burton
- *Mary Poppins* de Robert Stevenson
- *Le Retour de Mary Poppins* de Rob Marshall
- *Le Père Noël est une ordure* de Jean-Marie Poiré
- *La Grande Vadrouille* de Gérard Oury
- *Le Dîner de cons* de Francis Veber
- *Vice-Versa* de Pete Docter et Ronaldo Del Carmen
- *Les Bronzés font du ski* de Patrice Leconte
- *La Folie des grandeurs* de Gérard Oury
- *Les aventures de Rabbi Jacob* de Gérard Oury

On n'insistera jamais assez sur l'importance de l'hygiène de vie (alimentation saine, sommeil réparateur) sur le flot de nos pensées. Les ruminations sont en effet aussi fonction de notre état intérieur et de l'assouvissement de nos besoins fondamentaux : gare au manque de sommeil, au syndrome prémenstruel, au lendemain d'une fête arrosée... Veillez à notre équilibre au quotidien peut grandement nous aider à surfer sur les vagues de nos pensées. C'est la raison pour laquelle, pour clore le programme du jour, je vous invite à une petite sieste de 10 minutes !



Des bienfaits de la microsieste



10 à 20 minutes

Appelée encore « sieste-éclair » ou *power nap*, la microsieste consiste en un repos qui peut aller jusqu'à 20 minutes maximum. Elle permet de récupérer de l'énergie et de se sentir davantage revigoré, notamment à la mi-journée. Adoptée par les sportifs, les navigateurs ou encore les pilotes d'avion, elle est de plus en plus

pratiquée dans le milieu professionnel. Le principe est simple... Installez-vous dans un endroit calme (surtout pour les premières fois) et si possible avec une faible luminosité. Allongé sur le dos, bras et jambes légèrement écartés, fermez les yeux et essayez de ralentir le rythme de votre respiration, de relâcher votre corps... Programmez un petit réveil avec une sonnerie agréable pour marquer la fin de ce moment de pause. Le plein d'énergie assuré !

Si jamais vous rencontrez des difficultés à lâcher prise, vous pouvez vous aider d'une petite musique douce ou d'une voix apaisante sur une application de méditation. Si vous êtes sur votre lieu de travail et que vous ne pouvez pas vous allonger, vous pouvez poser les coudes sur votre bureau et le menton dans vos mains.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur *speedy***.

OceanofPDF.com

JOUR 4, 11 ET 18

Let's move !

- Pratique sportive *30 minutes*

En ce jour 4, *move your body, baby* ! C'est parti pour 30 minutes de sport : plus on est dans son corps, moins on est dans sa tête ! Le sport soulage notre capacité à réfléchir.

J'aime bien la chanson de Ben Mazué *Quand je marche*, qui dit « Stop, ça y est, j'arrête de penser, j'veis courir, j'veis marcher ! ». Il y parle parfaitement des ruminations et de comment les secouer, les faire bouger pour se transformer. Inutile d'être dans l'excès ! Adoptez une pratique sportive quotidienne respectueuse de votre corps et de votre rythme (marche rapide, course, natation...).



Pratique sportive au quotidien



10 à 30 minutes

On n'insistera jamais assez sur les bienfaits d'une activité sportive. Rien que 10 minutes de marche rapide diminuent nettement le flux des ruminations, permettent de changer de paysage, de changer d'air.

Vous pouvez tout à fait vous inscrire dans une association sportive ou encore rejoindre un club près de chez vous. Il existe aussi de très bonnes applications pour pratiquer en autonomie des séances adaptées à ses besoins et sa condition physique.

Par exemple : Strava (vélo), FizzUp, Runtastic, Decathlon Coach...

- ✓ Cette pratique est indiquée pour tous les profils.



La playlist 100 % motivation

Pour accompagner votre entraînement, voici une playlist 100 % motivation. Cette liste de 10 chansons a été proposée par le D^r Jacob Jolij, chercheur hollandais en neurosciences à l'université de Groningen. Il paraît que ce sont les 10 chansons qui rendent le plus heureux. Alors, prêt ? En avant la musique !

- 1) *Don't stop me now* (Queen)
- 2) *Dancing Queen* (Abba)
- 3) *Good Vibrations* (The Beach Boys)
- 4) *Uptown Girl* (Billy Joel)
- 5) *Eye of the tiger* (Survivor)
- 6) *I'm a believer* (The Monkees)
- 7) *Girls Just Wanna Have Fun* (Cyndi Lauper)
- 8) *Livin'on a prayer* (Jon Bon Jovi)
- 9) *I will survive* (Gloria Gaynor)
- 10) *Walking on Sunshine* (Katrina & the Waves)

JOUR 5, 12 ET 19

Embrasser toute son expérience, nourrir ses démons

- Sophrologie de base *15 minutes*
- Nourrir ses démons *5 minutes*
- Routine énergétique de Donna Eden *10 minutes*

Bravo pour votre persévérance ! Après la folle séance sportive d'hier, on « calme » le jeu avec une nouvelle séance de sophrologie (15 minutes) puis une petite routine énergétique (5 minutes).

Aujourd'hui, nous allons encore plus loin en apprenant à transformer le désagréable. En effet, soyons clairs, ruminer, c'est tout sauf agréable... On aurait bien envie que ça s'arrête, s'enfuir sur une île déserte et faire table rase des émotions désagréables ! Seulement voilà, tout ceci ne règlera pas le schmilblick et c'est même impossible. Autre alternative alors : apprendre à faire face ! Car le désagréable fait aussi partie de notre expérience... il a tout un tas de choses à nous enseigner.

Comment faire pour dire un grand OUI à ce que nous jugeons comme « négatif » et dompter son mental ? Certaines traditions ancestrales, notamment la tradition bouddhiste, proposent des pratiques concrètes pour entrer en amitié avec nous-mêmes, tels que nous sommes, dans notre entièreté. Précisions que cet exercice peut se pratiquer de manière totalement laïque.



Nourrir ses démons



5 minutes

Lama Tsultrim Allione est l'une des premières Américaines ordonnées selon la tradition tibétaine par le seizième *Karmapa* (détenteur de la lignée Kagyu, une des quatre grandes écoles du bouddhisme himalayen). Elle propose une méthode puissante pour « affronter » nos démons intérieurs car plus nous luttons contre eux, plus ils deviennent forts. Cette méthode est composée de cinq étapes pour transformer nos émotions désagréables qui pourraient se résumer brièvement ainsi :

Avant de commencer, prenez le temps de fermer les yeux (ils resteront fermés pendant tout l'exercice). Prenez trois grandes respirations complètes, profondes... À chaque expiration, relâchez petit à petit vos tensions.

1) Trouver le démon : décidez avec quel démon (du mental) vous voulez travailler (est-ce le démon de l'anticipation anxieuse ? Celui du ressentiment envers autrui ? Du jugement sur soi ?...). Cherchez à localiser où il se trouve enfermé dans votre corps ; laissez venir toutes les sensations. Pour vous aider, vous pouvez vous servir de situations concrètes et contextualisées (la dernière fois que le démon s'est manifesté, c'était quand ? Comment ? Avec qui ?).

2) Personnifier le démon et lui demander ce dont il a besoin. Imaginez que vous vous adressez directement à lui... : « De quoi as-tu besoin ? », « Que veux-tu ? », « Lorsque tu auras cela, comment te sentiras-tu ? »

3) Devenir le démon. Imaginez que vous devenez vous-même le démon, comme si vous entriez dans sa peau, vous mettiez son costume... Prenez conscience de ce que cela vous fait d'être le démon. À votre tour, répondez aux questions : « De quoi as-tu besoin ? », « Que veux-tu ? », « Lorsque tu auras cela, comment te sentiras-tu ? »

4) Nourrir le démon et rencontrer l'allié. Reprenez votre place. Regardez le démon en face de vous et imaginez que vous êtes en train de vous dissoudre en un nectar qui contient le sentiment éprouvé par le démon lorsque ses besoins sont comblés. Nourrissez-le avec ce nectar en imaginant ce dernier entrer en lui.

Attendez que le démon soit totalement repu. Observez si le démon ainsi contenté laisse la place à un « allié » ou demandez-lui de le faire apparaître. Une fois en lien avec cette énergie de l'allié, posez-lui ces questions : « Comment vas-tu m'aider ? », « Comment vas-tu me protéger ? », « Quelle promesse me fais-tu ? », « Comment puis-je entrer en contact avec toi ? »

Accueillez les réponses sous forme de mots, de sensations, d'impressions...

À votre tour, devenez l'allié et lorsque vous êtes prêt, répondez aux questions précédentes : « Je t'aiderai en... », « Je te protégerai en... », « Je te promets de... », « Tu peux entrer en contact avec moi ainsi... »

5) Rester en pleine conscience. Laissez votre esprit se poser quelques instants. Prenez le temps de sentir l'énergie de l'allié dans votre corps. Rouvrez les yeux.

N'oubliez pas de dédier les bienfaits de cette pratique à la personne de votre choix ou même à l'univers tout entier : c'est ce qu'on appelle la dédicace.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste**.

Aller plus loin avec la mascotte

Si la pratique des démons vous semble trop « spirituelle » et/ou que vous avez envie d'aller plus loin, voici un petit outil que j'ai spécialement créé pour vous, cher lecteur, afin d'apprendre à tirer concrètement le meilleur parti de votre mental. Il s'agit de vous amuser (je dis bien vous A-MU-SER) à réaliser **la mascotte de votre mental**, autrement dit à inventer, créer le symbole, l'emblème, de votre mental. Pourquoi ça ? Pour considérer votre mental à l'extérieur de vous, vous familiariser avec lui, prendre aussi un peu de recul vis-à-vis de lui... et peut-être même entrer en amitié avec lui pour qu'il devienne non pas un frein mais une force. Vous n'êtes pas votre mental tout comme vous n'êtes pas votre mascotte. Trop

penser n'est pas votre identité. Vous ne vous résumez pas à cela. C'est simplement une part de vous. Permettez-moi d'insister sur ce point que je trouve fondamental. Nous ne sommes aucune de nos pelures identitaires quelles qu'elles soient... Nous sommes bien plus vastes, plus riches que cela. C'est un élément très important car notre ego a tendance à céder bien souvent au processus d'identification, sa plus grande peur étant de mourir... L'ego résiste à l'idée de lâcher son attachement à ces peaux... il s'y accroche... Comprendre ce processus, c'est déjà se libérer !

Vous allez pouvoir apprendre à vous regarder penser et ainsi exercer vigilance et discernement par rapport à vos mécanismes, et prendre de la distance, de la hauteur. Cette mascotte permet de dissocier le moi profond des pensées négatives.

Vous allez donner un nom (idéalement court, facile à prononcer), une forme, une apparence à votre bavard intérieur. Vous pouvez vous amuser à le dessiner, le sculpter ou encore le matérialiser, *via* un logiciel comme Avatar Maker par exemple. Un peu comme si vous imaginiez la propre figurine POP¹ de votre « pense-trop ». Pour cela, je vous propose une liste (non exhaustive) de questions et de pistes afin de vous guider dans sa réalisation. C'est le moment de laisser libre cours à votre créativité !

Attention... cette mascotte n'a pas que des défauts, au contraire ! Elle a aussi des qualités, des superpouvoirs (vous pouvez, si cela vous aide, vous appuyer sur l'imaginaire des super-héros et super-héroïnes). La mascotte est également votre porte-bonheur et un allié ! Rappelez-vous, votre objectif est de pacifier – enfin – le rapport à votre mental !

La mascotte, par ses aspects positifs et bienveillants, va devenir un allié pour transformer la vision du « pense-trop » souvent perçu négativement. Vous allez avancer main dans la main. Elle est là, à vos côtés, vous allez vous soutenir. Grâce à elle, vous allez retrouver votre pouvoir et votre liberté d'action. Il n'y a pas d'ennemi, pas de combat, pas de lutte ou de mise à mort à souhaiter. Place à une belle relation de partenariat, une précieuse collaboration ! Vous et lui allez faire équipe ! Vous sentez déjà comme cela détend ?

Voici quelques questions pour vous guider dans la réalisation de la mascotte de votre mental². Servez-vous uniquement de celles qui vous guident et vous semblent pertinentes.

Votre mascotte est-elle une personne ? Un personnage ? Une chose ? Un animal ? Quel est son aspect général ? Son apparence ? Quels sont ses traits physiques ? Comment sont dessinés sa silhouette et ses contours ? Quelles sont ses couleurs dominantes ? Quels sont ses attributs ? Est-elle grande ou petite ? Quels sont ses traits de caractère généraux ? Quels sont ses principaux défauts et qualités ? Quelles sont ses valeurs ? Qui est son ennemi juré ? Qui est son meilleur ami ? Quelle est sa devise, son leitmotiv ?

1. Une POP est une petite figurine de 9 centimètres environ de hauteur, représentant un personnage généralement tiré d'une licence connue. Ils ont été inventés par Mike Becker.

2. Quand j'étais petite, j'adorais jouer au jeu *Qui est-ce ?*. Si vous êtes comme moi, cela peut inspirer la réalisation de votre mascotte.

JOUR 6, 13 ET 20

Se connecter à l'intuition et aux synchronicités

- Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes *5 minutes*
- Pratique de l'autoconversation *8 minutes*
- Nourrir ses démons *5 minutes*
- Microsieste *10 minutes*
- La boîte ou le pot de gratitude *2 minutes*

Jour 6... Au menu : place aux révisions ! Aujourd'hui, une poignée d'autoconversation (8 minutes), un zeste de gratitude (2 minutes), une pincée de démons (5 minutes) et une petite dose de sieste.

Nous allons nous entraîner à déployer notre intuition, nous mettre à l'écoute de notre « petite voix », celle qui sait. Nous avons tous la possibilité de déployer ces capacités, il suffit d'un peu d'entraînement. Cela nous permettra de nous laisser guider dans notre existence autrement que par nos conditionnements, nos croyances et nos idées reçues. Un pas de côté par rapport à nos habitudes pour vivre de nouvelles expériences. S'ouvrir à une autre dimension, aux correspondances, aux symboles, aux images, aux visions, peut nous aider à assouplir notre mental.



Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes



5 minutes

J'aime beaucoup me laisser guider par mes tirages. Je dispose de plusieurs oracles que j'utilise au fil de mes envies, de mes ressentis du moment. Tirer une carte le matin et la laisser résonner dans la

journée peut être un formidable exercice de lâcher-prise ! Je vous invite à vous rendre en librairie ou en boutique ésotérique et à choisir l'oracle qui vous plaît, qui vous parle. Chaque matin, allumez une petite bougie et/ou prenez de grandes respirations et tirez une carte. Ne prenez pas ce message comme une prémonition mais plutôt comme une guidance. Il est très important de garder son libre arbitre et sa liberté d'action. La carte vous adresse un message. À vous de le saisir... ou non.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur perfectionniste** et au **penseur en boucle**.

Dans le même ordre d'idée, vous pouvez aussi vous adonner à **l'écriture intuitive**. Personnellement, je trouve cet outil très puissant. Il s'agit de coucher ses pensées les plus profondes, les plus intimes, sans se juger ni se censurer, ni faire attention aux éventuelles fautes de grammaire et d'orthographe. Vous pouvez, par exemple, commencer par vous installer dans un endroit calme et prendre quelques profondes respirations ou même effectuer une courte méditation. Écrivez ensuite pendant quelques minutes toutes les pensées qui vous viennent afin de vous vider la tête. Puis, essayez de poser une intention claire sur votre session qui répondrait à la question « À quel sujet ai-je envie de consacrer cette séance d'écriture ? », « Qu'est-ce que j'attends de cette séance ? ». Dans le cadre de votre défi, cela pourrait être par exemple : « Quelles pistes puis-je trouver par le biais de cette session d'écriture pour faire de mon mental un allié ? » Ensuite, laissez-vous littéralement emporter par votre plume. N'essayez pas de contrôler quoi que ce soit. Au contraire, laissez la partie créative, intuitive, s'exprimer pleinement (ce qui va inviter le cerveau gauche à moins prendre le *lead* comme à son habitude).



La boîte ou le pot de gratitude



2 à 3 minutes

La pratique du journal ou de la lettre de gratitude – que vous connaissez déjà – peut se décliner en « pot de gratitude ». Choisissez un bocal ou confectionnez une boîte personnalisée. Prenez le temps d'écrire sur des petits papiers colorés vos petits bonheurs et mercis du cœur (vous pouvez inviter toute la famille, les amis et même les collègues de travail à s'y mettre et faire un pot commun). Vous pourrez ensuite – en fin d'année par exemple, ou en cas de baisse de moral – vider le pot et relire tous ces petits billets de bonheur capturés au fil du temps.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur en boucle**.

OceanofPDF.com

JOUR 7, 14 ET 21

Ralentir

- Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes *5 minutes*
- Lecture *10 minutes*
- Exercices de yoga du rire *10 minutes*
- Le journal de gratitude *5 minutes*

Voici le dernier jour de cette semaine. Félicitez-vous et observez le chemin parcouru ! Commençons cette journée par un tirage de carte (5 minutes), puis approfondissons la pratique du yoga du rire (10 minutes) et celle du journal de gratitude (5 minutes).

Je voudrais échanger avec vous aujourd'hui sur la nécessité de ralentir en vue de nous apaiser et soulager notre mental. Loin de moi l'idée de vouloir faire mon dinosaure mais quand j'étais plus jeune, les portables n'existaient pas encore. Pendant les vacances scolaires, avec nos copines on s'échangeait des lettres que nous attendions avec excitation... Je ne prêche pas le retour en arrière, loin de là... mais je constate simplement que le rapport au temps était différent. Nous n'étions pas joignables 24 heures sur 24 et nous ne connaissions pas cette nécessité de l'immédiateté. Actuellement, nous subissons une forme d'accélération, de compression du temps, avec notamment l'évolution des nouvelles technologies. Bon nombre d'entre nous se sentent débordés, se plaignent de ne pas avoir assez de 24 heures pour faire les choses, de ne pas avoir de temps pour eux, pour leur famille et pour les choses qui ont du sens. Fournir toujours plus, toujours plus vite et ne même plus trouver le temps de RES-PI-RER ! Partout dans le monde, des personnes se mobilisent pour ralentir, notamment *via* le mouvement *slow* qui se déclinent dans tous les pans de l'existence : *slow food*, *slow life*, *slow sex*, *slow parenting*, *slow art*... Il est urgent de ralentir (quel

beau paradoxe !) pour redonner de la place à ce qui est essentiel pour nous, nos priorités. Une merveilleuse façon de ralentir, c'est de lire ! (et c'est ce que vous faites déjà mais préférez peut-être pour cette pratique la lecture de fictions, de romans, de nouvelles...).



Retrouver le goût de la lecture



5 à 10 minutes

La lecture a de nombreux bienfaits. Elle diminue le stress, favorise l'attention et la concentration. Lors d'une séance de lecture, on observe que le rythme cardiaque ralentit, que la respiration s'apaise naturellement. Se plonger, être totalement absorbé par un ouvrage permet de s'installer dans une agréable bulle de lenteur. La lecture peut offrir un petit havre de paix quotidien loin de l'agitation extérieure. Un temps pour soi et avec soi.

La lecture a plus largement des vertus thérapeutiques (on parle d'ailleurs de bibliothérapie) et certains livres sont plus puissants que n'importe quel antidépresseur. Elle permet d'apaiser nos peines, nos chagrins, de nous évader, trouver du courage quand nous en manquons, et aussi de rire et nous divertir.

Parmi mes derniers coups de cœur :

Les gens heureux lisent et boivent du café d'Agnès Martin-Lugand

La délicatesse de David Foenkinos

Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire de Jonas Jonasson

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur speedy** et au **penseur en boucle**.

Dans le même ordre d'idées, et si on privilégiait les moyens de transport « doux » et propres, autrement dit sans moteur : vélo, trottinette, rollers... et pourquoi pas le cheval ! Cela laisse le temps de profiter du paysage et, en plus, c'est bon pour la planète. Pour ma part, le vélo est une véritable thérapie !



L'art de ne rien faire : le *niksen* néerlandais



de 1 à 10 minutes

En néerlandais, *niks* signifie littéralement « rien ». Ce concept propose de prévoir chaque jour un moment de la journée où on ne fait rien. Installé confortablement pour un instant en ne faisant rien d'utile, sans objectif... autrement dit tout ce que l'on s'autorise de moins en moins dans une société valorisant toujours plus de productivité. Prendre le temps de rêver, de laisser son esprit vagabonder, sans impératif (à la différence de la méditation de pleine présence, la technique ne propose pas de ramener son attention). Une petite divagation positive sans culpabiliser (à l'inverse du *farniente* italien qui a souvent une connotation négative). Les bienfaits sont nombreux comme déployer notre créativité, réduire le stress et l'anxiété.

✓ Cette pratique convient particulièrement au **penseur *speedy*** et au **penseur perfectionniste**.

OceanofPDF.com

TABLEAU DE BORD

Mes 30 minutes par jour

Les tableaux ci-dessous vous aideront à suivre votre progression. Cochez chaque jour la pratique que vous avez réalisée pendant les 30 minutes que vous vous êtes accordées par jour.

Semaine 1

Jour 1	☐ Pratique de l'autoconversation ☐ Sophrologie de base ☐ Le journal de gratitude	<i>8 minutes</i> <i>15 minutes</i> <i>7 minutes</i>
Jour 2	☐ Sophrologie de base ☐ Routine énergétique de Donna Eden ☐ La lettre de gratitude	<i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 3	☐ Routine énergétique de Donna Eden ☐ Exercices de yoga du rire ☐ Microsieste	<i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 4	☐ Pratique sportive	<i>30 minutes</i>
Jour 5	☐ Sophrologie de base ☐ Nourrir ses démons ☐ Routine énergétique de Donna Eden	<i>15 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 6	☐ Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes ☐ Pratique de l'autoconversation ☐ Nourrir ses démons ☐ Microsieste ☐ La boîte ou le pot de gratitude	<i>5 minutes</i> <i>8 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 7	☐ Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes ☐ Lecture ☐ Exercices de yoga du rire ☐ Le journal de gratitude	<i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>5 minutes</i>

Semaine 2

Jour 8	☐ Pratique de l'autoconversation ☐ Sophrologie de base ☐ Le journal de gratitude	<i>8 minutes</i> <i>15 minutes</i> <i>7 minutes</i>
Jour 9	☐ Sophrologie de base ☐ Routine énergétique de Donna Eden ☐ La lettre de gratitude	<i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 10	☐ Routine énergétique de Donna Eden ☐ Exercices de yoga du rire ☐ Microsieste	<i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 11	☐ Pratique sportive	<i>30 minutes</i>
Jour 12	☐ Sophrologie de base ☐ Nourrir ses démons ☐ Routine énergétique de Donna Eden	<i>15 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 13	☐ Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes ☐ Pratique de l'autoconversation ☐ Nourrir ses démons ☐ Microsieste ☐ La boîte ou le pot de gratitude	<i>5 minutes</i> <i>8 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 14	☐ Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes ☐ Lecture ☐ Exercices de yoga du rire ☐ Le journal de gratitude	<i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>5 minutes</i>

Semaine 3

Jour 15	☐ Pratique de l'autoconversation ☐ Sophrologie de base ☐ Le journal de gratitude	<i>8 minutes</i> <i>15 minutes</i> <i>7 minutes</i>
Jour 16	☐ Sophrologie de base ☐ Routine énergétique de Donna Eden ☐ La lettre de gratitude	<i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 17	☐ Routine énergétique de Donna Eden ☐ Exercices de yoga du rire ☐ Microsieste	<i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 18	☐ Pratique sportive	<i>30 minutes</i>
Jour 19	☐ Sophrologie de base ☐ Nourrir ses démons ☐ Routine énergétique de Donna Eden	<i>15 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i>
Jour 20	☐ Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes ☐ Pratique de l'autoconversation ☐ Nourrir ses démons ☐ Microsieste ☐ La boîte ou le pot de gratitude	<i>5 minutes</i> <i>8 minutes</i> <i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>2 minutes</i>
Jour 21	☐ Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes ☐ Lecture ☐ Exercices de yoga du rire ☐ Le journal de gratitude	<i>5 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>10 minutes</i> <i>5 minutes</i>

Notez vos ressentis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Continuer à faire de mon mental un allié en 30 minutes par jour



La liste des 100 choses que j'aimerais faire avant de mourir

Dans mon métier (et aussi parce que parce que j'aime ça), je suis amenée à lire de nombreux ouvrages et études sur le développement personnel, la psychologie positive... tout ce qui peut m'amener à me faire grandir et toujours mieux accompagner mes patients et clients.

Ainsi, j'ai pris connaissance de cette pratique qui consiste à dresser la liste des 100 choses que l'on désire faire avant de mourir. « C'est glauque ! », me disent certains. J'ai envie de leur répondre que, bien au contraire, cela permet de mettre la vie et le présent en perspective et de commencer à donner une existence concrète à nos rêves les plus fous. Qu'ils soient personnels, professionnels, familiaux, amicaux, artistiques, tous ces projets et objectifs ont leur place. Il suffit simplement de répondre à la question « Qu'aimerais-tu avoir accompli dans ta vie ? ».

J'ai donc commencé une liste, en acceptant de tout accueillir, sans me juger. Je suis loin d'en avoir listé 100 mais je la complète au fur et à mesure. Et vous me croirez ou non, depuis que j'ai commencé, j'ai déjà réalisé certains projets qui me semblaient jusqu'alors impossibles.

✓ Cette pratique est indiquée pour tous les profils.



L'arbre de vie



30 minutes

Cette pratique s'inspire du travail de la coach Dina Scherrer. La métaphore de l'arbre permet de mettre en lumière ses forces, ses compétences et les ressources dont on dispose, et ainsi d'avoir une meilleure connaissance de soi et de donner du sens à son parcours. Cette pratique est particulièrement adaptée aux périodes de transition, quand on a besoin d'y voir plus clair avant d'oser opérer un changement dans sa vie, qu'il soit d'ordre personnel ou professionnel.

Matériel : une grande feuille de papier (A3), feutres, crayons de couleur.

Cet exercice se déroule en plusieurs étapes ; il convient d'en avoir terminé une pour passer à la suivante.

1) Dessinez les contours grossiers d'un arbre comme on le fait quand on est enfant.

2) Dessinez les racines de cet arbre. Elles représentent votre histoire, vos qualités, vos blessures... Sur chaque racine, écrivez en toutes lettres une caractéristique (par exemple passion pour la musique, générosité, blessure d'abandon...).

3) Dessinez le sol sur lequel repose cet arbre sous la forme d'un trait horizontal au niveau du départ des racines. Le sol correspond à vos besoins, vos valeurs et à ce qui n'est pas négociable. Vous pouvez les présenter sous la forme de trois mots comme une devise (par exemple « liberté, égalité, fraternité »).

4) Le tronc correspond à vos qualités, vos compétences... Écrivez-les à l'intérieur. En quoi êtes-vous unique ? (Par exemple : organisation, gestion du temps, empathie, écriture...)

5) Chaque branche correspond à un rêve, un projet, un espoir, un objectif. Prenez le temps de les écrire (par exemple, faire le tour du monde, changer de travail, avoir un enfant...).

6) Sur les branches, on peut trouver des feuilles qui correspondent aux personnes (réelles ou non, vivantes ou non), qui sont importantes pour vous et vous inspirent. Inscrivez un

prénom ou un nom dans chaque feuille (par exemple Bouddha, tante Georgette, Beyoncé...).

7) Sur les branches, on peut ajouter des fruits qui correspondent à vos chances, vos cadeaux, ce qui est déjà là (par exemple avoir une bonne santé, vivre dans un pays qui ne connaît pas la guerre, être bien entouré...).

Prenez le temps d'observer, de faire peut-être des liens entre les différentes parties de l'arbre et de les faire communiquer entre elles (par exemple : que dirait Bouddha par rapport à votre changement professionnel ? En quoi le fait de savoir vous organiser peut faciliter votre tour du monde ?).

✓ Cette pratique est indiquée pour tous les profils.

OceanofPDF.com

PARTIE 5

À vous de jouer ! 21 jours... et après ?

OceanofPDF.com

Votre mission si vous l'acceptez

Vous voilà au terme de votre programme de 21 jours... Bravo pour votre endurance, votre engagement et votre persévérance ! Désormais, votre mission, si vous l'acceptez, est d'inscrire des changements durables, de nouvelles habitudes et une nouvelle façon d'être. Une nouvelle écologie ! C'est pour cela qu'il est très important de s'entraîner et de ritualiser les pratiques et exercices, mais aussi de mettre en place des « moyens habiles » pour s'en rappeler. Mille et une choses peuvent nous détourner de nos bonnes résolutions (notre emploi du temps chargé, notre flemme, les imprévus, notre résistance au changement). J'ai donc à cœur de vous livrer quelques pistes qui ont fait leurs preuves.

N'hésitez pas à mettre en place des rappels par le biais de **Post-it**, d'alertes réglées sur l'heure de la pratique. Vous pouvez également inscrire dans votre agenda des rendez-vous avec vous-même comme vous le faites peut-être déjà pour une réunion professionnelle, un dîner entre amis ou une rencontre de parents d'élèves. Comment faites-vous pour ne pas oublier vos rendez-vous ? Faites pareil pour vos exercices.

Vous pouvez également afficher des **citations inspirantes** ou des mots d'encouragement (« T'es le plus fort/la plus forte », « On ne lâche rien », « Félicitations... *Go go go* ! » un peu partout chez vous, collés sur le frigo ou le miroir de la salle de bains... Bref, tout ce qui pourra rappeler votre belle et grande résolution et continuer à faire fructifier vos sacrés efforts pendant ce challenge ! À cet effet, j'ouvre le bal en vous proposant 21 citations (une par jour à détacher de ce livre).

Dans le même ordre d'idées, gardez à portée de main des **lectures**, des **conférences**, des **vidéos** ou encore des **podcasts inspirants**. Nous sommes chanceux : bon nombre de sources nous sont

actuellement accessibles ! J'en ai répertorié quelques-unes à la fin de cet ouvrage, en bibliographie.

Pensez à varier les plaisirs et surtout **AMUSEZ-VOUS** et prenez cela comme un jeu. N'hésitez pas à faire appel à votre créativité pour adapter, réinventer, enrichir les outils que je vous ai proposés. À partir de maintenant, vous n'avez plus besoin de moi, vous avez les clés en main.

OceanofPDF.com

21 citations inspirantes pour 21 jours de défi

Ne vous découragez pas ; c'est souvent la dernière clé
du trousseau qui ouvre la porte.

Paolo Coelho

Rien ne vous emprisonne excepté vos pensées. Rien ne
vous limite excepté vos peurs. Et rien ne vous contrôle
excepté vos croyances.

Marianne Williamson

Ne laisse pas les mauvaises pensées paralyser ton
esprit. Apprends-leur la danse.

Proverbe indien

La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une
aventure à tenter.

Mère Teresa

La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent,
c'est apprendre à danser sous la pluie.

Sénèque

Le bonheur est la seule chose qui se multiplie quand on
la partage.

Albert Schweitzer

Que vos choix soient le reflet de vos espoirs et non de
vos peurs.

Nelson Mandela

Il y a un moment où les mots s'usent. Et le silence finit
par raconter.

Khalil Gibran

Qui ne se plante jamais, n'a aucune chance de pousser.

Proverbe

Va prendre tes leçons dans la nature.

Léonard de Vinci

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.
L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie.

Johann Wolfgang Von Goethe

Nous ne pouvons choisir les circonstances extérieures
mais nous pouvons toujours choisir la façon dont nous
répondons à celles-ci.

Épictète

Celui qui est maître de lui-même est plus grand que
celui qui est le maître du monde.

Bouddha

La seule limite à notre épanouissement de demain sera
nos doutes d'aujourd'hui.

F.D. Roosevelt

Agissez comme s'il était impossible d'échouer.

Winston Churchill

L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer.

Henri Bergson

Aimez les gens et utilisez les choses car le contraire ne fonctionne jamais.

Joshua Fields Millburn et Ryan Nicodemus

Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver.

Walt Disney

La joie est là et il nous faut apprendre à la voir, à l'accueillir, à la laisser émerger. C'est la joie qui mène au renoncement et non l'inverse.

Frédéric Lenoir

Rencontrer l'autre, c'est se reposer un peu de soi.

Alexandre Jollien

Quand on vit dans le moment présent, on ne ressent pas de fatigue : la plupart du temps, les gens sont plus accablés par l'idée de ce qu'ils ont à faire que par ce qu'ils font en réalité.

Dominique Loreau

OceanofPDF.com

Créer son programme sur mesure

OceanofPDF.com

Votre programme personnalisé

Vous disposez de tous les éléments nécessaires pour constituer votre propre programme sur mesure et sur 21 jours. Pourquoi 21 jours ? Car c'est un temps confortable pour que vous puissiez installer de nouvelles habitudes, une nouvelle routine. La discipline est fondamentale. Ce mot (que personnellement j'adore) a une connotation péjorative dans la société actuelle du non-effort. Pourtant si l'on s'en remet à l'étymologie, « discipline » vient du latin *discere* qui signifie « apprendre ».

Les clés d'un programme réussi

- Cela peut paraître bête mais ÉCRIVEZ votre programme ! Cela permet de lui donner une existence concrète et d'exercer votre créativité.
- Commencez par définir le temps dont vous disposez au quotidien. 5 minutes, 15 minutes, 30 minutes, 1 heure ou plus ? Rappelez-vous que ce qui compte, c'est la régularité plutôt que la durée. Mieux vaut tenir un entraînement de 5 minutes par jour qu'un seul entraînement de 30 minutes une fois par semaine. Vous pouvez aussi diviser la séance d'entraînement en plusieurs temps (par exemple pour une séance quotidienne de 15 minutes, soit 15 minutes d'affilée ou 3 fois 5 minutes). Respectez votre rythme.
- Définissez votre lieu de pratique : à la maison ? sur le lieu de travail ? à l'extérieur ? Certaines pratiques sont plus facilement réalisables dans un lieu plutôt qu'un autre.
- Mixez les différents types d'outils en vous aidant de l'index thématique qui répertorie toutes les pratiques proposées dans ce livre. Cela permet de varier les plaisirs et de garder un côté ludique, essentiel selon moi. Du FUN ! Suivre ce programme, c'est aussi – et surtout – prendre des moments pour vous.

- Pensez à définir un programme SMART (voir partie 1).
- Définissez vos indicateurs de résultat (qu'est-ce qui va vous indiquer que vous avez accompli votre objectif ?).
- Proposez un défi évolutif et personnalisable.

Installer sa routine/ses rituels

Nous sommes des êtres de rituels. Chaque jour nous prenons notre douche, nous nous brossons les dents... Pour installer une pratique en vue de transformer notre relation à notre mental, il convient de cultiver notre routine chaque jour. J'aime répéter aux personnes que j'accompagne que c'est comme apprendre à conduire un bateau. Mieux vaut commencer en eau calme pour être prêt à affronter une mer agitée. Autrement dit, si nous sommes bien entraînés au quotidien, il sera plus facile de faire face à de plus grandes vagues de ruminations.

Je vous invite à initier et terminer vos journées par des intentions qui correspondent à vos besoins. Par exemple « Je me lève avec l'intention d'orienter mon mental à bon escient », « Je me couche avec l'intention de récupérer ma belle énergie grâce à une nuit paisible et réparatrice ». Cela est très puissant. Chaque matin, avant de vous lever, vous pouvez commencer par rester quelques minutes allongé sur le dos, les bras le long du corps et placer votre attention sur votre respiration. Cela peut court-circuiter le réflexe de « j'ouvre les yeux et je me lève directement ».

L'importance du feed-back

Mettre en place des changements n'a pas de sens sans une observation consciente des effets dans notre propre vécu, un retour qui nous permet de construire autrement et de progresser sur notre chemin. De garder ce qui a du sens, ce qui fonctionne pour nous et nous est favorable, et de continuer à explorer et transformer ce qui l'est moins. Aussi il est important dans votre programme d'inclure

des temps de retours sur ce qui s'est passé. Par exemple, si vous avez essayé d'inclure la méditation dans votre routine, demandez-vous : « Qu'est-ce qui a changé ? », « Qu'est-ce que cela m'apporte ? »... Interrogez toujours ces trois indicateurs : le niveau de stress (sur une échelle de 0 à 10, je me situe où ?), les émotions et les sensations du corps.

Tenir un journal de bord

Il est important de rester flexible et adaptable sur le programme. Le journal de bord peut être un bras droit de choix. Écrire permet de vous rappeler tout ce que vous faites et de rester centré sur votre objectifs et vos priorités. Il aide aussi à mesurer le chemin parcouru. N'hésitez pas à faire un point quotidien.

Adapter son programme en fonction de son profil

Le test en début d'ouvrage vous a permis d'identifier votre profil de ruminateur/ruminatrice.

Il est important d'adapter votre programme aux objectifs qui vous correspondent le mieux.

Plutôt du genre « *speedy* » ? Voici vos objectifs :

- Ralentir, alléger et épurer son système de pensée.
- Multiplier les temps de pause, les temps d'arrêt et de repos.
- Évacuer les tensions, lâcher prise.
- Profiter de ce qui est déjà là plutôt que focaliser sur ce que l'on n'a pas encore.
- Transformer son mental en allié et faire de ses pensées en ébullition une force, une ressource pour nourrir des chemins de création et d'innovation.

- Renouer avec sa créativité.
- Développer son intuition.

Les exercices que je vous recommande le plus : la respiration abdominale (p. 44), les pratiques de gratitude (p. 130), les automassages (p. 81), le yoga du rire (p. 134), la sophrologie de base (p. 125), la cohérence cardiaque (p. 51), la méditation de pleine présence (p. 78), la microsieste (p. 136) et la pratique du Niksen (p. 151).

Plutôt du genre « en boucle » ? Voici vos objectifs :

- Ouvrir des perspectives.
- Élargir son champ de vision.
- Apprendre le recadrage positif.
- Retrouver le chemin du corps et de l'intuition (en activant davantage le cerveau droit).

Les exercices que je vous recommande le plus : s'entraîner à l'incertitude (p. 65), les 3 kifs (p. 58), colorier des mandalas (p. 104), le sourire intérieur (p. 62), la méditation de pleine présence (p. 78), le tirage d'oracles (p. 146) et la lecture (p. 150).

Plutôt du genre « perfectionniste » ? Voici vos objectifs :

- Apprendre à lâcher prise.
- Faciliter le passage à l'action.
- Renouer avec son corps et ses émotions.
- Développer son intuition.
- Travailler sa vision à long terme, (re)trouver sa mission de vie.
- S'ouvrir aux autres.
- Entretenir la motivation.
- Sortir de sa zone de confort.

Les exercices que je vous recommande le plus : la méditation de pleine présence (p. 78), la sophrologie de base (p. 125), les exercices de relaxation dynamique (p. 52), le tirage d'oracles (p. 146), la danse en pleine présence (p. 108), le yoga du rire (p. 134), s'entraîner à l'incertitude (p. 65).

Mo-ti-vés !

Paris ne s'est pas faite en un jour. Une des difficultés sur le chemin est de maintenir l'entraînement. Comme lorsque vous avez appris à marcher, vous avez dû essayer, tomber, vous relever, recommencer encore et encore... Vous allez devoir chaque jour entretenir le feu de la motivation. J'aime rappeler le moyen mnémotechnique que propose la nonne bouddhiste Kankyo Tannier pour l'entraînement à la méditation, et que nous pouvons tout à fait appliquer à notre programme : la règle des 3 R et des 5 C : « Répéter, Répéter, Répéter : C'est Con mais C'est Comme Ça¹ ».

N'hésitez pas à faire preuve d'adaptabilité. Testez votre programme pendant plusieurs jours et n'hésitez pas à l'ajuster si besoin. Rappelez-vous, mieux vaut de courts temps de pratique mais réguliers qu'un temps long mais anecdotique.

Concentrez-vous aussi sur votre progression plutôt que sur le seul objectif final. Regarder le chemin parcouru comme on le ferait dans un rétroviseur peut procurer une grande sensation d'accomplissement. Peu importe si vous avez le sentiment que ce ne sont que de petits pas. Ce sont les petits fleuves qui font les grandes rivières !

Vous pouvez aussi penser à des idoles, des modèles, des personnes que vous admirez pour leur rapport pacifié à leurs pensées ou qui ont mené un combat en faveur des autres, se sont battus pour une cause utile à notre société, afin de vous donner la force de continuer ce beau chemin. Vous pouvez même réaliser ce que j'appelle un « tableau des modèles ». Sur une grande feuille de papier, collez les photos de ces personnes ou personnalités inspirantes (Gandhi, mère Teresa, votre grand-mère...) pour vous

rappeler votre motivation. À chaque fois que vous le regardez, inspirez-vous des belles qualités humaines que ces êtres renvoient.

Pensez également à des défis que vous-même avez pu relever par le passé, à vos petites victoires, vos scénarios de réussite. Quelles forces avez-vous su déployer ? Quelles ressources avez-vous mobilisées ? Ce dernier définit ainsi ce qu'est une force :

« Une force est une capacité préexistante consistant en une manière particulière de se comporter, de réfléchir ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur et permet le fonctionnement optimal, le développement et la performance. »

Prendre conscience de nos forces permet de les mobiliser pour nous dépasser et nous donner confiance et optimisme. Un test gratuit, qui répertorie 24 forces de caractère majeures et vous aide à trouver vos dominantes, est proposé en ligne à cette adresse : www.viacharacter.org/survey/account/register. Vous pouvez aussi vous appuyer sur le formidable jeu de cartes édité par la société de conseil Positran que j'utilise pour ma part très souvent dans mes animations de groupe (www.positran.fr/produit/cartes-des-forces/).

La *dream team* en renfort (entretenir la motivation)

Sollicitez votre bande de supporters en mode football. Une chose est certaine, sur le chemin de la réconciliation avec votre mental, vous aurez besoin de soutien. L'environnement social et affectif aide énormément. Parlez de ce défi à des amis de confiance, bienveillants et trouvez la meilleure façon dont ils peuvent vous soutenir de manière active lorsque vous en aurez besoin : par un petit SMS de rappel, une danse partagée, un mot de code qui vous ramène dans le présent, une connexion à distance *via* une méditation. C'est très précieux et salutaire. Laure, une de mes amies, est chargée de me faire des « rappels à l'ordre » comme elle les appelle dès que mon mental déraile un peu trop. Bien sûr, il convient de préciser ici que si la situation dure trop longtemps et

devient pathologique, seul un professionnel pourra vous venir en aide de manière efficace.

Attention, je ne parle pas ici de ressasser pendant des heures au téléphone avec vos amis vos malheurs et repasser en boucle les situations désagréables (NON), mais de nourrir le cercle vertueux du défi que vous vous êtes lancé. Méfiez-vous aussi de certains amis qui, de manière involontaire et sans doute animés d'une bonne volonté, vont attiser la flamme de vos ruminations. En revanche, les groupes d'échanges, de discussions et de soutien, encadrés par des professionnels (thérapeutes, coachs...), peuvent être très bénéfiques.

Nos passions, nos PBA (petits bonheurs absolus) et notre légende personnelle

Pour entretenir son endurance, rien de tel que de se rappeler en permanence ce qui fait sens pour soi. Qu'aimez-vous dans votre vie ? Qu'est-ce qui fait sens ? Quelle trace, quelle empreinte, souhaitez-vous laisser ? Qu'est-ce qui est réellement important pour vous ? Quelles sont les actions dans lesquelles vous aimez vous plonger complètement quitte à en oublier le temps qui passe ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ? En un mot, quelles sont vos **valeurs** ?

De la même façon, il est important d'identifier nos besoins. Nos ruminations prennent souvent naissance dans nos frustrations, nos insatisfactions. Reconnaître nos besoins insatisfaits, inassouvis (et nous en occuper), identifier ce qui nous manque profondément peut être une piste très efficace pour nous apaiser et apaiser notre relation aux autres.

De quoi ai-je besoin ?

La communication non violente (CNV) a listé les besoins universels et j'aime renvoyer les personnes à cette liste en les invitant plusieurs

fois par jour à se poser la question : « De quoi ai-je besoin là maintenant ? » Vous pourrez la retrouver ici : <https://se-sentir-bien.com/3-nos-besoins-fondamentaux-cnv>.

La récompense... et l'indulgence

La démarche que vous entreprenez aujourd'hui demande du courage et de la persévérance car vous avez pris non seulement la décision de changer la relation à votre mental mais également de faire perdurer ce changement dans le temps. Il est important de vous en féliciter... et pourquoi pas de vous récompenser, par exemple en vous offrant un petit plaisir (un bain, un soin du corps ou du visage, une pâtisserie...) ! N'oubliez pas de continuer à vous encourager sur le chemin, mais aussi de faire preuve d'indulgence envers vous-même dans les moments plus difficiles où vous pouvez avoir l'impression de ne plus avancer (ce n'est qu'une impression !).

De plus, il peut être précieux, à chaque pratique, d'en dédier les bienfaits à autrui (une personne que vous aimez, un inconnu, la terre entière). C'est ce que l'on préconise en méditation et que l'on appelle la dédicace. Cela permet de diffuser de bonnes vibrations autour de soi et ainsi d'ouvrir davantage son cœur, de semer des intentions d'amour et de bienveillance autour de soi. Ne négligez jamais le pouvoir des intentions... C'est extrêmement puissant !

1. Kankyo Tannier, *Ma cure de silence. Et si on essayait le calme ?*, First Éditions, 2017.

INDEX DES OUTILS



Pratiques psychocorporelles (24 exercices)

1 à 3 minutes

La méditation en action 80

2 minutes

Exercice de verticalité 48

Exercice de pompage des épaules 52

Geste karaté 54

La méthode Tipi 93

Apprendre à accueillir : exercice flash des poings fermés 92

2 à 3 minutes

Le sourire intérieur 62

3 minutes

Dépollution visuelle en cours... 98

Reposer les oreilles 99

3 à 5 minutes

La respiration abdominale en posture allongée (ou assise) 44

La cohérence cardiaque 51

Le lieu sûr ou le refuge 71

Lorsque la coupe est pleine : le coussin de colère 72

La méditation de pleine présence sur le souffle 78

Entraîner nos sens au quotidien 1 : respirer des odeurs
(olfactothérapie) 86

Entraîner nos sens au quotidien 2 : dégustation d'un aliment
en pleine présence 87

5 minutes

Session de chant libre	101
Nourrir ses démons	140

5 à 10 minutes

Pratique de l'automassage	81
La danse en pleine présence	108
Solide et fort comme un arbre	118
Séance de sophrologie de base	125
La routine énergétique de Donna Eden	131
Quelques exercices de yoga du rire	134



Exercices de coaching et de développement personnel (15 exercices)

2 à 3 minutes

La boîte ou le pot de gratitude	147
---------------------------------	-----

2 à 5 minutes

Les 3 kifs	58
S'entraîner à l'incertitude au quotidien par de petites actions	65

3 à 5 minutes

Mon petit mantra du bonheur	71
La méthode Ho'Oponopono	89

5 minutes

La boîte des ruminations	20
Tableau pensées/émotions/stress	22
Définir un objectif SMART	25
Créer son <i>vision board</i>	26

5 à 7 minutes

Le journal de gratitude	130
-------------------------	-----

<i>10 à 15 minutes</i>	
Autolouange, écris ton épopée !	117
La lettre (et la visite) de gratitude	132
<i>15 minutes et plus</i>	
L'outil créatif du blason	118
<i>30 minutes et plus</i>	
La liste des 100 choses que j'aimerais faire avant de mourir	157
L'arbre de vie	158



Outils d'intuition (3 exercices)

<i>4 à 10 minutes</i>	
Colorier des mandalas	104
<i>5 minutes</i>	
Acter votre décision par un rituel	26
Tirage avec oracles, tarots et jeux de cartes	146



Conseils bien-être (12 conseils)

<i>1 à 10 minutes</i>	
L'art de ne rien faire ou le <i>niksen</i> néerlandais	151
<i>5 à 10 minutes</i>	
Retrouver le goût de la lecture	150
<i>10 minutes</i>	
Une promenade attentive en nature	110
<i>10 à 20 minutes</i>	

Les bienfaits de la microsieste	136
<i>10 à 30 minutes</i>	
Pratique sportive au quotidien	137
<i>Et aussi</i>	
Les bienfaits d'une sexualité épanouie	83
Des méthodes pour mieux s'organiser et optimiser son temps	94
Le <i>hygge</i> danois	95
Petits conseils pour une détox numérique réussie	100
Bienfaits des sons isochrones et des sons binauraux	104
La playlist 100 % motivation	138
Privilégier les moyens de transports « doux » et propres	151

Conclusion : *Don't miss the show !*

En guise de conclusion, j'aimerais emprunter la *punchline* de Serge Marquis : *Don't miss the show !* (« Ne manquez pas le spectacle ! »), qui est d'ailleurs le titre de sa conférence TEDx en 2021. Par « spectacle », il fait référence à la beauté de la vie et du moment présent. La vie est courte, impermanente et le bonheur parfois éphémère. Pourquoi continuer à gâcher notre temps si précieux avec des pensées inutiles ? C'est un peu comme se rendre à un spectacle que l'on attend depuis des années, les billets sont pris depuis des mois et le grand soir arrive... Et là, alors que les lumières s'éteignent, que les spectateurs émettent leurs derniers toussotements, on ne pense qu'à une chose : « A-t-on bien éteint le gaz en partant ? »... Et cette pensée nous éloigne du présent. Le spectacle a beau être grandiose, les interprètes sublimes, notre attention n'est pas là... nous ne sommes pas là...

Après ce challenge, il me semble que vous avez accompli une chose bénéfique pour notre société tout entière : changer le regard sur le « trop penser ». Montrer que cela peut être un atout considérable, un formidable levier de créativité... à condition que nous transformions la façon dont nous dansons avec lui. Ainsi donnons-nous un modèle inspirant aux jeunes générations, victimes d'un *overthinking* préoccupant. En changeant notre rapport à notre mental, nous prouvons que cela est possible, rien qu'en incarnant nous-mêmes ce changement. « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde », disait Gandhi.

Bronnie Ware, infirmière en soins palliatifs, a écrit un ouvrage magnifique intitulé *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*¹. Elle a passé des années à recueillir les témoignages de personnes mourantes pour savoir quels étaient leurs plus grands regrets et ce qu'ils aimeraient changer si c'était à refaire. Cinq regrets principaux reviennent constamment :

- 1) J'aurais préféré vivre ma vie, pas celle des autres.

- 2) J'aurais dû travailler moins.
- 3) J'aurais dû assumer mes sentiments.
- 4) J'aurais dû rester proches de mes amis.
- 5) J'aurais dû m'accorder le droit au bonheur.

Bronnie Ware nous invite – nous qui sommes encore pleinement vivants – à réfléchir au sens même de la vie car si nous prenons conscience des regrets éventuels que nous pourrions avoir, nous pouvons travailler ici et maintenant à y remédier. Il est encore temps pour nous de changer notre réalité ! Ne laissons plus le mental gâcher le spectacle de notre existence. La vie vaut la peine d'être vécue, moment après moment, si nous portons un autre regard sur elle... si nous l'embrassons de toutes nos forces avec un grand OUI.

En apaisant la relation à notre mental, nous reprenons notre vie en main ! Il peut devenir un levier formidable pour construire, rêver, inventer le monde de demain ! Et je ne sais pas vous, mais je crois qu'il en a grand besoin !

Le problème n'est pas de trop penser mais de penser mieux, de prendre le pouvoir sur nos ruminations pour les transformer en pensées utiles et bonnes pour nous. Comme le montrent les pratiques présentées dans l'ouvrage, cela passe irrémédiablement par une reconnexion au corps, à la nature et à la spiritualité. Et aussi par le jeu et la créativité ! Au final, il s'agit de mieux se connaître, d'écouter ses besoins et ses envies, de prendre soin de soi pour apporter une contribution positive au monde. Cela relève de notre responsabilité et de notre volonté de sortir de notre zone de confort garnie de ruminations stériles et de victimisation. C'est notre pouvoir, prenons-le !

Je suis ravie de vous avoir accompagné dans ce challenge et d'avoir partagé avec vous le fruit de mon expérience de « ruminatrice confirmée » mais surtout des outils simples et efficaces que je transmets au quotidien. Ils sont maintenant à vous ! À vous de vous les approprier, de les adapter à vos besoins, d'ajuster les durées, de tester et de varier, d'oser et de continuer, encore et encore ! Je suis convaincue que ce sont les petits pas qui mènent aux grands

changements et que la solution est en nous. Nous en sommes tous capables ! Avec un peu de volonté, de patience et surtout de PRATIQUE, nos rêves les plus fous ne sont peut-être pas si inaccessibles...

Avec cœur, Gaëlle.

1. Bronnie Ware, *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*, Guy Trédaniel Éditeur, 2013.

OceanofPDF.com

Bibliographie

ALLEN, David, *S'organiser pour réussir. La méthode GTD ou l'art de l'efficacité sans stress !*, Alisio, Paris, 2015.

ALLIONE, Tsultrim, *Nourrir ses démons. Pour mieux les combattre*, J'ai Lu, Paris, 2020.

ANSELEM, Bernard, *Je rumine, tu rumines, nous ruminons. En finir avec ces pensées qui tournent en boucle*, Eyrolles, Paris, 2017.

BODIN, Luc et HURTADO-GRACIET, Maria-Elisa, *Ho'Oponopono : le secret des guérisseurs hawaïens*, Jouvence, Genève, 2011.

BRACONNIER, Alain, *Petit ou grand anxieux ?*, Odile Jacob, Paris, 2004.

COTTRAUX, Jean, *Les psychothérapies cognitives et comportementales*, Elsevier Masson, Issy-les-Moulineaux, 2017.

DESCOMBES, Anne et Jean-François, *Le Slow Sex. S'aimer en pleine conscience*, Marabout, Paris, 2017.

EDEN, Donna, *Médecine énergétique*, Ariane Publications, Québec, 2005.

GOY, Héroïse et LENTÉ, Tatiana, *Bibliothérapie. 500 livres qui réenchangent la vie*, Hachette, Paris, 2019.

HONORÉ, Carl, *Éloge de la lenteur*, Marabout, Paris, 2019.

JAY, Francine, *Le bonheur est dans le peu*, Pocket, Paris, 2017.

JEFFERS, Susan, *Tremblez, mais osez ! Menez la vie dont vous rêvez*, Marabout, Paris, 2013.

KABAT-ZINN, Jon, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, De Boeck, Bruxelles, 2009.

KABAT-ZINN, Jon, *L'Éveil des sens*, Pocket, Paris, 2011.

KABAT-ZINN, Jon, *Où tu vas, tu es*, J'ai Lu, Paris, 2013.

LENOIR, Frédéric, *La Puissance de la joie*, Fayard, Paris, 2015.

LOREAU, Dominique, *L'art de la simplicité*, Marabout, Paris, 2007.

MARQUIS, Serge, *On est foutu, on pense trop ! Comme se libérer de Pensouillard le hamster*, Éditions de La Martinière, 2015.

MARTIN, Franck, *Le Pouvoir des gentils. Les règles d'or de la relation de confiance*, Eyrolles, Paris, 2014.

MECKING, Olga, *Le Livre du Niksen*, First, Paris, 2020.

MILIS, Marie, *Souviens-toi de ta noblesse*, Le Grand Souffle, Coulonges-sur-Sarthe, 2008.

NHAT HANH, Thich, *Le miracle de la pleine conscience*, J'ai Lu, Paris, 2008.

NICON, Luc, *La révolution Tipi. Régulez vos émotions, dépassez vos blocages*, Leduc, Paris, 2018.

NICON, Luc, *Revivre sensoriellement*, Émotion Forte, Montpellier, 2013.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan, *Ces femmes qui pensent trop. Débrancher (enfin) son mental et reconquérir sa vie*, Leduc, Paris, 2018.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan, *Pourquoi les femmes se prennent la tête et comment se rendre la vie plus légère*, Marabout, Paris, 2006.

PETITCOLLIN, Christel, *Je pense trop. Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel Éditeur, Paris, 2010.

PETITCOLLIN, Christel, *Je pense mieux. Vivre avec un cerveau bouillonnant, c'est possible !*, Guy Trédaniel Éditeur, Paris, 2015.

PETITCOLLIN, Christel, *Pourquoi trop penser rend manipulable. Protéger votre mental de l'emprise*, Guy Trédaniel Éditeur, Paris,

2017.

PITON, Gaëlle, *La méditation, c'est la vie !*, First, Paris, 2018.

PITON, Gaëlle, *Le grand guide de la sophrologie au quotidien*, Le Courrier du Livre, Paris, 2021.

PITON, Gaëlle, *Et si l'on faisait un pas de côté ?*, Leduc, Paris, 2022.

RAKOTOZANDRINY, Mino, *Maman minimaliste*, Idéo Éditions, 2017.

SERVAN-SCHREIBER, Florence, *3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur*, Marabout, Paris, 2019.

SHANKLAND, Rebecca, *Les pouvoirs de la gratitude*, Odile Jacob, Paris, 2016.

TANNIER, Kankyo, *Ma cure de silence. Et si on essayait le calme ?*, First, Paris, 2017.

TOLLE, Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, J'ai Lu, Paris, 2010.

TRACY, Brian, *Avalez le crapaud. 21 bons moyens d'arrêter de tout remettre au lendemain, pour accomplir davantage en moins de temps*, Trésor Caché, Québec, 2018.

VAN INGEN, Frederika, *101 façons de se reconnecter à la nature*, Les Arènes, Paris, 2021.

WARE, Bronnie, *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*, Guy Trédaniel Éditeur, Paris, 2013.

ORACLES

Oracle Féminité Sacrée de Daisy et Julie BODIN aux éditions Eyrolles.

Oracle des miroirs de Dimitri d'Alfange d'Uvril chez France Cartes.

Oracle des mythologies de Chantal Motto aux éditions Eyrolles.

Oracle de l'enfant intérieur de Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont aux éditions Le Courrier du Livre.

L'Oracle de la Métamorphose d'Anne Ghesquière aux éditions Eyrolles.

L'Oracle du Scarabée d'Or d'Anne Ghesquière aux éditions Eyrolles.

Le Tarot des Fées de Doreen Virtue et Valentine Radleigh aux éditions Exergue.

Lumière de Fée de Valérie Motté aux éditions Exergue.

Oracle Guérison de l'Âme de Virginie Robert et Isabelle Leboeuf aux éditions Leduc.

Sites Internet, podcasts, vidéos, applications et conférences TEDx

Sites Internet

Le site de Chrystel Herbeaux Del Pino, enseignante de Qi Gong et praticienne d'EFT, ainsi que sa chaîne YouTube « ChrystelMulan » qui regorge de vidéos très pédagogiques pour inspirer vos séances d'automassage et de sourire intérieur.

www.sante-autonome.fr

Le site Daily ZEN de Kankyo Tannier, nonne bouddhiste :

www.dailyzen.fr

Podcasts

Métamorphose d'Anne Ghesquière.

Émotions de Louie Media.

Change ma vie de Clotilde Dusoulier.

Vidéos

Chaîne YouTube de l'École du yoga du rire.

Documentaire *Minimalism : a documentary about the important things* par Joshua Fields et Ryan Nicodemus (Netflix).

Documentaire *The Minimalists : less is now* par Joshua Fields et Ryan Nicodemus (Netflix).

Les applis de méditation

Petit Bambou : l'application de méditation de pleine conscience sans doute la plus connue. Elle propose un large catalogue de méditations guidées organisé par thèmes (par exemple : lâcher prise, sommeil, émotions...).

Insight Timer : une application de méditations guidées mais aussi de cours d'experts de la pleine conscience.

Imagine Clarity : une application conçue pour développer sa clarté, sa paix et ses forces intérieures.

Prezens : une application proposée par l'association Émergences, 100 % solidaire, pour donner envie à tout le monde de se mettre sur le coussin.

Plum Village : une application développée par le Village des Pruniers qui peut nous aider à cultiver la pleine conscience, la compassion et la joie grâce à des méditations guidées, des relaxations profondes, des cloches de pleine conscience, des poèmes de pratique et beaucoup d'autres outils.

Autres applis

RespiRelax : développée par les Thermes d'Allevard, cette application permet de retrouver calme et détente grâce à la cohérence cardiaque.

Endel : une application qui crée des sons alimentés par IA (intelligence artificielle), conçus pour vous accompagner dans la vie quotidienne. Le système exploite des éléments tels que la localisation, l'environnement et le rythme cardiaque pour créer un paysage sonore personnalisé optimal en fonction de vos besoins (par exemple calmer l'esprit, favoriser le sommeil, améliorer la concentration...).

Smule : une application de karaoké pour chanter en solo, entre amis ou avec des membres de la communauté collaborative de chant

partout dans le monde.

Conférences TEDx inspirantes

« Don't miss the show - Ne manquez pas le spectacle » par Serge Marquis

<https://www.youtube.com/watch?v=ULa13gmGhu4>

« Pourquoi tout est plus beau quand tout est plus lent » par le collectif Catastrophe

<https://www.youtube.com/watch?v=8SfxACKfUYc&t=152s>

« Le bonheur, c'est simple comme un fou rire » d'Aurélie Collet

<https://www.youtube.com/watch?v=MnVO7Rscy-g>

« Débrancher simplement son cerveau » par Clémence Peix-Levallée

https://www.youtube.com/watch?v=P7My_R3xV7w&t=2s

« Danser sa vie » par Gaëlle Piton

<https://www.youtube.com/watch?v=GAARi4-y3S8>

« Le pouvoir de la gratitude » par Florence Servan-Schreiber

<https://www.youtube.com/watch?v=nZUfJpVxUNI&t=40s>

OceanofPDF.com

Remerciements

À ma fille d'amour Mila-Djinpa qui est venue éclairer ma vie et dont je suis tellement fière. Merci de me donner la formidable opportunité d'apprendre à tes côtés chaque jour et de m'émerveiller.

À mon compagnon-partenaire Aurélien pour son soutien, nos échanges profonds et son amour inconditionnel. Merci pour ta patience... La qualité des enregistrements sonores, c'est lui.

À Anne Ghesquière pour notre rencontre lumineuse. Je ne regrette pas d'avoir un jour « demandé à la lune » qui a su organiser notre céleste collaboration.

À Aurélie Le Guyader et toute l'équipe des éditions Eyrolles. Merci à Clotilde Berne pour sa relecture attentive et ses propositions constructives.

Ma famille au grand complet... je vous aime fort ! Merci à celles et ceux qui me permettent de libérer du temps de qualité pour écrire et qui m'encouragent.

Mes meilleures amies Sophie Cyrklewski et Amandine Roulet qui croient en moi et me suivent dans toutes mes aventures.

À Laure Villain, amie prodigieuse, et à nos chemins d'évolution toujours en phase.

Céline Colson-Proch, Valérie Bordes, des filles en or et qui font partie de ma *dream team*.

À Florence Mathieu, ma fée de tous les instants, souriante et lumineuse.

À Sylvie Robaldo, la femme la plus inspirante que j'ai rencontrée et qui me remonte le moral quand je doute et que je n'ose pas. Qui m'aide à remettre toujours le mouvement au centre.

À ma bonne fée, Cendrine Genty (Give Sense & Light) qui m'aide à entrer dans la lumière et à assumer de rayonner.

À ma communauté, mes lecteurs, aux personnes que j'accompagne au quotidien... Merci de m'inspirer et de me permettre de faire évoluer ma pratique.

À Anne Zaluski pour ses éclairages subtils et sa bonté.

À vous, mes lecteurs, sans qui cet ouvrage n'existerait pas. Je vous souhaite de merveilleuses pratiques.

Et merci à mon mental, avec qui je continue, au fil du temps, à travailler à une relation apaisée...

OceanofPDF.com

Merci d'avoir choisi ce livre Eyrolles. Nous espérons que votre lecture vous a plu et éclairé(e).

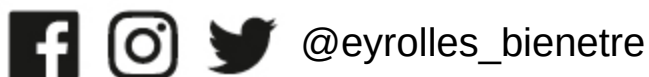
Nous serions ravis de rester en contact avec vous et de pouvoir vous proposer d'autres idées de livres à découvrir, des événements avec nos auteurs, des jeux-concours ou des lectures en avant-première.

Intéressé(e) ? Inscrivez-vous à notre lettre d'information.

Pour cela, rendez-vous à l'adresse go.eyrolles.com/newsletter ou flashez ce QR code (votre adresse électronique sera à l'usage unique des éditions Eyrolles pour vous envoyer les informations demandées) :



Vous êtes présent(e) sur les réseaux sociaux ? Rejoignez-nous pour suivre d'encore plus près nos actualités :



Merci pour votre confiance.

L'équipe Eyrolles

La collection qui tient ses promesses !



Collection dirigée par ANNE GHESSQUIÈRE

J'ARRÊTE DE... STRESSER !

PATRICK AMAR
SILVIA ANDRÉ

21 jours
POUR CHANGER



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE LE BURN OUT

EN CUISINE !

Par les auteures de *J'arrête de surconsommer !*

MARIE DUBOIN

HERVELINE GIRAudeau



21 Jours

POUR ALLER
CETTE CHARGE MENTALE
ET BIEN AU-DELÀ

Éditions
EYROLLES



OceanofPDF.com

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook



Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur



OceanofPDF.com