



LES PENSEES

D'après l'émission FB - **Brut de Coach**
Proposée par Karine Hudry - Coach certifiée



I) Qu'est-ce qu'une Pensée ? (vidéo 1)

Nos pensées représentent notre discours/monologue intérieur.

Notre ressenti, nos émotions sont le résultat de notre pensée. Les circonstances, tout ce qui nous arrive dans la vie sont des facteurs neutres. Ce n'est qu'à travers le filtre de ce que l'on pense que l'on va éprouver telle ou telle émotion.

- **C'est la raison pour laquelle pour une même situation 2 personnes différentes, avec un vécu différent vont réagir différemment à une même situation.**

II) Comment fonctionnent nos pensées ? (vidéo 1)

Nos pensées sont construites à partir de nos expériences. Notre cerveau fonctionne en autopilote sur des sujets familiers. Une fois qu'il a reconnu une situation et validé certains sujets, il arrête de se poser des questions. Il fonctionne sur le schéma :

- **Le même fait / la même pensée/ le même chemin neuronal/ la même émotion**

Il fonctionne ainsi pour nous « rendre service », plus besoin de repartir à zéro chaque matin !

Du coup il va principalement se concentrer sur des faits nouveaux susceptibles de nous mettre en danger.

III) Notre cerveau et le biais négatif (vidéo 2)

Notre cerveau a tendance à vouloir traiter rapidement les informations et pour cela il utilise des raccourcis que l'on appelle des biais cognitifs. Notre cerveau traite environ 50 000 pensées/jour. 95% tournent en boucle toute la journée et 80% d'entre elles sont des pensées négatives.

Le cerveau possède un biais négatif c'est-à-dire qu'il s'attache naturellement à considérer les pensées négatives. C'est un héritage de notre évolution. Au début de l'apparition de l'homme sur terre, la priorité était qu'il reste en vie !

Le danger est que ces pensées négatives ne deviennent des croyances, à savoir des pensées que l'on ne remet pas en question et qui nous apparaissent vraies alors qu'en fait ce ne sont que des pensées comme les autres.

Et le plus grand danger c'est que ces pensées négatives ne se transforment en pensées toxiques.

IV) Nous ne sommes pas nos pensées (vidéo 3)

Nos pensées sont le résultat d'un catalogage automatique de faits/circonstances réalisé par notre cerveau.

Cependant notre identité propre, notre vrai MOI est ailleurs. **Nous ne sommes pas nos pensées.**

Notre conscience se situe à deux niveaux :

Niveau 1 : Là où toutes nos pensées sont formulées à longueur de journée

Niveau 2 : C'est celui de « l'Observateur », capable de prendre du recul, de considérer les pensées du niveau 1, de les identifier et de s'en détacher.

C'est ici que se situe notre vrai Moi. C'est grâce à ce niveau 2, à « l'Observateur » que l'on va pouvoir évacuer ces fameuses pensées toxiques !

V) Les pensées toxiques (vidéo 4)

Les pensées toxiques sont celles qui tournent en boucle dans notre tête. Elles semblent vraies sur le moment mais qui ne sont en définitive que des pensées comme les autres mais sur lesquels nous n'avons pas le recul nécessaire pour les laisser filer.

Elles font leur apparition dans 4 cas :

- Lorsque vous avez fait ou dit quelque chose que vous regrettez
- Lorsque vous êtes dans une situation qui vous fait peur
- Lorsque vous avez des pensées irrationnelles liées à l'estime de soi
- Lorsque que l'on vous dit/fait quelque chose qui vous touchent car elles ravivent une mauvaise expérience

Le danger des pensées toxiques, au-delà de vous freiner dans la vie, c'est qu'elles peuvent déboucher sur des T.O.C, des crises d'angoisse voire vous mener jusqu'à la dépression.

VI) Comment reconnaître des pensées toxiques et comment s'en détacher (vidéo 5)

Je vous propose un exercice d'écriture qui va permettre de déceler vos pensées toxiques.

- Couchez sur le papier toutes les pensées (négatives) qui tournent en boucle dans votre tête.

- Questionnez-vous, posez-vous la question du « pourquoi » ? :

- **Pourquoi je pense cela ? / suis-je objectivement ok avec cette pensée et pourquoi/ Quels sont mes besoins non comblés ?/ Quelles sont les valeurs non honorées ?/ Qu'est-ce que je ne mets pas en place ?...**

Allez loin dans votre questionnement, creusez et n'hésitez pas à remettre vos certitudes en question c'est le but.

Lors de cet exercice faites preuve d'empathie avec vous-même, il est inutile de vous blâmer cela ne sert pas la démarche.

Pour conclure sachez qu'il n'existe pas de pensées inutiles. Il y a toujours une raison qui explique que nous pensons ceci ou cela et surtout de cette manière-là. L'émotion désagréable que l'on ressent face à ces pensées doit-être considérée comme un signal d'alerte de notre cerveau qui nous avertit que quelque chose, en nous, ne va pas.

