

11 PISTES CONCRÈTES POUR SE COUPER DE SES PENSÉES NÉGATIVES



Outil conçu et imaginé par **Simon**
version 2.0

Mise en forme – texte et graphique : **Sylvain** et **Noëlle**

Blog Tendre vers l'Harmonie sociale
<https://www.promethee-devperso.com>

PRÉAMBULE :

Il y a en chacun de nous tous... cette petite voix intérieure qui cherche sans cesse le **dialogue avec soi-même**.

Tantôt, cette voix intérieure est un allié dans la vie pour nous aider à prendre les bonnes décisions. Tantôt, cette voix intérieure peut nous desservir face aux obstacles et dans le pire des cas, nous empêcher de passer à la moindre action.

Aborder un inconnu, parler en public, passer un entretien d'embauche, séduire une fille... **Voilà toutes des actions difficiles, voire parfois impossibles, à accomplir lorsque notre esprit présent est saturé de pensées négatives, de ruminations, de spéculations mentales incessantes, etc...**

Il faut être réaliste : la plupart du temps, nous ne pouvons pas empêcher ces pensées négatives de se manifester dans notre tête parce que c'est... automatique !

Ce qui importe au fond, c'est de trouver les moyens pour contourner ces pensées automatiques et de nous permettre ainsi de passer à l'action : redevenir en quelque sorte le *propre pilote de ses pensées*. Quelles sont les solutions concrètes qui existent ?

Nous vous proposons dans ce tableau une dizaine de pistes, d'astuces parfois les plus originales et inattendues, **pour se couper de ces pensées négatives lorsque vous avez à affronter une épreuve de performance**. À vous de les sélectionner, de vous accrocher à celles qui vous parlent le plus. En un mot : expérimenter.

L'équipe

Notes :

Ce document est **gratuit**. Il est donc interdit de le revendre.

Vous pouvez l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez, aux personnes dont vous estimez que cet outil apportera pour son développement personnel ou son mieux-être.

Toute reproduction, modification, puis diffusion du présent contenu est interdite sans l'accord des auteurs.

Merci de respecter le travail de création et la propriété intellectuelle des auteurs du document.

Si ce document vous a plu ou vous a servi, n'hésitez pas à nous laisser un commentaire sur le blog dans la rubrique Outils :

<https://www.promethee-devperso.com/outils>

Cela fait toujours plaisir car ce document est le résultat d'un premier travail « en équipe » de trois anciens grands timides et anxieux. ;-)

Toutes idées, remarques, suggestions sont les bienvenues et seront prises en compte lors de la prochaine actualisation de l'outil.

D'autres outils dans la même lignée sont disponibles dans notre rubrique Outils :

Grille de conversation, Annuaire des sites de rencontres amicales, Outils de gestion des émotions...

Si vous voulez être prévenu de l'arrivée du prochain outil, vous avez la possibilité de vous abonner gratuitement à la [Newsletter](#) du blog.

11 PISTES	BRÈVES EXPLICATIONS	CONCRÈTEMENT	EXEMPLES PERSONNELS
-----------	---------------------	--------------	---------------------

<p>1. Couper la pensée à sa source</p> <p>" agir à la première seconde, avant que ça dérape... "</p>	<p>Il est plus facile de démarrer une voiture que de faire demi-tour quand elle est à pleine vitesse. C'est la même image avec nos pensées.</p> <p>Quand notre esprit est déjà envahi de milliers de pensées négatives au moment de passer à une action (ex : parler en public), il est difficile par la suite d'interrompre tout ce processus. Il aurait été plus facile d'agir dès les premières secondes, dès lors qu'on sent que nos pensées commencent à prendre une mauvaise direction.</p>	<p>> Dès lors que vous sentez vos pensées prendre une mauvaise voie (zone négative), changez aussitôt de direction vos pensées en pensant à autre chose simplement.</p> <p>> Évitez de raisonner par le négatif « <i>Il ne faut pas que je pense à ça.</i> » ou par l'interrogatif « <i>Est-ce que je vais y arriver ?</i> » car l'esprit continuera malgré vous à se focaliser sur l'événement en question. Pensez à autre chose simplement, par des phrases affirmatives et positives.</p>	<p><i>Si j'angoisse pendant un examen oral ou écrit par exemple, je sais que je ne pourrai plus me concentrer sur l'épreuve. Le problème est là : quand notre tête est déjà traversée par une première rumination négative, puis envahie par d'autres en masse, on perd tout le contrôle et on ne peut plus revenir en arrière.</i></p> <p><i>Même si j'avoue que ce n'est pas évident, ce que je fais, c'est que j'essaie d'agir dès les premières secondes quand je sens que mes pensées commencent à déraiper... en pensant simplement à autre chose, en me concentrant sur mon papier ou mon stylo par exemple. (témoignage de Sylvain)</i></p>
---	--	--	---

<p>2. Prendre conscience de l'origine de ses croyances cognitives</p> <p>" mes pensées négatives sont un bouclier et non un ennemi. "</p>	<p>Nos pensées automatiques et négatives ne surgissent pas comme ça, par hasard.</p> <p>Elles répondent à des mécanismes de défense inconscients de notre cerveau et ont vocation à nous protéger contre la détection d'un danger, contre la peur de l'inconnu : c'est notre <i>Système d'Alarme Interne (S.A.I.)</i>. Certes, le danger peut exister, mais il est en réalité surévalué et cela ne justifie pas l'inaction. Il vaut mieux donc agir en se focalisant sur les conséquences positives de mon action plutôt que sur les risques.</p>	<p>> Au moment où on passe à une action et que la première pensée négative pointe son « épée », se dire simplement que cette pensée négative nous veut en réalité du bien. Elle nous protège contre un risque, contre le danger de la précipitation. C'est en fait un « bouclier qui se lève ».</p> <p>> Au lieu de lutter frontalement contre cette pensée négative que l'on considère à tort comme notre pire ennemi, cherchez à l'apprivoiser, à la remercier même, à faire allié avec elle.</p>	<p><i>Chaque fois que j'hésite à prendre la parole lors d'une réunion, je me dis que c'est normal d'avoir peur : le cerveau veut me protéger contre un risque, la peur du jugement des autres.</i></p> <p><i>« Il me veut du bien en fait. », ose-je même parfois dire en lui remerciant de m'avertir avec un petit sourire.</i></p> <p><i>Ma voix intérieure lui dit cependant qu'il se trompe et qu'il n'y a pas de danger réel. À partir de là, je décide de me tourner vers mon instinct, mes désirs du moment : prendre la parole simplement et exprimer ce que j'ai envie de dire. (témoignage de Simon)</i></p>
--	---	---	--

<p>3. Remplacer les pensées négatives par des pensées positives</p> <p>" entre voir tout en mal ou ne rien vouloir voir, autant voir la vie en rose... "</p>	<p>Il est parfois difficile de ne plus penser à quelque chose qui est à la fois négatif et déjà dans notre esprit.</p> <p>Viser un état neutre dans notre esprit, faire le vide est difficile humainement à appliquer, sur le moment d'une action.</p> <p>Alors autant voir les événements de manière positive et optimiste : remplacer nos pensées négatives par des pensées positives. Car c'est plus facile de remplacer que de subir ou de chercher à tout évacuer.</p>	<p>> Il s'agit de transformer ses pensées négatives et souvent irrationnelles par des pensées positives et adaptées :</p> <p>Pensées négatives (-) :</p> <p>« Je vais être ridicule à cette soirée de toute façon. On va se moquer de moi. »</p> <p>Pensées positives (+) :</p> <p>« Je serai avec des gens qui m'apprécient et que j'apprécie beaucoup. Ça va bien se passer ! »</p>	<p><i>Je me sens souvent totalement nulle et inintéressante mais au fond, personne ne m'en a jamais fait la remarque, à part moi-même.</i></p> <p><i>Lorsque je participe à une activité de groupe, au lieu de me dire que je ne vais rien avoir à dire, que je vais être seule dans mon coin, etc... J'essaie de voir le côté positif : je vais passer une journée agréable et me faire de nouvelles connaissances.</i></p> <p><i>Je me dis qu'au final, tout le monde a les mêmes craintes que moi, que tout le monde est là pour sympathiser avec les autres et non pour dénigrer les autres. (témoignage de Noëlle)</i></p>
---	--	--	---

<p>4. Minimiser la peur, relativiser par l'absurde</p> <p>" qu'est-ce que je risque vraiment au final ? "</p>	<p>Il est bon d'avoir toujours dans un coin de notre tête le célèbre dicton « <i>Le ridicule ne tue pas.</i> »</p> <p>On se prend souvent trop la tête à stresser pour des activités futiles et anodines (répondre au téléphone, déjeuner avec des collègues, etc...) alors qu'en réalité, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.</p> <p>Notre vie n'est pas en jeu, il ne s'agit là que de quelques secondes ridicules de notre existence à passer...</p>	<p>Si vous avez à affronter une situation qui vous angoisse, demandez-vous en toute lucidité et en relativisant par l'absurde :</p> <p>> « Est-ce que je vais mourir ? », « La salle va me jeter des tomates à la figure ? », « Est-ce que ma prestation va se retrouver sur Youtube ? », etc... Mais non ! C'est juste un petit moment de ma vie à passer.</p> <p>> « Qu'est-ce que je risque au final, si ce n'est que quelques moments de gêne ? »</p>	<p><i>Quand je dois affronter une situation qui me stresse (prise de parole en public ou parler à une fille qui me plaît par exemple), j'essaie parfois de relativiser par l'absurde : ne pas hésiter à prendre des exemples à la limite du ridicule. Ça aide à relativiser, voire à se moquer de soi.</i></p> <p><i>Je me dis : Est-ce que je vais mourir ? Est-ce que tous les autres vont me huer ? Est-ce qu'on va me mettre une gifle ? Mais non, je vais juste parler pendant quelques minutes ! C'est tout. Au pire, je serai ridicule quelques instants et les gens auront oublié dans quelques semaines. (témoignage de Sylvain)</i></p>
--	--	--	---

<p>5. Distraire son esprit</p> <p>... par un autre casse-tête.</p> <p>" 133 x 12 = ? "</p> <p>... par du fun !</p> <p>" voyager, danser, surfer dans sa tête... "</p>	<p>Une façon simple, saine et parfois agréable, pour éviter les ruminations négatives et inutiles au moment d'affronter une épreuve qu'on redoute, c'est d'occuper ses pensées par la distraction intellectuelle ou émotionnelle.</p> <p>Notre cerveau ne peut pas à la fois ruminer sur des pensées négatives, souvent ponctuelles et futiles (« Je vais être ridicule. »), et sur des pensées plus remuantes, entraînant, distractives intellectuellement ou émotionnellement (un casse-tête existentiel ou une sensation de distraction très agréable).</p> <p>C'est soit l'un, soit l'autre. À nous d'orienter le canal de nos pensées vers la direction convoitée.</p>	<p>Chacun sa méthode ou ses préférences...</p> <p>> Réfléchissez à une question existentielle : Mon attitude-là, est elle innée ou acquise ?</p> <p>> Pensez à votre programme de la semaine.</p> <p>> Réfléchissez à vos prochains objectifs pour rendre votre vie heureuse, à vos ambitions.</p> <p>> Est-ce que vous avez bien tout fait hier dans votre journée avant d'aller au lit ?</p> <p>Ou bien, penser à des choses plus légères :</p> <p>> Pensez à quelque chose de très drôle : un gag, un sketch, les grimaces de Louis de Funès...</p> <p>> Souvenez-vous d'un des moments les plus agréables et mémorables de votre vie : votre premier baiser, votre bac obtenu avec mention, la naissance de votre enfant.</p> <p>> Pensez à un morceau de musique qui vous met dans un état profond de bien-être ou chantez éventuellement dans votre tête.</p> <p>> Faire le clown dans sa tête : s'imaginer être à la place de votre patron, prof, collègue...</p>	<p>- Les morceaux de musique auxquels on songe et qui ont le pouvoir de nous mettre instantanément dans un état agréable et stimulant : <i>Just like a honey</i> du film <i>Lost in Translation</i> (Elde), <i>Teardrop</i> de Massive Attack (Simon).</p> <p>- Quand je stresse, je repense à l'une des images qui m'est la plus agréable. Soit à un gros moment de déconne avec mes meilleurs camarades ou bien ça peut être une personnalité que j'affectionne, comme Jean Dujardin ou Will Smith. Certaines personnalités ont le visage tellement illuminé, souriant, expressif que je me sens bien à l'instant même où je pense à elles.</p> <p><i>Parfois même, je m'amuse à les imaginer à ma place : qu'aurait fait Jean Dujardin à ce moment présent ? (témoignage de Simon)</i></p> <p>- Faire le clown dans sa tête par des jeux de mots réputés imprononçables, voici mes deux préférés : « <i>Un pêcheur pêchait sous un pêcher mais le pêcher empêcha le pêcheur de pêcher.</i> » ou « <i>un chasseur sachant chasser son chat sans son chien de chasse est un bon chasseur.</i> » (témoignage de Sylvain)</p>
--	---	--	--

<p>6. Respirer lentement, profondément</p> <p>" la méthode la plus zen... "</p>	<p>S'arrêter pendant quelques secondes pour prendre juste le temps de respirer lentement, voilà une méthode simple et accessible à tout le monde.</p> <p>Avec des bénéfices immédiats sur tous nos sens : sensation de bien-être mental et physique, abaissement de la pression artérielle et du rythme cardiaque, etc...</p>	<p>> Inspirez par le nez lentement en emplissant en premier votre ventre, puis votre poitrine, et en tentant de visualiser vos poumons se remplir d'air.</p> <p>> Retenez votre souffle pendant 3 secondes.</p> <p>> Expirez lentement en commençant par "vider le haut" et en continuant à visualiser l'action tout au long.</p>	<p><i>Quand mon cœur se met à battre trop vite à l'idée de devoir affronter une situation anxiogène (prendre la parole devant un public), j'essaie de me détendre pendant quelques secondes en prenant une pause « grande respiration », histoire de faire le vide dans mon esprit. Ça me permet déjà de me sentir mieux dans ma tête et dans mon corps. (témoignage de Simon)</i></p>
--	--	---	--

<p>7. Prendre conscience que la peur se dilue dans l'action</p> <p>" Ah c'était juste ça ! Ce n'était pas si compliqué en fait... "</p>	<p>Vous ne pourrez le contester. La plupart de vos activités et compétences dans la vie ont été acquises malgré la peur, le trac ou parfois une anxiété forte : apprendre à nager, faire du secrétariat, passer un entretien d'embauche, aller chez le dentiste, etc...</p> <p>Et la plupart du temps, vous vous êtes rendus compte que la peur était injustifiée et que l'épreuve était plus facile et abordable que vous ne l'aviez imaginée.</p> <p>Quelque part, ça doit être même plutôt rassurant de savoir que cette peur disparaîtra progressivement à condition d'affronter la situation redoutée.</p>	<p>> Si vous avez à affronter une épreuve qui vous angoisse particulièrement, remémorez-vous bien, avec insistance, l'état de plénitude, de soulagement, qui avait suivi votre dernier exploit après avoir réussi à surmonter votre peur face à un obstacle qui vous terrorisait. Il y en a forcément eu dans votre vie : ce sentiment de fierté après avoir abordé une fille ou être allé à un pot de départ d'un collègue...</p> <p>> Repensez à ce monologue intérieur où vous vous êtes dit avec ce sentiment bête : « <i>En fait, c'était tout simple.</i> » ou « <i>Si seulement j'avais fait ça plus tôt...</i> » ou : « <i>Comment ai-je pu avoir peur ?</i> » Au final, il vaut mieux tenter que d'avoir des gros remords par la suite !</p>	<p><i>Une fois, sur un site de rencontres, un mec avec qui j'échangeais régulièrement des messages avait fini par me donner son numéro de téléphone en me proposant de l'appeler pour se fixer un rendez-vous.</i></p> <p><i>L'idée de l'appeler me pétrifiait. Au début, je voulais lui répondre simplement par Internet mais je n'avais pas envie de faire la « coincée de service ». Finalement, j'ai pris mon courage à deux mains et je l'ai appelé de vive voix. Il semblait content de mon appel et ça s'est même très bien passé. Je n'avais plus le trac pendant l'appel.</i></p> <p><i>À la fin du coup de fil, je me suis dit que c'était vraiment bête d'avoir cogité des heures pour quelque chose d'aussi simple qu'un coup de téléphone. Depuis, je ne crains plus du tout le téléphone même avec des inconnus. (témoignage de Noëlle)</i></p>
--	---	---	---

<p>8. Changer le ton de sa petite voix</p> <p>" Qui gouverne sa voix intérieure a une voix belle et assurée à l'extérieur. "</p>	<p>Les pensées négatives (le contenu) sont toujours accompagnées d'un ton général négatif (le contenant).</p> <p>Au lieu de changer simplement le contenu, cherchez plutôt à changer le ton de cette « arrière-voix » : la musique générale plutôt que chaque note.</p>	<p>> Agir sur notre voix intérieure en lui donnant en quelque sorte une meilleure armature : de l'entrain, de l'énergie, de la couleur, de l'enthousiasme, de la solidité.</p> <p>> En cas de stress, faire résonner dans sa tête le son de notre « voix confiante et assurée ».</p>	<p><i>Une astuce que j'ai trouvée pour gagner en confiance quand je stresse, c'est de chercher à agir sur la tonalité de ma voix intérieure. J'ai remarqué que le ton de ma voix extérieure changeait en fonction de la confiance que je ressentais. J'ai en quelque sorte une « voix confiante », plus grave, plus posée et sûre, et une « voix moins assurée ». Quand je suis en plein doute, j'essaie de faire résonner la première dans mon esprit quand la seconde tente de s'imposer. Une manière pour moi de renouer avec mes moyens, mon assurance habituelle, puis pour passer à l'action. (témoignage de Simon)</i></p>
---	--	---	---

<p>9. On apprend de tout</p> <p>" Se lancer pour son développement personnel. "</p>	<p>Chaque épreuve qu'on redoute dans la vie est en réalité une opportunité en or pour apprendre, pour évoluer, pour avoir un regard nouveau.</p> <p>En fait, la pire chose qui puisse nous arriver et qu'on devrait redouter par dessus tout, serait de ne pas évoluer du tout dans la vie : ne pas voir « vides » les pages du roman de notre vie au quotidien.</p> <p>Il n'y a pas d'échec. Il n'y a que des leçons.</p>	<p>> Face à une épreuve que vous redoutez, dites-vous : « <i>Si je fais, il ne se passera rien. Rien n'aura bougé dans ma vie.</i> » Mais : « <i>Si je me lance, au moins, il se passera quelque chose dans ma vie. Que ce soit en négatif ou en positif, j'aurai évolué de toute façon.</i> »</p> <p>> Repensez à toutes les dernières épreuves que vous avez affrontées malgré la peur au ventre et remémorez-vous des leçons apprises. Listez-les dans la tête, un à un, et cela devrait vous convaincre du choix à faire.</p>	<p><i>Je me suis longtemps arrangée pour sécher les réunions d'une association dont j'étais censée faire partie, par peur de ne pas réussir à m'intégrer au groupe... J'ai fini par me forcer à y aller, au moins « pour l'exo ».</i></p> <p><i>La première fois s'est passée moyennement, je restais à l'écart des autres, mais j'avais mieux compris comment se passait une réunion. La seconde fois, j'ai fait un effort pour adresser la parole aux gens présents. Cela m'a été favorable et cette fois, je me sentais « faire partie du groupe ». Il y avait même un p'tit nouveau dans l'association qui s'était assis à côté de moi et qui m'avait lancé plusieurs fois des sourires. (témoignage de Noëlle)</i></p>
--	--	--	---

<p>10. Inverser la peur en une sensation d'excitation</p> <p>" Comment ne plus avoir peur ? Faites émerger le plaisir. "</p>	<p>Une méthode assez subtile, audacieuse et qui marche pour ceux qui savent la maîtriser : au lieu de renverser la peur, tentez plutôt de l'inverser... en un sentiment de plaisir, en une sensation d'excitation.</p> <p>Un peu comme on retourne un poison en un remède.</p> <p>Le plaisir, c'est par définition même le contraire de la peur.</p> <p>Si on ressent du plaisir, même en petite quantité, en affrontant une situation, c'est le meilleur moyen pour désintégrer l'anxiété.</p>	<p>Comment trouver le plaisir pour affronter une situation redoutée ?</p> <p>Les états mentaux qui mènent au plaisir sont : la curiosité d'affronter une situation, la sensation de l'excitation, l'envie de se surpasser, l'appétit intellectuel, etc...</p> <p>> Devant la montée de tension, de stress, face à une épreuve (parler devant un jury ou jouer une scène de théâtre devant un public), cherchez à ressentir « artificiellement » tous ces états mentaux.</p> <p>> Mettez-vous dans l'état d'esprit d'un sportif avant une compétition : « <i>C'est un beau défi à relever !</i> »</p>	<p><i>Il y a quelques années, je devais défendre à l'oral mon mémoire étudiant devant trois grands professeurs de mon université. Pendant plusieurs jours, je stressais à mort et j'espérais que cette épreuve soit retardée le plus tard possible. Puis la veille et le jour venu, j'ai essayé de me mettre dans un tout autre état d'esprit qui avait marché pour moi. Du moins, cela m'a permis d'évacuer une part de pression et de garder mes moyens.</i></p> <p><i>Je me disais simplement que mon stress était en réalité de l'excitation à l'idée d'avoir cette nouvelle expérience. J'essayais d'être plutôt « excité » par la situation : la hâte de découvrir les trois professeurs, la curiosité de l'événement, l'envie de montrer de quoi j'étais capable et d'impressionner le jury, etc... Un challenge pour moi. (témoignage de Simon)</i></p>
---	--	---	---

<p>11. S'aider d'un objet fétiche</p> <p>" À chacun son talisman protecteur... "</p>	<p>Occuper son esprit au milieu du stress par un simple effort mental peut se révéler complexe et laborieux.</p> <p>Il est parfois plus facile d'avoir recours à un objet extérieur en impliquant le sens du toucher de sorte à relier notre âme et notre corps.</p>	<p>> Se servir d'un objet pour occuper ses pensées et se calmer :</p> <p>un porte-clefs, une balle très souple, une gomme, une pâte à modeler, un collier, une poupée minuscule, un puzzle coulissant, etc...</p> <p>À vous de faire travailler votre imagination pour trouver l'objet fétiche adapté à votre situation !</p>	<p><i>À une époque où je faisais des crises d'angoisse à la limite de l'agoraphobie lorsque je me trouvais dans une salle fermée ou parmi un groupe de gens, j'avais trouvé une idée géniale pour éviter les ruminations mentales incessantes. J'avais toujours sur moi un « collier de trombones » que je m'étais fabriqué, soit dans mes poches soit enroulé autour du poignet. Dans les réunions, dans les conférences, dans les lieux anxiogènes pour moi, quand je stressais, je sortais discrètement ce collier et je me distrais avec : je le serrais dans mes poings, je l'étirais dans les sens que je voulais, je faisais parfois des figures, etc... Psychologiquement, cet objet me rassurait et me décrispait. (témoignage de Sylvain)</i></p>
---	---	---	---