

Première étape : Mettez vos soucis et vos pensées négatives par écrit

Lorsque vous avez une pensée qui revient sans cesse dans votre esprit, tout se passe comme si vous ressassiez cette pensée essentiellement pour ne pas l'oublier.

Or il y a une autre façon de ne pas oublier quelque chose : **l'écrire.**

En mettant noir sur blanc vos soucis et pensées négatives, non seulement vous n'avez plus l'obligation d'y repenser pour ne pas les oublier, mais aussi :

1. Vous leur donnerez une dimension plus objective. Dans notre esprit, les pensées négatives ont tendance à prendre une dimension démesurée.

2. Vous pourrez vous occuper de vos soucis l'un après l'autre. Lorsqu'ils se bousculent dans notre tête, il semble y en avoir tellement qu'aucune solution ne peut se présenter.

3. Il y a un aspect magique à l'écriture. Elle permet de cristalliser la pensée. C'est un acte symbolique et libérateur.

4. Vous allez pouvoir, une fois ces pensées négatives identifiées, passer à des exercices pratiques d'oubli volontaire.

Exercice de départ

Prenez une feuille de papier, un stylo, et notez dans un cahier tout ce qui vous vient à l'esprit. Vous devez parvenir à vider votre esprit de toutes les pensées négatives qui vous assaillent parfois.

Dites-vous et redites-vous :

« Qu'est-ce qui ne va pas ? »

« Et quoi d'autre encore ? »

« De quoi ai-je peur ? »

« Dans quelles circonstances suis-je mal à l'aise et quelles pensées me viennent alors à l'esprit ? »

« Pourquoi suis-je en colère ? »

« Pourquoi suis-je triste ? »

« Qu'est-ce que je déteste ? »

« Pourquoi est-ce que je lui – leur – en veux ? »

« En quoi ai-je le sentiment d'être inférieur, bafoué, trahi, diminué, frustré, incompris, mal-aimé, etc. ? »

« Qu'est-ce qui est injuste dans ma vie ? » etc...

Mettez ainsi noir sur blanc toutes vos pensées négatives et vos soucis, puis résumez-les en mots clefs.

2ème étape : cherchez des solutions

Comme votre esprit conscient ne peut pas se focaliser sur 2 choses à la fois, une bonne façon de vous libérer de vos soucis est de leur chercher des solutions.

Prenez-les un à un et demandez-vous « *Qu'est-ce que je peux CHANGER pour que cela aille mieux ?* »

Trop souvent nous rejetons la responsabilité de ce qui est négatif dans notre vie SUR LES AUTRES. Trop souvent, nous nous enfermons, au nom d'idées toutes faites, dans des impasses.

Même lorsque vous êtes dans une impasse, il peut y avoir une porte de sortie, vous pouvez faire machine arrière, et changer carrément de chemin. Le plus souvent, c'est le brouillard de vos pensées négatives qui vous empêche de voir l'issue.

C'est un peu comme si vous tiriez un bénéfice inconscient de ce qui ne va pas : vous faire plaindre, attirer la sympathie ou la pitié, voire attirer leur amour.

Prenez donc un à un tous les points négatifs et cherchez-leur des solutions.

Donnez-vous du temps...

1er exercice : éliminer des objets...

Sur une table vide, posez 3 objets. Observez-les attentivement, puis fermez les yeux et ressuscitez l'image mentalement.

Maintenant, enlevez un des objets. Regardez le vide qu'il laisse, puis fermez les yeux. Ressuscitez l'image nouvelle sans l'objet qui a été écarté. Enlevez encore un objet, et ainsi de suite.

Répétez cet exercice jusqu'à ce qu'il n'y ait aucune rémanence lorsqu'un objet a été écarté.

2ème exercice : élimination mentale des objets...

Répétez l'exercice précédent, mais sans enlever physiquement les objets un à un. Pensez que vous les enlevez, et voyez-les disparaître mentalement.

Soignez la phase finale : imaginez la table recouverte d'une nappe blanche, vide de tout objet.

3ème exercice : élimination de chiffres...

Voyez 3 chiffres sur votre écran mental, par exemple:

3 2 1

Puis éliminez un chiffre... Un deuxième... Et le dernier.

Si vous avez du mal à y parvenir, rayez seulement les chiffres, en en mettant 4 ou 5.

4ème exercice : élimination d'un graphique...

Choisissez tout d'abord une figure, puis éliminez ses éléments un à un.

5ème exercice : élimination de lettres...

Commencez par éliminer mentalement une série de lettre de votre choix une par une comme par exemple :

B C A T

Vous commencez par éliminer le **T** puis le **A** puis le **C** et ensuite le **B**

Refaites le même exercice, mais en changeant l'ordre des lettres à éliminer

6ème exercice : élimination des mots...

Au lieu de prendre des lettres au hasard, choisissez des mots, sans signification profonde pour vous.

New York, Paris, Londres, chien, vache, montagne, voiture, etc.

Comme dans l'exercice précédent, Commencez par éliminer mentalement les lettres une par une en commençant par la fin.

7ème exercice : élimination de mots antagonistes...

Cette fois-ci, prenez deux mots opposés:

Exemple : Guerre et paix - Dur et mou - Sombre et clair - Froid et chaud - Stress et relaxation

Éliminez un seul des deux mots et répétez-vous celui qui reste.

8ème exercice : mots symboles...

Prenez maintenant des mots signifiants, des mots-symboles de la pensée que vous voulez effacer.

9ème exercice: chiffres décroissants...

Le Docteur Bruston ("De la méthode du Dr Vittoz à la psychologie des profondeurs", 1975) propose une variante d'élimination avec les chiffres:

Écrivez le chiffre 1 de plus en plus petit.

Au fur et à mesure que vous écrivez mentalement un chiffre 1, effacez le précédent. Le dernier 1 doit être si minuscule qu'il se voit à peine. Vous l'éliminez lui aussi pour ne plus rien voir.

10ème exercice : mariage symbole et chiffre décroissant...

Un mariage très efficace, proposé là encore par le Dr Bruston : ajoutez au chiffre 1 un mot symbole de votre pensée négative.

Au fur et à mesure que vous effacez les chiffres, le mot s'efface lui aussi.

11ème exercice : positiver le négatif...

Nous entrons maintenant dans la dernière phase. Non seulement vous allez éliminer un mot symbole, mais le remplacer par un mot opposé.

12ème exercice : élimination de bruits...

Imaginez-vous un bruit fort (moteur d'avion, de moto, de voiture, sirène, scie, fusée, etc.) qui s'éloigne peu à peu de vous jusqu'à disparaître.

Conclusion...

Alors que tant de gens se plaignent de leur mémoire, la faculté d'éliminer une pensée ou une idée de son esprit - de l'oublier - est au moins aussi vitale que celle de mémoriser et de se ressouvenir. Vitale pour notre équilibre, pour notre bonheur, et pour notre fonctionnement mental.

Pratiquez régulièrement ces exercices, et vous serez étonné par les résultats. Comme en témoigne le Dr Bruston :

"C'est ainsi que l'on peut libérer la mémoire, apprendre au cerveau à oublier... Par l'action conjuguée de ces deux démarches: la volonté mobilisée, la représentation de l'image sous la forme du mot effacée, les images perdent leur venin : elles peuvent revenir, certes, mais elles ne nous démolissent plus.

De nuisibles, elles sont devenues neutres, elles viennent alors de moins en moins, parce que nous avons changé notre manière de les considérer, nous les avons ainsi dépouillées de leur charge affective."

Fin