



6 trucs pour cesser de penser trop

Vous ressassez sans cesse vos idées. Votre jugement s'embrouille, votre niveau de stress augmente et rien ne vous semble positif. Vous vous sentez coincé, improductif, paralysé. En fait, vous ruminez et vous en avez assez. Voici 6 trucs pour vous aider à vous débarrasser de cette fâcheuse habitude.

S'EN SORTIR LENTEMENT, MAIS SÛREMENT

Se tourmenter pour des détails, douter à outrance, s'inventer des scénarios négatifs... Voilà autant de façons de nommer cette habitude mentale qui figure parmi les plus destructrices : le « penser trop ». Cette affection mine les relations familiales, professionnelles et personnelles, en plus de nuire au sommeil et à l'état de santé en général. Se débarrasser de cette habitude prend du temps. C'est un processus qui peut être ardu, mais duquel vous sortirez gagnant. Soyez patient et lancez-vous!

1. PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE DIFFICULTÉ

Ça y est, ça reprend! Vous ressassez vos idées à nouveau. Cessez ce que vous êtes en train de faire et prenez conscience de la situation. Étudiez votre comportement pour comprendre comment vous en arrivez à faire d'une mouche, un éléphant! Nommez les sentiments qui vous habitent lorsque votre pensée passe en vitesse grand V. Sachez que reconnaître la difficulté est le premier pas pour mettre fin à cette fâcheuse habitude.

2. PENSEZ POSITIVEMENT

Dans plusieurs cas, vous craignez tout ce qui pourrait mal aller. Pourquoi ne pas penser à tout ce qui peut arriver de bien? Réfléchissez à d'autres interprétations possibles d'une situation. Ce n'est pas parce que votre travail n'était pas impeccable que votre patron ne vous a pas adressé la parole en vous croisant. Une foule de raisons n'ayant aucun lien avec vous, peuvent expliquer son attitude. Reformulez positivement ce qui vous tracasse. Plutôt que de vous dire malheureux au travail, pensez au type de poste que vous aimeriez obtenir pour vous épanouir. Demandez-vous si dans 5 ans, le « drame » anticipé aura autant d'importance.

3. RÉFLÉCHISSEZ « PAR ÉCRIT »

Accordez-vous un court temps de réflexion (5 minutes environ) après lequel vous coucherez sur papier tout ce qui vous passe par la tête (10 minutes). Une fois vos préoccupations sur papier :

- Relisez-vous en portant attention aux schémas de pensée qui se dégagent de votre réflexion.
- Demandez-vous s'ils vous sont utiles ou si, au contraire, ils vous nuisent.

Prenez-en conscience, puis déchirez votre feuille de papier et passez à autre chose, de préférence à quelque chose d'amusant.

4. CESSEZ DE GÉNÉRALISER

Dans bien des cas, c'est la peur qui vous amène à trop analyser. Votre expérience ou votre imagination fertile vous influencent. **VIVEZ DANS LE PRÉSENT!** Ce n'est pas parce qu'une situation a été ennuyeuse dans le passé qu'elle le sera à l'avenir.

5. CHANGEZ-VOUS LES IDÉES

Penser à autre chose est relativement plus facile à dire qu'à faire. Mais prendre le contrôle sur ses pensées, s'avère plus utile que de laisser les idées prendre le dessus sur soi. Résistez à l'envie d'en parler *sans* cesse avec votre famille et vos amis. Cela ne ferait qu'augmenter votre taux de cortisol (hormone de stress)... et celui de vos acolytes. Les possibilités sont nombreuses pour vous changer les idées : passer du temps en famille, faire du sport, de la méditation, les rencontres entre amis. Organisez-vous et tournez-vous vers des **ACTIVITÉS QUI VOUS RENDENT HEUREUX.**

6. ARRÊTEZ DE VISER LA PERFECTION

« La perfection n'est pas de ce monde », dit un proverbe. Souvenez-vous-en et faites simplement de votre mieux. Rappelez-vous que le succès ne repose pas uniquement sur votre contribution à vous. Nul ne peut prédire l'avenir et bien des impondérables peuvent changer la donne.

Source : SSQ Santé

