

COMMENT ALIGNER MES PENSÉES AVEC MES ASPIRATIONS ?

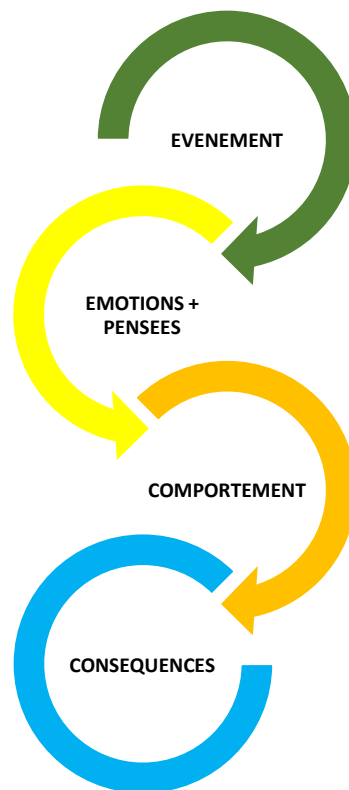
Ariane Viseur 2025

Nous savons aujourd'hui que nos pensées sont le chef d'orchestre de notre cerveau. Elles guident nos comportements en influençant nos décisions.

Les zones du cerveau que nous activons sont directement liées à nos pensées. Ce qui signifie que s'entraîner à penser de manière positive, encourageante et bienveillante envers nous-même va stimuler régulièrement les régions responsables de la confiance en soi, renforçant dès lors l'estime de soi et le bien-être mental.

Rappel d'un principe de base du fonctionnement cérébral.

Notre cerveau amène à notre conscience ce qui est important ! Et pour lui, ce qui est essentiel est ce qui est récurrent ainsi que ce qui nous impacte émotionnellement.



En regardant cette cascade comportementale, il apparaît clairement que notre façon de penser face à une situation ou une remarque influencera tout ce qui suit cette pensée !

- Un évènement est capté via nos **5 sens**.
 - De la surface de l'organisme, l'information pénètre à l'**intérieur**.
 - Le cerveau va **décoder** ensuite cette information, sur base de notre vécu, de notre mode de fonctionnement habituel, de notre perception...
 - **Emotions et pensées** arrivent afin de pouvoir réagir à cet évènement.
 - Elles seront **proportionnelles** (une pensée « j'ai peur » accompagnera l'émotion ainsi que les signes physiques de la peur comme la boule dans le ventre, la gorge sèche...)
 - Elles provoquent la libération du **cocktail biochimique** correspondant (cortisol, adrénaline ou ocytocine, endorphines...)
 - Cette biochimie sert à mettre l'organisme **en mouvement** et produit une réponse du corps « adaptée » au ressenti.
- ___) *Si la pensée est négative* : « j'ai encore raté, je suis trop nul(le) », les hormones du stress vont être produites. Notre **comportement** sera plutôt anti constructif (j'abandonne,...) et les **conséquences** seront négatives.
- ___) *Si la pensée est bienveillante* : « j'ai progressé, j'y suis presque », les hormones de la motivation et de l'estime de soi vont être produites. D'autres zones cérébrales seront activées. Notre comportement sera plus pro-actif « qu'est-ce que je peux changer la prochaine fois pour ça marche encore mieux ? ». Les conséquences seront évidemment très différentes.



S'entraîner à écouter nos pensées peut nous aider à être plus en cohérence avec nos objectifs, avec notre quotidien ou encore avec nos rêves les plus incroyables.

En pratique :

___) Comment transformer nos pensées ?

1. Identifier, décrire ma pensée.

Je sors ma pensée de ma tête en l'écrivant. Je dis tout ce que m'inspire cette situation sans aucune retenue.

Il en ressort une idée principale, qui me blesse plus fortement... je la note car c'est elle que je vais transformer.

Je prends un instant pour ressentir les émotions liées à cette *croyance négative*. Où est-ce que je les ressens dans mon corps ?

2. Retracer l'historique de cette pensée.

Depuis quand je pense cela ? Y a-t-il un autre évènement antérieur qui me vient à l'esprit ? Quand ai-je déjà ressenti ce que je ressens ?

Quel âge j'avais alors ? *Depuis quand je porte en moi cette croyance négative ?*

3. La vérifier.

Il est important de vérifier la véracité de cette croyance ? Vient-elle du monde réel ou de mon imagination ?

Quelle est la *réalité* par rapport à cette croyance ?

4. L'observer.

Quel est l'(les) avantage(s) à garder cette pensée ? Comment me sert-elle ?

Dans quelle situation est-ce que je m'en sers ?

5. La transformer.

Une fois comprise, il est plus facile de la transformer et de libérer ce qui nous empêchait d'être en accord avec nous-même.

« Il y a toujours une pensée entre nous et la réalité. » (Dominique Allaire)

Rappel d'un autre principe de base du fonctionnement cérébral ?

Parlons du biais de la négativité. Le cerveau amène à notre conscience davantage le négatif que le positif. Il est naturel de se souvenir d'abord de ce qui n'a pas été aujourd'hui.

Voilà pourquoi, il est essentiel de ne pas se laisser submerger par nos pensées toxiques qui rendent notre vie inconfortable.

Le pouvoir de diriger ses pensées.

La bonne nouvelle, c'est que nous avons le pouvoir de ré-écrire nos pensées ou de les diriger en cultivant des pensées d'encouragements, qui sont plus positives.

Attention, il n'est pas dit ici de nier les épreuves ou les difficultés que la vie met sur notre chemin. Il est simplement expliqué que les pensées (et donc l'attitude) que nous nourrissons face à ces crises peuvent soit nous aider et nous faire avancer, soit nous freiner et nous paralyser.

Alors, choisissons une approche plus valorisante qui va renforcer l'estime de soi et nous apporter également une meilleure résilience, une meilleure gestion du stress et une attitude plus positive envers la vie.

Sources.

- (1) Programme de gestion du stress, Academie Européenne des Neurosciences (2023)
- (2) Ecole Internationale de coaching – spécialisation coaching en gestion du stress (2023)
- (3) Neuro-nutrition, SIIN (2012)
- (4) Reprogrammez votre verveau pour une vie meilleure, Anick Lapratte (2022).