

LE MENTAL, Comment diriger ses pensées ?

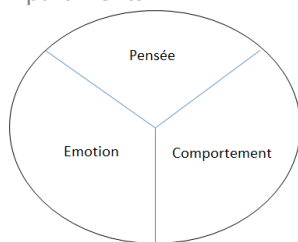
FICHE PRATIQUE – plusdecoaching.fr

Le mental ?

Qu'est-ce que c'est ?

Le mental désigne ce qui est relatif à l'esprit humain, à son psychisme. Souvent, de façon plus précise, le **mental évoque l'intellect, la pensée, la cognition**. On parle, par exemple, de processus intellectuels ou de processus mentaux pour désigner le traitement des connaissances par le cerveau. On distingue ainsi la pensée des émotions ou des comportements (même si, en réalité, tous ces processus sont profondément interconnectés)

La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) propose un schéma en trois compartiments :



Les pensées ont une action sur les émotions qui agissent sur les comportements (ou inversement). Il est donc possible de changer l'un en agissant sur l'autre. C'est, par exemple, parce que « je pense qu'il est agressif » que « je ressens une émotion de peur ». Transformez la pensée et cela modifiera l'émotion !


Reprogrammer ses pensées : quand et pourquoi ?

Les processus mentaux s'activent machinalement. Effectivement, les pensées défilent dans l'esprit sans intervention volontaire et la réflexion se fait par le biais « d'habitudes de pensées ». L'individu n'est d'ailleurs que partiellement conscient de ses idées ! Par conséquent les plupart des pensées sont des **pensées**

automatiques et les discours intérieurs sont faits d'**auto-verbalisations**.

Reprogrammer ses pensées est donc utile pour trouver des solutions face à la plupart des situations qui entraînent des émotions désagréables. Les problèmes, bien souvent, ne découlent pas seulement de situations difficiles mais aussi des idées que nous développons face à ces situations.

Or, il est possible de changer ses idées ! Comme il est envisageable de changer nos habitudes comportementales de nombreuses **habitudes de pensée** peuvent se transformer de la même manière. Comme il est possible d'apprendre la conduite automobile, il est réalisable de piloter son cerveau.



Ce ne sont pas les situations ou les événements qui sont difficiles mais la représentation que nous nous en faisons. Une manière simple et efficace de changer ces représentations est d'agir sur les habitudes de pensée et les dialogues intérieurs.

Affaiblir une croyance, transformer une pensée limitante

Certaines pensées sont stimulantes, et apaisantes. Elles renforcent l'estime de soi et permettent d'acquérir les capacités nécessaires pour faire face aux difficultés de la vie. Exemple : « Je suis capable de réussir » ; « Je pense que mon avis a de la valeur et j'aime le communiquer ». D'autres croyances sont limitantes, inhibitrices et sources de stress. Par exemple : « Voilà qui me

montre une nouvelle fois que les autres sont mieux que moi ! » ; « Penser à soi, c'est égoïste ! Je ne m'occupe jamais de moi »

Se changer *Eri pratique*

les idées



Faites de la recherche action sur vous-même ! Comme un chercheur, comme un scientifique, observez vos pensées, vos idées, vos dialogues intérieurs. Pour ensuite modifier les idées inappropriées il est possible de :

De transformer, de reformuler, les auto-verbalisations négatives en phrases positives. Par exemple : « Je suis un incapable » devient → « Je crois que je peux réussir ».

D'argumenter en envisageant les conséquences d'une pensée ou pour rechercher des idées alternatives plus utiles. Par exemple : Je suis un incapable → Quels sont les avantages et les inconvénients de penser cela ? Quelles pensées pourraient être plus utiles ?

De recadrer une pensée en posant le problème qu'elle évoque de telle sorte qu'il devienne possible de trouver une solution. Par exemple : Je suis un incapable → Vous sentez-vous capable ou incapable d'échouer ?

De repérer les biais d'interprétation, les erreurs de raisonnement. Par exemple : Je suis un incapable → Biais de généralisation et d'étiquetage → Peut-être que je généralise « une ou plusieurs situations dans lesquelles j'ai échoué » à « toute ma vie ». C'est très excessif ! De plus, cela m'amène à attribuer également une fausse étiquette à mon identité : je refuse de penser « je suis » étiquette « incapable » car je ne suis pas que cela !

COMMENT REPROGRAMMER SES PENSEES ?

- 1) Exercez-vous au changement en notant **cinq phrases négatives que vous entendez souvent (cela peut être des auto-verbalisations, évidemment !)**. Vous pourrez ensuite utiliser les notions développées dans ces exercices dans les situations de votre choix
- 2) Mettez ensuite vos pensées à l'épreuve des tableaux suivant :

En trouvant des **contre-exemples** :

Exemples de pensées, idées	Contre-exemples

En vous interrogeant sur les **avantages et les inconvénients** de vos pensées et / ou en imaginant les **conséquences négatives et positives** d'un comportement en lien avec vos pensées. Fondamentalement, il s'agit de questionner **l'utilité et les conséquences pratiques** de vos idées.

Avantages	Inconvénients	Alternatives ou alternatives plus utiles	Conséquences pratiques

Le tableau suivant est un **résumé de la manière d'améliorer la gestion mentale** face à des émotions ou des situations difficile. Aidez-vous également de la colonne de droite « Posez-vous les bonnes questions » pour transformer vos pensées automatiques en pensées modifiées !

Situation provoquant l'émotion	Émotions	Pensées automatiques (auto-verbalisations)	Pensées modifiées	Comportements	Conséquences
Retard de mon ami	Énervement, agacement	Il est toujours en retard L'autre jour il était également en retard	Il n'est pas si souvent en retard Il habite loin, les transports ce n'est pas toujours fiable	J'attends tranquillement. J'en profite pour lire une revue	Mon ami arrive, je suis détendue et je peux l'accueillir sereinement

POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS !

Est-ce qu'une autre personne que moi penserait la même chose à ma place ? Qu'est-ce que je penserai à la place de l'autre ? A la place d'un tiers qui observe la situation ?

Est-ce que je raisonne en « tout blanc » ou « tout noir » ? Puis-je imaginer et accepter des nuances de gris entre noir et blanc ?

Est-ce que je généralise ? En disant par exemple « toujours / jamais » ? En pensant par exemple que c'est « tout le temps » à « chaque fois » ? Existe-t-il des exceptions ?

Est-ce que je tire des conclusions trop rapides ? Est-ce que j'ai considéré tous les faits et points importants de la question avant de décider ?

Est-ce que je dramatise (ou au contraire je minimise) certains faits ? Est-ce que je m'attarde sur des détails qui pourraient être accessoires ? Est-ce que je monte un évènement ou une partie d'un évènement en épingle ? Qu'est-ce qui est important ? Qu'est-ce qui l'est moins ?

Est-ce que je me trouve, à tort, responsable ? Est-ce que j'exagère ma responsabilité et ma capacité de contrôle ?

Est-ce que je raisonne en considérant que mon ressenti correspond à la réalité ? Si je le « sens » est-ce forcément « vrai » ?

Est-ce que j'ai des attentes sur ce qui « devrait être » ? Mes attentes doivent-elles obligatoirement être satisfaites ?