



OUBLIER LE PASSE DES CLES POUR ALLER DE L'AVANT

Ressentez-vous le besoin d'oublier le passé ? Avez-vous tendance à beaucoup ressasser ?

Il est parfois possible de vivre dans le passé au point d'en oublier son présent et de négliger son avenir... Comment faire pour sortir de cette spirale et enfin oublier le passé ?

Vous avez, très certainement, vécu un ou plusieurs épisodes tristes et douloureux par le passé. Et vous êtes parvenu(e) à en surmonter certains, et d'autres non...

S'il s'agit parfois de simplement apprendre à gérer ses émotions, certaines personnes refusent catégoriquement d'oublier.

Dans cet article, vous découvrirez :

- **Pourquoi il est important d'oublier le passé ;**
- **Les 8 meilleurs conseils pour y parvenir ;**
- **Ainsi que 4 clés pour aller plus loin !**
- **Il est grand temps d'aller de l'avant !**

Oublier le passé parce qu'il vous freine

Oublier le passé, qu'il soit douloureux ou glorieux

Lorsqu'il est question d'oublier le passé et d'aller de l'avant, vous faites probablement allusion aux mauvaises expériences. Il faut oublier un ex, il faut oublier un échec, il faut oublier sa triste jeunesse et bien d'autres !

Pourtant, vivre dans le passé peut-être handicapant même s'il s'agit d'un passé glorieux, qui témoigne de votre succès, votre puissance et votre beauté.

De ce fait, il est possible de distinguer deux types de passé qui vous freinent, à savoir :

Le passé tragique :

Il représente, comme son nom l'indique, tout le vécu négatif qui vous empêche d'une façon ou d'une autre d'avancer, d'aller mieux, de réussir à vivre le moment présent.

Le passé nostalgique :

Il représente votre attachement possessif, voire maladif, à une époque glorieuse de votre vie aka "la belle époque". Au point de refuser la réalité qui est souvent différente et beaucoup moins avantageuse. Il n'y a pas de mal à être nostalgique, direz-vous... Certes, cela ne fait rien de repenser tendrement à votre jeunesse ou à votre succès passé... Mais à condition que cette nostalgie ne vous aveugle pas et ne vous empêche pas d'accepter votre âge, physique, votre situation financière et/ou sociale actuelle.

Oublier le passé : ne pas avoir de regrets

Pour aller de l'avant et oublier le passé, il ne faut pas avoir de remords ni de regrets. C'est un fait : c'est plus facile à dire qu'à faire ! Mais avec un peu d'exercice et de travail sur soi, c'est possible !

Vous vous êtes sûrement déjà dit : « A quoi cela me servirait de regretter, de toute façon, ça ne va rien changer ». Aussi logique, perspicace et rationnelle que soit cette réflexion, elle finit rapidement par passer son chemin et laisser place à la résipiscence.

Attention : regretter ou se repentir pour un mal que vous avez causé à autrui est une bonne chose. C'est une réaction humaine, empreinte de bienveillance, qui vous évitera dans l'avenir de commettre le même tort.

Le sentiment de regret dont vous devez vous éloigner est celui des lamentations : il vous rend indécis(e), vous pousse à vivre dans le passé et vous empêche de retrouver la paix intérieure. N'ayez donc pas de regrets, vous ferez mieux la prochaine fois !

Oublier le passé pour retrouver sa liberté perdue

Le passé, est-ce un refuge ou une prison ?

La réponse est, d'une certaine façon, plus qu'évidente. Le passé est, pour certain(e)s, une prison bien enjolivée qui constitue un confortable refuge. Toutefois, nombreux(ses) sont ceux et celles qui pensent fermement que le passé est leur seul moyen de se sentir libre ou de se libérer de leurs craintes.

Certain(e)s préfèrent se cacher dans les profondeurs de leur passé afin de ne pas faire face à la réalité. Et vivent dans le confort de leurs mémoires et ne se soucient guère d'avancer. Bien évidemment, cette "pseudo liberté" qu'accorde le passé ne vous affranchit d'aucun mal, ne chasse pas vos démons et ne vous libère pas de vos craintes. Elle n'est rien d'autre qu'un sentiment mensonger qui vous procure l'illusion du bien-être.

Alors, voici sans plus tarder les 8 conseils pour oublier le passé, une bonne fois pour toutes !

Votre passé vous freine au quotidien ? Il vous empêche de profiter de l'instant présent et de penser à votre avenir ? Découvrez sans plus attendre nos 8 meilleurs conseils pour oublier le passé.

Il faut penser à l'avenir, et oublier le passé, car celui-là reste tel qu'il est . Voltaire

Vous souhaitez oublier le passé ? Pour mettre en pratique cette citation et aller de l'avant, voici 8 conseils magiques !

Conseil n°1 – Pardonnez pour aller de l'avant

Pardonnez à

Vous-même ; Aux autres, à ceux qui vous ont fait du mal ; A ceux qui n'ont pas pu vous protéger ; Et même à ceux qui pouvaient vous aider, mais qui n'ont rien fait.

Le pardon et le mot d'ordre ! Pourquoi ? Car tant que vous gardez une once de haine, vous allez être consumée par cette négativité, vous continuerez à vivre dans le passé et vous ne serez pas en mesure de retrouver le bonheur.

Conseil n°2 – Ouvrez votre cœur pour oublier le passé

On vous a sûrement déjà dit qu'il ne faut pas parler du passé, mais parfois il est essentiel de crever l'abcès et de dire ce que vous avez sur le cœur à la personne concernée ou à celle qui saura pratiquer l'écoute active et bienveillante.

Garder tout pour vous ne vous aidera pas à vous libérer de ce fardeau qui vous pèse tant et vous enfonce dans un tourbillon infini de tristesse et de mélancolie. Osez donc dire les choses, une fois pour toutes, afin d'avancer dans votre processus de guérison et enfin arrêter de vivre dans le passé.

Conseil n°3 pour oublier le passé : Vivez votre tristesse, faites le deuil pour aller mieux

Refouler votre ressenti est une erreur fatale et pourtant très commune. Refuser de ressentir les choses et de les vivre comme elles se présentent ne changera pas la donne. C'est pourquoi vous devez accepter votre lot de tristesse, votre deuil pour ensuite aller mieux. Il faut parfois toucher le fond pour pouvoir rebondir. Et il en est de même pour vos sentiments.

Vous avez perdu quelqu'un ou quelque chose qui vous tient à cœur ? Pleurez son absence, prenez le temps qu'il faudra pour accepter la nouvelle situation, mais surtout ne faites pas semblant d'être fort(e) en refoulant vos sentiments, car ils reviendront tôt ou tard vous hanter.

Important : Certes, il est essentiel de faire son deuil pour ne pas vivre dans le passé, mais il ne faut pas pour autant sombrer dans la tristesse sous prétexte que votre douleur est toujours là ! Vous devez travailler sur vous-même pour parvenir à apprivoiser cette douleur et finalement la dompter pour oublier le passé.

Conseil n°4 – Acceptez le changement

Quelle que soit sa nature, acceptez le changement. C'est la meilleure façon de ne pas rester coincé(e) dans le passé. Oui, il est difficile de voir apparaître des rides sur un visage qui était par le passé resplendissant. Il est difficile de tomber dans l'anonymat après avoir goûté à la célébrité. De dormir seul(e) le soir, dans un lit autrefois partagé avec l'être aimé(e). Il est tout simplement difficile de se retrouver au plus bas lorsque vous avez touché le zénith.

Dites-vous que c'est le cycle naturel de la vie. Ceci dit, ce raisonnement n'est pas évident pour tout le monde. C'est pourquoi vous devriez essayer de trouver des points positifs (et les lister), dans votre nouvelle situation afin d'amortir l'impact que peuvent avoir ces changements sur votre quotidien !

Conseil n°5 pour oublier le passé – Réparez les torts causés

Vous n'arrivez pas à vous défaire de votre passé, car vous vous sentez coupable d'avoir causé du tort à quelqu'un ? Cela vous empêche d'avancer ?

Bonne nouvelle : Cela veut dire que vous êtes une personne consciencieuse. Toutefois, vos erreurs du passé ne doivent pas impacter sur votre vie actuelle.

Comment faire pour vous débarrasser de ce sentiment de culpabilité ? Essayez tout simplement de réparer les torts que vous aurez pu, directement ou indirectement, causer par vos faits ou vos paroles. Commencez par vous excuser auprès de la personne concernée, puis faites ce que vous jugez juste et nécessaire pour vous racheter auprès d'elle.

Si vous n'êtes plus en contact avec elle, ou que vous n'arrivez pas à la joindre, consacrez un peu de temps à faire du bien autour de vous. Faites du bénévolat, aidez les gens nécessiteux. Et n'oubliez pas que l'erreur est humaine : ne soyez pas dur(e) envers vous-même. Pardonnez-vous, accordez-vous une deuxième chance. C'est aussi ça oublier le passé !

Conseil n°6 – Ne pas ressasser les événements passés

Il y a une grande différence entre s'exprimer pour se soulager et parler du passé pour le ressasser.

Cela ne vous servira strictement à rien de remuer le couteau dans la plaie. Parler du passé pour lancer des accusations et reproches ne fera qu'empirer les choses. Si vous ressentez le besoin d'en parler avec quelqu'un, ne le faites pas dans la précipitation et l'accès de colère. Prenez du recul, respirez et posez-vous calmement pour aborder le sujet épineux sur le ton de la communication non violente.

Dans le cas contraire, vous feriez mieux de garder le silence. Car blâmer les autres (même s'ils sont fautifs) ne vous aidera pas à aller mieux et à oublier le passé. Il n'y a que le pardon et la pensée positive qui sauront vous libérer de ce passé que vous souhaitez tant oublier.

Conseil n°7 pour oublier le passé – Créez pour vivre le moment présent

Du bricolage, de la peinture, du tricot, du dessin, de l'écriture : peu importe la nature de l'activité, soyez créatif(ve). Personne ne vous jugera sur le rendu final de vos créations, car le but de cet exercice n'est pas de construire un chef-d'œuvre, mais de vous ancrer dans le moment présent, de ne plus vivre dans le passé.

Être créatif(ve) requiert de vous une présence mentale et une forte concentration. Vous n'aurez pour ainsi dire ni le temps ni la présence d'esprit de penser à votre passé. Pour garantir l'efficacité de cet exercice, soyez constant(e). Accordez-vous quotidiennement une heure pour vaquer à vos travaux créatifs thérapeutiques.

Allez de l'avant

Cela peut vous paraître cliché, mais il n'y a pas d'autre solution pour oublier son passé que d'aller de l'avant. Faites un premier pas vers un avenir meilleur.

Ayez confiance, croyez en vous et en ce que la vie vous réserve.

Le passé est, de toute façon, irréversible et l'avenir est, quant à lui, imprévisible.

Ne perdez donc pas votre temps et votre énergie à penser à des choses que vous ne pouvez ni changer, ni prédire. Seul l'instant présent importe.

4 clés pour aller plus loin...

C'est un fait, comme vous avez pu le comprendre, il est important de ne pas rester focalisé(e) sur le passé, pour pouvoir aller de l'avant. Oublier le passé semble donc être important. Oui mais... Encore faut-il que vous ayez conscience des quatre clés qui vont suivre !

Oublier le passé tel qu'on l'a interprété

Vous voulez oublier le passé parce que vous avez en tête tous les événements difficiles qui ont jalonné votre vie. Seulement voilà... Ce n'est pas réellement le passé que vous voulez oublier. Parce que ce ne sont pas, à strictement parler, les événements en eux-mêmes dont vous vous souvenez, mais plutôt votre interprétation de ces événements.

Et c'est normal. Votre souvenir est influencé par :

Ce que vous avez ressenti ;

Votre état psychologique et émotionnel à ce moment-là ;

Vos sentiments à l'égard des personnes présentes dans ce souvenir...

Prendre conscience de ces filtres perceptifs, c'est déjà faire un premier pas pour ne plus vivre dans le passé !

Oublier le passé : Accepter l'idée que vous avez le choix

C'est vous qui choisissez si, oui ou non, vous voulez oublier le passé !

Pour vous aider à comprendre, il existe un exemple très parlant. Il s'agit de l'histoire de deux frères, fils d'un père alcoolique et violent, qui avaient été interrogés des années plus tard. L'un était devenu une copie conforme de son père, l'autre avait brillamment réussi dans la vie. Lorsque les chercheurs leur avaient demandé comment ils en étaient arrivés là, tous deux avaient expliqué leur situation de la même façon : "avec un père pareil je n'avais pas le choix".

Le fait est que vous avez toujours le choix !

Choisir de tourner en rond, de ne pas parvenir à libérer votre esprit d'un poids qui n'existe plus, quitte à risquer de reproduire inconsciemment ce que vous fuyez.

Ou choisir d'en faire une force pour pouvoir vous en sortir grandi(e).

Pleine conscience et moment présent

Ce point est primordial pour vous permettre d'oublier le passé !

Vous devez prendre conscience que le passé est déjà fait, le futur n'est pas encore là, et que vous ne pouvez agir que dans le présent ! C'est un peu le principe de la pleine conscience : vous reconnecter pleinement, entièrement au moment présent !

Pour vous y aider, vous pouvez par exemple commencer par une courte méditation de pleine conscience. Vous en ressentirez immédiatement les bienfaits !

On n'oublie jamais rien...

Cette dernière clé est un peu particulière... Mais tout aussi importante que la précédente.

En vérité, il ne s'agit pas vraiment d'oublier le passé. Vous n'oublierez pas la perte ou le deuil que vous avez vécu, tout comme vous n'oublierez pas les violences et autres souvenirs négatifs. En revanche, vous pouvez apprendre à les accepter.

L'oubli reviendrait, en quelques sortes, à faire une forme de déni de ce qui s'est passé. A enterrer très profondément le souvenir douloureux. Et très clairement, ce genre de choses fini par remonter à la surface tôt ou tard !

C'est un peu pareil que quand vous courez le risque d'être submergé(e) par des émotions trop longtemps refoulées. Ici, oublier le passé est incorrect, l'important c'est avant tout d'apprendre à vivre avec. L'accueillir, l'accepter comme une part de vous-même, sans que cela ne vous freine pour autant dans votre développement personnel et votre quête d'alignement !

Vous disposez à présent des clés essentielles qui vous ouvriront les portes de cette prison qu'est le passé. Et pour croquer la vie à pleines dents dès aujourd'hui, découvrez notre article ! Faites-en bon usage !

Et vous, vous êtes-vous réconcilié(e) avec vos démons du passé ? Comment avez-vous procédé ?