

POUR ARRETER DE COGITER

QUELQUES ASTUCES

La France vit une situation épidémique exceptionnelle. Le sentiment d'inquiétude est légitime. Afin de ne pas céder à la panique, voici quelques astuces anti-ruminations.

Accepter la situation

“Avoir la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer” est un mantra à garder à l'esprit lorsqu'on a tendance à la rumination. Plus on essaie d'aller contre une situation alors qu'on n'a pas le pouvoir de la changer, plus c'est chronophage et énergivore. Accepter, permet de relâcher les tensions et de laisser ses pensées tranquilles.

S'auto-masser le plexus solaire

Le plexus se trouve juste en-dessous de la pointe du sternum entre les côtes basses. C'est un centre énergétique important qui permet, lorsqu'il est stimulé, d'abaisser les tensions internes et de favoriser le bien-être mental. Placez une main sur le nombril, l'autre sous le sternum, gonflez votre ventre doucement au rythme de votre respiration. Inspirez profondément en gonflant le ventre puis expirez en chassant tout l'air des poumons. A répéter trois fois de suite.

Pratiquer la visualisation positive

Lorsqu'une situation est difficile, on se sent englué et on a la sensation que cela va durer éternellement. Afin de ne pas se laisser submerger par ses émotions, il est important de “s'extraire” du moment présent en pratiquant la visualisation positive : imaginez-vous après le moment difficile, soulagé et serein, ce qui vous donnera le courage d'affronter la situation actuelle.

Prendre conscience de son corps

Prendre conscience de son corps, c'est apprendre à identifier et à reconnaître les tensions, en effet, un corps détendu permet d'apaiser sa pensée. Allongez-vous puis faites cinq à dix respirations sur chaque zone du corps pour y ressentir les sensations présentes, agréables, désagréables ou neutres : accueillez-les sans jugement pour favoriser le lâcher-prise.

Faire du sport

Courir ou même simplement marcher rapidement peut aider à se détacher de pensées parasites qui, à terme, ont un effet dévastateur sur le moral. L'activité physique permet de se concentrer sur son corps en oubliant un peu le mental. Pour trouver le sommeil facilement, il faut toutefois éviter de pratiquer deux heures avant le coucher.

Adopter la pleine conscience ou mindfulness

La pleine conscience est l'art de se concentrer sur le moment présent, ce qui est rarement le cas : nous faisons des choses tout en pensant à autre chose. La pleine conscience consiste à se concentrer sur l'action en train de se réaliser, aussi insignifiante soit-elle : se brosser les dents, prendre sa douche, faire la vaisselle, etc. Elle permet de court-circuiter les pensées parasites.

Être reconnaissant

Pratiquer la gratitude, en d'autres termes, se sentir reconnaissant favorise le bien-être. Dire merci à la vie permet ainsi de stopper net les pensées négatives. Si la situation est dramatique et que des sentiments de peur, de stress et/ou de colère vous envahissent, cherchez à voir le bon côté (il y en a forcément un). En cas de décès, soyez reconnaissant d'avoir vécu des moments de vie inoubliables avec la personne décédée.

Appeler un proche

Si la solitude est bénéfique lorsqu'elle est vécue de manière positive, elle peut, dans les moments de doute et d'inquiétude, creuser le lit des ruminations. Pour couper court au cercle vicieux des pensées obsédantes, appeler un proche est salvateur. Se confier sur ses pensées négatives permet de trouver un soutien réconfortant. Et quand bien même on souhaiterait les passer sous silence, par pudeur ou fierté, entendre la voix de quelqu'un qu'on aime et parler de tout et de rien fait du bien.

Mettre sa créativité à l'honneur

Pratiquer une activité artistique ou créative comme la peinture, le jardinage ou encore le bricolage permet de se concentrer sur celle-ci, ce qui tient les ruminations à distance. Cela permet également d'être fier du travail réalisé et obtenu, ce qui favorise une bonne estime de soi-même, avec à la clé, une façon de voir la vie de manière plus optimiste.

Apprendre à méditer

Prendre simplement 15 à 20 minutes pour méditer chaque matin ou chaque soir favorise l'ancrage dans le présent et aide à se défaire de ses pensées négatives. Méditer s'apprend, c'est pourquoi il existe des applications et des ouvrages qui posent les fondamentaux.