



Idées versus Pensées

Depuis notre plus tendre enfance, notre cerveau nous assaille de pensées en permanence, à tel point que ce processus est devenu aussi naturel que le fait de respirer ; c'est un automatisme que nous n'interrogeons pas et que certains, à juste titre, appelle la voix du narrateur car elle commente sans cesse, sans que nous y prêtions attention, notre vie et, surtout, la façon dont nous la jugeons.

Si nous regardons ou écoutons nos pensées de plus près, nous nous rendons vite compte qu'elle sont que le « blabla » incessant de notre cerveau et notre cerveau est une « entité » particulièrement bavarde ! Conçu en tant qu'outil de résolution de problème nécessaire à notre adaptation, voire à notre survie, dans notre environnement proche, il nous propose, à chaque instant de notre vie, des possibilités d'adaptation ou de résolution des problèmes que nous rencontrons, ou pas. En effet, comme notre cerveau est également notre outil d'imagination, c'est lui qui nous permet de visualiser tous nos rêves, ou cauchemars, dans notre tête et ainsi imaginer le pire comme le meilleur.

Si nous lui laissons le champs libre, comme c'est généralement le cas, son interface, comme un ordinateur toujours en marche, fonctionnera en permanence même si nous n'avons aucune « équation » à résoudre ; dans ce cas, s'il est en mal d'équation, il en créera des potentielles et vous les proposera sous forme de projection. N'avez-vous jamais remarqué comme nous avons tendance, sans même nous en rendre compte, à projeter des hypothèses, souvent négatives, sur notre avenir ? Et s'il m'arrivait telle situation, que ferais-je ? Si demain je vais à tel endroit, qu'est-ce que je fais s'il pleut ? Est-ce qu'il va y avoir des embouteillages ? Si vous devez rencontrer quelqu'un, vous échafaudez tous les dialogues possibles dans votre tête pendant plusieurs minutes, parfois même plusieurs heures, selon l'enjeu de cette rencontre... Ou vous rejouez une dispute qui a eu lieu et dont vous aimeriez changer l'issue...



Comme les pensées sont dans notre tête de façon permanente depuis le début de notre vie en voix de narration, nous pensons qu'elles sont l'expression de notre voix intérieure et nous les suivons donc où qu'elles nous emmènent. J'ai une mauvaise nouvelle : les pensées ne sont pas du tout l'expression de notre voix intérieure ! Les pensées ne sont que des pensées, elles ne sont que l'expression mécanique de notre cerveau qui décrypte le monde avec des mots et essaye de le résoudre comme un milliard de micro-problèmes qui lui seraient posés chaque minute de chaque jour. Elles sont également le moyen d'expression préféré de notre ego...

Et si je vous disais que nous avons le pouvoir d'arrêter ce processus aussi souvent que nous le souhaitons ? En effet, nous pouvons mettre notre cerveau en veille et rendre toute pensée silencieuse pendant un laps de temps donné, en attendant d'avoir une vraie problématique à résoudre ou un projet à mettre en œuvre. Quand le cerveau se tait (enfin!), le silence se fait et notre voix intérieure, la voix de notre moi profond, peut enfin émerger et s'exprimer ; et quand elle s'exprime, ce n'est pas avec des pensées mais avec des idées ! Pour ceux qui auraient du mal à faire la différence, c'est assez simple :

- Une pensée c'est une suite de phrases qui, partant d'une thématique donnée saute en permanence du coq à l'âne : « ma voiture faisait un drôle de bruit ce matin, je devrais peut-être l'amener au garage mais si je l'amène au garage et que je dois la faire réparer, ça va déclencher une dépense imprévue et je n'ai pas d'argent de côté ; en même temps, si je ne l'amène pas au garage et que je tombe en panne, ça va me complexifier la vie car je dois aller voir mes parents dans 2 semaines et je ne peux pas le faire sans ma voiture... En plus, ça fait longtemps que je ne suis pas rentrée à la maison et j'ai envie de me retrouver dans ma chambre d'enfant, là où je me sentais en sécurité... Tiens, ça me rappelle quand j'avais 15 ans et que ma meilleure amie et moi... » et ça peut durer des heures...

- Une idée, c'est un concept, une proposition d'expérience ou de création murmurée par notre moi profond en fonction de qui nous sommes et de ce que nous aimons : une idée de dessin ou motif pour un tableau, une thématique pour une nouvelle orientation professionnelle, l'envie de découverte d'un nouveau pays ou d'une nouvelle activité récréative ou sportive, une sortie entre amis...

Le fait de rendre silencieux notre « intérieur » nous permet également de mieux profiter de l'instant présent car nous sommes en mesure de nous concentrer sur ce que nous faisons et ce que nous ressentons au moment précis où nous le faisons sans bruit parasite dans notre tête. C'est un fait établi que, quand nous faisons 2 choses en même temps, nous n'en faisons aucune correctement car nous ne nous impliquons physiquement et mentalement dans aucune d'entre elles, au final, nous ne nous souviendrons probablement d'aucune des 2 car nous ne nous serons concentrés ni sur l'une ni sur l'autre. C'est d'ailleurs pour ça qu'il est déconseillé de manger devant la télé ou en scrollant son téléphone car, notre esprit étant concentré sur autre chose, nous ne sommes pas en mesure d'écouter les sensations goût, de satiété et de bien-être que nous envoie notre corps, nous n'apprécierons donc pas notre repas et ne serons pas en mesure de nous arrêter de manger quand notre corps dira stop.

Alors, comment faire pour générer un silence intérieur ? D'abord, je vous invite à visualiser vos pensées comme un fil d'infos permanent qui vous propose des informations, pour la plupart, non-pertinentes pour vous car elles ne reposent sur aucune réalité tangible, étant des projections de situations ou de problèmes qui n'existent pas et n'existeront vraisemblablement jamais. Sur un fil d'info, si les infos que vous voyez passer ne vous intéressent pas, vous ne les lisez pas ; si les pensées que vous voyez passer ne sont pas pertinentes pour vous car elles ne se raccrochent à rien



de réel, ne les écoutez pas, laissez-les juste traverser votre esprit sans y faire attention : ce ne sont que des pensées, une conversation au loin qui ne vous concerne pas. C'est nous qui octroyons leur importance à nos pensées, ce sont les émotions que nous leur imprimons qui les rendent réelles à nos yeux.

C'est aussi parce que nous avons peur du silence que nous alimentons nos pensées. Car le silence, c'est cet instant de vide qui précède la nouveauté – le fameux calme avant la tempête – , la surprise du moment suivant malheureusement, beaucoup d'entre nous n'aime pas les surprises car ils ne savent pas comment y répondre et donc en ont peur ; c'est parce que nous n'avons pas assez foi en la vie pour penser que chaque changement ou situation qu'elle nous propose est une nouvelle opportunité de ressentir de l'amour et du bonheur plutôt qu'un ouragan de mauvaises postures.

Quand nous reprenons le contrôle de nos pensées, notre cerveau s'adapte progressivement à ne répondre qu'à nos sollicitations directes de résolution de problème ou équation existante et arrête de parler à tort et à travers. Ce changement passe également par le fait de ne plus envisager chaque événement de notre vie comme un problème à résoudre mais simplement comme une expérience à vivre en surfant sur l'énergie du moment tout en nous rappelant que, dans la plupart des situations de notre vie, nous ne sommes pas en danger. En effet, nous avons le pouvoir de changer la teneur de nos pensées à tout moment, rejeter celles qui ne nous conviennent pas et remplacer celles qui ont une connotation négative en projection positive.

De mon côté, c'est la méditation, et les maîtres qui m'ont guidée ces dernières années, qui m'a permis de comprendre que les pensées n'étaient qu'une succession de mots dans ma tête qui n'avaient finalement, pour la plupart, que peu d'intérêt et de pertinence. Après avoir intégré que mon cerveau était simplement un outil, mon PC intégré, j'ai compris que c'était moi qui, non seulement, en avais le contrôle mais qui avais le rôle de modérateur sur mes pensées et sur la façon même dont mon cerveau me les proposait, puisque c'était moi qui en déterminait leur importance.

Si vous souhaitez expérimenter le pouvoir que vous avez sur votre fil de pensées et la façon dont vous pouvez les contrôler, je vous invite à vous poser dans un endroit calme, à fermer les yeux et à respirer calmement. Ainsi posé, regardez vos pensées passer sans vous y accrocher, un peu comme si vous zappiez d'une chaîne à l'autre - « tiens, c'est un épisode de Star Trek, là ce sont les infos, là c'est un dessin animé... » - Voyez comme, finalement, chacune de ces pensées passent, sans impact émotionnel particulier pour vous, si vous ne vous y accrochez pas, si vous ne leur donnez pas de substance. Ensuite, acceptez cet espace, ce silence qui peu à peu émerge à l'intérieur de vous et gardez-le quelques instants pour voir l'effet que ça fait. Si vous répétez régulièrement l'exercice, vous serez rapidement à même de faire taire vos pensées quand elles ne vous sont pas utiles.