

## Comment se libérer des pensées négatives ?

Les pensées négatives agissent en nous comme de mauvais génies qui nous paralysent et nous empêchent souvent d'agir et d'avancer dans la vie. Mieux vaut donc les débusquer et les vaincre... Comment ? Auteur d'un livre sur le sujet, un coach vous donne ses pistes.



"C'est trop dur pour moi, je n'y arriverai jamais"... "Je suis trop moche, les autres n'aiment pas être avec moi" ; "Personne ne s'intéresse jamais à moi", "J'ai toujours échoué aux examens", etc. etc.

Ces petites phrases, et beaucoup d'autres, ressemblent à de vieux refrains bien ancrés dans nos têtes qui resurgissent à intervalles réguliers. Chacun a les siennes mais l'effet est souvent le même : au moment où nous voudrions être "au top", actif, dynamique, entreprenant, courageux, confiant, bref, où nous voudrions "assurer", la pensée parasite nous transperce comme une flèche ou s'insinue comme un poison. Touché, coulé !

Au cours de sa carrière de psychologue puis de coach certifié, **Jean-Yves Arrivé** a observé l'effet des pensées négatives sur des centaines de personnes de tout âge. Et il les a aidées à les débusquer et à les remplacer par d'autres refrains, des mélodies plus douces, plus agréables, plus positives. Une démarche qu'il partage aujourd'hui dans un livre simple et pratique, "**Se libérer des pensées parasites**" (éd. Larousse Poche).

## D'abord, repérer ses pensées parasites pour pouvoir les vaincre



Alors, monsieur le coach, comme faire, quand on ne peut s'empêcher d'entendre au fond de soi son "mauvais génie" vous dire que vous êtes "nul", "moche", "seul", "pas doué", "pas assez ceci" ou "trop cela" et surtout... "tellement moins bien que votre frère, votre soeur ou votre cousin" !

"La première étape, conseille Jean-Yves Arrivé, c'est de repérer vos propres pensées parasites, de les identifier. Puis c'est de voir comment elles se manifestent, et ce que cela produit en vous".

Comme dans un jeu de combat, pour vaincre un ennemi, il faut d'abord le débusquer et voir quelles armes il utilise pour pouvoir contre-attaquer. "Il faut comprendre à quoi sont reliées ses pensées : des émotions, des croyances. Puis on peut repérer des cas concrets et mettre en oeuvre des stratégies pour les neutraliser."

Des exemples ? Le livre "Se libérer des pensées parasites" en donne une vingtaine, tous tirés du réel. Prenons les pensées les plus courantes à l'adolescence ou au début de la vie adulte.

## "Je suis quelqu'un d'ennuyeux. Les autres ne s'intéressent pas à moi"



C'est la plainte classique de tous les tempéraments réservés et discrets qui ont tendance à s'isoler, à rentrer dans leur coquille, et qui finissent par croire que ce sont les autres qui les fuient.

"C'est un cercle vicieux, explique Jean-Yves Arrivé. Par votre comportement, vous vous isolez, vous allez de moins en moins vers les autres, et vous vous ancrez dans l'idée que vous n'intéressez personne".

Réfléchissez un peu aux situations où vous êtes mal à l'aise et à votre attitude. "Pour qu'il y ait communication, il faut qu'il y ait une interaction, un feed-back", explique le coach. Autrement dit : vous ne pouvez pas tout attendre des autres, il faut de temps en temps **leur montrer que vous êtes là, que vous avez un avis, que vous vous intéressez à eux**, il faut chercher l'échange...

On passe à l'action ? "Même si vous avez un caractère introverti, plus naturellement porté sur l'écoute que la parole, il est important de **vous manifester, de montrer que vous êtes présent à l'autre**. Dans une conversation, après avoir écouté, vous pouvez par exemple acquiescer, hocher la tête, dire ce que vous pensez".

### Comment aller vers les autres en soirée ?

"Dans cette situation, conseille Jean-Yves Arrivé, vous pouvez vous donner un challenge : décidez de parler à 3 ou 4 personnes différentes que vous ne connaissiez pas au cours de la soirée.

Un autre moyen, c'est de se trouver un "cornac", un ami qui lui n'a pas de mal à aller vers les autres. Plutôt que de rester seul dans votre coin, vous le suivez, vous vous mêlez aux groupes qui se forment autour de lui et vous rebondissez sur ce qui est dit, vous renchérissez.

Enfin, pour démarrer un échange avec quelqu'un, commencez par des phrases banales, ne cherchez pas à dire des choses élaborées, la banalité, c'est une bonne accroche pour aborder quelqu'un."

## **"Je suis nul(e). Je ne peux pas réussir à l'école ou faire des études"**



"En réalité, vous ne pouvez pas être nul en tout, commente notre coach. Si vous avez ce genre d'idées parasites, je vous conseillerais de faire trois colonnes : à gauche, vous indiquez vos réussites scolaires. Si vous réfléchissez bien, il y en a forcément, même si cela remonte à longtemps. Il y a toujours quelque chose que l'on a aimé ou que l'on avait parfaitement réussi. Surtout, commencez par là".

Et à côté ? "Vous faites une colonne avec les choses que vous n'avez pas tellement travaillées, que vous avez négligées parce que cela ne vous intéressait pas, et puis une troisième avec celles qui vous paraissent réellement très difficiles".

Le plan d'action consiste alors à s'attaquer à la deuxième colonne : "Laissez les choses qui vous paraissent trop difficiles et attaquez-vous plutôt ce que vous pourriez facilement améliorer. Fixez-vous de petits objectifs atteignables, en lien avec votre projet d'avenir. Vous allez vite voir que vous êtes capables de les réaliser."

Au final, cessez de vous répéter que vous êtes nul(e) : vous avez des points faibles et quelques talents que vous pourriez facilement développer ! Le voilà le nouveau refrain qu'il faut vous mettre en tête...

## **"Même quand je travaille, je ne réussis pas. Je ne connais que des échecs"**



C'est une autre version de la pensée précédente, très pernicieuse. Vous avez fait quelques efforts, mais vous avez connu un échec. Et la petite musique repart dans votre tête : "C'était sûr, de toutes façons, je ne suis bonne à rien", "Travailler ? A quoi ça sert ?", etc. etc.

Alors que l'on peut au contraire **analyser ses erreurs et s'en servir pour rebondir**. Comment ? A nouveau Jean-Yves Arrivé propose de **s'en tenir aux faits, de lâcher un peu ses émotions** (déception, colère) pour **regarder les choses objectivement** : "Vous pouvez encore faire un tableau en distinguant les choses que vous aviez très bien travaillées et préparées, celles que vous aviez un peu négligées, et celles pour lesquelles vous bloquez et qui ne vous conviennent pas dans vos études actuelles".

Un bilan objectif qui peut non seulement vous apaiser mais surtout vous aider à prendre de bonnes décisions pour la suite : comment faudrait-il travailler pour réussir, faut-il changer de cadre (études, établissement, secteur), devrais-je travailler plus régulièrement, demander de l'aide dans une matière, parler de mes difficultés, former un groupe de travail ?

Vous avez trouvé votre réponse ? Tant mieux, car vous pouvez alors "changer de disque" : plutôt que de ruminer stérilement votre échec, pensez à ce que vous allez démarrer de nouveau et de différent pour connaître des réussites.

## Comment se faire aider ?

Il est vrai que pour faire ce chemin, souvent, il peut être utile de se faire aider : "S'il s'agit de questions scolaires ou de projet d'avenir, un coach peut vous aider à avancer, conseille Jean-Yves Arrivé. Si votre souffrance est plus globale, que vous ressentez un vrai mal-être, il ne faut pas hésiter à consulter un psychologue qui vous écoutera et vous aidera en quelques séances à comprendre l'origine de ces pensées négatives."

La fin de l'ouvrage "Se libérer des pensées parasites" passe d'ailleurs en revue tous les types d'aide que vous pouvez trouver.

Les universités ou les établissements scolaires proposent aussi souvent des lieux d'écoute, des [consultations avec des psychologues](#) ou des groupes de parole. Profitez-en ! "Les groupes de paroles peuvent être intéressants, souligne Jean-Yves Arrivé, car on pense souvent être seul à avoir certains problèmes en réalité très courants"...

## Non, vous n'êtes pas celui ou celle que vous pensez !

Au final, ne laissez pas les idées parasites, en général négatives, vous envahir, car cela peut vous empêcher de prendre les commandes de votre vie.

Certes, ces idées peuvent aussi procurer quelques "avantages secondaires" : se positionner en victime évite par exemple de se remettre en question... alors que la

pensée positive oblige à bouger, à secouer sa paresse et parfois à se "mettre en danger"...

"Une autre erreur peut être de s'enfermer dans un personnage avec la pensée négative, prévient Jean-Yves Arrivé. C'est le cas de celui qui fanfaronne, qui dit être fier de son échec"...

Lui-même sait de quoi il parle : "Lorsque j'étais adolescent, j'aimais dire que j'étais nul en maths et je me complaisais dans cette image. Résultat : J'ai eu 1/20 au bac à l'écrit et 6 à l'oral... En réalité, je cachais ma difficulté sous un discours rebelle alors que j'aurais très bien pu faire mieux..."

De fait, quelques années plus tard, l'étudiant choisissait d'entamer des études de psychologie... "Et alors j'ai réussi à atteindre le niveau nécessaire en statistiques et en mathématiques pour aller au bout du cursus et devenir psychologue clinicien". C'est pas postif, ça ?



**Jean-Yves Arrivé** est psychologue clinicien, coach certifié, consultant en ressources humaines.

Il a fondé le cabinet de coaching [Co'acting](#), dans lequel il aide notamment les 16-25 ans à faire émerger un véritable projet professionnel en accord avec leurs potentiels et leurs motivations.

Co'acting intervient aussi auprès des jeunes au Maroc et en Tunisie.

Rens. : [contact@coacting.fr](mailto:contact@coacting.fr)