

COMMENT FAIRE TAIRE MON MENTAL ?



COACHING MENTAL



Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach – Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation – Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » – Conseillère et consultante en entreprises
www.wincoach.be



Problème souvent évoqué, le bruit incessant du mental ne nous laisse aucun répit ; ces ruminations peuvent nous donner l'impression de tourner en rond et nous assaillir même la nuit.

QUE NOUS DIT CE MENTAL ?

Les ruminations mentales sont souvent liées soit à des souvenirs du passé, faisant remonter mélancolie, regrets et tristesse. Elles peuvent aussi être liées au futur, parlant alors de peurs, voire d'angoisses.

Or, il faut savoir que 85 % de nos peurs sont irréelles ; notre mental crée alors des scénarios catastrophiques qui, la plupart du temps, n'ont jamais lieu. Ce mental qui tourne sans arrêt vous parle donc d'émotions à entendre et de rapport au temps.

QUE FAIRE ?

• Écouter ses émotions

Si toutes ces pensées sont liées au passé, qu'est-ce qui n'est pas encore digéré ? Si elles sont liées à demain, lister les peurs qui vous traversent l'esprit. Les risques sont-ils réels ou non ? Et s'ils sont réels, comment pouvez-vous vous protéger ?

• Et si on faisait confiance à la vie ?

Ne pas lâcher prise équivaut à vouloir garder le contrôle, qui agit alors comme un mécanisme de défense. On retrouve souvent celui-ci chez les personnes en pré burn-out.

• Revenir au présent

Plusieurs techniques peuvent vous aider à revenir au temps présent. Vous pouvez déjà simplement vous concentrer sur les bruits environnants, sur tous les éléments d'une couleur donnée qui sont dans votre environnement. En effet, la connexion à tout ce qui est sensoriel ne peut se passer que dans le temps présent.

La méditation est un autre moyen de calmer le mental. Des exercices de cohérence cardiaque vous permettent également de retrouver un moment d'apaisement (www.coherencecardiaque.org).

Pour terminer, ajoutons la pleine conscience, de plus en plus utilisée pour la gestion de stress et les ruminations mentales.

Vous souhaitez des **conseils** encore plus régulièrement ?

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :

 **NEWTRITION COACH PRO : GRANDIR ENSEMBLE VERS UN MÉTIER D'AVENIR**

