



LIVING INTELLIGENCE™

Pourquoi « pense positif » ne marche pas

*Et quoi faire à la place, pour arrêter de lutter contre tes
pensées et trouver l'interrupteur.*

LAURA SEROUSSI · APPRENDS À TE LIRE



D'abord, une vérité

« Pense positif. » On te l'a répété mille fois. Et si tu culpabilises de ne pas y arriver, respire, ce n'est pas ta faute.

On t'a fait croire que penser positif, c'était remplacer une pensée négative par une pensée positive. Passer de « j'ai peur » à « tout va bien » en appuyant sur un bouton. Le vivant ne fonctionne pas comme ça.

Ton système ne croit jamais ce qu'il sait faux.

Te forcer à penser le contraire de ce que tu ressens, ça ne rassure pas ton corps. Ça le braque un peu plus.

L'image à retenir

Imagine une pièce plongée dans le noir. Tu ne vas pas convaincre ton cerveau qu'il fait jour. Répéter « il y a de la lumière » alors que tu ne vois rien serait même contre-productif : ton système sait que ce n'est pas vrai.

En revanche, tu peux faire autre chose. Tu peux chercher l'interrupteur. Tu n'as pas changé la réalité. Tu as changé ta prochaine action.

Le but n'est pas de transformer le noir en blanc. Le but, c'est de trouver où est l'interrupteur.

Le vrai problème

Le problème n'a jamais été que tes pensées sont négatives. Le problème, c'est qu'on t'a appris à lutter contre elles, au lieu de comprendre ce qu'elles essaient de te dire. Une pensée sombre n'est pas une ennemie. C'est un signal. Elle dit que quelque part, ton système ne se sent pas en sécurité.



Les 4 interrupteurs

À la place de te forcer à « penser positif », cherche le prochain geste vers la lumière. En voici quatre, avec le geste exact à faire.

1. Chercher l'interrupteur

Le principe : ton cerveau se fige devant la montagne entière. Il ne se fige jamais devant un seul pas.

Concrètement : écris ta tâche en un verbe et deux minutes maximum. Pas « écrire le mail », mais « ouvrir la boîte et taper l'objet ». Pas « ranger la maison », mais « poser trois choses dans le tiroir ». Pas « reprendre le sport », mais « mettre mes baskets ».

La règle : si en le lisant ça te pèse encore, c'est que c'est trop gros. Coupe-le en deux. Encore. Jusqu'à ce que ça devienne presque ridicule. C'est à ce moment-là que ça marche.

2. Entrouvrir une porte

Le principe : tu ne fais pas taire une pensée en la contredisant. Tu la calmes en l'écoutant.

Concrètement : prends la pensée qui tourne, et pose-lui deux questions, à l'écrit si possible. « De quoi tu essaies de me protéger ? » Puis : « De quoi j'aurais besoin, là, maintenant ? »

Un exemple : « je vais tout rater » ne demande pas à être corrigé en « je vais réussir ». Écoutée, cette pensée dit souvent : j'ai peur du regard des autres, et j'aurais besoin de savoir que je peux me tromper sans que tout s'écroule. Ça, ton corps peut l'entendre.

3. Ouvrir les volets

Le principe : tes pensées sont fabriquées par ton état. Change l'état, les pensées changent d'elles-mêmes.

Concrètement, dans l'ordre : deux inspirations par le nez, l'une par-dessus l'autre, puis une longue expiration par la bouche. Trois fois, pas plus. Ensuite, mets-toi debout et bouge deux minutes, même sur place, pour évacuer la charge. Puis sors à la lumière du jour, dix minutes suffisent.

L'ordre compte : ne cherche jamais à raisonner tes pensées avant d'avoir fait redescendre ton corps. Le corps d'abord, la tête ensuite.



4. Appeler quelqu'un qui a une lampe

Le principe : un système nerveux ne se régule pas seul. Le calme d'un autre te ramène au calme.

Concrètement : choisis la personne à l'avance, aujourd'hui, à froid. Pas celle qui te donnera raison. Celle près de qui ton souffle ralentit sans que tu l'aies décidé.

Et dis-lui exactement ceci : « je n'ai pas besoin que tu règles quelque chose, j'ai besoin que tu m'écoutes dix minutes. » Cette phrase change tout, elle évite les conseils qui pèsent et laisse ton corps se poser.

Ce qui ne marche pas, et que tu peux arrêter dès aujourd'hui : te répéter des affirmations auxquelles tu ne crois pas, chercher pourquoi tu es comme ça pendant des heures, ou attendre d'avoir envie pour commencer. Aucun des trois n'envoie de signal de sécurité à ton corps.

La règle que personne ne t'a apprise

Tu ne vas pas mieux en te forçant à penser autrement. Tu vas mieux quand ton système retrouve, petit à petit, des raisons de se sentir en sécurité.

Les pensées positives ne créent pas la sécurité. Très souvent, c'est l'inverse : c'est la sécurité qui permet enfin aux pensées de devenir plus légères.



Le réflexe à changer

« ~~Pense positif.~~ »

« Où est l'interrupteur ? »

La première te demande de mentir. La seconde te met en mouvement.

*Tu n'avances pas en niant l'obscurité. Tu avances en
cherchant la lumière.*

Garde ce guide. Relis-le le prochain jour où on te dira «
pense positif ». C'est là qu'il sert vraiment.

@REVELETALUMIERE · LIVINGINTELLIGENCE.FR