

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 1 — Et si la voix dans votre tête n'était pas vous ?

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe. Dans ce podcast, je vous proposerai des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel. Des épisodes courts, concrets, que vous pourrez réécouter quand vous en aurez besoin. Et pour ce premier épisode... je veux vous parler de quelque chose qui m'est arrivé ce matin.

Je pratique un exercice que j'appelle le flot de pensées.

C'est très simple. Je prends un carnet. Je mets un minuteur. Et j'écris sans filtre. Sans chercher à être cohérent. Sans essayer d'être intelligent. Juste ce qui vient.

Ce matin, voilà ce qui est sorti :or

“Tu es arrogant. Tu ne prends pas les choses au sérieux. Tu vas échouer. Les gens vont se moquer de toi. Pour qui tu te prends ? Qu'est-ce que tu feras quand rien ne marchera ?”

Je n'essayais pas de penser ça. Ça venait tout seul.

Alors j'ai continué.

“Pourquoi toutes mes pensées sont négatives ? Pourquoi quand je laisse mon esprit aux commandes, je ressens de la honte ? De la gêne ? De l'humiliation ? Pourquoi tout ce qui parle de moi me rabaisse ?”

Et là, ça m'est apparu comme une évidence.

Si c'est ce qui arrive quand je "laisse mon esprit aux commandes"... ça veut dire que ce n'est peut-être pas lui qui devrait conduire.

Et c'est de ça dont j'ai envie de vous parler aujourd'hui.

On a tous cette voix.

Elle commente. Elle analyse. Elle compare. Elle anticipe les pires scénarios.

Et le plus souvent, on ne la remet pas en question. On pense que c'est nous.

Si la voix dit : "Je ne suis pas à la hauteur." On ressent immédiatement de la peur.

Si elle dit : "Les autres vont me juger." On ressent de la tension.

Si elle dit : "Je ne vais pas y arriver." On ressent de la honte.

On ne s'arrête presque jamais pour se demander : Est-ce que cette pensée est un fait... ou simplement une production automatique de mon esprit ?

Parce que c'est ça, le point central.

L'esprit produit des pensées. En permanence.

Comme le cœur bat. Comme les poumons respirent.

C'est un organe.

Le problème n'est pas qu'il pense. Il ne s'arrêtera jamais.

Le problème, c'est qu'on s'identifie à ce qu'il produit.

Et il y a quelque chose d'important à comprendre.

Le mental ne fait pas ça pour nous nuire.

Il n'essaie pas de nous saboter.

Il fait exactement ce pour quoi il a été conçu.

Les pensées automatiques, les réactions émotionnelles... elles existent depuis des millénaires.

À une époque, elles nous permettaient de survivre.

Si votre esprit vous disait : "Tu ne vaincras jamais ce tigre à dents de sabre."

Ce n'était pas une pensée à analyser. Ce n'était pas un débat philosophique.

C'était une alerte.

Une stratégie de survie.

La différence entre la mort ou la vie.

Le problème, ce n'est donc pas l'existence de ces pensées.

Le problème, c'est que nos vies ont changé.

Les menaces ne sont plus physiques. Elles sont sociales. Professionnelles.

Symboliques.

Mais le mécanisme, lui, est resté le même.

Aujourd'hui, l'esprit ne fait pas de différence d'intensité entre,

La mort, un regard, une critique, un échec potentiel.

Il protège toujours.

Mais il protège contre des dangers qui ne menacent plus notre survie.

Et si on ne le comprend pas, on finit par croire que chaque pensée alarmante est une vérité.

Alors que ce n'est souvent qu'un réflexe ancien dans un monde nouveau.

Et à partir du moment où on voit ça,

Où l'on se rends compte que notre esprit ne s'arrête jamais de penser une question devient inévitable :

Si mes pensées sont des réflexes... est-ce que je suis obligé de les croire ?

C'est là que tout bascule.

Je vais vous aider, la réponse est non,

vous n'êtes pas obligé de les croire.

Et je vais vous le prouver de façon très simple,

Pour une même situation, deux personnes différentes auront deux pensées différentes

Exemple de l'évolution

On se rends compte alors que ce ne sont pas les circonstances qui créent durablement notre mal-être. Ce sont les pensées que nous entretenons à propos de ces circonstances.

Et ces pensées la plupart du temps on ne les voit même pas,

Une même situation peut provoquer :

- De la panique chez une personne
- De l'excitation chez une autre
- De l'indifférence chez une troisième

La situation est la même. La pensée change. L'émotion change. Le comportement change.

Et quand on ne voit pas ça... on vit en réaction permanente.

On essaie de changer le monde extérieur. Les autres. Les résultats.

Alors que la source est interne.

Et que ce qu'on devrait changer, ce sont nos relations avec nos pensées.

Mais attention.

Ça ne veut pas dire que la douleur n'existe pas. Ça ne veut pas dire que tout est "dans la tête".

Ça veut dire que notre relation à nos pensées détermine notre liberté.

Et tant que je crois que je suis la voix dans ma tête... je vis au rythme de ses peurs.

La bonne nouvelle ?
On peut apprendre à ne plus s'identifier à cette voix.
Pas en la faisant taire. Pas en se battant contre elle.
Mais en créant une distance.
Et cette distance, elle commence par un exercice simple.

Je vous propose Pendant les 48 prochaines heures, qu'à chaque fois qu'une pensée apparaît, Que vous entendez :

"Je suis nul." "Je vais échouer."

« Je suis le meilleur »

Dites-vous :

"J'ai la pensée que je suis nul." "J'ai la pensée que je vais échouer."

Ce petit changement crée une distance.

Et cette distance change tout.

Parce que si j'ai une pensée... ça veut dire que je ne suis pas cette pensée.

Que Je peux l'observer.

Et si je peux l'observer...

je peux choisir quoi en faire.

Je peux la prendre, la laisser passer. Ou décider de ne pas la nourrir.

C'est le début de votre nouvelle vie.

Pas un contrôle violent de l'esprit. Pas une guerre intérieure.

Juste... une prise de conscience.

.
Dans les prochains épisodes,
on explorera des outils pour mieux observer nos pensées,
comprendre ce qu'elles déclenchent,
et voir comment elles façonnent nos résultats.

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.
C'est là que tout commence.

À bientôt sur L'Équinoxe.

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources

Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription

Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com