

L'instant méditatif sur la vie : Quand ça déborde !

Il y a des moments où ton cerveau ressemble moins à un lieu de réflexion qu'à un open space un lundi matin, sans cloisons, sans pause-café, avec tout le monde qui parle en même temps.

Une pensée commence une phrase,
une autre la coupe,
une troisième fait une liste,
une quatrième panique parce qu'on n'a pas fait la liste correctement,
et une cinquième rappelle soudain qu'on a oublié d'acheter du papier toilette en 2017 (et que manifestement, c'est encore pertinent).

Bienvenue dans le trop-plein mental.

Le cerveau : cet assistant zélé mais sans bouton "pause"...

À la base, ton cerveau est bien intentionné.

Vraiment.

Il veut :

- Anticiper
- Prévenir
- Optimiser
- Analyser
- Comprendre
- prévoir ce qui pourrait mal se passer
- et accessoirement sauver le monde avant mardi...

Le problème, c'est qu'il ne connaît pas la nuance entre "réfléchir" et "surchauffer".

Alors il accumule.

- Des idées.
- Des hypothèses.
- Des scénarios catastrophes très bien écrits.
- Des dialogues imaginaires où tu dis enfin la réplique parfaite... trois jours trop tard.

Et plus tu es sensible, intelligent(e), consciencieux(se)...plus le cerveau se dit : « Ah ! Super ! Quelqu'un qui aime réfléchir ! Allons-y à fond. »

Imagine ton mental comme un grenier.
Au départ, c'était mignon.
Quelques boîtes bien rangées.
Une lampe.
Un peu de poussière, mais rien de dramatique.
Puis, sans t'en rendre compte, tu y as entreposé :

- les "il faut que"
- les "j'aurais dû"
- les "et si jamais"
- les conversations non terminées
- les décisions en suspens
- et cette vieille culpabilité que tu n'as jamais osé jeter

Résultat :
on ne peut plus avancer sans se cogner à une pensée.

Et le grenier, lui, n'a jamais demandé à être aussi plein.
Il aurait juste aimé qu'on fasse un peu de tri de temps en temps.

Bonne nouvelle : tu n'es pas obligé(e) de tout penser
Contrairement à une croyance très répandue, penser plus n'apporte pas toujours plus de clarté.

Parfois, ça apporte juste :

- plus de fatigue
- plus de tension
- plus de "je n'en peux plus alors que je n'ai encore rien fait"

Le trop-plein mental n'est pas un signe de faiblesse.
C'est souvent un signe de surcharge.
Et déposer une pensée n'est pas l'abandonner.

C'est lui dire :
« Pas maintenant. Tu peux attendre sur le banc. »

Philosophie de comptoir (mais très sérieuse)...

Tu n'es pas obligé(e) de :

- résoudre ta vie à 23h47
- comprendre ton avenir sous la douche
- régler ton passé avant de t'endormir
- répondre à toutes les questions existentielles aujourd'hui

Certaines pensées peuvent rester ouvertes.

Comme des ongles.
Sans que ton système plante.

Et si ton cerveau insiste, tu peux lui répondre avec beaucoup de sagesse :
« Merci pour ton implication.
On reprend demain.
Là, on ferme. »

Un peu de silence, s'il vous plaît...
Le trop-plein mental ne se calme pas à coups d'efforts.
Il se calme quand on cesse de lui demander de produire.

Parfois, il suffit de :

- respirer sans analyser
- marcher sans réfléchir
- être là sans commenter

Et laisser le mental faire ce qu'il déteste le plus : ne rien faire d'utile pendant quelques minutes...

Conclusion (sans réflexion supplémentaire, promis)...

Si aujourd'hui ta tête est pleine, ce n'est pas qu'elle fonctionne mal.
C'est qu'elle a trop travaillé sans pause.
Alors, pour une fois, tu peux fermer la porte du grenier, éteindre la lumière,
et laisser les boîtes là où elles sont.
Le monde ne va pas s'écrouler.
Tes pensées non plus.
Et ton cerveau...
te remerciera peut-être demain
(en silence, ce qui sera déjà un exploit).

Florence,

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !



« Mon cerveau n'est pas en panne.
Il a juste ouvert trop d'onglets... et oublié pourquoi. »



www.toutestpossible.be