

Faire le vide dans sa tête

Débutant

 1 personne suffit

Introduction

Fatigue et énervement vous poussent à éprouver le besoin de vous déconnecter de votre quotidien stressant. S'il est impossible de ne « penser à rien » physiologiquement parlant, vous avez la possibilité de briser le schéma de pensées qui vous fait tourner en rond et vous emprisonne dans vos problèmes. Cette fiche vous dit comment, avec des méthodes simples, vider votre esprit de ses mauvaises habitudes, c'est-à-dire, selon l'expression consacrée, « faire le vide dans votre tête ».



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://stress.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Zoom sur les activités de notre inconscient

Notre esprit est partagé entre « conscient » et « inconscient ». Notre conscience s'applique sur notre occupation du moment à laquelle nous sommes attentifs.

Notre inconscient s'occupe du reste, de nos battements cardiaques, de la digestion, de la respiration (fonctions vitales, réflexes innés), des gestes routiniers que nous avons appris (conduire, cuisiner...) et que nous reproduisons sans y penser (automatismes, réflexes acquis).

Notre inconscient perçoit également des milliers d'informations provenant de l'environnement, dont nous n'avons aucune conscience. Par exemple, pendant que nous conversons avec un ami, notre inconscient perçoit la température de l'air, la couleur des vêtements de notre interlocuteur, ses mimiques, le paysage, les bruits alentour, etc.

Enfin, nous ne sommes pas conscients de toutes les croyances positives ou négatives qui nous animent, ni de leur origine.

Toutes ces informations sont traitées par notre inconscient à notre insu. Nous percevons uniquement notre état émotionnel : nous nous sentons bien en présence d'informations « bonnes » et stressons confrontés à celles que notre inconscient juge « dangereuses ».

Nous sommes peu conscients des activités de notre inconscient, sur lesquelles nous n'avons évidemment que fort peu le pouvoir d'agir. Pourtant, ces croyances et activités inconscientes finissent par encombrer notre esprit et nous ressentons confusément le besoin de faire le ménage dans notre esprit.

1. Lâchez-prise pour faire le vide dans votre tête

Lâcher-prise et moment présent sont les maîtres mots pour faire le vide dans sa tête.

Lâcher-prise et contrôle

Sans nous en rendre compte, nous essayons d'avoir le contrôle sur nos peurs profondément ancrées en nous, souvent créées dans notre passé, pour qu'elles ne remontent pas nous hanter. Nous pensons que, ainsi, nous éliminons la peur :

- du jugement d'autrui ;
- de manquer de quelque chose ;
- de se tromper, d'avouer de s'être trompé ;
- de ne pas plaire aux autres, d'être rejeté...

Plus nous cherchons à contrôler nos peurs, moins nous lâchons prise. D'autre part, lâcher-prise est d'autant plus difficile que, non conscients des souffrances enracinées à l'intérieur de nous, nous croyons que notre mal-être est dû à des facteurs extérieurs (surcharge de travail, coup de froid...) qui jouent en réalité un rôle mineur. Si nous voulons sortir de ces croyances néfastes, il faut occuper notre esprit avec quelque chose de totalement neutre.

Moment présent

Une bonne solution pour faire le vide dans sa tête est de ralentir et de vivre le « moment présent », de vous permettre de vous détendre en focalisant votre esprit sur une chose en particulier, ce qui affûtera aussi votre conscience.

Par exemple, prenez le temps d'apprécier votre repas. Prenez le temps de mâcher, de profiter des odeurs et de la saveur de vos aliments.

- Demandez-vous si vous avez vraiment envie de manger, si ces aliments vous semblent appétissants.
- Sentez-vous saliver.
- Appréciez l'aspect, la couleur, des aliments.

- Prenez 10-20 secondes pour mâcher et concentrez-vous sur le goût de votre aliment.
- Sentez le parfum des aliments dans votre nez.
- Sentez les saveurs sucrées, amères, acides...
- Sentez la texture des aliments dans votre bouche : appréciez l'acte de croquer, prenez le temps de laisser fondre, etc.

Comptez

Vous êtes en colère ou que vous vous sentez submergé par des informations tous azimuts. Voici un truc d'urgence pour faire le vide dans votre tête :

- vous êtes debout ou assis sur une chaise ou au sol, le dos droit ;
- comptez lentement et régulièrement au moins jusqu'à 10 pour déconnecter votre esprit de ce brouhaha en le focalisant sur ce simple comptage.

2. Respirez pour faire le vide dans votre tête

La respiration est omniprésente. D'abord elle accompagne notre vie jour et nuit, heure après heure, sans que vous en ayez conscience. En l'amenant à votre conscience, en focalisant vos pensées sur elle seule, elle vous permet d'évacuer les situations stressantes en vous focalisant sur le « moment présent ». Elle est l'outil le plus accessible pour faire le vide dans sa tête.

La technique est simple et vous pouvez la pratiquer n'importe où et en toutes circonstances.

- Vous êtes debout ou assis sur une chaise ou au sol, le dos droit.
- Respirez naturellement et lentement quelques secondes, pour calmer d'éventuelles tensions et stabiliser votre position.
- À l'inspiration, sentez l'air frais entrer dans les narines et se diriger vers les poumons.
- À l'expiration, sentez l'air quitter les poumons et sortir tiédi des narines.
- Respirez lentement. Prenez le temps d'apprécier ces sensations.
- Si votre esprit s'égaré vers d'autres pensées, ramenez gentiment votre attention sur la respiration.

3. Relaxez-vous pour faire le vide dans votre tête

Vous pouvez vous relaxer tout en proposant à votre esprit des choses surprenantes qui attirent son attention, le détournent de ses pensées négatives habituelles et aident à faire le vide dans votre tête.

Cette relaxation, d'après le médecin allemand Schultz (1884-1970), consiste en une forte concentration sur les parties de votre corps jusqu'à y ressentir des picotements, signe que vous avez réussi à focaliser votre esprit là où vous le vouliez.

- Vous êtes allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le haut.
- Portez votre attention sur les pieds. Essayez de sentir et de détendre individuellement chaque orteil du pied droit puis du pied gauche.
- Détendez vos pieds (plante, talons...) jusqu'aux chevilles.
- Détendez vos jambes : tibias, mollets, genoux, genoux, cuisses...
- Détendez vos hanches et le bassin, la région pelvienne.

- Détendez les fesses, le bas du dos, le ventre : inspirez en gonflant le ventre.
- Détendez le dos, les côtes : inspirez en écartant les côtes.
- Détendez les omoplates, la poitrine, les épaules, les clavicules : inspirez en soulevant les clavicules.
- Détendez vos bras : coudes, avant-bras (prenez conscience des os radius et ulna).
- Détendez les poignets (tous les petits os), les mains (paumes). Essayez de sentir et de détendre individuellement chaque doigt de la main droite puis de la gauche.
- Détendez la nuque, tout le cou, pour dissiper toute tension résiduelle éventuelle.
- Détendez votre tête (arrière, haut, côtés) et votre visage : front, paupières, narines, lèvres, menton... Observez si vous avez encore des crispations dans votre visage.
- Détendez la langue, portez votre attention sur la gorge : déglutissez un peu de salive pour la détendre.
- Détendez la région du cœur, celle des poumons : inspirez en gonflant les poumons.
- Votre cerveau et votre mental se détendent. Laissez passer vos pensées, ne vous y attardez pas.
- Chaque expiration est relâchement, détente.
- Sentez le poids du corps sur le sol. Ressentez cette sensation de calme et de pesanteur qui s'empare de votre corps peu à peu.
- Restez dans cet état calme pour observer comment vous vous sentez, vos progrès et ceux qui restent à faire, sans jugement, juste une constatation d'observateur neutre.

4. Méditez pour faire le vide dans votre tête

On parle actuellement de la méditation comme d'une technique pour « gérer » son stress. L'expression est inappropriée car, ce dont nous souffrons aujourd'hui, c'est de vouloir, justement, tout « gérer ». Nous croyons que nous serons plus heureux si nous possédons telle chose, si ceux qui nous entourent font ce que nous voulons, etc. Il s'agit en réalité de canaliser nos efforts pour ne pas nous épuiser inutilement et aller à ce qui nous est essentiel : il faut apprendre à arrêter de penser que nous décidons de tout, à faire le vide dans sa tête.

Une posture droite et tonique favorise la saine réflexion et la souplesse, physique et psychologique, est indice d'ouverture d'esprit.

L'exercice suivant, qui symbolise à la fois cette notion de rectitude (bougie) et celle de souplesse (flamme), est un grand classique de la concentration, abordable par tous. Cet exercice crée une sensation de légèreté et un agréable engourdissement qui aiguissent votre conscience et contribuent à faire le vide dans votre tête.

- Vous êtes assis sur une chaise, pieds à plat sur le sol, ou bien sur le sol avec les jambes croisées.
- Allumez votre bougie et placez-la à une vingtaine de centimètres à hauteur de vos yeux (sur un petit tabouret si vous êtes assis par terre).
- Commencez par respirer lentement et naturellement quelques secondes, pour calmer d'éventuelles tensions et stabiliser votre position.
- Concentrez-vous sur la flamme de la bougie, uniquement sur la flamme, pendant quelques secondes.
- N'écarquillez pas les yeux, restez détendu et immobile, en maintenant votre respiration lente et naturelle.
- Faites le vide mental : empêchez votre esprit de vagabonder vers des associations qui n'ont rien à voir avec ce qu'évoque la flamme (chaleur, clarté, etc.).
- Ne vous attachez à aucune idée parasite qui pourrait survenir, fût-elle agréable.

Astuce : si vous êtes assis au sol, n'oubliez pas de changer le croisement des jambes dès que vous ressentez un inconfort à ce niveau. Si vous avez besoin de redresser votre dos, placez une couverture pliée sous les fesses.

Conseil : n'exagérez pas le temps d'exposition devant la flamme au risque de vous faire mal aux yeux : regardez au loin ou fermez les yeux dès que vous sentez un picotement désagréable puis revenez doucement vers la flamme.

Variante : pour intensifier votre souplesse, votre ouverture d'esprit, essayez d'influer sur la flamme de la bougie.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien respirer pour lutter contre le stress](#)
- [3 techniques pour un esprit détendu dans les transports](#)
- [Lutter contre l'angoisse](#)
- [Lutter contre la fatigue](#)
- [Comment trouver le sommeil](#)
- [Exercices de sophrologie](#)
- [Comment soigner le stress](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact