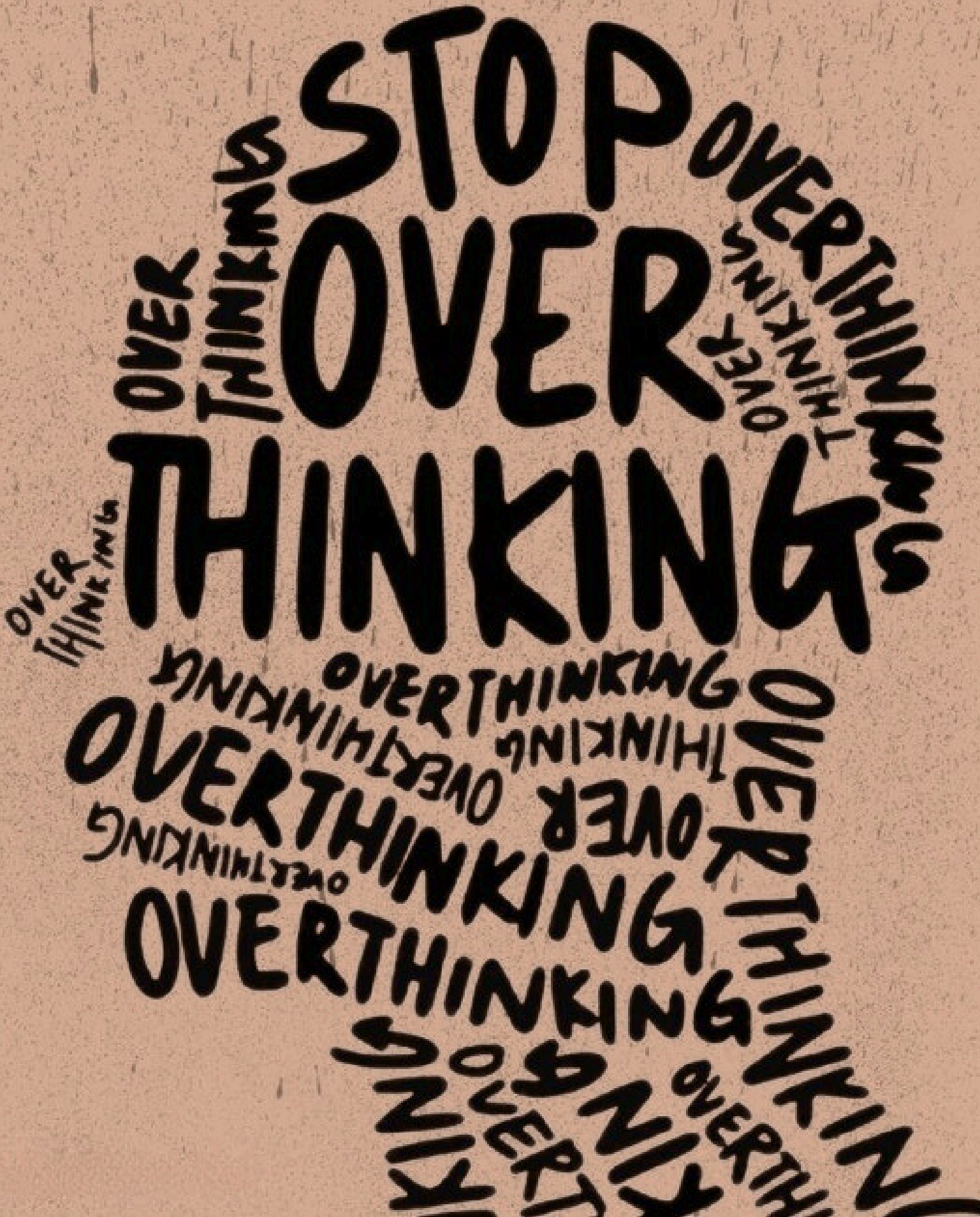


**STOP L'OVERTHINKING :**  
**12 MÉTHODES PRATIQUE POUR FAIRE LE TRI**  
**DANS TA TÊTE ET REVENIR AU PRÉSENT.**



# Sommaire.

*Stop l'overthinking en 10 méthodes*

## 1 Introduction

## 2 Le programme pratique

*Chapitre 1 – D'où vient la rumination ?*

*Trois couches qui se combinent*

*Chapitre 2 – Couper les spirales immédiatement  
(techniques "anti-rumination")*

*Chapitre 3 – Décharger le cerveau  
(gestion du temps et des inputs)*

*Chapitre 4 – Détendre le corps pour apaiser l'esprit*

*Chapitre 5 – Reprogrammer les pensées*

## 3 Conclusion

# 1 Introduction

Nous vivons dans un monde **sur stimulé**. « Trop penser » n'est pas réfléchir mieux : c'est passer nos instincts cognitifs en surrégime jusqu'à la détresse. Quand les pensées échappent au contrôle — *analyse sans fin, auto-jugement, scénarios catastrophes, surinterprétation* — elles n'apportent que de la souffrance dans la plupart des cas.

Si tu as l'habitude de "penser sur tes pensées", à essayer de les diriger, à te sentir envahi·e par des pensées intrusives, à douter de tes décisions ou à revenir mille fois sur le passé... tu es sans doute dans la zone du sur-pensage (overthink).

Ce guide **ne cherche pas à supprimer tout stress**, mais à réentraîner ton cerveau pour qu'il travaille avec toi, pas contre toi. C'est un apprentissage concret, progressif et profondément responsabilisant.

Le point de départ est l'attention consciente, voir plus clair, puis agir. Repérer ce qui déclenche la rumination et ce que ça produit en toi, sans jugement. L'enjeu étant de distinguer l'observation et la rumination (rejouer/analyser sans fin). À partir de là, on peut passer à l'action pour arrêter l'overthinking.



## 2 🌿 Le programme pratique

### 🌿 Chapitre 1 – D'où vient la rumination ? Trois couches qui se combinent

#### 1) Toi : prédispositions & habitudes

Certaines personnes sont **plus sensible** à l'anxiété (composante génétique, cooccurrences avec d'autres troubles, influence de l'histoire perso).


Au quotidien, des déclencheurs personnels nourrissent vite la machine : doutes sur ses capacités, inquiétudes relationnelles ou de santé...

Et essayer de chasser une pensée envahissante... la renforce souvent : c'est " l'effet rebond " (plus on supprime, plus ça revient).

Ajoute à ça des **habitudes modernes** qui tirent l'alarme en continu (scroll tardif, sommeil haché, grignotage, stimuli virtuel), et tu obtiens un cerveau en hyper-vigilance qui rumine pour « gérer » l'inconfort.



## 2 Le programme pratique

 Chapitre 1 – D'où vient la rumination ? Trois couches qui se combinent


### Exemples concrets

- Tu te demandes si tu es « à la hauteur » pour une présentation : tu relis 12 fois, puis tu rumines « et si je me plante ? » jusqu'à tard – moins tu dors, plus l'alarme interne s'emballe le lendemain.
- Tu as un léger soucis de santé, rien de grave mais tu veux faire des recherches dessus, tu vas donc sur internet → tu « grattes » l'angoisse comme une démangeaison : soulagement bref, mais l'envie d'aller encore plus loin dans les recherches est là.

### Mini-exercice

- Hygiène de base sur 7 jours : heure de coucher fixe, coupure écrans 60 min avant, repas réguliers, activité physique.
- Quand une pensée intrusive arrive, ne la combats pas : note-la telle quelle dans un carnet (heure, déclencheur, intensité). Le fait d'observer sans lutter casse l'élan de la pensée.

## 2 Le programme pratique

 Chapitre 1 – D'où vient la rumination ? Trois couches qui se combinent

### 2) Ton environnement : le contexte qui met la pression

Le stress vient du dehors (pressions, demandes, bruits...), l'anxiété est ton expérience interne en réponse à cette pression.

On peut rencontrer du bon stress (**eustress**) qui stimule, du stress trop fort qui épuise (**distress**), et même du **hypostress** quand il n'y a pas assez de stimulation.


L'objectif n'est pas un monde « sans stress », mais un **environnement adapté**.

Il y a l'environnement large (travail, agenda surchargé, actualités anxiogènes, événements de la vie) et l'environnement immédiat : la pièce où tu travailles, la lumière, les odeurs, le désordre.

Un espace encombré ou mal éclairé augmente souvent l'alerte et l'auto-surveillance mentale. Inversement, lumière correcte, couleurs apaisantes, odeurs agréables et moins de bruit réduisent la tension.



## 2 Le programme pratique

 Chapitre 1 – D'où vient la rumination ? Trois couches qui se combinent


### Exemples concrets

- Tu fais les courses le samedi matin, c'est bondé → surcharge sensorielle → pensées et rumination. Déplacer l'activité à un créneau calme coupe la source au lieu de « gérer » la panique.
- Bureau sombre et fouillis : chaque post-it « crie » une tâche → micro-accroches mentales toute la journée. Ranger 15 min + une lampe correcte = moins d'alertes et moins de ruminations.

### Mini-exercice (2min)

- Règle des 3 changements dans ta pièce principale :
  - (1) retirer 20 % d'objets visibles,
  - (2) améliorer la lumière de la pièce,
  - (3) neutraliser 1 source de bruit.

## 2 Le programme pratique

 Chapitre 1 – D'où vient la rumination ? Trois couches qui se combinent

### 3) Tes modèles mentaux : l'« histoire » qui relie tout

Entre ce que tu es et ce que tu vis (contexte), il y a la façon dont tu **interprètes**. Deux personnes reçoivent le même mail du boss : *l'une y voit un danger, l'autre un défi* – et leur corps suit l'interprétation.


Ce n'est pas tant l'événement qui crée l'expérience, c'est **l'évaluation** qu'on en fait ; un locus de contrôle plutôt **externe** (« ça dépend des autres ») rend les situations plus menaçantes.

« On répond moins au stress lui-même qu'à notre **perception** du stress. »

Bonne nouvelle : cette perception se travaille par des **outils** qui remodelent la lecture des événements et redonnent le contrôle.



## 2 Le programme pratique

 Chapitre 1 – D'où vient la rumination ? Trois couches qui se combinent

### Exemples concrets

- Pensée : « S'il ne répond pas, c'est qu'il m'en veut ». Relecture : « S'il ne répond pas, peut-être qu'il est surchargé » → on teste une hypothèse alternative (expérience comportementale) plutôt que débattre sans fin dans sa tête.
- Auto-dialogue dévalorisant (« je suis nul ») issu d'une croyance racine (« je dois être parfait »). On identifie la croyance, on la reformule et on la met à l'épreuve dans le réel.

### Mini-exercice (8min)

- « Faits vs. Histoire qu'on se raconte » : écris l'événement tel qu'une caméra le verrait (d'un autre point de vue), puis ton interprétation (pensées/étiquettes). Propose 2 alternatives plausibles. Cela crée un espace entre fait et interprétation.
- Choisis une pensée tenace et conçois une micro-expérience pour la tester cette semaine :

Hypothèse → petite action → ce que j'observe → ce que j'en conclus.

Tu remplaces le débat mental par de la donnée réelle.

## 2 Le programme pratique

### Chapitre 2 – Couper les spirales immédiatement (techniques “anti-rumination”)

#### 1) Les 4 A de la gestion du stress : AVOID / ALTER / ACCEPT / ADAPT

Quand la **pression** monte, il n'existe que quatre **réponses** possibles : éviter, modifier, accepter, s'adapter. Les 4 A sont une bouée dans la tempête : parcours-les dans l'ordre jusqu'à trouver la première option réellement praticable, puis passe à l'action. Comment faire, pas à pas :

- **AVOID** (*éviter*) : élimine le stress inutile. Exemple simple : si l'actualité ne diffuse que des informations anxiogènes, ne regarde plus la télévision, évite les réseaux sociaux. Si tu garde tes réseaux, configure ton algorithme car il se base sur ce que tu as l'habitude de regarder.
- **ALTER** (*modifier*) : quand tu ne peux pas éviter, change les conditions. Formule des demandes claires : « J'ai besoin de 10 minutes de calme pour cet appel » ; « Est-ce qu'on peut fonctionner autrement ? ». Négocie, fixe des règles du jeu.
- **ACCEPT** (*accepter*) : quand ça ne dépend pas de toi, cesse le combat et protège ton énergie (parler à un proche, cesser de le prendre personnellement, relâcher l'hypercontrôle).
- **ADAPT** (*t'adapter*) : développe une compétence ou une posture qui améliore la situation (assurance, assertivité, préparation).

## 2 Le programme pratique

### Chapitre 2 – Couper les spirales immédiatement

#### Exemple

Un collègue te stresse en réunion.

- *Avoid* : impossible d’esquiver la réunion hebdo.
- *Alter* : tu demandes en privé d’attendre la fin de tes phrases et tu poses une règle de tour de parole.
- *Accept* : tu réalises qu’il coupe souvent tout le monde : tu cesses de le personnaliser.
- *Adapt* : tu entres en réunion avec une phrase prête : « Pardon, je n’avais pas terminé » – et tu poursuis calmement.

#### Pièges fréquents

- Utiliser *Avoid* pour tout : tu te privas d’occasions de **progresser**. Les 4 A ne sont pas faits pour disparaître du monde, mais pour choisir ta meilleure réponse.

#### Mini-exercice (5 min)

Prends un élément de stress actuel. Écris 4 colonnes (Éviter/Modifier/Accepter/S’adapter) et note 1 action concrète dans chaque colonne. Choisis celle avec meilleur rapport impact/effort et fais-la aujourd’hui.

## 2 Le programme pratique

Chapitre 2 – Couper les spirales immédiatement

### 2) Ancrage 5-4-3-2-1 (grounding)

Quand tu rumines, tu n'es plus dans le moment présent : tu ressasses le passé ou tu te projettes dans le futur, « et si... ». Le 5-4-3-2-1 ramène la conscience dans le corps, donc au présent. Idéal dans les moments d'hyperactivité cérébral.

#### Mode d'emploi (où que tu sois)

- Regarde 5 choses.
- 4 sensations au toucher.
- 3 sons.
- 2 odeurs.
- 1 goût (ou juste attention aux papilles).

Le but n'est pas d'être « parfait », mais d'absorber ton attention par les sens : la spirale de pensées se dissipe et le calme revient. Même si tu oublies l'ordre, ce n'est pas grave.

#### Le pouvoir de l'esprit

On peut paniquer « au soleil dans un jardin » sans danger réel : c'est la puissance de l'esprit. Revenir aux sens reconnecte à la réalité du moment en ramenant au corps.

#### Mini-exercice (2–3 min)

Programme un rappel aujourd'hui. Fais un cycle complet 5-4-3-2-1. Note l'avant/après (0–10) très brièvement. Au bout d'une semaine, tu l'auras en réflexe.

## 2 Le programme pratique

### Chapitre 2 – Couper les spirales immédiatement

#### 3) Thérapie narrative & externalisation

Notre vie est faite d'histoires que l'on se raconte. Bonne nouvelle : **une histoire se réécrit**. Principe-clé : tu es séparé·e du problème. Ce n'est pas « je suis anxieux·se », mais « **j'expérimente** de l'anxiété ». Cette distance éloigne l'identification au problème et rend l'action possible.

#### Deux gestes puissants

- *Externaliser* : mets le souci hors de toi. Écris-le, donne-lui un nom (« Frida la critique facile »), visualise l'air de tes ruminations dans un ballon qui s'envole, ou enferme tes inquiétudes dans un « coffre » mental pour la nuit (« je pourrai rouvrir demain »). Ces gestes marquent physiquement que tu n'es pas tes problèmes.
- *Déconstruire* : quand tout se mélange, imagine des séquences : « Quel est le fil principal ? » « Quelle est l'étape suivante ? » Tu passes du chaos à une histoire linéaire et actionnable.



## 2 Le programme pratique

### Chapitre 2 – Couper les spirales immédiatement

#### Exemple

Tu te définis par « *je suis nul·le en réunions* ».

- Tu renomes : « *Je remarque une anxiété en réunion* ».
- Tu externalises : Écris à la voix qui te descend, tu l'appelles « *choisis un nom* ».
- Tu déconstruis : « *J'ai tendance à imaginer le pire en réunion* », quelle est l'étape suivante ? « *Ce que je m'imagine de pire n'arrive quasiment jamais. Je me libère de ces pensées négatives* »

#### Mini-exercice (7 min)

- Fais sortir l'angoisse : 3 lignes sur une feuille → froisse ou brûle (sécurité !) ; ou ballon qui s'envole (visualisation).
- Donne un nom à ta voix critique et réponds-lui à la 2e personne (« *Merci Frida, je t'appelle si j'ai besoin de ton avis.* »).
- Écris la scène suivante de l'histoire.

## 2 🌿 Le programme pratique

### 🌿 Chapitre 3 – Décharger le cerveau (gestion du temps et des inputs)

#### 1) Traiter les entrées d'informations (méthode d'Allen)

Chaque mail, notification, papier, est une entrée d'information qui consomme un peu d'attention, (et donc d'énergie) tant qu'aucune **décision** n'est prise.

L'idée : traiter **maintenant**, pas "plus tard". Pour chaque information, décide tout de suite : faire (si ça prend très peu de temps), planifier (calendrier/rappel), déléguer, ou jeter.

Tu libères ta tête, et tu te sens plus en contrôle – donc moins enclin·e à ruminer. La clé : la constance.

Ne laisse pas les micro-choses s'empiler et "te regarder" depuis le coin du bureau.

Les personnes très occupées se piègent parfois : elles reportent des tâches importantes qui... deviennent urgentes, et génèrent plus de stress que si elles avaient été traitées dès le début.



## 2 Le programme pratique

Chapitre 3 – Décharger le cerveau (gestion du temps et des inputs)

### Exemple

Une lettre arrive. Tu l'ouvres, tu la reposes ; tu la reprends plus tard... À chaque fois que tu regardes cette lettre, un petit stress. Tu gagnes en paix en décidant au premier contact : « À la poubelle », ou « À faire mardi 14:00 – tâche créée », ou « À transmettre à Camille ».

### Application :

- Ouvre/consulte l'information une seule fois.
- Demande-toi : action maintenant ( $\leq 2-3$  min) ? Si oui, fais-la. Sinon : planifie, délègue ou jette.
- Une fois décidé, oublie-la (tu as un rappel fiable).

### Mini-exercice (10 min)

Crée une "boîte d'entrée" unique (physique + numérique). Pendant 48 h, rassemble tout. Puis fais une session de traitement : pour chaque item, applique faire/planifier/déléguer/jeter sans revenir en arrière.

Note ton ressenti avant/après (0–10) de charge mentale.

## 2 Le programme pratique

Chapitre 3 – Décharger le cerveau (gestion du temps et des inputs)

### 2) La matrice d'Eisenhower (Important / Urgent)

Quand tout semble urgent, ton cerveau passe en mode pompier. La matrice rétablit la vraie priorité :

- **Important** = rapproche d'un objectif qui compte.
- **Urgent** = demande une attention immédiate (sinon, pénalité).

Liste tes tâches du jour/de la semaine, puis classe-les en 4 cases :

1. **Important & Urgent** → Faire maintenant (prévoir un petit tampon pour les imprévus).
2. **Important & Non urgent** → Décider quand et planifier avant que ça devienne urgent (ex. sport, finance, relations).
3. **Pas important & Urgent** → Déléguer / re-planifier / dire non.
4. **Ni important ni urgent** → Supprimer sans culpabilité.

Astuce : se rappeler que se sentir pressé·e ≠ être urgent. Ce cadre te remet aux commandes, ce qui réduit l'anxiété et la tendance à sur-optimiser ce qui ne compte pas.

## 2 Le programme pratique

Chapitre 3 – Décharger le cerveau (gestion du temps et des inputs)

### Exemple

- « Préparer la présentation client (J+2) » → Important, Non urgent : bloc jeudi 9:30–11:00.
- « 23 mails sans enjeu » → Pas important, Urgent : créneau “réponses rapides” 16:30, ou déléguer.
- « Scroller 30 min » → Ni important ni urgent : supprimer (remplacer par 10 min de marche/méditation/lecture).

### Mini-exercice (7 min)

Écris 12 tâches. Trace la matrice. Place chaque tâche sans débattre. Agis dans l'ordre 1 → 2 → 3 → 4.

Sur un post-it, garde trois questions pour t'auto-coacher :

- « Est-ce vraiment urgent ? »
- « Cette action sert-elle mes valeurs/objectif ? »
- « Quelle tâche est cruciale maintenant ? »



## 2 Le programme pratique

Chapitre 3 – Décharger le cerveau (gestion du temps et des inputs)

### 3) Objectifs SMART

Des objectifs flous nourrissent la dispersion et la rumination. Des objectifs SMART tracent une route claire entre où tu es et où tu veux aller :

Spécifique, Mesurable, Atteignable, Relevant (pertinent pour tes valeurs), Temporel (daté).

#### Exemple

Objectif flou : « Je veux être en meilleure santé. »

Version SMART : « Je m'entraîne 3-5 fois par semaine à la salle, avec un programme adapté à mes objectifs et mes disponibilités. Dos et bras le lundi, jambes le mardi, abdos le mercredi, vélo le jeudi, étirements le vendredi. » → clair, mesurable, réaliste, relié à une valeur (santé), traçable dans le temps.

Les objectifs SMART ne rendent pas la tâche plus facile, mais ils éclaircissent les actions et évitent que le plan s'effondre faute de précisions.

#### Mini-exercice (8 min)

1. Écris un objectif par domaine clé (travail/santé/relation/apprentissage).
2. Transforme-le en SMART (formulation active, critères de succès, échéance).
3. Décline en prochaines actions observables (ex. « Lundi 6h30 : 1h à la salle »).

Astuce : Ajoute deux indicateurs de succès et une date de revue (J+14) pour ajuster. Écris-le à un endroit visible.

## 2 Le programme pratique

### Chapitre 4 – Détendre le corps pour apaiser l'esprit

#### 1) Imagerie guidée / visualisation – Orienter l'attention là où ça apaise

Même principe que la méditation : tu détaches l'esprit du flot anxieux et tu l'orientes vers une cible choisie (un lieu, une scène, une sensation). Corps et esprit travaillent ensemble : si tu imagines un citron très acide, la bouche salive ; de même, une scène calme déclenche une réelle sensation de détente.

#### Application :

- Installe-toi confortablement, respire plus bas et plus lent. Ferme les yeux.
- Choisis un lieu qui t'apaise (forêt, plage, bibliothèque au coin du feu... ou un palais de cristal sur une planète violette – c'est ton décor). Fais-le vivre par tous tes sens : couleurs, sons, odeurs, textures, goût.
- Invoque l'état que tu veux ressentir (calme, douceur, énergie) et vois-toi déjà dans cet état, dans ce lieu. Reste 5–10 min.
- Clôture : pour finir, imagine que tu plies la scène comme un tableau et que tu la glisses dans ta poche pour y revenir quand tu veux. Ouvre les yeux, étire-toi.

*Astuce : une musique d'ambiance facilite cet exercice.*

## 2 Le programme pratique

Chapitre 4 – Détendre le corps pour apaiser l'esprit

### Exemples

- Tu te vois marcher dans une forêt humide au petit matin ; chaque pas sur l'humus te reconnecte au moment présent. L'air frais créer une sensation agréable ; les bulles d'inquiétude s'envolent comme des poussières au soleil.
- Tu t'imagines près d'une eau claire : à chaque éclaboussure, tu associes cette sensation à la pensée : « *Je suis complètement calme* ».

### Quand l'utiliser ?

- En prévention (routine du soir) ou en urgence (avant un appel, dans les transports). À force, ton cerveau crée un raccourci : une image-ancrage qui te ramène vite à l'état recherché.

### Mini-exercice (10 min)

- Écris 5 indices sensoriels de ton "lieu-refuge" (1 vue, 1 son, 1 odeur, 1 texture, 1 geste).
- Ferme les yeux, vis la scène 5 minutes. À l'expire, murmure une phrase-ancrage (ex. « Je me sens calme »).
- Termine par la clôture (le tableau plié dans la poche). Répète quotidiennement pendant 1 semaine.

## 2 Le programme pratique

Chapitre 4 – Détendre le corps pour apaiser l'esprit

### 2) Relaxation musculaire progressive

Le stress active le réflexe « combat–fuite » : le corps se prépare, les muscles se contractent (cou raide, mâchoires serrées, maux de tête...).

La relaxation musculaire progressive (PMR) fait l'inverse : tu tends volontairement un groupe musculaire, puis tu relâches d'un coup pour l'amener à un niveau de détente plus profond qu'avant.

Cette approche, popularisée dès les années 1930, se pratique 10–20 min par jour et peut s'intégrer à une routine de méditation, d'exercice ou du soir.

Bénéfices : sommeil de meilleure qualité, baisse des tensions (nuque/dos), moins de migraines et un ressenti corporel plus fin.



## 2 Le programme pratique

Chapitre 4 – Détendre le corps pour apaiser l'esprit

### **Application :**

1. Installe-toi assis·e ou allongé·e, yeux fermés si tu veux.
2. Choisis un sens de parcours : des extrémités vers le centre (doigts/orteils → bras/jambes → abdomen/poitrine → visage/cuir chevelu) ou l'inverse.
3. Pour chaque zone : inspire et contracte franchement 5 à 10 secondes ; expire et lâche tout d'un coup. Observe la différence de sensation (tu peux imaginer que tu essuies la tension comme une éponge).
4. À la fin : quelques grandes respirations et étirements doux ; remarque l'effet global.

### **Comment contracter chaque zone ?**

- Biceps/avant-bras/mains/cuisses : serre fort.
- Épaules : hausse-les nettement vers les oreilles.
- Front : fronce très fort.
- Yeux : serre-les fermement.
- Mâchoires/visage : souris au maximum (ça contracte tout le bas du visage).
- Ventre : rentre-le en nœud serré.
- Dos : cambrure marquée (sans douleur).

## 2 Le programme pratique

Chapitre 4 – Détendre le corps pour apaiser l'esprit

### Exemple

Tu t'assois : épaules haussées → relâchées ; poings serrés → ouverts ; front froncé → lisse. En 5 minutes, la charge musculaire tombe, le souffle s'apaise et l'esprit suit.

### Mini-séance guidée (7–10 min)

- Mains/avant-bras : serre 7 s → relâche.
- Bras/épaules : biceps 7 s → relâche ; hausse les épaules 7 s → relâche.
- Visage : fronce 7 s → relâche ; yeux serrés 7 s → relâche ; grand sourire 7 s → relâche.
- Tronc : ventre en nœud 7 s → relâche ; cambrure douce 7 s → relâche.
- Jambes/pieds : cuisses/orteils serrés 7 s → relâche.
- Clôture : 3 grandes inspires/expires, étire-toi, note l'effet.

### À retenir

Physique → mental : en libérant les muscles, tu donnes au système nerveux un signal clair de sécurité, ce qui coupe la spirale de rumination et t'apprend à lire où le stress s'accumule dans ton corps. Pratique courte, effets cumulatifs.

**⚠ Va jusqu'à la fermeté, pas la douleur. Si une zone est blessée ou sensible, saute-la.**

## 2 Le programme pratique

### Chapitre 5 – Reprogrammer les pensées

#### 1) Revoir le self-talk

Le self-talk = le flux continu de commentaires que tu te fais. Il peut être neutre, encourageant... ou dur et anxiogène. Souvent, un même noyau de croyance ("*je dois être parfait pour être aimé*") alimente des dizaines de phrases assassines.

Le but n'est pas de répondre à chacune, mais de remonter à la racine et installer une voix plus juste et plus bienveillante.

#### Ta routine en 4 temps

1. Remonte le flux : Quand tu ressens une grande émotion, prend du recul et cherche la croyance-source.
2. Analyse de la croyance : "*Je ne sais pas si je vais réussir*". Sur quoi tu te base pour affirmer une telle chose ? Penses-tu avoir raison à 100 % ? Qu'est-ce que ça t'apporte de penser ça ?
3. Installe une nouvelle croyance : "*J'ai confiance en moi*", "*Je m'aime et me respecte*"
4. Répète la jusqu'à ce qu'elle devienne habituelle (et visible dans tes comportements).

#### Mini-exercice (7 min)

Transcris 1 minute de self-talk tel quel. Surligne les jugements. Écris une croyance racine possible. Propose deux formulations alternatives compatissantes que tu peux croire "au moins un peu" aujourd'hui.

## 2 Le programme pratique

Chapitre 5 – Reprogrammer les pensées

### 2) Tester la croyance dans le réel

Parfois, débattre dans ta tête ne suffit pas : il faut tester dans le réel. Tu vas formuler une croyance, créer une hypothèse alternative, puis expérimenter pour voir ce qui se passe vraiment.

#### Application :

1. **Clarifie la croyance** : « *Je veux créer du contenu mais ma famille et mes amies vont me juger.* »
2. **Hypothèse alternative** : « *Ils vont m'encourager, ou au pire ne diront rien.* »
3. **Expérience** : Commence à en parler, et leur montrer si tu t'es déjà lancé. Puis, note les comportements des autres envers toi (signes d'intérêt, remarques...).
4. **Analyse** : le fait contredit-il la croyance ? Que ressents-tu quand tu adoptes la lecture alternative ?
5. **Ajuste** : reformule la croyance + ancre la sensation associée au résultat.

#### Pourquoi ça marche

Les croyances tenaces ont une charge émotionnelle : l'action incarne l'alternative et convainc mieux que mille arguments.

#### Mini-exercice (10 min)

Choisis une croyance tenace. Écris : croyance actuelle → hypothèse alternative → protocole (quoi, quand, combien de fois, quoi mesurer). Bloque 1 semaine de test, puis conclus noir sur blanc.

## 3 Conclusion

Les pensées seront toujours présentes, c'est normal. Tu n'es pas tes pensées, alors ne leur donne pas à toutes autant d'importance.

La **différence** entre quelqu'un qui se **perd** dans la rumination et quelqu'un qui traverse les tensions avec **calme** tient à une manière d'orienter son attention, jour après jour : on ne maîtrise pas toujours les événements, mais on peut **décider** où poser son regard et comment y répondre.

Tu as maintenant plusieurs outils à ta disposition pour apaiser ton esprit. Rappelle toi, l'important est d'agir, même si le premier pas semble impossible sur l'instant.

Mieux vaut une action imparfaite qu'une préparation parfaite.

Aie confiance en toi.

