

MIEUX GERER LE MENTAL POUR SE RECENTRER SUR SOI

FICHE PRATIQUE 2



**HOLISTI'KARE © ® | CENTRE EUROPEEN DE THERAPIE |
4 SEPTEMBRE 2024**

ON VOUS DIT TOUT...

OBJECTIF :

Apprendre à calmer le flot des pensées pour se reconnecter à son être intérieur et retrouver un état de sérénité et de présence.

I. IDENTIFIER LES SIGNES DE SURACTIVITE MENTALE

Symptômes : Pensées incessantes, anxiété, fatigue mentale, difficulté à se concentrer.

Pratique : Prenez conscience des moments où vous êtes submergé par vos pensées. Notez ces moments et les émotions qui y sont associées. Cela permet de faire le premier pas vers la déconnexion mentale.

2. PRATIQUER LA RESPIRATION CONSCIENTE

Objectif : Apaiser le mental en se concentrant sur la respiration.

Exercice :

- Asseyez-vous dans un endroit calme.
- Inspirez profondément pendant 4 secondes, retenez pendant 4 secondes, puis expirez lentement pendant 6 à 8 secondes.
- Concentrez-vous uniquement sur le mouvement de l'air dans votre corps. Cela aide à ramener l'attention sur l'instant présent.

3. MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Objectif : Observer ses pensées sans jugement.

Exercice :

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.

Lorsque des pensées surgissent, observez-les sans vous y attacher, puis ramenez doucement votre attention à la respiration.

Pratiquez pendant 10 à 15 minutes chaque jour.

4. VISUALISATION D'UN ESPACE APAISANT

Objectif : Créer une pause mentale en se projetant dans un lieu de calme.

Exercice :

Clause de non-responsabilité :

Les informations fournies dans cette fiche sont à titre informatif uniquement et ne constituent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Avant de commencer toute nouvelle pratique de gestion des émotions ou technique de bien-être, il est important de consulter un professionnel de santé qualifié, notamment si vous souffrez de troubles médicaux ou psychologiques. Holisti'Kare ne pourra être tenu responsable de tout effet indésirable ou incident résultant de l'application des conseils proposés. Chaque individu est responsable de l'évaluation de son propre état de santé et de l'adéquation des pratiques proposées à sa situation personnelle.

Fermez les yeux et imaginez un endroit apaisant (forêt, plage, montagne).
Visualisez chaque détail : les couleurs, les sons, les odeurs.
Restez quelques minutes dans ce lieu, en ressentant la paix et la détente qu'il vous apporte.
Utilisez cette technique chaque fois que vous sentez votre mental s'emballer.

5. PRATIQUER L'ANCRAGE DANS LE MOMENT PRESENT

Objectif : Revenir au moment présent en utilisant les sensations physiques.

Exercice :

- Prenez conscience de votre corps : ressentez le contact de vos pieds avec le sol, de vos mains sur vos cuisses.
- Concentrez-vous sur une sensation présente : la température de la pièce, le bruit ambiant, la texture de vos vêtements.
- L'ancrage aide à couper le mental et à revenir dans l'ici et maintenant.

6. LAISSER ALLER LES PENSEES

Objectif : Apprendre à ne pas s'identifier à ses pensées.

Exercice :

Imaginez vos pensées comme des nuages qui passent dans le ciel. Observez-les simplement sans chercher à les retenir ou à les analyser. Pratiquez ce lâcher-prise pendant quelques minutes chaque jour pour vous détacher progressivement du mental.

CONSEILS COMPLEMENTAIRES :

- **Se couper des écrans :** Réduire le temps passé devant des écrans (smartphones, ordinateurs) permet de calmer le mental et de retrouver plus de clarté mentale.
- **Prendre des pauses dans la nature :** Passer du temps dans la nature aide à se déconnecter des préoccupations mentales et à se recentrer sur l'essentiel.

CONCLUSION

Apprendre à se déconnecter du mental est un processus qui demande de la pratique et de la patience. En appliquant ces techniques quotidiennement, vous pouvez retrouver un état de calme intérieur et mieux vous reconnecter à vous-même.

Clause de non-responsabilité :

Les informations fournies dans cette fiche sont à titre informatif uniquement et ne constituent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Avant de commencer toute nouvelle pratique de gestion des émotions ou technique de bien-être, il est important de consulter un professionnel de santé qualifié, notamment si vous souffrez de troubles médicaux ou psychologiques. Holisti'Kare ne pourra être tenu responsable de tout effet indésirable ou incident résultant de l'application des conseils proposés. Chaque individu est responsable de l'évaluation de son propre état de santé et de l'adéquation des pratiques proposées à sa situation personnelle.