

GUIDE PRATIQUE 11

Votre mental ne s'arrête jamais ?

Comprendre l'agitation mentale et retrouver de l'espace dans ses pensées.

Vous repassez les conversations en boucle ? Vous imaginez tous les scénarios possibles ? Vous avez du mal à vous détendre, même quand rien ne vous oblige à agir ?

L'agitation mentale peut prendre la forme de ruminations (revenir sans cesse sur le passé), d'inquiétudes (anticiper l'avenir), ou d'une accumulation de pensées et de tâches à gérer.

Il ne s'agit pas d'un défaut de caractère. Souvent, notre esprit essaie de prévenir les problèmes, de comprendre ou de garder le contrôle. Mais cette stratégie peut devenir épuisante.

Le but de ce guide n'est pas de faire le vide dans votre tête. Il est d'apprendre à reconnaître vos pensées et à choisir où porter votre attention.

« Une pensée n'est pas un ordre, ni nécessairement un fait. »

Votre point de départ : dans quelles situations votre mental s'emballe-t-il le plus ?

1. Pourquoi le mental s'agite-t-il ?

Plusieurs mécanismes peuvent se combiner. Les reconnaître aide à choisir une réponse adaptée.

Incertitude et anticipation. Le cerveau imagine des scénarios pour se préparer, même lorsqu'aucune solution immédiate n'existe.

Besoin de contrôle. Vouloir tout prévoir peut multiplier les vérifications et les questions sans réponse.

Perfectionnisme et peur de l'erreur. Rejouer ses décisions ou ses échanges devient une manière de chercher la certitude.

Charge mentale. Trop de tâches, d'informations ou de sollicitations rendent plus difficile le repos attentionnel.

Émotions difficiles. Une contrariété, un conflit ou une inquiétude peuvent alimenter des pensées répétitives.

Habitudes de rumination. Plus on essaie de résoudre certains problèmes uniquement en y pensant, plus on peut rester coincé dans la boucle.

2. Les effets possibles sur le corps

Lorsque l'agitation mentale s'accompagne de stress, on peut observer des tensions musculaires, une respiration plus rapide, de la fatigue, des difficultés de concentration, une irritabilité ou un sommeil perturbé. Ces manifestations ne sont pas spécifiques à l'agitation mentale et peuvent avoir d'autres causes.

Mon signal d'alerte personnel :

Dans mon corps :

Dans mes comportements :

Dans mon sommeil / mon attention :

À retenir : chercher à supprimer de force une pensée peut parfois la rendre plus présente. Il est souvent plus utile de modifier sa relation à cette pensée.

3. Trois exercices pour retrouver de la clarté

EXERCICE 1 | Nommer la boucle (2 minutes)

Lorsque vous remarquez que vous tournez en rond, arrêtez-vous et formulez : « Je remarque que mon esprit me raconte... ». Écrivez la pensée en une phrase. Puis demandez-vous : « Est-ce un fait, une hypothèse ou une inquiétude ? »

La pensée qui revient :

Ce que je sais réellement :

EXERCICE 2 | Revenir au présent (2 à 3 minutes)

Posez les pieds au sol. Regardez autour de vous et nommez silencieusement cinq choses que vous voyez, quatre sensations de contact et trois sons. Respirez à un rythme confortable, sans forcer. Il ne s'agit pas de faire disparaître les pensées, mais de ramener doucement l'attention vers l'ici et maintenant.

Après l'exercice, mon niveau d'agitation (0 à 10) :

EXERCICE 3 | Une décision, pas dix scénarios (5 minutes)

Sur une feuille, tracez deux colonnes : « Je peux agir » et « Je ne peux pas décider maintenant ». Pour la première, choisissez une seule petite action réalisable aujourd'hui. Pour la seconde, autorisez-vous à reporter la réflexion à un moment précis.

Mon action de moins de 10 minutes :

4. Votre défi Coaching Express : 7 jours

L'objectif n'est pas d'avoir un mental parfaitement calme. Il est d'entraîner votre capacité à observer les pensées, à revenir au présent et à agir lorsque cela est utile.

Jour 1. Repérez une situation qui déclenche vos pensées en boucle.

Jour 2. Distinguez une pensée, un fait et une hypothèse.

Jour 3. Pratiquez deux minutes d'ancrage sensoriel.

Jour 4. Notez une inquiétude et ce qui dépend réellement de vous.

Jour 5. Faites une petite action utile au lieu de prolonger l'analyse.

Jour 6. Accordez-vous dix minutes sans notifications ni multitâche.

Jour 7. Observez ce qui a changé, même légèrement, et choisissez l'habitude à conserver.

Mon bilan de la semaine

Dans quelle situation ai-je le mieux réussi à prendre du recul ?

Qu'est-ce qui m'a aidé ?

Quel petit geste vais-je répéter la semaine prochaine ?

Une amélioration progressive est déjà un résultat. Si un exercice accroît votre malaise, interrompez-le et choisissez une approche plus adaptée.

5. Passer de la pensée à l'action

Dans l'approche Coaching Express, l'objectif est d'identifier une capacité à développer plutôt que de chercher à analyser indéfiniment le problème.

ÉQUILIBRER : ajuster son attention, son rythme et ses réactions.

ACCUEILLIR : reconnaître une pensée ou une émotion sans lutter contre elle.

LIBÉRER : prendre de la distance avec une rumination qui ne débouche sur aucune action.

Votre engagement personnel

La situation dans laquelle je souhaite retrouver du calme :

La nouvelle manière de réagir que je veux expérimenter :

Ma première action, dès aujourd'hui :

« Retrouver le calme ne signifie pas arrêter de penser, mais apprendre à ne plus se laisser entraîner par chaque pensée. »

Besoin d'un coup de pouce pour avancer ?

COACHING EXPRESS — 20 minutes · 30 €

Un entretien ciblé pour clarifier une difficulté, identifier une capacité à développer et repartir avec une action concrète. Sans engagement dans un accompagnement long.

Pour en savoir plus : contactez Thierry — Coaching Express.

Important : ce guide est un outil de réflexion et de coaching, pas un diagnostic ni un traitement. Si les pensées sont envahissantes, persistent, perturbent fortement votre sommeil ou votre quotidien, un professionnel de santé peut vous aider. En cas de détresse aiguë, demandez une aide immédiate.