

## Améliorez votre santé mentale avec ces 6 exercices qui changent l'esprit

Posted by [Robinette Girard](#)

Si vous souffrez d'anxiété, de stress chronique ou d'un autre trouble de santé mentale, vous savez à quel point les pensées négatives peuvent affecter votre bien-être. Parfois, vous avez l'impression que vous ne pouvez rien faire d'autre que d'avoir des pensées, en les laissant influencer vos émotions, vos comportements et vos actions. Mais cela ne doit pas être le cas.

Les exercices de réflexion peuvent vous aider à voir les expériences sous un nouveau jour et à modifier le pouvoir que vos pensées négatives ont sur vous. Non seulement les exercices de pensée peuvent vous aider à soulager le stress sur le moment, mais ils peuvent également nous aider à faire en sorte que nos pensées subconscientes aillent dans des directions plus productives et utiles au fil du temps. Passons en revue les six principaux exercices de réflexion que vous pouvez faire pour améliorer votre santé mentale. Nous vous montrerons même comment les exécuter.

Découvrez également quels aliments à manger pour un boost de bonheur et quelle couleur peindre sa chambre pour la meilleure santé mentale.

### **Qu'est-ce qu'un exercice de réflexion ?**

Les exercices de réflexion sont de nouvelles façons de penser à une circonstance ou à une expérience donnée qui peuvent nous aider à sortir d'un mode de pensée bloqué ou inutile. Tandis que certains exercices de réflexion ont été largement étudiés par des chercheurs en psychologie, d'autres sont proposés par des psychologues et des conseillers cliniques en santé mentale parce qu'ils ont été utiles de manière anecdotique pour des types spécifiques de patients. Des exercices de réflexion peuvent être suggérés par votre thérapeute qu'ils soient en ligne ou en personne.

Il est important de garder à l'esprit qu'il n'existe pas d'exercice de réflexion unique. N'hésitez pas à essayer l'un d'entre eux pendant quelques semaines et voyez si vous aimez la façon dont ils affectent votre santé mentale et votre sentiment de bien-être. Sinon, vous pouvez en essayer un autre. Les exercices de réflexion sont censés être une méthode pour voir le monde différemment, pas un traitement médical.

### **Quels sont les avantages des exercices de pensée pour la santé mentale ?**

Recadrer les pensées est l'un des éléments constitutifs de la thérapie cognitivo-comportementale, qui s'est avérée efficace dans de nombreuses études.

- Un exercice de réflexion peut aider à garder son calme pendant un moment stressant et continuer à fonctionner, en conjurant une réaction plus grave comme une crise d'angoisse.
- Les exercices de réflexion peuvent réduire la durée et l'intensité des symptômes d'anxiété même lorsque non combiné avec la thérapie traditionnelle.
- Lorsqu'il est associé à une application de santé mentale, les exercices de réflexion peuvent fournir un journal de sa croissance et des changements de sa santé mentale.
- Les exercices de réflexion peuvent nous rendre plus conscients de ce qui déclenche notre anxiété, nous permettant d'apporter des modifications à notre vie qui nous aident à éprouver de l'anxiété moins souvent.

## **L'exercice d'auto-observation**

De nombreuses traditions spirituelles incluent une sorte d'auto-observation ou exercice de pleine conscience, mais il est également utile dans un contexte totalement non spirituel. Lorsque vous commencez à ressentir les symptômes que vous associez à l'anxiété, vous pouvez utiliser cet exercice pour devenir curieux et en savoir plus sur ce que vous vivez. Voici comment procéder :

1. Lorsque vous vous sentez anxieux et que vous avez la possibilité de prendre quelques minutes pour vous, faites-le. Éloignez-vous des autres pour ne pas être interrompu, même si ce n'est que quelques minutes.
2. Commencez à noter la façon dont chaque élément de votre corps se sent. Ressentez-vous l'anxiété dans vos épaules, votre cou, votre ventre ou votre tête ? Ressentez-vous d'autres symptômes, comme de la fatigue ou des maux de tête ? Ne jugez pas les sentiments, notez-les simplement, comme si vous observiez une expérience scientifique et que vous deviez tout saisir.
3. Ensuite, tournez votre auto-observation vers vos pensées. Quels sont les facteurs de stress spécifiques faire du vélo dans votre esprit ? Essayez de les cataloguer, plutôt que de les laisser vous submerger. Lorsque vous en avez remarqué un, laissez-le partir, en reconnaissant que vous l'avez "entendu".
4. Si vous parvenez à vous concentrer pleinement sur vos sensations corporelles et mentales, vous serez peut-être capable de vous calmer, en faisant des choses comme relâcher les muscles que vous avez découverts tendus ou laisser aller vos pensées au lieu de les retenir intensément. Cela peut prendre quelques essais.

L'acte d'auto-observation peut être un moyen de détourner votre esprit de l'anxiété et de revenir à votre corps. Quand nous sommes dans se battre ou s'enfuir mode, l'anxiété nous met en sécurité, mais si nous sommes physiquement en sécurité, cela peut être un moyen d'évaluer notre corps et de retrouver notre ligne de base.

## **Gardez une trace de vos pensées**

L'une des façons dont les gens comprennent mieux leurs symptômes d'anxiété est d'enregistrer leurs pensées. Cela peut être fait dans un journal papier traditionnel, mais il existe d'autres options, surtout lorsqu'il n'est pas pratique de transporter un cahier supplémentaire partout. L'application Journal de Pensée est une interface simple, vous permettant d'écrire votre humeur et tous les détails à ce sujet. Il comprend également d'autres exercices de réflexion, tels que la pratique de la gratitude et l'analyse d'une pensée.

Examiner occasionnellement vos pensées, peut vous aider à établir des liens, y compris des éléments tels que l'impact du sommeil, de l'exercice et de la nutrition sur vos symptômes d'anxiété.

## **Interrompre la pensée anxieuse**

Pensée anxieuse réagit mieux à la distraction par une tâche différente. Ces techniques concernent davantage ce qui vous distrait efficacement et moins une méthode techniquement "correcte".

- Essayez de tendre et de détendre différents muscles de votre corps, en vous concentrant sur l'activité musculaire et en voyant si cela peut vous aider à arrêter d'avoir des pensées anxieuses.
- Respirer avec un compte intentionnel, comme quatre comptes et quatre comptes.
- Mettre de la musique, un livre audio ou une émission de radio peut interrompre les pensées anxieuses et concentrez-vous sur autre chose.
- Dire à haute voix que vous avez fini de penser de cette façon ou verbalement parler des affirmations peut aider à sortir de sa tête et à entendre plus clairement une voix positive.
- Choisir une tâche apaisante qui engage également mentalement : des jeux de mots sur votre téléphone, le chargement d'un lave-vaisselle, un cours de yoga ou toute autre routine d'étirement peut être une interruption efficace de l'anxiété.
- Compter lentement à rebours permet parfois d'interrompre le flux d'anxiété.

## **Utiliser des exercices de diffusion cognitive**

Les exercices consistent tous à obtenir une perspective extérieure sur nos pensées, ou des stratégies qui nous aident à nous détacher et à regarder plus clairement nos pensées. Ils sont fréquemment utilisés dans la TCC et d'autres types de thérapie cognitive.

- Utilisez une voix idiote : Certaines personnes trouvent utile de se détacher de leurs pensées en utilisant une voix stupide pour dire quelque chose comme "Oh, tu penses que c'est très préoccupant, n'est-ce pas ?" ou une autre observation sur la pensée.
- Feuilles sur un ruisseau : Certaines personnes utilisent la visualisation que leurs pensées flottent sur une rivière, viennent à eux puis s'en vont, comme un moyen de voir les pensées comme séparées de leur identité fondamentale.
- Étiquetez vos pensées : certaines personnes trouvent utile d'identifier « c'est une pensée anxieuse » ou « c'est une pensée effrayante » car elles ont des pensées, ce qui les aide à ne plus être une évaluation de la réalité et à les traiter comme des éléments distincts qui il ne faut pas le croire d'emblée.
- "Merci l'esprit": Lorsque notre esprit nous avertit sous la forme d'une pensée anxieuse, nous pouvons offrir gratitude à notre esprit pour avoir essayé de nous aider et de nous avertir.

## **Pratiquer l'auto-compassion**

L'anxiété se présente parfois comme une inquiétude excessive que l'on n'est pas assez bon ou que l'on a des traits négatifs. Ces pensées, lorsqu'elles sont jouées en boucle, peuvent être démoralisantes et peuvent rendre les activités quotidiennes misérables. Une façon de lutter contre ce discours intérieur négatif consiste à Pratiquer l'auto-compassion. Bien que cela puisse sembler étrange au début, essayer de voir votre situation actuelle comme vous la verriez si un bon ami la traversait peut-être un début. Donnez-vous le genre de réconfort que vous donneriez à un ami, au lieu de la critique sévère que vous vous donnez souvent.

Un autre exercice d'auto-compassion consiste à trouver et à se concentrer sur une photographie de toi-même depuis l'enfance. Au lieu de diriger vos pensées vers votre moi adulte, dirigez-les vers cet enfant. Reconnaissez que votre moi adulte mérite le même type de confort qu'un enfant mérite, car vous êtes également en train d'apprendre, bien que des choses différentes.

## **L'arbre à soucis**

Est un outil développé pour ceux qui éprouvent des soucis compulsifs ou continus pour les aider à prendre une décision consciente entre s'inquiéter ou faire autre chose. Il s'agit d'un graphique d'organigramme personnalisable pour la personne, mais qui commence essentiellement par la question « Qu'est-ce qui m'inquiète

exactement ? » puis “Puis-je faire quelque chose?” et “Puis-je faire quelque chose maintenant?” L’arbre guide les gens pour qu’ils laissent partir les inquiétudes quand rien ne peut être fait, pour établir un plan clair si rien ne peut être fait maintenant, et pour aller faire quelque chose s’il y a quelque chose d’utile à faire à propos de l’inquiétude en ce moment. Cela peut aider à éviter la rumination, où nous pensons sans cesse aux mêmes pensées anxiogènes sans soulagement.

## **La ligne du bas**

Les exercices de réflexion peuvent sembler différents de nos modes de pensée habituels, mais si vous restez curieux, vous constaterez peut-être que votre esprit change et que vous expérimentez plus de méthodes pour penser positivement au fil du temps. Si vous constatez que les exercices de réflexion aggravent vos symptômes anxieux, vous pourriez avoir un exercice de réflexion inefficace pour vous-même, ou votre anxiété pourrait mieux répondre au traitement d’un psychiatre ou d’un conseiller. Parler avec un professionnel de la santé mentale est une bonne idée pour obtenir de meilleures réponses sur votre situation spécifique.

## **Plus de conseils en santé mentale**

*Les informations contenues dans cet article sont uniquement à des fins éducatives et informatives et ne sont pas destinées à constituer des conseils médicaux ou de santé. Consultez toujours un médecin ou un autre fournisseur de soins de santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir sur une condition médicale ou des objectifs de santé.*