

C'EST MALIN

Béatrice Lorant

J'ARRÊTE DE TROP PENSER



Pensez moins pour penser mieux !

LEDUC 
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Vous pensez tout le temps... À la lessive que vous avez oublié de lancer avant de partir au travail, à la réflexion de votre supérieur hiérarchique sur le dossier que vous venez de lui présenter, au choix du « bon » gâteau pour l'anniversaire de votre fils ou de votre fille... Et le soir venu, impossible de vous relaxer et de dormir immédiatement, vous ressassez...

Pas de panique, vous êtes « juste » hyperpenseur ! Faites une pause et apprenez à dompter votre bouillonnant cerveau pour éviter le burn-out !

Béatrice Lorant, hyperpenseuse (qui aujourd'hui le vit bien!), vous invite à :

- Clarifier vos idées pour devenir intellectuellement plus productif.
- Soigner votre corps et votre esprit.
- Libérer votre créativité.
- Penser moins pour penser mieux.

**TOUTES LES CLÉS POUR LÂCHER
PRISE ET ÊTRE PLUS ZEN !**

Ancienne chef de service société/psycho à Femme, puis rédactrice en chef « Art de vivre » au *Figaro quotidien*, **Béatrice Lorant** est aujourd'hui directrice adjointe des rédactions de *Rose* et *Blu Magazine*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3064-8



6,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

Mon enfant est précoce (avec Nathalie Favre), 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Mise en page : Emilie Guillemain

Illustrations : AdobeStock

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Marie Ollier

Conseil éditorial : Sophie Carquain

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-3064-8

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

BÉATRICE LORANT

**J'ARRÊTE DE
TROP PENSER**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. LE PORTRAIT-ROBOT D'UN HYPERPENSEUR	11
PARTIE 2. « TROP » PENSER, ÇA PROVOQUE QUOI ?	45
PARTIE 3. COMMENT PENSER MOINS	73
PARTIE 4. COMMENT PENSER MIEUX...	123
CONCLUSION	171
PETITE BIBLIOGRAPHIE POUR CELLES ET CEUX QUI VOUDRAIENT PENSER PLUS LOIN !	175
TABLE DES MATIÈRES	177

INTRODUCTION

Arrêter, quand elle le déciderait, de « trop » penser, voilà ce dont rêve Cécile... Chaque soir, elle met une bonne demi-heure à s'endormir. Au moment pile où elle se glisse sous la couette, enfin au calme, son cerveau semble à l'inverse s'éveiller : quel meilleur plan trouver à la présentation du projet qu'elle doit faire d'ici deux jours à l'un de ses clients ? Doit-elle plutôt prévoir un gâteau au chocolat pour l'anniversaire de sa fille ou un gâteau aux poires ? Louise préférerait sûrement aux poires, mais pas forcément les copains... Le matin, Cécile s'avoue souvent fatiguée mais cette cavalcade cérébrale fait tellement partie de sa vie qu'elle ne voit pas comment l'arrêter. Alors, elle laisse la machine allumée. Parfois même, elle le reconnaît, elle aime sentir que son cerveau veille

pendant qu'elle dort. Savoir qu'elle pense la rassure...

Peut-être partagez-vous cette ambivalence. Après tout, nous sommes tous heureux de penser ! C'est ce qui nous prouve que nous sommes vivants. Et ce qui nous distingue radicalement de l'animal. Cette capacité à inventer, remettre en questions, douter, voilà ce qui nous élève, ce qui transcende notre fragilité de roseau, pour reprendre le philosophe Pascal. « L'homme est visiblement fait pour penser ; c'est toute sa dignité », écrit-il. Il est donc normal que nous en éprouvions du plaisir et de la fierté. C'est si bon de comprendre, de concevoir. Si jubilatoire de vagabonder d'une idée à une autre. Mais c'est si agaçant, aussi, de n'avoir pas de bouton « off ». Si épuisant de rester à la lisière du sommeil, le cerveau en ébullition... Parce que penser est certes un atout. Mais trop penser relève du handicap. Parfois, vous moulinez tant et tant que vous peinez à prendre une décision, à trouver une solution. Vous sortez accablé d'une réunion, parce qu'à vous être perdu dans l'analyse de chaque argument et contre-argument, vous n'êtes pas parvenu à communiquer l'idée maîtresse qui vous tenait à cœur. Vous voudriez tout comprendre pour

ne plus avoir à courir mentalement derrière toutes les réponses...

Autour de vous, tout le monde dresse le même constat : « Arrête de te faire des nœuds au cerveau », « Oh ! là, là ! tu te prends la tête pour rien », « Mais qu'est-ce que tu te compliques la vie »... Pour les autres, tout cela semble si simple, si évident. Alors vous finissez par croire que vous n'êtes pas tout à fait normal, que vous avez un TOC (trouble obsessionnel compulsif). Évidemment, il n'en est rien. Vous êtes « juste » un hyperpenseur ! Susan Nolen-Hoeksema, du département de Psychologie de l'université de Yale, aux États-Unis, a été la première à pointer ces « ruminations mentales », au début des années 2000. Au terme d'une étude menée sur 1 300 personnes choisies au hasard, cette spécialiste des troubles de l'humeur et de l'anxiété a découvert que 63 % des jeunes adultes et 52 % des quadras pouvaient être considérés comme des « overthinkers ».

Dans cet ouvrage, nous allons vous aider à comprendre ce qui suscite en vous toutes ces pensées et ce que cet embouteillage provoque comme émotions et sentiments. Ensuite, nous verrons avec vous comment calmer cette

hyperactivité cérébrale et pour finir, une fois votre esprit apaisé, comment trier, classer vos idées. Vous verrez alors que vous serez plus rapide, plus efficace. Libéré de vos pensées parasites, vous serez enfin libre de penser vraiment.



**LE PORTRAIT-
ROBOT D'UN
HYPERPENSEUR**

« Trop » penser, ça veut dire quoi ?

Déjà, commençons par nous mettre d'accord sur ce que « penser » signifie. Le dictionnaire nous indique qu'il s'agit d'« exercer son esprit », de « former des idées », de « concevoir par l'intelligence », de « combiner, organiser des concepts »... Mais aussi que penser peut être synonyme de « s'imaginer », « avoir l'impression, le sentiment ». Penser, ce n'est donc pas seulement réfléchir. C'est aussi ressentir. Mieux encore : neurologues et psychiatres savent depuis le milieu du xx^e siècle que ce que nous ressentons justement (nos impressions, nos émotions, nos intuitions) détermine nos réflexions, infléchit nos décisions. C'est vrai pour l'ensemble des êtres humains. Alors imaginez maintenant ce qu'il se passe pour vous qui n'avez aucun filtre, qui ressentez intensément et continuellement tout ce qui vous entoure. Toute la journée, au gré de vos émotions, vous changez d'avis, d'envie, d'idée. Parce qu'être un hyperpenseur, c'est avant tout être un hypersensible.

Chapitre 1

Vous avez une hyperperception du monde

Vous êtes une sorte d'éponge à sensations et à émotions, une parole continuellement déployée. Où que vous alliez, quoi que vous fassiez, vos capteurs fins et puissants vous renseignent en continu sur votre environnement et déterminent vos pensées, vos avis, vos jugements.



“ **Témoignage - Emmanuelle, 48 ans,
journaliste**

« Quand j'ai trouvé mon appartement, j'ai su que je le prendrais au moment même où le vendeur a ouvert la porte. Pourtant, c'était vraiment une ruine : le sol était complètement défoncé et il n'y avait ni cuisine ni salle de bains. Mais je m'y suis instantanément projetée, j'ai su tout de suite ce que j'allais en faire. J'y habite maintenant depuis dix ans avec ma fille et tous ceux qui nous rendent visite me disent à quel point ils se sentent bien chez moi, à quel point de “bonnes ondes” émanent du lieu. » ”

Emmanuelle perçoit avec bonheur la sérénité d'un espace, comme elle sent l'harmonie d'un couple et la joie qui unit une assemblée d'amis. Mais évidemment, elle sent avec la même justesse la fausseté, la perfidie, la rancœur ou la jalousie. Elle reçoit comme un uppercut les tensions entre collègues, le potentiel agressif d'un passager du métro, la colère muette. Parfois, Emmanuelle aimerait ne pas toujours tout sentir, tout le temps...

DES SENS NATURELLEMENT EN ÉTAT D'ALERTE

Emmanuelle est une « hyper » tout : hyperémotive, hypersensible, elle est d'abord « hyperesthésique ». Autrement dit, elle a les cinq sens très développés, dotés d'une acuité exceptionnelle. Vous aussi, certainement, même si vous n'en êtes pas toujours conscient...

Une « hyperoreille »

Par exemple, vous entendez le moindre bruit. Celui que les autres ne perçoivent pas ou à peine, vous le distinguez sans effort. Cette perception aiguë des sons qui vous entourent peut évidemment être un plus, notamment quand vous écoutez de la musique. Vous sentez tout de



suite, avec une grande finesse, si les musiciens de l'orchestre jouent en harmonie, si l'un d'eux est un peu trop fort, trop faible, à côté. Vous pouvez dire si cet enregistrement est meilleur que tel autre et même sans être vous-même musicien, vous avez le sens de la note juste. Certains disent d'ailleurs de vous que vous avez l'oreille absolue ! Mais cette hyperperception n'est pas toujours agréable. Entendre tout, tout le temps, peut être source d'angoisses et de distraction.

“ **Témoignage - Emmanuelle, 48 ans, journaliste**

« Si j'entends un bruit inconnu dans l'immeuble – la nouvelle ventilation d'un voisin ? Un objet qui cogne dans le tambour d'un lointain lave-linge ? –, je n'entends plus que lui et je veux absolument l'identifier. » ”

Vous n'entendez pas seulement plus finement. Vous entendez aussi plus fort. Dans la rue, disons en ville d'une manière générale, les choses s'avèrent parfois difficilement supportables : la circulation automobile, avec ses coups d'accélérateur ou de frein, ses klaxons, la musique qui s'échappe parfois à fond des habitacles, crée

une gigantesque cacophonie. Par anticipation, l'enfant hyperesthésique se bouche les oreilles dès qu'il voit, au loin, une ambulance ou un camion de pompier foncer vers lui à vive allure, toutes sirènes hurlantes. Même chose à chaque crissement d'essieu, quand le métro prend un virage ou entre en station...

En tant qu'adulte, vous avez évidemment quelques années d'expérience derrière vous. Vous ne vous bouchez plus ostensiblement les oreilles en public. Mais vous grimacez, soupirez, sursautez toujours autant. Comme votre cœur, votre attention fait des bonds en permanence et la nuit, pour vraiment déconnecter, vous avez souvent besoin de bouchons d'oreilles.



Exercice

Dans la rue (ou dans le bus), prenez 5 minutes pour écouter et séparer les bruits qui vous environnent. Distinguez-vous le lointain brouhaha d'une cour de récréation derrière le bruit de la moto qui démarre au feu vert ? La chanson dans le casque de votre voisin derrière la conversation de deux passagers ?

Des « hyperyeux »

Votre vue aussi est plus perçante. La toile d'araignée perlée de gouttes de pluie, vous la remarquez sans peine dans le rosier. Après deux trajets en voiture depuis le centre-ville, vous savez revenir à la maison louée pour les vacances. Vous avez repéré qu'à l'angle de la rue que vous devez prendre, le lampadaire est un peu plus penché que les autres. Cette faculté exceptionnelle, peut-être l'ignorez-vous. L'enfant, par exemple, la considère comme tout à fait normale. Il voit, c'est tout. Mais ce qu'il ne voit pas, c'est à quel point il se sert de ses yeux de lynx ! À quel point il scanne en permanence son univers, jusqu'à en retirer parfois une certaine inquiétude. Exemple : en entrant dans une pièce, Paul, 8 ans, repère systématiquement les lieux, de manière photographique. Le lendemain, si un objet a changé de place ou si l'une des photos d'un petit présentoir a été remplacée par une autre, il le remarque très vite. Et, bien sûr, il demande pourquoi. Pourquoi tout bouge tout le temps, même le décor quotidien, censé être stable ?... Le même, devenu adulte, saura instantanément si vous êtes en colère, joyeux, fatigué. Le moindre haussement de sourcil, la micro-ombre sous la paupière inférieure, le

petit éclat dans l'œil... Il ne vous regarde pas, il vous scrute. Et analyse en permanence ses observations : pourquoi vient-elle de tordre très légèrement du nez en m'écoutant ? Et hop ! la machine à « pensailier » est relancée...

Un « hypernez » et des « hyperpapilles »

Votre ouïe, votre vision... Sans doute votre goût et votre odorat, très liés, sont-ils eux aussi hyperdéveloppés.

“ Témoignage - Anne, 45 ans, avocate

« Petite, j'étais la goûteuse de la famille. C'était toujours moi que ma mère, mon père ou ma grand-mère appelait pour tester un plat : manque de sel, de vinaigre ou de moutarde, d'un je-ne-sais-quoi qui pourrait être de la vanille ou des herbes de Provence ! J'avais toujours un avis et j'étais considérée comme un bec fin dès l'âge de 7 ans ! » ”

Aujourd'hui, Anne est évidemment une amatrice éclairée de vin. En revanche, elle est fortement indisposée par les parfums synthétiques ou les odeurs corporelles, au point qu'elle a parfois

du mal à ne pas être agacée par certain(e)s de ses client(e)s, qu'elle a instantanément « dans le nez »...

DES SENS SURSTIMULÉS PAR NOTRE SOCIÉTÉ

Être un hyperesthésique dans un monde de flux, où une alerte Internet chasse l'autre en temps réel, c'est un peu comme courir un 100 mètres avec un handicap... Ça n'aide pas. Sursollicité par les flashes infos, les e-mails, les SMS, les tweets, les appels téléphoniques, vous avez de moins en moins de « temps de cerveau disponible », pour reprendre la célèbre formule de Patrick Le Lay, quand il était encore P.-D.G. de TFI*. Car la révolution technologique a complètement fragmenté notre capacité de concentration. Au point de donner naissance à un nouveau syndrome, appelé la « crise de l'attention ».

* « Pour qu'un message publicitaire soit perçu, il faut que le cerveau du téléspectateur soit disponible. Nos émissions ont pour vocation de le rendre disponible : c'est-à-dire de le divertir, de le détendre pour le préparer entre deux messages. Ce que nous vendons à Coca-Cola, c'est du temps de cerveau humain disponible. » – Patrick Le Lay, interrogé en 2004 dans le livre *Les Dirigeants face au changement* (Les Éditions du huitième jour).



Exercice

Comptez combien d'e-mails et/ou de SMS vous recevez et envoyez en une heure. Les lisez-vous tous ? Vous interrompez-vous dans ce que vous faites pour vous y intéresser et y répondre ou attendez-vous d'être plus disponible ?

Jamais sans mon smartphone

Une étude de 2015 sur le comportement des Français avec leur mobile* montre d'ailleurs que 50 % d'entre eux utilisent leur smartphone « presque toujours, très souvent ou occasionnellement » en regardant la télévision, et plus de 30 % pendant un moment en famille ou avec des amis... Autrement dit, nous sommes de moins en moins capables d'être « pleinement » présents à ce que nous faisons. Même avec notre conjoint, nos enfants, nos amis, le téléphone ne nous lâche pas : il faut que nous envoyions un SMS, que nous regardions notre page Facebook, que nous consultations nos e-mails, voire que nous jouions à un petit jeu électronique... À

* Étude Deloitte « Usages mobiles 2015 », réalisée en France avec Ipsos auprès de 1 829 détenteurs de téléphone mobile standard ou smartphone.

force de nous disperser, il nous arrive même de nous mettre en danger (et d'être dangereux pour les autres). Dans les grandes villes par exemple, les piétons qui déambulent portable à l'oreille ou devant les yeux sont de plus en plus nombreux. Sans doute pensent-ils pouvoir marcher – activité mécanique et répétitive – tout en échangeant des messages ou en tenant une conversation téléphonique.



Exercice

En allant faire vos courses (prendre le bus, etc.), regardez autour de vous combien de personnes utilisent leur smartphone sur le trottoir...

Une invasion de « smombies »

Toutefois, ce que ces piétons ignorent, c'est que notre capacité d'attention est naturellement limitée. Ils mettront bien un pied devant l'autre, mais si leur échange de SMS les accapare au point de les déconnecter de leur environnement réel, ils pourront percuter un autre piéton ou, pire, se faire renverser par une voiture en traversant au feu vert... Ces piétons du troisième type s'appellent désormais des « smombies », contraction de

smartphone et zombie. Selon une étude menée en 2014 dans six capitales européennes, ils seraient 17 % à avoir un comportement à risque à cause de leur téléphone...

En tant qu'hyperpenseur, hyperréceptif à tous les stimuli que vous captez, vous faites très vraisemblablement partie de ces 17 %. Une sonnerie, un « bip » notifiant la réception d'un SMS ou une alerte e-mail, et vous avez sans doute du mal à résister...

“ **Témoignage - Catherine, 51 ans,
cadre supérieur**

« J'ai mis du temps à avoir un téléphone portable, parce que je savais que je ne pourrais pas ne pas décrocher. Je traite toujours tout, même si ça me dérange. » ”

Un monde de bips

Et si encore vous n'étiez dérangé que par vos propres outils technologiques... Mais vous l'êtes aussi par ceux des autres. Partout retentissent les bips, les sonneries et les bruitages des appareils de vos voisins de train, de bus, de files d'attente.

Les sens constamment en alerte, vous écoutez des conversations en consultant vos propres e-mails, vous lisez un début de message par-dessus une épaule, vous suivez une partie de Candy Crush sur le smartphone de votre voisin. Et même quand vous avez éteint téléphone, tablette et ordinateur, vous avez les yeux et les oreilles attirés par toutes les publicités qui vous environnent : les affiches qui s'étalent à l'arrière des bus, sur des panneaux déroulants, sur les sets en papier des restaurants ; les spots qui hachent les séries télévisées ou s'imposent à l'ouverture d'un site Internet... Sans vous en apercevoir la plupart du temps, vous êtes en permanence distrait.

UNE SENSIBILITÉ EXACERBÉE

Évidemment, quand on sent tout plus fort, on ressent tout plus fort aussi... Brutalement saisi par la beauté d'un paysage apparu au sommet d'une colline, vous éprouvez une grande joie, un sentiment de plénitude, l'impression d'être en harmonie avec le monde. Et puis la seconde suivante, en accélérant, vous vous rappelez que vous traversez ce paysage à 130 à l'heure sur une autoroute très fréquentée et que vous