



Sommaire

Avant-propos	6
--------------------	---

I. POURQUOI JE ME PRENDS LA TÊTE ?

Pourquoi je rumine sans arrêt ?	11
L'opinion des autres	12
J'ai peur.....	26
Je veux tout contrôler.....	38
Je pense trop	48
La positivité toxique.....	60

2. POURQUOI EN AVOIR RIEN À FOUTRE ?

Les cinq bienfaits	69
Pour être en meilleure santé.....	70
Pour ignorer les autres	75
Pour être moi-même	84
Pour vivre dans le présent	89
Pour faire ce qui me plaît	93

3. COMMENT EN AVOIR RIEN À FOUTRE ?

Passer à la pratique.....	103
J'arrête de trop penser.....	103
Je pense à moi d'abord	115
Je ne culpabilise pas	133

4. JE PASSE À L'ACTION !

Je me pose les bonnes questions	144
Je fais le point.....	150
Je prends des décisions	154
J'assume.....	160

5. CE QUI VA CHANGER DANS MA VIE

Maintenant que je m'en fous.....	167
Je pense à moi d'abord	167
J'ai confiance en moi	167
Je ne me force pas à faire quelque chose	168
Je ne m'excuse pas	168
J'ai plus de temps pour moi	168
Je n'ai pas peur d'essayer de nouvelles choses.....	168
Je ne me questionne pas pour tout	169
Je ne suis pas jaloux.....	169
Je dors mieux	169
Je suis plus heureux.....	170

6. JE FAIS LE BILAN

Test : est-ce que j'ai bien retenu la leçon ?	172
Je fais le bilan dans un mois	174
Conclusion.....	177
Références	179

◆ LA CHARGE AFFECTIVE

La charge affective est la conséquence de l'importance que j'accorde à l'opinion des autres. C'est tout simplement un burn-out émotionnel. Elle se manifeste par de l'épuisement, le sentiment d'être à bout, d'être fatigué, et de l'anxiété. À force d'être présent pour tout le monde, de vouloir penser à tout, de m'appliquer pour paraître parfait, de me sacrifier pour les autres, de faire semblant d'être quelqu'un d'autre, cette charge affective se déclenche, que ce soit de manière consciente ou inconsciente.

Certaines personnes se rendent compte qu'elles n'en peuvent plus, mais font le choix de subir, et d'autres ne réalisent pas qu'elles sont victimes de cet épuisement émotionnel. Quand j'en arrive à cette situation, mes émotions débordent et j'ai du mal à les contrôler, je deviens excessif sur ce que je ressens et je m'enferme dans une négativité que mon entourage ne peut parfois pas remarquer. Le problème est qu'en ne disant pas stop, je laisse cette charge peser de plus en plus lourd et m'écraser, donc je prends le risque de ne plus être capable de la porter et d'exploser.

« Si vous acceptez les attentes des autres, surtout celles qui sont négatives, alors vous ne changerez jamais le résultat. – Michael Jordan

TEST

À QUEL POINT L'OPINION DES AUTRES COMPTE POUR MOI ?

- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ dit oui alors que j'avais envie de dire non.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ menti pour être apprécié.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ participé à une soirée alors que j'avais vraiment besoin de repos.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ caché ce que je pensais pour ne pas blesser.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ changé de tenue pour qu'on ne me juge pas.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ refusé de rendre service à un ami.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ participé au cadeau de départ d'un collègue que je connaissais à peine.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ fait des heures supplémentaires non payées.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ posté une photo sur Instagram pour recevoir des likes et me sentir apprécié.
- J'ai déjà Je n'ai jamais ➔ eu envie d'annuler ma présence à un événement au dernier moment.


Si j'ai coché au moins une case de cette liste, c'est que l'opinion des autres compte pour moi. Au-delà de 5 cases cochées, l'importance que j'accorde au regard des autres frôle l'obsession : il est urgent de faire le bilan sur ce qui mérite réellement mon attention, pour me libérer de ce poids.



TÉMOIGNAGE

« JE PRÉFÈRE SUBIR QU'ÊTRE MAL VUE »

Helena, 28 ans



Je me sacrifie pour mes proches, que ce soit ma famille ou mes amis, pour toujours leur faire plaisir, et aussi, car je n'ai pas envie de les froisser. Un sacrifice que je fais beaucoup, c'est d'accepter de passer du temps avec mon entourage alors que je suis fatiguée, notamment le week-end, où j'aimerais parfois m'accorder plus de temps pour moi, mais j'ai peur qu'en refusant des invitations, on pense que je suis chiant et de passer pour celle "qui ne veut rien faire".


Je me force à participer à des événements, aller au restaurant avec mes amis, sortir tard le soir, alors que j'ai parfois envie de rester tranquille chez moi avec mon fiancé.

Dans le milieu professionnel, je me comporte de la même façon, si les choses vont mal, je préfère subir que d'être mal vue, je me préoccupe plus du regard et du jugement des autres que de ma propre santé. Par exemple, je suis capable de refuser un arrêt maladie, car c'est pour moi une marque de faiblesse, et aussi, car je culpabilise si ça impacte quelqu'un d'autre, qui devrait avoir plus de travail en mon absence.

Je dis souvent oui par peur de la réaction des gens si je dis non, alors qu'en vrai, j'ai envie de dire non. Je sais que si je refuse de faire quelque chose, il ne va rien se passer de grave, mais au fond, j'ai peur qu'on me fasse la tête, qu'on me rejette et qu'on ne me propose plus rien parce que je ne viens pas quelque part.

Même si le fait de me sacrifier pour les autres fait partie de mon caractère, c'est un problème, parce que j'ai envie d'être aimée par ma famille et mes amis, d'être appréciée et intégrée au travail, et j'imagine que ce ne sera pas le cas si je ne suis pas disponible pour eux. Alors que c'est faux, les personnes qui tiennent à moi et qui sont conscientes de ma valeur seront toujours présentes, même si je pense à moi d'abord. Je pense que les gens vont plus m'apprécier si je suis toujours disponible pour eux et que je leur rends toujours service.

J'essaie de me sacrifier moins qu'avant, de me faire passer avant les autres, avec l'âge, je connais mieux mes priorités et mes envies, donc je prends sur moi pour dire non plus souvent. Je veux m'affirmer plus et avoir plus confiance en moi, et je pense que j'y arriverai en arrêtant de me soucier autant de l'opinion des autres.



POUR RÉSUMER

POURQUOI JE ME PRENDS LA TÊTE ?

*Afin de déterminer pourquoi je me prends la tête,
je coche ci-après les raisons dans lesquelles je me suis reconnu
et sur lesquelles il faut que je me concentre
dans ma quête du lâcher-prise.*

◆ J'ACCORDE TROP D'IMPORTANCE À L'OPINION DES AUTRES :

- Je veux plaire à tout le monde.
- Je ne suis pas moi-même.
- Je me sacrifie pour les autres.
- J'assume une charge émotionnelle trop importante.

◆ J'AI PEUR... :

- De ne pas être assez bien.
- D'échouer.
- De regretter.

◆ JE VEUX TOUT CONTRÔLER :

- J'ai besoin de tout gérer.
- J'ai besoin de savoir.
- J'ai besoin de tout comprendre.

◆ JE PENSE TROP :

- Je ne vis pas dans le présent.
- J'ai des pensées obsessionnelles.
- J'ai trop de pensées négatives.

◆ JE SUBIS DE LA POSITIVITÉ TOXIQUE :

- J'ai l'impression de toujours devoir être positif.
- Je n'écoute pas mes émotions.

J'écris tout ce qui me vient que je n'ai pas retrouvé dans les sujets évoqués, qui me prend la tête et auquel j'accorde trop d'importance :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maintenant que j'ai identifié ce qui me prend la tête, je suis prêt à passer à la prochaine étape et à découvrir pourquoi je dois en avoir rien à foutre.

questions, et je dois relativiser sur les situations qui m'inquiètent. Le chapitre 4, « Je passe à l'action », me permettra de lister les choses qui me préoccupent trop pour ensuite m'en débarrasser, mais je vais déjà découvrir plusieurs techniques qui peuvent me sauver en cas de pensées répétitives ou négatives.

♦ COMMENT ARRÊTER DE TROP PENSER ?

J'écoute de la musique

La musicothérapie peut m'aider à chasser mes pensées parasites. En fait, quand j'écoute de la musique, je me distrais avec quelque chose qui me rend heureux et j'en oublie mes problèmes, ou du moins, j'arrive à les laisser de côté. De plus, écouter de la musique est généralement conseillé par les psychiatres aux personnes qui souffrent d'anxiété, car c'est une activité qui nous aide à nous détendre sans stimuler notre vue et demander des efforts à nos yeux, comme c'est le cas quand on regarde la télévision ou qu'on lit, des activités qu'on a tendance à pratiquer pour éviter de trop penser, mais qui nous épuisent encore plus.

LA MUSIQUE À L'ÉPREUVE DE LA SCIENCE

Des chercheurs japonais ont vérifié la réaction du cerveau humain à l'écoute de musique et ont découvert que quand on écoute de la musique, notre quantité de calcium augmente, nos angoisses sont apaisées et notre concentration favorisée. La musique activerait la production de dopamine, qui est un neurotransmetteur libéré par le cerveau qui procure un sentiment de plaisir et de satisfaction, et souvent considéré comme la substance chimique qui provoque notre bonheur.

À vous de jouer !

5 chansons à écouter QUAND JE PENSE TROP

Je liste des chansons qui me font du bien et me change les idées quand je les écoute.

1.
2.
3.
4.
5.



Je médite

La méditation en pleine conscience peut m'aider à m'évader quand je pense trop. Je peux méditer quand je veux, où je veux. Que ce soit le matin pour commencer la journée sereinement, en pleine journée quand je me prends la tête, même si c'est cinq minutes sur ma chaise de bureau, et le soir pour m'endormir.

La méditation favorise l'endormissement, et quand je me couche et que je commence à trop réfléchir et à ruminer, cette pratique peut sauver ma nuit et m'aider à me vider la tête en m'endormant. Plusieurs études ont observé les effets positifs de la méditation sur notre santé. Non seulement méditer aiderait à réduire notre stress, mais de plus, cette pratique spirituelle augmenterait nos émotions positives. Lors d'une étude publiée dans la *Revue de médecine psychosomatique*, des chercheurs ont utilisé des électrodes pour mesurer l'activité cérébrale et ont remarqué que la zone antérieure gauche est plus active chez les personnes qui méditent. Cette zone correspond aux sensa-

◆ LA TECHNIQUE DES DEUX VERRES

Voici un exercice de visualisation pour avoir une vue d'ensemble sur mes priorités actuelles et les priorités que je souhaite avoir.

À vous de jouer !

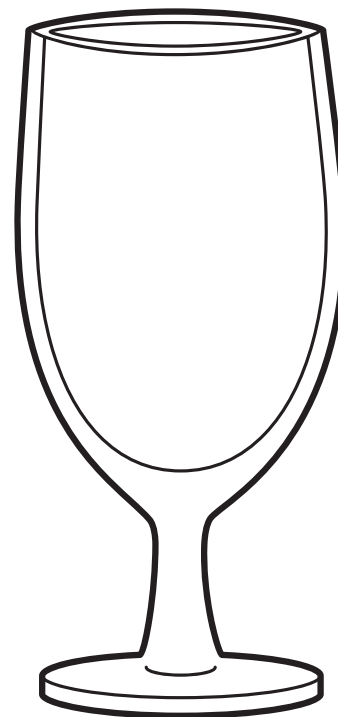
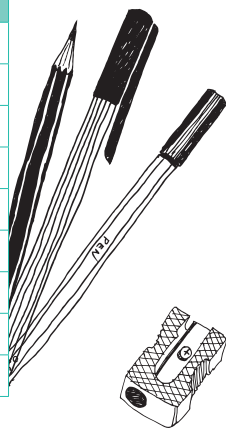
J'attribue une couleur à une thématique et je remplis les deux verres (le premier étant mes priorités actuelles et le second, les priorités que je souhaite avoir) en fonction de l'importance que je lui accorde.

Par exemple, si j'estime que mon travail prend actuellement 50 % de mon temps, je colorie la moitié du premier verre de la couleur qui lui correspond, et si je veux que le travail représente seulement 10 % de mes priorités, je colorie uniquement ce pourcentage du deuxième verre.

Le but est de réaliser la différence entre ce que je fais et ce que je veux faire, puis de faire en sorte que ma vie ressemble au verre numéro deux. Attention, je dois avoir conscience que le verre ne doit pas déborder... et doit contenir du temps pour moi !

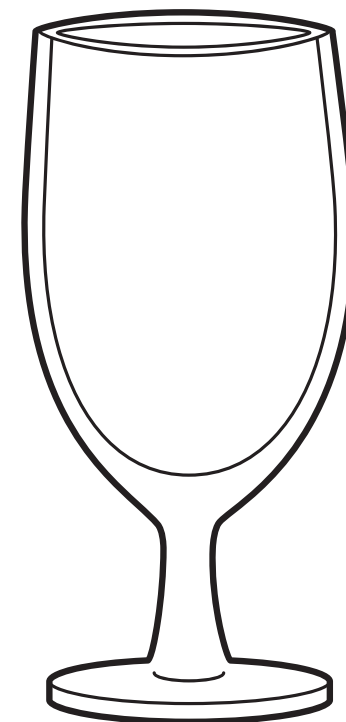
Je remplis les cases vides par les couleurs et thématiques de mon choix, puis je colorie les deux verres de la double page suivante :

Thématique	Couleur
Temps pour moi	
Famille	
Amour	
Amitié	
Travail	



VERRE N°1
MES PRIORITÉS ACTUELLES

VERRE N°2
LES PRIORITÉS
QUE JE SOUHAITE AVOIR



L'AVIS DE LA PRO

PENSER À SOI AVANT LES AUTRES

N'deye Maimouna Seck, psychologue



Il est de plus en plus fréquent d'observer chez certains individus un renoncement à « soi-même » qui s'est installé depuis l'enfance. La société nous a appris à mettre nos envies de côté pour plaire aux autres ou pour rentrer dans des « normes » sociétales. On nous apprend à renoncer à nous-mêmes pour laisser place aux envies et besoins des autres.

Il est important de préciser que penser à soi ne veut pas dire devenir égocentrique ou égoïste à l'extrême. Penser à soi avant de penser aux autres est une manière de s'assurer un bon niveau émotionnel et un bon équilibre interne, qui nous permet par la suite d'accueillir l'autre dans une relation saine. Nous n'allons plus projeter dans nos relations nos croyances et nos peurs sur les autres. En connaissant nos défauts, nous acceptons davantage ceux des autres. Nous jugeons alors moins, et nous devenons plus ouverts et bienveillants envers le monde extérieur.

Il est intéressant de nous reconnecter à nous-mêmes. Dans un premier temps, en nous interrogeant sur nos besoins et en étant à l'écoute de notre corps et de nos émotions. Puis en observant ce qu'on ressent face à une situation déplaisante, mais aussi face à une situation plaisante. Cela nous permet de nous connaître, de réagir et de prendre des décisions en fonction de nous, et non des autres.

JE NE CULPABILISE PAS

La dernière étape pour en avoir rien à foutre est de me déculpabiliser. La culpabilité est un sentiment toxique qui me donne l'impression d'être responsable d'une faute et qui déclenche chez moi des remords, qui sont considérés comme une douleur accompagnée de honte, causée par la conscience d'avoir mal agi.

Une professeure de sciences psychologiques et cérébrales de l'université du Massachusetts, Susan Krauss Whitbourne, a expliqué que la culpabilité peut nous faire sentir vaincus, anxieux ou même déprimés, et que la plupart du temps, nous fabriquons la culpabilité dans nos esprits simplement à cause des attentes ridicules que nous nous fixons. Culpabiliser peut donc venir d'une cause réelle, mais aussi imaginaire.

Je peux gérer cette émotion de deux manières : soit je décide d'en avoir quelque chose à foutre, je décide de vivre avec et je subis la souffrance que la culpabilité m'inflige, soit je décide de la combattre et d'aller de l'avant. Il est évident que pour réussir dans ma quête du rien à foutre, je dois choisir l'option deux et cesser de culpabiliser.

« Ne te sens jamais coupable de faire ce qui est bon pour toi. – Anonyme

