



LE BAVARDAGE INTÉRIEUR

Avez-vous déjà été en compagnie d'une personne qui parle tout le temps ? Il n'y a jamais un temps de silence, elle trouve toujours quelque chose à dire sur quel que sujet que ce soit : Le temps qu'il fait aujourd'hui, les collègues de travail, le repas à préparer.... C'est fatigant, ne trouvez-vous pas ?

Eh bien, je vais vous présenter une personne que vous côtoyez tous les jours et qui ne s'arrête jamais de parler..... c'est votre mental. Avez-vous pris conscience qu'il ne s'arrête jamais, qu'il vous envahit et même vous pollue ? Et pourtant, vous vous accommodez de ce bavardage et parfois même, vous en souffrez.

A peine levé le matin, votre pensée se met en route sans que vous l'ayez décidé et ce sera ainsi toute la journée. Si votre pensée n'est pas focalisée sur un sujet ou sur un travail particulier, elle tourne dans votre tête sans cesse. Vous n'y faites plus attention.

Ce bavardage automatique fait que vous entretenez une conversation avec

vous-même et dont le sujet favori estvous-même.

★ **Autour de quoi tourne ce bavardage ?**

Cette voix est celle de l'égo, cette partie de nous qui se croit le centre du monde et qui veut toujours tout contrôler et avoir raison.

Son arme favorite est la peur, la division, le cloisonnement...

C'est ce mental qui ne peut s'empêcher de juger, d'étiqueter, de critiquer... Il se concentre surtout sur ce qui ne va pas.

- Sur des choses qui ne nous conviennent pas.
- Sur nos problèmes, nos vexations, nos exigences :

Untel n'aurait pas dû me parler de cette façon,

Untelle aurait pu faire attention,

Mon supérieur ne me comprend pas.....

Bref, le thème principal est « moi », « moi », « moi ».

Et, il nous empoisonne la vie.

Le bavardage intérieur se manifeste sous forme de plaintes continues.

Ce qui est fatigant et engendre un état d'esprit négatif.

L'un des indicateurs que vous vivez sous l'oppression de l'ego est l'incohérence de l'humeur, la dépendance aux choses et la dépendance aux évaluations des autres.

★ **Pourquoi arrêter le dialogue interne?**

Apprendre à arrêter le dialogue interne va favoriser le développement de ses capacités créatives. Il s'agit d'abord de se concentrer sur ce qui est vraiment important parce que l'énergie dépensée par le bavardage intérieur est énorme.

L'observation permet de prendre de la distance et de créer un espace pour du nouveau. Cet espace de calme va améliorer la concentration qui, elle-même, améliore la réflexion et donc la prise de décision ou la créativité.

Elle vous débarrassera du stress, de l'anxiété, de vos soucis.

★ **Les automatismes**

Nous pourrions appeler cela aussi le pilotage automatique.....chaque matin, vous vous levez et partez au travail :

Avez-vous pris votre douche en conscience ?

Avez-vous bu votre thé ou café en conscience ?
Avez-vous fermé la porte de la maison en conscience ?

Le cerveau ne fait pas de pause et exerce machinalement une pression sur l' esprit.
Je cogite, tu cogites, il cogite.....

Dans la vie de tous les jours, ces automatismes déterminent notre façon de voir,
d'agir, de penser, dans tous les domaines de notre vie.
Ce sont des conditionnements de la vie, de l'éducation.

La prise de conscience est l'étape qui va engager le point de départ du changement.
Prendre conscience du bavardage de son esprit et comprendre les conséquences
que cela a sur son bien-être. Apaiser sa souffrance mentale pour laisser place à plus
de calme et de paix.

★ Apprendre à contrôler son esprit

Pour quitter le dialogue permanent, mettez-vous en position d'observateur.
D'abord observer concrètement comment et où il se manifeste.

Il faudra beaucoup d'efforts pour apprendre à arrêter de parler de soi.

Et pour réussir.

- Une condition importante peut être un silence complet pendant 3 minutes.
Concentrez-vous sur votre respiration. Des pensées viennent, retournez à
votre respiration sans vous juger.
- Pendant 15 minutes, essayez de répéter le mantra :
« j'inspire, j'expire, je me sens vivant(e). »

Tout en posant votre attention sur votre respiration

Au fil du temps, vous serez en mesure de maintenir le silence intérieur un peu plus
longtemps.

Vous pouvez aussi :

- Dire STOP (au mental). Répétez STOP.
- Pendant la journée, soyez attentif et faites la liste des thèmes autour desquels
il tourne.

.

Constat :

- Ai-je réduit ou arrêté mon bavardage intérieur ?
- Continue t-il en parallèle ?

- Est il encore si présent que je n'arrive pas à réciter le mantra : « j'inspire, j'expire, je suis vivant(e) ? »
- Après la pratique, suis-je plus calme ? Ai-je plus d'énergie ?

★ Si vous désactivez le bavardage intérieur

- Vous commencerez à vivre dans le présent, dans l'instant.
- La peur, le découragement ou autre sentiment difficile, disparaîtront avec le temps.
- Vous aurez plus de confiance en vous parce que vous ne remettrez plus tout en question.
- Vous serez beaucoup moins fatigué et vous allez consacrer votre énergie à ce que vous prenez plaisir à vivre et à faire.

Et au final, votre vie s'améliorera sur tous les plans.



Prenez soin de vous, c'est essentiel.