

# La spiritualité

Bien-être

On produit plus de 38 000 pensées par jour! Spécialiste de la gestion contre le stress, Virginie Bucheler explique comment chasser les idées noires qui empoisonnent la vie quotidienne.

## Pour gérer ses pensées négatives

Texte: Robert Habel  
Photos: Lionel Flusin

Le cerveau ne s'arrête jamais! Il cogite, il imagine, il brasse des pensées en permanence.

Plus de 38 000 par jour, en moyenne! «Il est important d'apprendre à gérer ses pensées, explique Virginie Bucheler, thérapeute et spécialiste de la gestion du stress à Genève. Il faut cultiver les pensées positives et éliminer les pensées négatives qui provoquent des soucis inutiles, des états de tension et de mal-être.»

Pour neutraliser les idées noires, Virginie Bucheler a mis au point une méthode qui, résumée à l'extrême, demande d'abord un travail sur soi. «Il ne faut pas chasser sans autre une pensée

négative, mais la regarder aussi objectivement que possible. Est-elle juste? Si je me dis par exemple que mon conjoint va me quitter ou que mes enfants vont rater leurs examens, est-ce que j'ai vraiment des raisons sérieuses de le croire? Il s'agit de réévaluer la pensée par rapport à sa vie.»

Il s'agit de réévaluer la pensée par rapport à sa vie.»

Virginie Bucheler recommande ensuite de revenir au temps réel, à l'ici et maintenant. «Pourquoi donner autant de place à des pensées qui relèvent de l'anticipation? observe-t-elle. L'immense majorité des soucis ne se concrétiseront jamais, ce ne sont que des peurs imaginaires que l'on projette dans l'avenir.»

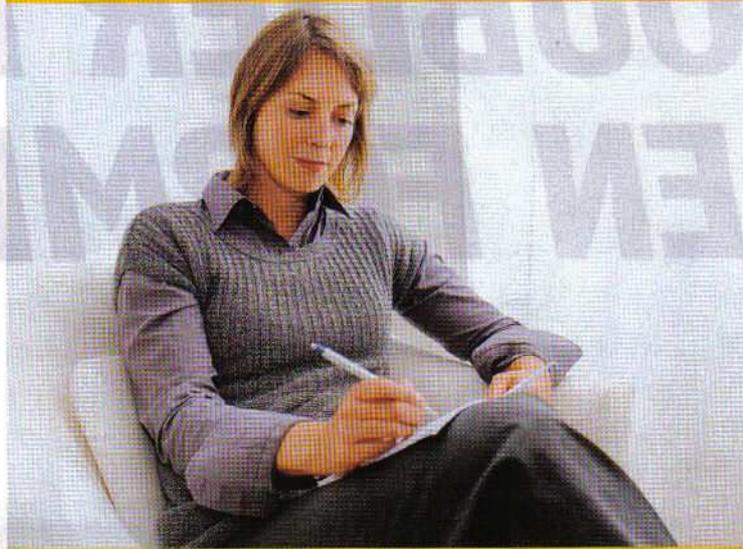
se concrétiseront jamais, ce ne sont que des peurs imaginaires que l'on projette dans l'avenir.»

► Virginie Bucheler donnera un séminaire de gestion des pensées à l'Université de Genève samedi 1<sup>er</sup> novembre de 9 à 13 h. Prix: 120 fr.; étudiants, 100 fr. Renseignements et inscription: tél. 022 700 01 93, info@kinechi.ch, www.kinechi.ch



Virginie Bucheler: «Le tri des pensées diminue le stress.»

### 3 TECHNIQUES CONTRE LES SOUCIS



#### ON ÉCRIT SES PENSÉES NÉGATIVES

En mettant ses craintes sur le papier, on commence à les clarifier. On les délimite et on les comprend mieux, donc on pourra mieux les neutraliser.

#### ON REVIENT AU TEMPS PRÉSENT

En regardant une rose et en respirant son parfum, on se reconnecte à la réalité et on active une perception sensorielle qui va contribuer à calmer le mental.



#### ON SE CONCENTRE SUR LE POSITIF

En réfléchissant à une pensée négative, on cherche ce qu'elle peut aussi contenir ou annoncer de positif.

