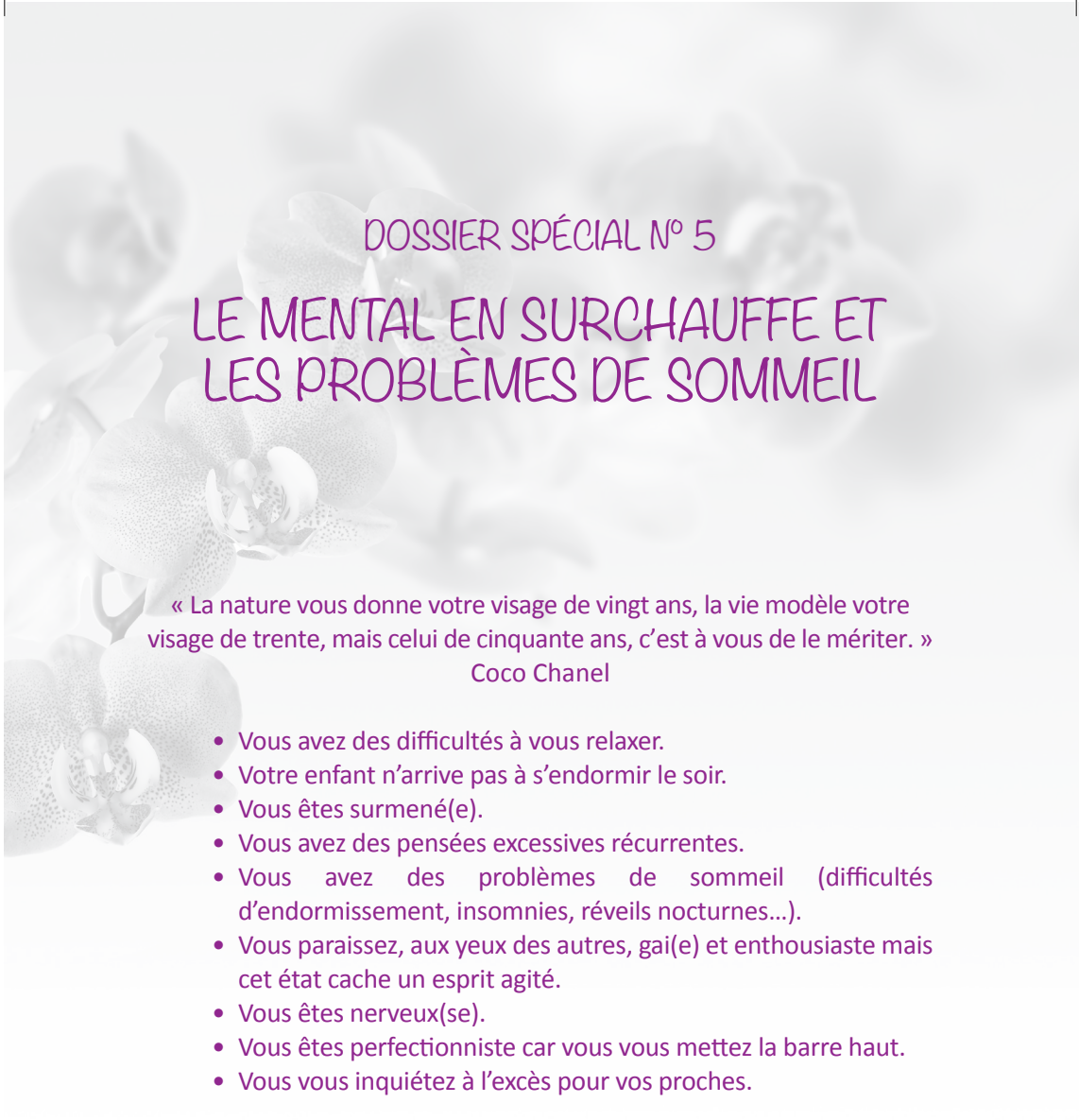




DOSSIER SPÉCIAL N° 5

LE MENTAL EN SURCHAUFFE ET LES PROBLÈMES DE SOMMEIL

« La nature vous donne votre visage de vingt ans, la vie modèle votre visage de trente, mais celui de cinquante ans, c'est à vous de le mériter. »

Coco Chanel

- Vous avez des difficultés à vous relaxer.
- Votre enfant n'arrive pas à s'endormir le soir.
- Vous êtes surmené(e).
- Vous avez des pensées excessives récurrentes.
- Vous avez des problèmes de sommeil (difficultés d'endormissement, insomnies, réveils nocturnes...).
- Vous paraissez, aux yeux des autres, gai(e) et enthousiaste mais cet état cache un esprit agité.
- Vous êtes nerveux(se).
- Vous êtes perfectionniste car vous vous mettez la barre haut.
- Vous vous inquiétez à l'excès pour vos proches.

Thèmes abordés : **La maîtrise des pensées – Le mental et l'ego.**

Mots-clés : **Sérénité – Calme – Chant des oiseaux – Respirations profondes – Pâturages – Forêt – Cascade – Montagne – Échanges – Fluidité – Harmonie intérieure – Silence**

Couleurs : **pourpre, orange, or, jaune, turquoise, vert et bleu.**

DOSSIER N°5

⚙ En cas de nervosité et/ou de manque de sommeil, que faire avec votre look ?

- Choisissez des hauts aux couleurs douces.
- Camouflez vos cernes, égayez vos pommettes et illuminez vos lèvres.

⚙ Les pierres principales

- La tourmaline noire et l'hématite : ancrage à la terre et retour au calme.
- L'ambre : lâcher-prise.
- L'aragonite : calme les tensions nerveuses
- La citrine : retour de la joie intérieure.
- La calcite bleue : retour sur soi et calme intérieur.
- La turquoise : mental posé et sommeil retrouvé.
- L'aigue-marine : parole juste et apaisement intérieur.
- La labradorite : dépollution mentale.

⚙ Les Fleurs de Bach

- « **White Chestnut** » : en cas de ruminations excessives.
- « **Vervain** » : en cas d'incapacité à vous relaxer
- « **Agrimony** » : en cas d'esprit agité malgré votre apparence joviale.
- « **Red Chestnut** » : en cas d'inquiétude exagérée vis-à-vis de vos proches.
- « **Olive** » : en cas d'épuisement.
- « **Hornbeam** » : en cas de sommeil peu réparateur et de lassitude.

CONSEILS POUR ADOUCIR VOTRE LOOK

Conseil n° 1 : Choisissez des hauts aux couleurs douces.

Vos pensées obsédantes et votre sommeil peu réparateur transparaissent au niveau de votre visage. Vos traits sont tirés, la peau est sans éclat et vos cernes marqués. De plus, lorsqu'on manque de sommeil, le regard peut paraître dur ou au contraire lointain.

LES 3 CLÉS POUR HARMONISER VOS ÉMOTIONS

Choisissez des **hauts de couleur claire**, celle-ci adoucira les traits de votre visage.

Conseil n° 2 : Camouflez vos cernes, égayez vos pommettes et illuminez vos lèvres.

- Camouflez vos cernes avec un anticerne proche de votre carnation naturelle. Vous pouvez aussi utiliser votre fond de teint fluide.
- Si vous êtes mise en valeur par les tons froids, mettez un peu de fard à joues rosé.
- Si vous êtes mise en valeur par les tons chauds, mettez un peu de fard à joues orangé.
- Évitez les rouges à lèvres trop foncés ou très rouges qui durcissent les traits d'un visage.

Misez plutôt sur des teintes mates, douces et claires :

- bois de rose ou rose boisé, pour les tons froids ;
- des teintes orangées, cuivrées ou caramel pour les tons chauds.

Évitez les contours⁹⁸ de lèvres avec un crayon. Restez naturelle !

CALMEZ VOS PENSÉES ET DOMPTEZ LE PETIT CHEF ET LE PARASITE

Un jour, on demanda au Dalaï-Lama : « Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ? »

Il répondit : « Les hommes qui perdent la santé pour gagner de l'argent et qui, après, dépensent cet argent pour récupérer la santé.

À penser trop anxieusement au futur, ils oublient le présent, à tel point qu'ils finissent par ne vivre ni au présent ni au futur.

Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »

98 Si vous souhaitez plus d'informations, reportez-vous au chapitre sur le maquillage page 33.

DOSSIER N°5

⊗ Nos pensées maîtrisées : un bain de jouvence !

Nous sommes habitués depuis notre enfance à réfléchir, à penser, analyser, calculer, anticiper... Tous ces automates de fonctionnements, issus de notre cerveau fécond, sont très utiles dans la gestion de notre quotidien.

Cependant, **le trop est l'ennemi du bien**. Lorsque notre mental est en surchauffe, nos pensées sont vives et abondantes. Nous commençons souvent nos phrases par : « Je pense que... », « Je crois que... », « Il faut que », « J'estime que... », « Il aurait fallu que... », « J'aurais pu... », « Je devrais... », « Il faudrait... ». Et nous ne savons pas toujours trouver le bouton « off » !

Une personne qui ne maîtrise pas ses pensées est souvent incapable de se poser. Sa tête et son corps sont en action permanente. Par les tensions qu'elle se crée, elle épuise son cœur et ses cellules corporelles sont en stress.

À l'inverse, lorsqu'elle est détendue, son visage reflète son état intérieur. Il est lumineux, le regard est pétillant, le sourire est radieux et les marques du temps se font discrètes.

⊗ Notre mental est juste un petit chef.

Notre mental est un outil extraordinaire à utiliser intelligemment en lui laissant son rôle d'exécutant.

C'est un logiciel puissant qui agence des données déjà connues : **il se réfère à ce qu'il a vécu par le passé, pour ensuite se projeter dans le futur**. C'est lui qui crée toutes les questions que l'on se pose sur tout. Bien que ces questionnements soient nécessaires pour progresser, ils peuvent néanmoins empêcher d'avancer en confiance. Ainsi, il nous maintient dans nos peurs et garde le contrôle sur nous.

Les appréhensions peuvent être incessantes : « Et si ce nouveau travail ne me convenait pas ? Je préfère garder le mien, au moins je le connais, j'en suis sûr ! Et, comme on dit : "On sait ce qu'on a, on ne sait pas ce qu'on aura !" »

Ou bien : « Et si j'échouais à cet examen ? Je ne m'en remettrais pas ! »

LES 3 CLÉS POUR HARMONISER VOS ÉMOTIONS

Ou encore : « Et si je le quittais ? Je me retrouverais seule... non, je serais perdue ! »

Et si, et si, et si... Finalement, vous décidez de vous contenter de votre situation peu épanouissante.

À moyen et long terme, « **ne pas oser** » engendre de la frustration, des regrets, de l'aigreur ou de la colère. Ces sentiments accompagnent souvent les personnes qui n'ont pas su saisir l'opportunité à temps.

Regardez votre mental comme une identité qui n'est pas vous.

Regardez-le créer tous ces films, tous ces scénarios de peur et voyez les émotions qu'il vous fait vivre.

Votre mental est un outil, et non un ami. Un ami ne projette pas de peurs ni ne ramène la couverture à lui. Un ami écoute et rassure.

Quelle solution avons-nous à notre portée pour que notre mental ne gère plus totalement notre vie ?

Apprendre à nous détendre et vivre dans l'instant présent le plus souvent possible.

🌀 **Dans l'instant présent, vous lâchez prise et vos pensées s'arrêtent momentanément.**

Votre vocabulaire change. Au lieu de dire : « Je pense, je crois et je dois », les formules deviennent plus douces et plus subtiles : « J'ai l'impression que... je sens que... j'ai envie de... je suppose que... » Elles indiquent votre état intérieur.

À cet instant, vous êtes totalement connecté à ce que vous faites. Vous ne pensez ni à hier ni à demain. Votre tête est « posée », vos pensées sont calmes, comme un lac au petit matin.

Alors que le bruit permanent de notre vie (télévision, radio, musiques bruyantes, discussions sans fin...) nous laisse dans un parasitage quasi constant, **le silence et la méditation, par la pause mentale qu'ils procurent, permettent d'être dans l'instant présent.**

Les intuitions nouvelles « montent », vous les « entendez » car vous êtes en mode « pause ». Elles sont toujours pertinentes. Vous êtes dans l'instant présent et vous lâchez prise.

DOSSIER N°5

Lâcher prise, c'est renoncer à tout contrôler dans la vie et à prouver quoi que ce soit.

C'est accepter que l'autre est l'autre et que vous-mêmes vous êtes qui vous êtes. Et non pas celui (ou celle) que vous avez rêvé d'être.

Lâcher prise, c'est faire confiance à la vie. C'est signer un chèque en blanc sur l'avenir, sur cette vie et sur ce qui lui fait suite.

C'est aussi cesser de faire le procès de la vie qui ne vous donne pas ce que vous attendiez.

🌀 Maîtriser l'ego est une victoire.

Le mental et l'ego sont inter-reliés. **L'ego est un « faux moi ». Il est orgueilleux et fier. Il ne survit que dans le conflit ou la compétition. C'est une partie de nous qui critique et qui juge.**

Entre notre mental (le petit chef) qui créait des peurs et l'ego (le parasite) qui, par ses critiques, nous éloigne de notre vraie nature, notre « vrai moi » est prisonnier.

🌀 Comment savoir si vous avez lâché l'ego ?

Les personnes qui sont sorties du contrôle du mental et de l'ego vivent le détachement, l'absence de peur, y compris celle du manque et de la mort.

Elles sont totalement dans le présent, laissent le passé où il est et l'avenir ne les inquiète pas.

Regardez-vous vivre. Soyez attentif(ve) aux moments de la journée où vous n'êtes pas dans le présent. À ceux où vous pensez au passé, où vous tentez de prévoir l'avenir. Prenez conscience de cela.

En revenant dans l'instant présent, le duo « mental-ego » va perdre sa force de matérialisation et vous commencerez à sortir de son contrôle.

N'acceptez plus toutes les peurs que votre mental vous projette. Ne rentrez plus dans son jeu et laissez vos intuitions s'exprimer. Vous serez le grand gagnant !

LES 3 CLÉS POUR HARMONISER VOS ÉMOTIONS

René Barjavel⁹⁹ disait : « Le bonheur de demain n'existe pas. Le bonheur, c'est tout de suite ou jamais. Ce n'est pas réfléchir, dorer, organiser, capitonner la vie, mais savoir la goûter à tout instant. »

Le présent est votre sauveur, il vous rend votre liberté d'être et de faire. Vous retrouverez la paix intérieure. À ce moment-là, le mental deviendra votre meilleur outil d'évolution et « votre serviteur ». Ce qui est sa juste place.

LE POUVOIR DES PIERRES

Vous trouverez ci-dessous la liste des pierres qui vous aideront à « couper votre mental » et à vous mettre en mode « pause » afin d'améliorer la qualité de votre sommeil.

À chaque Fleur de Bach correspondent plusieurs pierres. Vous pouvez utiliser une seule pierre proposée, ou deux pierres conjointement, ou plus selon votre ressenti et vos besoins. L'ordre de présentation des pierres est en lien avec les chakras.

Les combinaisons de pierres présentées sont des propositions de travail, mais rien n'est figé ni définitif. Vous pouvez travailler avec d'autres pierres présentées dans ce dossier, si vous sentez qu'elles vous correspondent mieux.

La description de chaque pierre se trouve en annexe p. 175.

🌀 Les pierres principales :

La tourmaline noire, l'hématite, l'ambre, l'aragonite, la citrine, la calcite bleue, la turquoise, l'aigue-marine et la labradorite.

LE POUVOIR DES FLEURS DE BACH

Chaque Fleur de Bach traite plusieurs dysfonctionnements émotionnels. Si vous vous reconnaissez dans l'un des aspects décrits par une fleur, cela signifie qu'elle est faite pour vous. Vous pouvez prendre plusieurs fleurs en même temps si elles correspondent à votre état, comme expliqué dans le chapitre sur les Fleurs de Bach.

99 Écrivain et journaliste français (1911-1985). Citation tirée du livre *La Nuit des temps*, Pocket, 2005.

DOSSIER N°5

« Autorisons notre esprit à se détendre : une fois reposé,
il aura gagné en qualité et vivacité. »

Sénèque¹⁰⁰

⊗ Vous ruminez, vous vivez des argumentations et des discussions mentales. Vos préoccupations incessantes semblent incontrôlables. Vous êtes sujet(te) aux insomnies, aux troubles du sommeil car vos pensées sont obsédantes.

→ Prenez « **WHITE CHESTNUT** » (le Marronnier blanc), la Fleur des pensées.

Elle ramène la paix de l'esprit. L'inquiétude est remplacée par la certitude d'obtenir un résultat positif ou la solution au problème.

→ Travaillez avec l'hématite, l'ambre, la turquoise (ou l'aragonite) et la labradorite.

⊗ Votre esprit est actif et vous ressentez une incapacité ou des difficultés à vous détendre car vous êtes de nature hyperactive. Vous éprouvez de la tension nerveuse, vous avez des problèmes de sommeil et vous vivez sur vos nerfs. Vous êtes de nature perfectionniste et, en courageux « leader », vous affrontez volontairement le danger pour défendre une cause. Vous vous investissez au-delà de vos capacités physiques.

→ Prenez « **VERVAIN** » (la Verveine), la **Fleur de l'enthousiasme**.

Elle est le **remède contre l'effort excessif**. Elle **permet de se** détendre tout en enseignant que c'est en restant soi-même, maître de soi, que l'on accomplit de grandes choses.

→ Travaillez avec la tourmaline noire, l'ambre et la calcite bleue.

100 Philosophe, dramaturge et homme d'État romain du premier siècle de l'ère chrétienne.

LES 3 CLÉS POUR HARMONISER VOS ÉMOTIONS

☹ Vous avez tendance à cacher vos problèmes et votre esprit agité derrière un masque gai et sans souci. Votre sommeil est perturbé et/ou vos pensées tourmentées, alors que vous êtes extérieurement souriant(e) et agréable.

→ Prenez « **AGRIMONY** » (l'Aigremoine), la **Fleur de la Sincérité**.

Elle **apaisera les tensions et la nervosité. Vous ressentirez un vrai sentiment de joie intérieure et une vraie bonne humeur**. Tout en reconnaissant que, par moments, vous pouvez être fatigué(e) ou irrité(e).

→ Travaillez avec la tourmaline noire, la citrine, l'aigue-marine (ou la calcite bleue).

☹ Vous éprouvez de l'inquiétude pour les autres, en particulier pour le bien-être et la sécurité de vos proches. Vous ressentez beaucoup d'anxiété et vous pouvez avoir des problèmes de sommeil. Vous craignez le pire.

→ Prenez « **RED CHESTNUT** » (le Marronnier rouge), la **Fleur de l'autonomie**.

Elle permet de **calmer le mental et de résorber les problèmes de sommeil** en prenant du recul vis-à-vis de la situation préoccupante et ainsi d'avoir confiance en la vie.

→ Travaillez avec l'hématite, l'ambre et l'aragonite.

MAIS AUSSI...

→ Prenez « **OLIVE** » (l'Olivier) si vous avez un grand besoin de sommeil et « **HORNBEAM** » (le Charme) si votre sommeil est peu réparateur¹⁰¹.

101 Pour plus d'informations, voir Dossier spécial n° 1, page 67.

LES CONSEILS EN PLUS

- Prenez le temps de vous connecter à la nature :
- En forêt, fermez les yeux.
- Écoutez le vent et le bruit des feuilles.
- Écoutez le chant des oiseaux et le bruit de vos pas.
- Entourez le tronc d'un arbre de vos bras pendant quelques secondes et sentez son énergie forte et rassurante.
- Adossez-vous au pied d'un arbre et sentez son énergie dans votre dos. Ressentez sa force et son calme. Connectez-vous à son énergie en visualisant, toujours les yeux fermés, une ligne horizontale imaginaire entre votre buste et le tronc de l'arbre. Vous êtes dans l'instant présent.
- Faites un pique-nique, une balade à vélo.
- Écoutez le bruit de l'océan, marchez pieds nus dans le sable.
- Chaque jour, sous la douche, écoutez le bruit de l'eau qui ruisselle sur votre peau.
- Placez une calcite bleue sur votre table de nuit à la hauteur de votre tête ou sous votre oreiller.
- Dormez avec un pyjama bleu.
- Faites-vous faire un massage du cuir chevelu (ou en automassage !).
- Faites-vous masser régulièrement afin de détendre les tensions de votre corps.
- En arrivant chez vous et pour votre relaxation, portez des pantalons élastiqués afin de bien respirer (les pantalons serrés compriment le ventre et la respiration ventrale est moins fluide).
- Au coucher, écoutez des musiques relaxantes et, lorsque vous éteignez votre lumière de chevet, visualisez des lieux agréables afin d'apporter la détente musculaire propice à l'endormissement.