

## Conseil N° 9

# N'écoutez pas vos pensées importunes



« Je suis nul(le). Je vais me planter. Je n'y arriverai jamais... »

Le cerveau produit de pensées autonomes. Plus on essaie de ne pas penser à quelque chose, plus ces pensées reviennent (**effet rebond**). Toute l'énergie qu'on y consacre est perdue pour l'étude ou durant l'examen.

**Ne lutez pas contre les pensées importunes, même dévalorisantes. Observez-les comme des productions mentales autonomes et laissez-les passer.**

Considérez vos pensées importunes comme un bruit de fond, à l'image d'une radio que vous ne pouvez éteindre.

**Vous n'êtes pas obligé(e) de l'écouter.**



Si nous ne contrôlons pas toutes nos pensées, c'est par contre nous qui décidons de leur donner du crédit. Une pensée n'est qu'une pensée, jamais la réalité.

Une pensée n'est qu'une pensée !

