



---

## COMMENT ÔTER VOS FILTRES ET Y VOIR PLUS CLAIR

---

Coralie Degradot  
- [www.sophro-tca.com](http://www.sophro-tca.com)

Est ce que ça vous arrive de vous poser des **milliers de questions autour d'un même thème**? Un doute, un événement et hop la machine à penser part en roue libre!

Peut être que vous l'avez remarqué sur vous mais ces questions qui tournent ne sont pas sans conséquences : fatigue, cauchemars, moral dans les chaussettes ou excitation de stress, ne pas avoir la réponse et fixer dessus, fixer sur les doutes... se retrouver dans une boucle c'est infernal.

Ça m'est arrivé aussi et ça m'arrive encore. Je remets souvent ma vie en question, je me pose beaucoup de questions sur certains aspects de ma vie et comme j'ai un cerveau arborescent les questions s'enchaînent à un rythme tendu.

Comme les pensées créent des émotions c'est aussi les **montagnes russes émotionnelles**.

L'idéal, le top du top serait d'être capable de se dire : "bah j'en sais rien, j'en sais rien! Je ne vais pas me passer la rate au court bouillon pour Ca!" Et de le faire en plus!

Ca c'est le sommet, c'est l'objectif.

Sauf qu'entre accepter de ne pas savoir et avoir le mal de mer à cause de la vitesse de nos pensées souvent négatives il y a tout un chemin!

Je ne sais pas vous mais moi quand j'entre dans la boucle des questionnements tout mon monde change.

J'ai le super pouvoir de **mettre le monde a l'image de mes pensées**. Et vous aussi. Vous le faites sûrement sans vous en rendre compte (trop forte!).

Ce super pouvoir en fait s'exprime malgré nous : c'est un filtre. Un filtre qui nous fait voir le monde par le prisme de nos questionnements.

Derrière ces questionnements il y a des peurs ou des besoins non satisfaits.

Prenons l'exemple de questionnements qui répondent au besoin non satisfait de se sentir aimée.

La peur d'être rejetée, la peur d'être seule, la peur de ne pas être aimable, et toutes les autres peurs associées à ce besoin non satisfait vont nous poser un filtre.

Hop d'un coup, miracle : toutes vos interactions avec les autres vont vous montrer à quel point ce besoin n'est pas satisfait! Que ce soit les relations avec vos proches ou même avec votre boulangère, vous aurez le sentiment que ceux qui vous entourent ne vous aiment pas (n'écoutez pas pour l'instant la partie de vous qui dit "de toutes façons je l'ai toujours

suuuuuuuuuuuuu" !! on s'occupera d'elle une prochaine fois)

Alors que faire? Et Ben c'est tout simple mais ce n'est pas forcément facile!

Un des premiers Check point du chemin vers une perception de notre monde plus juste est **d'observer**.

Observer quoi?

- **observer vos pensées** : elles tournent en boucle sur un thème. Lequel? Quelle est votre grosse douleur, quels sont vos gros questionnements?

- **observer vos états intérieurs** : comment vous sentez vous dans votre corps? Dans votre tête? Dans votre coeur? (Parfois on ne ressent pas les trois, essayez. Si vous n'en sentez qu'un c'est parfait aussi)

- Quelles sont les **peurs** cachées derrière ces questionnements?

- quels sont les **besoins** qui ne sont pas satisfaits?

Une fois la clarté faite sur tout ceci, **fermez les yeux**. Vous êtes arrivée au deuxième check-point.

**Respirez profondément**. À chaque expiration dites vous qu'à ce besoin vous pouvez y répondre vous-même. Ensuite vous pourrez l'exprimer à la/ les personne(s) qui peuvent vous aider à y répondre aussi, si nécessaire.

Maintenant que vous savez que vous avez un filtre, en quoi il vous influence, en quoi il vous touche à chaque instant, la prochaine fois que vous trouverez votre proche distant, que votre boulangère ne vous dira pas bonjour, demandez vous : "**est ce que c'est vrai** que cette personne ne m'aime pas? Qu'est ce qui me montre **factuellement** que c'est le cas?"

En revenant aux faits eux mêmes, vous réaliserez que la boulangère semble fatiguée et qu'elle vous a fait un grand sourire au moment de vous rendre la monnaie. Que votre proche vous montre son amour de façon différente mais que les preuves sont là.

Le filtre nous empêche de voir que la vie est mouvement. Il nous fige et fige notre environnement.

En en prenant conscience, en revenant ici, maintenant, je vois plus loin que ce filtre. Je perçois et ressens les petits changements, je les accueille et je m'y adapte.

Et si ça coince, après avoir fait de la clarté sur moi-même, je peux me tourner vers les autres pour leur demander de la clarté et du soutien ou tout autre besoin.

Coralie Degradot

Sophrologue

[www.sophro-tca.com](http://www.sophro-tca.com)