

# Coaching : tentez la « douche psychique » pour vous laver l'esprit !

*Quand on est pollué par le stress ou l'anxiété, rien de mieux que de se « doucher » le mental pour se nettoyer de ses pensées négatives et purifier son intériorité. Les conseils d'Ariane Bilheran, psychologue et philosophe.*

De même que vous prenez votre douche chaque jour pour vous laver le corps, pourquoi n'apprendriez-vous à vous laver l'esprit ou, comme l'on dit dans le vocabulaire populaire, à « vous laver la tête », lorsque celle-ci est envahie de préoccupations, de soucis, de contrariétés ? Dans son tout nouveau livre « **Se sentir en sécurité** » (Payot), la psychologue et philosophe **Ariane Bilheran** est catégorique : plutôt que de se laisser contaminer le moral, rien de mieux que de pratiquer la « douche psychique », exercice mental consistant à se purger de toutes ses pensées négatives.

**Comment ça marche ?** La douche psychique est un exercice de visualisation d'une durée de 5 à 10 minutes. « Comme tout exercice, il peut paraître difficile au début, mais, à force de pratique, il devient tout aussi salubre que de se nettoyer le corps », explique la spécialiste qui recommande de s'y adonner au moins une fois par jour, notamment lorsque l'on rentre chez soi après une journée de boulot, ou le soir, avant de dormir, comme un rituel de coupure entre le monde de la veille et le monde du sommeil. A noter : cet exercice peut se faire sans contre-indication, aussi souvent que nécessaire.



1. Mettez-vous debout.
2. Visualisez une lumière dorée ou blanche, comme un rayon de soleil, qui descend depuis le haut de votre tête (au-dessus du sommet de votre crâne) pour drainer toutes les parties de votre organisme, les toxines, les pensées négatives, tout ce qui vous paraît noir en vous.
3. Visualisez un mouvement du haut vers le bas, du ciel vers la terre, où la lumière emporte avec elle la noirceur des soucis et fait descendre les « toxines psychiques » jusqu'à la terre.
4. Faites ensuite le voeu que la terre recycle toutes ces pensées négatives pour les transformer en lumière et en pensées positives. Vous pouvez accompagner la pensée d'un geste de la main droite, qui accompagne la purification du haut vers le bas.