

François Gagol

**Mettez du jaune  
dans vos neurones**



JePublie

**Mettez du jaune  
dans vos neurones**

**1.**

Il n'est pas toujours facile  
de ne plus penser  
à quelque chose  
sur commande.

**2.**

Quand la souffrance s'installe,  
elle tourne parfois, malgré soi,  
à l'obsession.

### **3.**

On ne peut pas toujours se dire :  
« je n'y pense plus  
et puis c'est tout. »

### **4.**

Le fait d'essayer  
de ne plus penser  
à une chose  
la maintient  
dans les pensées.

5.

L'obsession peut se voir  
un peu comme  
un chewing-gum collé  
« dans les cheveux  
des pensées ».

6.

On ne peut pas  
de suite forcément  
ne plus penser à telle chose  
mais on peut penser  
à d'autres choses.

## **7.**

Si vous avez  
un liquide bleu  
dans une carafe  
et si vous versez  
du liquide jaune,  
vous aurez du vert  
pendant un certain temps.

## **8.**

Si vous ne versez pas  
de liquide jaune,  
votre liquide bleu  
risque de devenir  
de plus en plus foncé.

9.

Du bleu de plus en plus foncé  
ressemble beaucoup  
à du noir...

un peu comme si  
vous aviez constamment  
des lunettes de soleil noires.

## **10.**

Votre espace de liberté  
dans votre conscience  
tend à se réduire  
à une peau de chagrin...

## **11.**

La respiration, l'oxygénation  
dans votre espace de liberté  
se minimise...

## **12.**

Il faut réagir activement  
sinon vous risquez  
de vous « scléroser »  
mentalement.

## **13.**

Il faut mettre du liquide jaune,  
du soleil dans la tête  
en urgence,  
du moins essayer...

## **14.**

Une petite sortie  
dans la nature,  
voir des amis, discuter, parler,  
mettre à plat les problèmes  
peut aider...

## **15.**

Essayer de se changer  
les idées comme on dit,  
même si l'on n'en a pas  
forcément le courage  
au début.

## **16.**

Certes, si l'obsession  
et la souffrance reviennent,  
cela peut être démoralisant  
d'autant plus  
qu'elles deviennent  
de plus en plus  
« lourdes et épaisses »  
avec le temps.

## **17.**

Il faut essayer de  
se « déparasiter » la tête...

## **18.**

Il faut essayer  
de prendre du recul,  
de relativiser,  
de minimiser, d'acquiescer  
plus de souplesse d'esprit,  
de maîtriser plus ses pensées,  
de lâcher prise...

## **19.**

Au début,  
vous ne pourrez pas  
vous empêcher d'y penser  
et cela peut parfois  
durer plusieurs mois...

## **20.**

Le « déparasitage »  
est un phénomène actif  
souvent sur une longue durée.

## **21.**

On remplit la conscience  
en pensant  
à d'autres choses...  
Mettez du jaune...

## **22.**

Il faut essayer  
de faire le point  
sur ce qui pourrait  
nous aider à penser  
à d'autres choses.

**23.**

Voir des amis ;  
le contact humain  
est souvent riche  
en énergies positives.

**24.**

Faire du sport ;  
une bonne séance  
peut nettoyer la tête.

## **25.**

Rechercher  
le contact de la nature ;  
une bonne promenade  
dans les bois  
peut être revitalisante.

**26.**

Regarder un bon film  
à la télé ou au cinéma,  
écouter de belles chansons...

**27.**

Rire, s'amuser, danser,  
faire la fête peuvent aussi  
être des palliatifs  
même si l'on n'en a pas  
tout à fait  
le cœur au début.

## **28.**

Aller à la piscine,  
au marché, à la brocante...  
en quelques mots  
se bouger pour  
« éviter la sclérose mentale  
qui se prépare à l'horizon  
avec le parasitage ».

## **29.**

Les souffrances  
perdent de leur force  
mais ne disparaissent pas  
tout à fait  
et dans un moment  
de faiblesse peuvent  
revenir en force ;  
c'est que la blessure  
cicatrise lentement  
et peut se rouvrir.

### **30.**

Il ne suffit pas en général de savoir que l'on a une erreur d'appréciation d'une situation, encore faut-il souvent la faire partir de son crâne.

### **31.**

Vous pouvez par exemple savoir qu'une attitude est ridicule et en ressentir toute l'angoisse ou la gêne qu'elle occasionne.

## **32.**

Vous pouvez être  
amoureux(se)  
d'une personne  
tout en ne l'aimant  
pas spécialement  
mais simplement  
parce qu'elle comble  
votre « manque d'amour »  
qui a été creusé  
par des illusions déçues.

### **33.**

Vous pouvez craindre  
fortement quelque chose  
et en être presque paralysé  
tout en sachant  
que le risque est infime.

### **34.**

Même quand  
le raisonnement  
et la perception  
deviennent justes,  
les émotions  
négatives générées  
et les blessures subsistent  
encore le plus souvent.

### **35.**

Se créent alors  
comme un désaccord en soi,  
une fissure entre ses émotions,  
ses sentiments, ses désirs,  
ses envies et ses pensées ;  
il y a un peu comme  
une force d'attraction  
à laquelle il faut essayer  
d'échapper.

### **36.**

L'avion ou la fusée  
doivent quitter  
la gravité du décollage  
pour voler ensuite  
avec aisance...

### **37.**

Nous ne sommes pas  
tous égaux devant  
les difficultés ;  
tout dépend un peu  
de notre sensibilité,  
de notre personnalité  
et du poids  
de nos problèmes  
antérieurs.

**38.**

Rajouter vingt kilos  
sur les épaules  
quand on en porte  
déjà cinquante  
n'est pas pareil  
que quand on en porte  
seulement déjà dix.

### **39.**

L'un sera plus sensible  
aux problèmes de cœur,  
l'autre aux problèmes  
d'anxiété, de stress  
ou de courage  
ou de maîtrise de soi  
ou autres...

## **40.**

Notre environnement de travail, familial ou de loisirs, nos relations comptent pour beaucoup dans la vision que nous avons des choses et du monde. Cela peut même fortement nous induire en erreur.

## **41.**

Inconsciemment,  
nous avons un peu tendance  
à extrapoler le monde  
qui nous entoure,  
ce qui est faux.

## **42.**

Dans notre vie  
de tous les jours,  
nous voyons souvent  
les mêmes têtes  
et sans nous en rendre compte  
nous subissons leurs influences  
positives ou négatives  
plus qu'on ne pourrait le croire.

### **43.**

C'est un peu pour cela  
qu'il est d'ailleurs  
souvent bénéfique,  
au niveau relationnel,  
de connaître plusieurs  
personnes différentes,  
d'essayer de s'ouvrir  
aux autres.

## **44.**

Il y a souvent chez autrui des choses intéressantes à découvrir, ne serait-ce qu'un point de vue différent, pourquoi pas ?

**45.**

L'important, j'estime,  
est d'essayer d'avoir du recul  
par rapport aux choses,  
de la souplesse d'esprit  
et de relativiser.

**46.**

L'important, j'estime,  
est d'essayer d'éviter  
de s'embourber dans  
des pensées douloureuses.

**47.**

Se changer les idées  
régulièrement,  
tout en essayant  
de se faire plaisir,  
peut se voir comme  
une hygiène mentale.

**48.**

Ne pas se laisser  
enliser dans les marais  
des pensées qui font mal,  
car plus on est enlisés,  
plus dure sera la sortie.

**49.**

Essayer de cultiver  
une forme mentale  
est très agréable.

(Cela ne veut pas dire  
ne pas résoudre le problème  
mais plutôt éviter  
de s'y attarder  
trop longtemps).

**50.**

Essayer de cultiver  
une forme mentale,  
tout en essayant  
d'apprécier la vie,  
cela se travaille  
et peut se voir comme  
une hygiène, une discipline  
de vie à maîtriser...  
Mettez du jaune  
dans vos neurones...

Reproduction encouragée...  
Mais soyez bien aimable  
de le faire connaître à l'auteur !

© François Gagol, octobre 2009

[www.regardsbleuciel.fr](http://www.regardsbleuciel.fr)