

Rob Willson • Rhena Branch

Vite et bien !



**Les Thérapies
comportementales
et cognitives**
pour
les nuls

**200 notions
en un clin d'œil**

Vite et bien !



**Les thérapies
comportementales
et cognitives**

pour
les nuls

Les Thérapies comportementales et cognitive pour les Nuls
Vite et bien

« Pour les Nuls » est une marque déposée de John
Wiley & Sons,

« For Dummies » est une marque déposée de John
Wiley & Sons,

©Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2020. Publié
en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-412-05796-4

ISBN numérique : 9782412061237

Dépôt légal : septembre 2020

Rédaction et recherche iconographique : Sophie Petitprêtre

Mise en page : Fabrice Del Rio Ruiz

Illustrations pages 26, 29, 32, 34, 36, 38, 40, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 99, 108, 133, 169, 171, 236, 244, 271, 298, 311, 314 :
Fabrice Del Rio Ruiz

Illustrations pages 80, 90, 101, 131, 147, 161, 163, 173, 179, 203, 213, 216, 219, 229, 282, 333, 352, 390 : Adobe Stock

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris

France

Tél : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Email : firstinfo@efirst.com

Ste Internet : www.lisez.fr

Ce livre numérique a été converti initialement au format EPUB par Isako www.isako.com à partir de l'édition papier du même ouvrage.

Les TCC

Les thérapies comportementales et cognitives, ou TCC, étudient les raisonnements et les comportements afin d'aider les personnes à surmonter leurs problèmes émotionnels et comportementaux.

- ▶ Le terme **thérapie** décrit une approche systématique destinée à combattre un problème, une maladie ou une condition anormale.
- ▶ L'adjectif **comportementale** fait référence à tous les actes accomplis, à savoir ce que vous dites, comment vous essayez de résoudre des problèmes, comment vous agissez, mais aussi ce que vous évitez de faire ou de dire. Le comportement englobe à la fois l'action et l'inaction. Par exemple, vous mordre la langue au lieu de dire ce que vous pensez est un comportement, même si vous essayez de ne pas faire quelque chose.

- ▶ L'adjectif **cognitive** concerne les processus mentaux tels que la pensée. Il fait référence à tout ce qui se passe dans votre esprit : rêves, souvenirs, images, pensées et attention. C'est un concept central en matière de TCC : vous ressentez les choses comme vous les pensez. Par conséquent, les TCC fonctionnent sur le principe que vous pouvez avoir une vie plus heureuse et productive si vos pensées sont saines.

Présentant des principes clairs et simples, les TCC constituent une approche très pragmatique de la psychothérapie. Elles peuvent vous permettre de développer au maximum votre bon sens et vous aider à faire volontairement, régulièrement et dans le but de progresser sur le plan personnel les choses salutaires que vous faites parfois naturellement et inconsciemment.

L'efficacité des TCC pour résoudre divers problèmes psychologiques a fait l'objet de nombreuses études. Plusieurs ont révélé que pour le traitement de l'anxiété et de la dépression, les TCC sont plus efficaces que la médication utilisée seule. Suite à ces recherches, des traitements plus brefs et intenses ont été développés pour certains troubles

anxieux tels que les attaques de panique, l'anxiété sociale ou l'anxiété permanente.

La popularité des TCC est grandissante. De plus en plus de médecins et psychiatres conseillent les TCC à leurs patients pour les aider à surmonter avec succès un large éventail de problèmes :

- ▶ Addiction
- ▶ Colère
- ▶ Anxiété
- ▶ Dismorphophobie
- ▶ Syndrome de fatigue chronique
- ▶ Douleurs chroniques
- ▶ Dépression
- ▶ Troubles du comportement alimentaire
- ▶ Attaques de panique
- ▶ Troubles de la personnalité
- ▶ Phobies
- ▶ État de stress post-traumatique
- ▶ Troubles psychotiques
- ▶ Problèmes relationnels

▶ Phobie sociale

Les principales caractéristiques des TCC

Les TCC constituent un traitement puissant car elles associent des composantes scientifiques, philosophiques et comportementales au sein d'une approche complète dont l'objectif est de comprendre et surmonter des problèmes psychologiques courants.

- ▶ **Devenir scientifique.** Développées et testées à la suite de nombreuses études scientifiques, les TCC poussent aussi les clients à se comporter comme des scientifiques. Au cours d'une TCC, vous pourrez développer la faculté de considérer vos pensées comme des théories et des intuitions à tester (ce que les scientifiques appellent des *hypothèses*) plutôt que comme des faits.
- ▶ **Devenir philosophe.** Les TCC partent du principe que les personnes possèdent des valeurs et des croyances sur elles-mêmes, le

monde extérieur et les autres. Vos pensées, sentiments et actions sont influencés par ce qui vous entoure. S'il n'est pas possible d'agir sur votre *environnement*, vous pouvez modifier vos sentiments en corrigeant les modes de pensée et comportements improductifs.

- ▶ **Devenir actif.** De nombreuses techniques proposées par les TCC consistent à modifier votre façon de raisonner et sentir en jouant sur votre comportement. Il s'agit par exemple d'augmenter progressivement votre activité si vous êtes dépressif ou d'affronter petit à petit vos peurs si vous êtes anxieux. Les TCC mettent aussi l'accent sur les *comportements mentaux* tels que l'inquiétude et l'objet de votre attention.

Les TCC vous offrent tous les outils pour identifier vos problèmes émotionnels et comportementaux, puis pour définir des objectifs permettant de les résoudre. Voici une liste des principales actions et caractéristiques des TCC.

Les TCC :

- ▶ Mettent l'accent sur le rôle des significations données à des événements dans la naissance

des réponses émotionnelles.

- ▶ S'attachent plus à découvrir le mode de *maintien* de vos problèmes que la cause première associée.
- ▶ Offrent des conseils pratiques et des outils pour surmonter les problèmes émotionnels courants.
- ▶ Partent du principe que vous pouvez évoluer par la réflexion et le recours à de nouvelles stratégies.
- ▶ Peuvent exploiter des éléments de votre passé si cette démarche vous aide à comprendre et modifier votre façon de penser et de vous comporter.
- ▶ Démontrent que certaines des stratégies que vous utilisez pour affronter vos problèmes émotionnels sont en fait à l'origine de ces derniers.
- ▶ S'efforcent de normaliser vos émotions, sensations physiques et pensées plutôt que de vous persuader qu'il s'agit d'indices révélant des problèmes « cachés ».

- ▶ Établissent que vous pouvez développer des problèmes émotionnels à cause de vos problèmes émotionnels, par exemple avoir honte d'être déprimé.
- ▶ Mettent en avant des techniques d'apprentissage et favorisent le soutien en autonomie des personnes, de façon que vous finissiez par devenir votre propre thérapeute.

Les pensées et les sentiments

Comme beaucoup, vous pensez peut-être qu'un événement qui vous touche *fait naître* chez vous certains sentiments. Par exemple, si votre conjoint manque d'égards envers vous, vous en concluez peut-être qu'il vous *met* en colère. Vous pouvez en déduire que son comportement indélicat vous *pousse* à vous comporter d'une certaine manière, par exemple à faire la tête ou à refuser de lui parler pendant plusieurs heures (voire plusieurs jours !).

Les TCC vous invitent à comprendre que vos pensées ou *croyances* émanent du lien que vous faites entre l'événement et vos sentiments et actes. Vos pensées ou croyances et la signification que vous donnez à un événement sont à l'origine des réponses émotionnelles et comportementales que vous fournissez.

Par conséquent, du point de vue des TCC, votre conjoint ne vous met pas en colère et ne vous incite pas à bouder. Il manque d'égards et vous donnez

une signification à son comportement, par exemple
« Il le fait exprès pour me contrarier », ce qui vous
met en colère et vous fait bouder.

La signification d'un événement

La *signification* que vous donnez à n'importe quel type d'événement influe sur les réponses émotionnelles que vous affichez face à cet événement. Les événements positifs donnent généralement naissance à des sentiments de joie ou d'excitation, tandis que les événements négatifs génèrent souvent des sentiments de tristesse ou d'anxiété.

Cependant, la signification que vous donnez à certains types d'événements négatifs peut ne pas être complètement exacte, réaliste ou utile. Vos pensées peuvent parfois vous amener à donner des significations extrêmes ou perturbantes à certains événements.

Les psychologues utilisent le terme « perturbation » pour décrire les réponses émotionnelles inutiles qui génèrent un malaise. Dans la terminologie des TCC, la perturbation

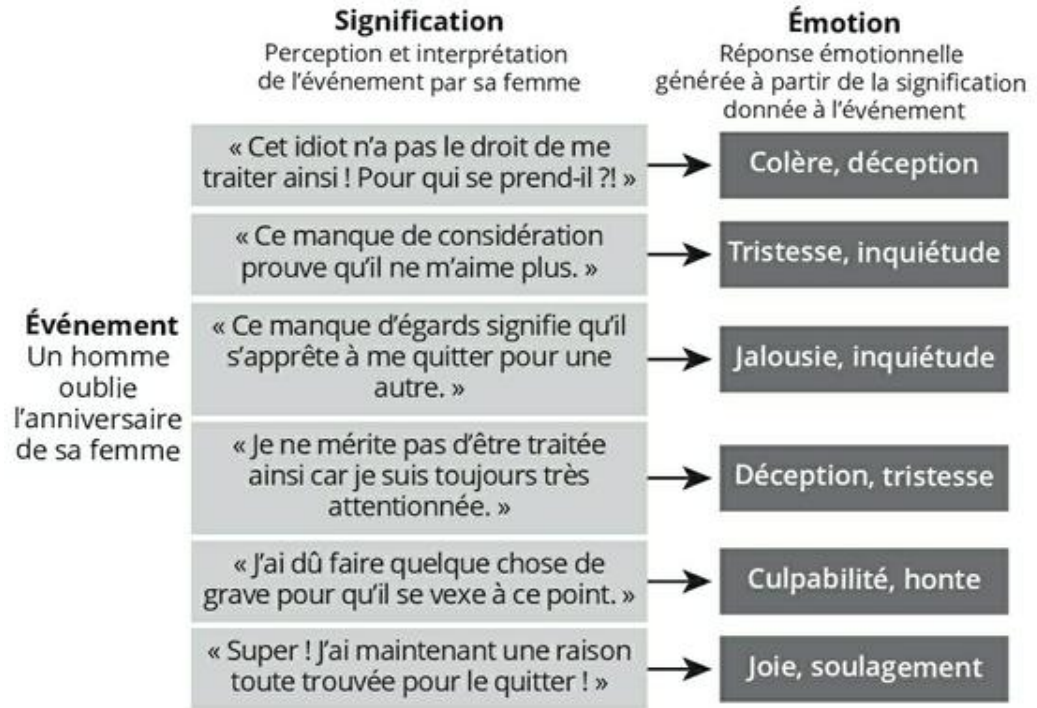
signifie qu'une réponse émotionnelle ou comportementale vous empêche de vous adapter et de faire face à un événement négatif.

Par exemple, si une petite amie « potentielle » vous rejette après le premier rendez-vous (événement), vous penserez peut-être « Cela prouve que je ne suis pas sympa » (signification) et vous vous sentirez alors déprimé (émotion).

Les TCC comportent une étape d'identification des pensées, croyances et significations activées lorsque vous vous sentez émotionnellement perturbé.

Si vous donnez une signification moins extrême, plus utile et précise à des événements négatifs, vous avez toutes les chances de générer des réponses émotionnelles et comportementales moins extrêmes et moins perturbantes.

Ainsi, après votre « râteau » du premier rendez-vous (événement), vous vous direz peut-être « Je pense que cette personne ne me trouvait pas trop à son goût ; eh bien, elle n'était pas faite pour moi » (signification) et vous serez alors un peu déçu (émotion).



Un événement, six réactions.

Les agissements révélateurs

Vos façons de raisonner et de vous sentir influent grandement sur la manière dont vous vous comportez. Si vous êtes dépressif, vous risquez de vous replier sur vous-même. Si vous êtes anxieux, vous éviterez peut-être les situations que vous jugez menaçantes ou dangereuses.

Vos comportements peuvent être problématiques pour vous à plus d'un titre :

- ▶ **Les comportements autodestructeurs**, tels que l'abus d'alcool ou l'utilisation de drogues pour réprimer l'anxiété, peuvent être néfastes pour votre corps et sont susceptibles d'entraîner une dépendance.
- ▶ **Les comportements d'isolement et dépressifs**, tels que rester au lit toute la journée ou refuser de voir ses amis, renforcent votre tendance à vous isoler et entretiennent votre moral défaillant.

- ▶ **Les comportements d'évitement**, tels qu'éviter ou fuir les situations que vous percevez comme menaçantes (sortir en société, prendre l'ascenseur, parler en public...), ne vous donnent pas l'occasion d'affronter et de vaincre vos peurs, mais tendent au contraire à les renforcer.

Les erreurs de pensée

Vos pensées, attitudes et croyances jouent un rôle prépondérant dans votre interprétation de l'univers dans lequel vous vivez et influent grandement sur votre moral. Si vous vous sentez extrêmement mal, il y a de fortes chances pour que vous raisonniez mal ou du moins d'une façon néfaste. Il va sans dire que ce raisonnement n'est probablement pas *intentionnel* et que vous n'en avez sans doute pas conscience.

Les *erreurs de pensée* sont des bévues que tout un chacun commet de temps en temps. À l'instar d'un virus informatique nuisant au traitement efficace des informations par votre ordinateur, les erreurs de pensée vous empêchent de procéder à des évaluations pertinentes de vos expériences. Elles génèrent chez vous une mauvaise compréhension, vous font tirer des conclusions hâtives et envisager le pire. Les erreurs de pensée s'insinuent dans les faits ou provoquent une déformation de ces faits. Vous avez cependant la faculté de prendre du recul,

reconsidérer votre stratégie de raisonnement et repartir du bon pied.

L'erreur est humaine. En comprenant les erreurs de pensée les plus fréquentes, vous pourrez repérer et rectifier plus rapidement vos pensées nuisibles. Préparez-vous à identifier vos modes de raisonnements « erronés » les plus couramment répertoriés par les chercheurs et cliniciens.

Connaître vos erreurs de pensée les plus fréquentes peut contribuer à rendre plus efficaces vos séances personnelles de TCC. Il vous suffit pour cela de noter vos pensées et les événements qui y sont associés lorsque vous êtes contrarié par quelque chose. Souvenez-vous de cette maxime : si vous vous sentez mal, écrivez-le dans votre journal ! Coucher vos pensées nuisibles sur le papier vous permettra de mieux les gérer par la suite.

Une fois vos pensées écrites, vous pourrez les comparer aux erreurs de pensée répertoriées aux pages suivantes et inscrire en regard de chaque pensée nuisible l'erreur que vous commettez. Avec un peu d'entraînement, vous excellerez dans la détection de vos erreurs de pensée. Et, selon toute probabilité, vous remarquerez que certaines erreurs sont plus fréquentes que d'autres chez vous. Vous

pourrez ensuite choisir les styles de pensée à développer pour remédier à cela.

Vous apprendrez également à identifier des modèles de situations ou d'événements qui déclenchent vos pensées négatives. Cela vous aidera à vous concentrer sur les domaines à travailler en matière de pensées, croyances et attitudes.

Le catastrophisme

Le *catastrophisme* consiste à s'imaginer toutes sortes de désastres à partir d'un événement négatif relativement peu important.

Voici des exemples de catastrophisme :

- ▶ Vous êtes à une fête et vous tombez dans un parterre de fleurs. Vous filez directement chez vous en concluant que tout le monde a vu votre plongeon et s'est moqué de vous.
- ▶ Vous attendez le retour de votre fille, qui est allée au cinéma avec des amis. Il est 22 h et elle n'est toujours pas rentrée. À 22 h 05, vous vous imaginez qu'un ami imprudent au volant lui a proposé de la ramener. À 22 h 10, vous êtes persuadé qu'il y a eu un accident. À 22 h 15, vous vous voyez pleurer sur sa tombe.
- ▶ Votre nouvelle relation décline une invitation à dîner avec vos parents. Avant même de lui avoir laissé l'occasion de s'expliquer, vous raccrochez le téléphone et estimez que c'est sa

façon de vous dire qu'elle a décidé de rompre. Vous pensez que vous ne retrouverez jamais personne et que vous allez mourir vieux et abandonné.

Nombre de personnes malchanceuses considèrent à tort une bévue comme un désastre social, associent un retard à un accident de voiture ou un léger désaccord à un rejet pur et simple. Tuez les scénarios catastrophe dans l'œuf en les considérant à leur juste valeur : ce ne sont que des pensées.

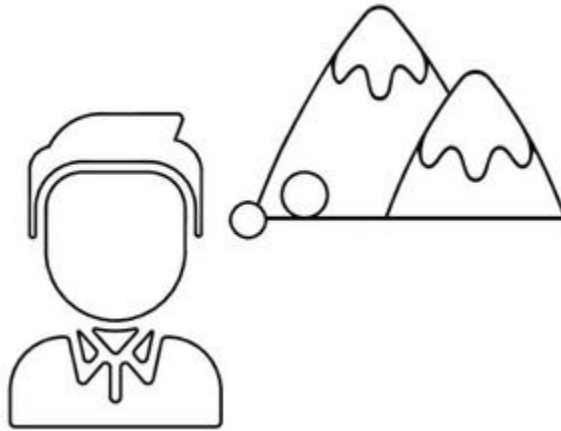
Lorsque vous vous surprenez à envisager les pires scénarios, essayez d'appliquer les stratégies suivantes :

- ▶ **Gardez le sens des proportions.** Même si tout le monde vous a vu vous étaler dans le parterre de fleurs, vous n'êtes certainement pas la première personne à trébucher en public. Il y a de grandes chances que les gens soient bien moins intéressés par votre mésaventure que vous ne le pensez !
- ▶ **Envisagez des explications moins terrifiantes.** Quelles peuvent être les autres raisons expliquant le retard de votre fille ? Passer outre la permission de 22 h n'est-il pas un

comportement logique d'adolescent ? Le film était peut-être plus long que prévu, votre fille a peut-être discuté avec ses amis et n'a pas vu le temps passer...

- ▶ **Examinez les preuves.** Disposez-vous de suffisamment d'informations pour en conclure que votre conjoint veut vous quitter ? Vous a-t-il déjà donné des raisons de penser de la sorte ? Recherchez les preuves qui démentent votre scénario catastrophe.
- ▶ **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire pour affronter la situation et sur les personnes ou ressources susceptibles d'être utiles.** Participer à d'autres événements peut vous aider à oublier votre bévue. Vous pouvez recoller les morceaux ou rencontrer quelqu'un d'autre.

Même si ce que vous avez imaginé se produit, le monde ne va pas s'arrêter de tourner pour autant. Vous êtes probablement bien plus capable de survivre à des événements pénibles que vous ne le pensez.



Le catastrophisme : se faire une montagne d'un rien.

Le principe du tout ou rien

Le principe du *tout ou rien* est un raisonnement extrême susceptible de faire naître des émotions et des comportements extrêmes. Les autres vous adorent ou vous haïssent, n'est-ce pas ? Pour vous, une chose ne peut être que parfaite ou nulle ? Vous n'êtes absolument pas responsable ou bien vous êtes coupable à 100 % ? Ces raisonnements vous paraissent sensés ? Espérons que non !

Malheureusement, l'être humain tombe trop facilement dans le piège du tout ou rien :

- ▶ Vous essayez de manger équilibré afin de perdre du poids et vous cédez à la tentation d'un biscuit au chocolat. La pensée dichotomique (tout ou rien) peut vous amener à conclure que votre résolution est tombée à l'eau et à décider de manger les onze autres biscuits du paquet.
- ▶ Vous préparez un diplôme et vous n'obtenez pas un module. À cause de la pensée du tout ou

rien, vous décidez que tous les efforts fournis sont vains. Soit vous avez tous les modules, soit l'entreprise n'a mené à rien.

Pensez au vénérable thermomètre pour vaincre cette tendance à la pensée du tout ou rien. Un thermomètre affiche des degrés, et non simplement « chaud » et « froid ». Pensez comme un thermomètre : en degrés, et non en extrêmes.

Pour vous aider à modifier votre mode de pensée, vous pouvez suivre ces conseils :

- ▶ **Soyez réaliste.** Il est absolument impossible de vivre sans commettre d'erreurs. Un malheureux biscuit ne peut pas réduire à néant tous les efforts consentis pour un régime. Rappelez-vous l'objectif fixé, pardonnez-vous ce petit écart et reprenez votre régime.
- ▶ **Développez une aptitude au raisonnement nuancé.** C'est une alternative à la pensée du tout ou rien. Vous devez parvenir à faire cohabiter mentalement deux éléments opposés en apparence. Vous pouvez à la fois atteindre vos objectifs universitaires généraux et échouer à un ou deux examens. La vie ne se résume pas à une réussite ou à un échec ! Vous pouvez à la

fois vous juger comme une personne honorable et essayer de changer dans certains domaines.

La pensée du tout ou rien peut saborder un comportement axé sur un objectif. Vous êtes plus susceptible de jeter l'éponge au premier indice de la présence d'un obstacle à la réalisation de votre objectif si vous refusez de vous accorder la moindre marge d'erreur. Prenez garde aux déclarations de type « soit/soit » et aux étiquetages tels que « bon » et « mauvais » ou « succès » et « échec ». Les personnes et les situations sont rarement aussi tranchées.



Le principe du tout ou rien : voir tout en noir ou blanc.

La divination

Vous ne possédez probablement pas de dons extrasensoriels vous permettant de voir l'avenir, mais vous essayez peut-être malgré tout de prévoir certains événements.

Vos prédictions peuvent malheureusement être négatives :

- ▶ Vous vous sentez déprimé depuis peu et vous ne vous amusez plus comme avant. Un collègue vous invite à une soirée, mais vous pensez que vous ne vous y amuserez pas. La nourriture ne sera pas bonne, il n'y aura pas de bonne musique et les invités vous trouveront ennuyeux. Vous décidez donc de rester chez vous.
- ▶ Le serveur qui vous sert votre café tous les matins vous plaît et vous aimeriez sortir un soir avec lui. Vous prédisez que si vous vous décidez à faire le premier pas, vous serez tellement nerveuse que vous allez dire quelque

chose de stupide. De toute façon, il va sûrement refuser. Un homme aussi séduisant doit avoir quelqu'un.

- ▶ Vous avez toujours trouvé que la plongée devait être une activité sympa, mais cela vous fait peur. Si vous essayez, vous allez à coup sûr paniquer juste avant de vous lancer et finir par perdre votre temps et gaspiller de l'argent.

Plutôt que d'essayer de découvrir l'avenir, tentez de suivre ces stratégies :

- ▶ **Testez vos prédictions.** Vous ne pouvez jamais savoir à l'avance si vous allez vous amuser à une fête. Le serveur du bistrot a peut-être quelqu'un, mais vous ne pourrez en être sûre que si vous le lui demandez.
- ▶ **Soyez prêt à prendre des risques.** Cela ne vaut-il la peine de dépenser un peu d'argent pour essayer un sport qui vous a toujours attiré ? Et ne pouvez-vous vous faire à l'idée d'être un peu nerveuse au moment de tenter votre chance avec un homme qui vous plaît ? Apprendre à vivre en expérimentant et prendre des risques calculés est la clé pour continuer à mener une vie intéressante.

- ▶ **Sachez que vos expériences passées ne conditionnent pas vos expériences à venir.** Ce n'est pas parce que la dernière fête à laquelle vous êtes allé était d'un ennui mortel que la chance ne va jamais plus tourner.

Généralement, la *divination* vous empêche d'agir. Elle peut également avoir un effet Pygmalion : si vous vous bornez à penser que vous n'allez pas aimer cette fête, il y a des chances que cette prédiction se réalise. Il en va de même pour les rencontres et les découvertes. Alors enfilez votre tenue de soirée, invitez-le à dîner et inscrivez-vous à un stage de plongée !



La divination : croire que l'on peut prédire l'avenir.

La télépathie

Alors comme ça, vous êtes persuadé de savoir ce que pensent les autres ? La *télépathie* consiste souvent à estimer que les autres ont une mauvaise opinion de vous ou possèdent des intentions nuisibles.

Voici des exemples de propension à la télépathie :

- ▶ Vous discutez avec une personne et elle regarde ce qui se passe derrière vous pendant que vous lui parlez, détourne son regard et bâille. Vous en concluez qu'elle juge vos propos ennuyeux à mourir et qu'elle aimerait plutôt parler à quelqu'un d'autre.
- ▶ Votre patron vous conseille de prendre des congés car il vous reste des jours. Selon vous, il pense que vous n'êtes pas un bon employé et veut profiter de votre absence pour recevoir des remplaçants potentiels.
- ▶ Vous croisez un voisin dans la rue. Il vous dit rapidement bonjour mais n'a pas l'air très

heureux de vous voir. Vous pensez qu'il envisage d'aller porter plainte au commissariat car votre chien a aboyé toute la nuit.

Vous ne pouvez jamais être certain à 100 % de ce que pensent les autres. Vous feriez donc bien de nuancer vos hypothèses négatives. Prenez du recul et examinez toutes les preuves dont vous disposez.

Réfrénez votre tendance à lire dans la pensée des autres en suivant ces conseils :

- ▶ **Envisagez d'autres raisons à ce que vous voyez.** Votre interlocuteur est peut-être fatigué, soucieux ou a repéré une personne qu'il connaît.
- ▶ **Prenez en compte le fait que votre intuition peut être fausse.** Vos peurs sont-elles vraiment liées aux intentions de votre patron ou concernent-elles vos propres doutes sur vos capacités professionnelles ?
- ▶ **Obtenez plus d'informations.** Demandez à votre voisin s'il n'a pas fermé l'œil de la nuit à cause de votre chien et envisagez des moyens d'étouffer les aboiements la prochaine fois.

Vous avez tendance à imaginer les pensées que vous craignez le plus. Ce que vous *projetez* qu'il se

passé dans l'esprit des autres repose essentiellement sur ce que vous avez dans la tête.



La télépathie : penser que les autres ont une mauvaise opinion de soi.

Le raisonnement émotionnel

Vous pensez que vos sentiments traduisent indubitablement la réalité ? En fait, non ! Souvent, vous vous écartez de la réalité parce que vous faites trop confiance à vos sentiments.

Voici des exemples de raisonnement émotionnel :

- ▶ Votre conjoint passe de longues soirées au bureau avec une collègue. Vous êtes jalouse et avez des doutes. Sur la base de ces sentiments, vous en concluez qu'il vous trompe.
- ▶ Tout à coup, vous vous sentez coupable. Vous en concluez que vous avez dû faire quelque chose de mal, sinon vous ne vous sentiriez pas coupable.

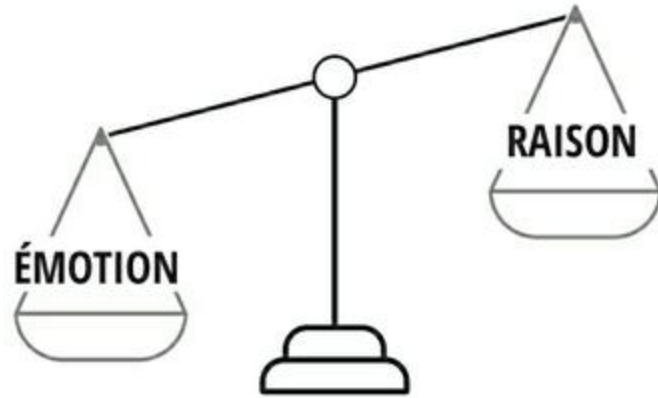
Quand vous sentez que le raisonnement émotionnel prend le pas sur vos pensées, prenez du recul et essayez ceci :

- ▶ **Notez vos pensées.** Notez vos pensées et émotions telles que « Je me sens nerveux, il y a

quelque chose qui ne doit pas aller » ou « Je suis vraiment en colère, cela montre à quel point tu t'es mal comporté ». Admettez que les sentiments ne sont pas l'outil de mesure le plus exact de la réalité, surtout si vous êtes un peu fragile émotionnellement en ce moment.

- ▶ **Demandez-vous comment vous évalueriez la situation si vous étiez plus calme.** Cherchez s'il existe une preuve concrète qui étaye l'interprétation de vos sentiments.
- ▶ **Laissez-vous du temps pour que l'intensité de vos sentiments baisse.** Une fois plus calme, reprenez vos conclusions et souvenez-vous qu'il est possible que vos sentiments soient la conséquence de votre état émotionnel actuel, et non la traduction de la réalité.

Considérer vos sentiments comme des faits pose problème car cela vous empêche de rechercher des données contradictoires ou des informations complémentaires. Contrebalancez votre raisonnement émotionnel en vous penchant plus sur les faits qui confirment ou infirment votre opinion.



Le raisonnement émotionnel :

accorder plus de poids à ses émotions qu'à sa raison.

La surgénéralisation

La *surgénéralisation* est une erreur consistant à tirer des conclusions d'ordre général à partir d'un ou plusieurs événements. Si vous vous surprenez à penser « toujours », « jamais », « Les autres sont... » ou « Le monde est... », vous faites peut-être de la surgénéralisation.

Vous reconnaîtrez la surgénéralisation dans les exemples suivants :

- ▶ Vous avez le cafard. Vous montez dans votre voiture pour aller travailler et elle refuse de démarrer. Vous vous dites « C'est toujours à moi qu'arrive ce genre de choses », ce qui accroît votre morosité.
- ▶ Vous vous emportez facilement. Vous prenez le train pour rendre visite à un ami. Au guichet, vous êtes retardé par une personne qui ne trouve plus son portefeuille. Vous pensez « Ah, les gens sont vraiment trop stupides ! » Cela vous rend nerveux et la colère monte.

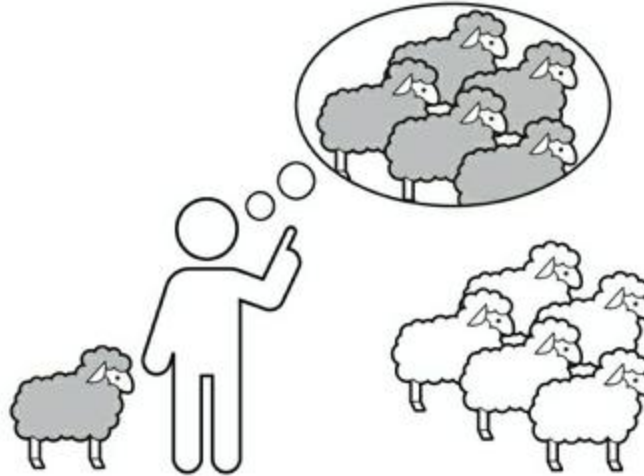
- ▶ Vous avez tendance à culpabiliser facilement. Vous criez après votre enfant qui ne comprend pas le devoir qu'il doit faire, puis vous pensez que vous êtes vraiment un parent indigne.

Les situations sont rarement tranchées ou extrêmes au point qu'il faille utiliser les termes « toujours » et « jamais ». Au lieu de surgénéraliser, adoptez les techniques suivantes :

- ▶ **Remplacez les choses dans leur contexte.** À quel point tout va *toujours* de travers pour vous ? Combien de personnes dans le monde ont un problème de voiture à cet instant précis ?
- ▶ **Arrêtez de juger.** Lorsque vous qualifiez tout le monde de stupide, votre colère s'intensifie et vous êtes moins à même de gérer un contretemps finalement peu important.
- ▶ **Soyez précis.** Crier sur votre enfant en période de stress ne fait pas de vous un parent indigne, tout comme vous ne méritez pas le titre de parent idéal parce que vous lui chantez une belle berceuse.

Ce n'est pas en condamnant votre conduite suite à une erreur que vous allez résoudre le problème.

Alors, soyez précis et évitez les conclusions générales !



La surgénéralisation : prendre un cas pour une généralité.

L'étiquetage

L'*étiquetage* des personnes et des événements est une erreur de pensée très courante. Par exemple, les individus ayant une très faible estime de soi peuvent se dire « Je suis un bon à rien » ou « Je ne suis pas à la hauteur ». Si vous cataloguez les autres comme étant « mauvais » ou « inutiles », vous avez de fortes chances de vous mettre en colère contre eux. Peut-être attribuez-vous au monde l'étiquette « dangereux » ou « injuste » ? Ici, l'erreur consiste à juger globalement des choses trop complexes pour leur accoler une étiquette définitive.

Voici des exemples d'étiquetage :

- ▶ Vous lisez dans le journal un article sur la recrudescence de la criminalité dans votre ville. Vous pensez que vous vivez dans un endroit très dangereux et vous avez peur de sortir.
- ▶ Vous avez une mauvaise note à une dissertation. Vous commencez à déprimer et

vous vous jugez nul.

- ▶ Vous vous mettez en colère quand un automobiliste vient s'intercaler devant vous dans un embouteillage. Vous le considérez comme un abruti parce qu'il conduit mal.

Efforcez-vous d'éviter de coller des étiquettes à vous-même, aux autres et au monde qui vous entoure. Acceptez les preuves qui ne correspondent pas à vos étiquettes. Par exemple, suivez ces conseils :

- ▶ **Acceptez l'existence de degrés.** Le monde n'est pas dangereux, il comprend différentes facettes avec une sécurité plus ou moins présente selon les endroits.
- ▶ **Acceptez la complexité des êtres et des choses.** Les êtres humains sont uniques, présentent plusieurs facettes et changent en permanence. Vous cataloguer de nul sur la base d'un échec est une forme extrême de surgénéralisation.

Lorsque vous mettez une étiquette à quelqu'un ou à un aspect du monde de façon globale, vous excluez toute éventualité de changement et de progression.

Vous accepter comme vous êtes est un premier pas très fort vers le progrès personnel.



L'étiquetage : s'attribuer une étiquette négative.

Les obligations

Albert Ellis, fondateur de la thérapie rationnelle émotive, place les *obligations* au cœur des problèmes émotionnels. La rigidité des obligations que vous fixez au monde qui vous entoure, à vous-même et aux autres traduit souvent une adaptation insuffisante à la réalité.

Prenez ces exemples :

- ▶ Vous êtes persuadé que vos amis et collègues *doivent* avoir une bonne opinion de vous. C'est une source d'anxiété dans de nombreuses situations sociales et cela vous pousse à essayer de vous faire aimer des autres.
- ▶ Vous pensez qu'en raison de vos efforts pour être gentil et plein d'égards vis-à-vis des autres, il est *nécessaire* qu'ils agissent de même en retour. Votre exigence n'étant pas réaliste, vous êtes souvent blessé car vos amis ne se comportent pas comme vous.

- ▶ Vous croyez qu'il *faut* ne jamais laisser tomber les autres. Par conséquent, vous privilégiez rarement votre propre bien-être. Au travail, vous en faites plus qu'il ne faudrait et vous finissez souvent par vous sentir stressé et déprimé.

Faire preuve de *flexibilité* vis-à-vis de vous-même, des autres et du monde en général est une alternative salubre aux règles et exigences rigides.

Plutôt que de fixer des obligations, essayez les techniques suivantes :

- ▶ **Prêtez attention à votre langage.** Les pensées et croyances contenant des mots tels que « devoir », « nécessaire que » et « falloir » sont problématiques car elles sont extrêmes et rigides. Remplacez ces mots par « préférer », « souhaiter » et « désirer ».
- ▶ **Distinguez vos préférences de vos besoins. Ne cherchez pas systématiquement à ce que les autres aient une bonne opinion de vous.** Vous pouvez vivre heureux même si l'on ne vous aime pas toujours.
- ▶ **Comprenez que le monde ne fonctionne pas selon vos règles. Chacun a tendance à suivre**

ses propres règles. Si vous admettez que les autres ont le droit de ne pas vivre selon vos principes, vous serez moins blessé lorsque leur conduite différera de la vôtre.

- ▶ **Abandonnez vos principes rigides sur la façon dont vous, les autres et le monde « doivent » être.** Continuez de vous comporter conformément à la façon dont vous *aimeriez* que les choses se déroulent au lieu d'être déprimé ou furieux quand tout ne se passe pas comme cela *devrait* selon vous.

Lorsque vous formulez des exigences particulièrement rigides sur la façon dont les choses « doivent être », vous ne disposez d'aucune marge d'erreur ni latitude. Vous vous exposez alors à des perturbations affectives quand tout ne se déroule pas selon vos plans.



Les obligations : s'imposer des exigences extrêmes et rigides.

Le filtre mental

Le *filtre mental* est un mode de traitement de l'information qui consiste à ne retenir que les données compatibles avec une croyance, tandis que les données incompatibles tendent à être ignorées.

Si vous vous reconnaissez dans l'un des exemples suivants, vous commettez une erreur de filtrage mental :

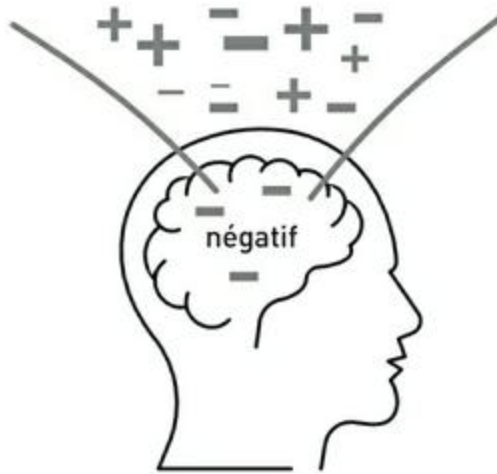
- ▶ Vous pensez être nul, donc vous vous focalisez sur les erreurs que vous commettez au travail en occultant vos réussites. À la fin de la semaine, vous êtes déçu par votre manque de succès, mais c'est probablement dû au fait que vous ne prêtez pas attention à vos réussites.
- ▶ Vous vous trouvez peu sympathique et *ne manquez pas* de vous le redire à chaque fois que votre ami tarde à vous rappeler ou semble trop occupé pour vous voir. Vous avez tendance à ne pas tenir compte de l'accueil chaleureux que

vous réservent les autres, ce qui renforce l'image que vous avez de vous-même.

Pour combattre le filtrage mental, penchez-vous de plus près sur les situations qui vous dépriment. Recueillir des preuves qui vont à l'encontre de vos pensées négatives peut vous aider à corriger votre mode de traitement des informations. Essayez ceci :

- ▶ **Examinez vos filtres attentivement.** Par exemple, passez-vous vos succès au filtre du « Je suis nul » ? Si c'est le cas, seules les informations liées à l'échec passent !
- ▶ **Réunissez des preuves.** Imaginez-vous en train de recueillir des preuves pour un procès au cours duquel vous devrez démontrer que vos pensées négatives sont fausses. Quelles preuves apporterez-vous ? Par exemple, est-ce que l'affirmation selon laquelle vous êtes antipathique tiendrait contre les témoignages chaleureux de vos amis en votre faveur ?

Si vous n'assimilez que les informations conformes à votre mode de fonctionnement, vous pouvez finir par toujours penser de la même façon. Ce n'est pas parce que vous ne voyez pas le côté positif de vous-même ou de vos expériences qu'il n'existe pas !



Le filtre mental : ne laisser passer que les informations négatives.

La disqualification du positif

La *disqualification du positif* correspond au traitement subjectif des informations, sous la forme d'une action mentale qui transforme dans votre esprit un événement positif en événement neutre ou négatif.

Voici des exemples de disqualification du positif :

- ▶ Vous croyez être un bon à rien et une personne désagréable. Suite à une promotion, vous pensez « Cela ne compte pas, n'importe qui aurait pu avoir cette promotion ». Résultat : au lieu d'être content, vous êtes plutôt déçu.
- ▶ Vous vous jugez minable et vous vous sentez déprimé. Une amie vous dit qu'elle vous apprécie vraiment, mais vous dépréciez cette remarque en pensant « Elle me dit cela uniquement par pitié ».

Améliorez votre faculté à accepter des compliments et à admettre vos qualités. Pour ce faire, vous

pouvez adopter les stratégies suivantes :

- ▶ **Prenez conscience de vos réponses à des remarques positives.** Entraînez-vous à accepter des échos positifs et des compliments. Vous pourriez par exemple passer outre votre déception professionnelle en reconnaissant que cette promotion est le fruit de tous les efforts que vous avez fournis.
- ▶ **Entraînez-vous à accepter un compliment de bonne grâce avec un simple merci.** Rejeter un compliment sincère revient à refuser un cadeau. Poussez votre esprit à accepter le positif. Lorsque les autres vous prêtent des qualités, notez ces bons points.

Si vous disqualifiez ou déformez vos qualités et expériences positives, vous entretenez facilement un jugement négatif sur vous-même, même face à la preuve irréfutable qu'il existe un point positif.



La disqualification du positif : transformer le positif en négatif.

La faible tolérance à la frustration

La *faible tolérance à la frustration* consiste à juger d'emblée « insupportable » une chose difficile à supporter. Cette erreur de pensée amplifie le désagrément et l'incapacité à supporter ce dernier temporairement, alors que c'est dans votre intérêt à long terme.

Voici des exemples de faible tolérance à la frustration :

- ▶ Lorsque vous avez des devoirs à faire, vous avez tendance à attendre jusqu'au dernier moment. Malheureusement, cela vous empêche d'y consacrer le temps et les efforts nécessaires pour bien exprimer tout votre potentiel.
- ▶ Vous voulez vaincre votre peur de voyager. Mais, à chaque fois que vous essayez d'aller plus loin en train, vous devenez anxieux et revenez très vite à la maison, ce qui renforce votre peur au lieu de vous aider à vivre le

voyage comme une expérience moins effrayante.

Le meilleur moyen de surmonter une faible tolérance à la frustration est de favoriser une attitude de *forte tolérance à la frustration*. Pour ce faire, suivez ces techniques :

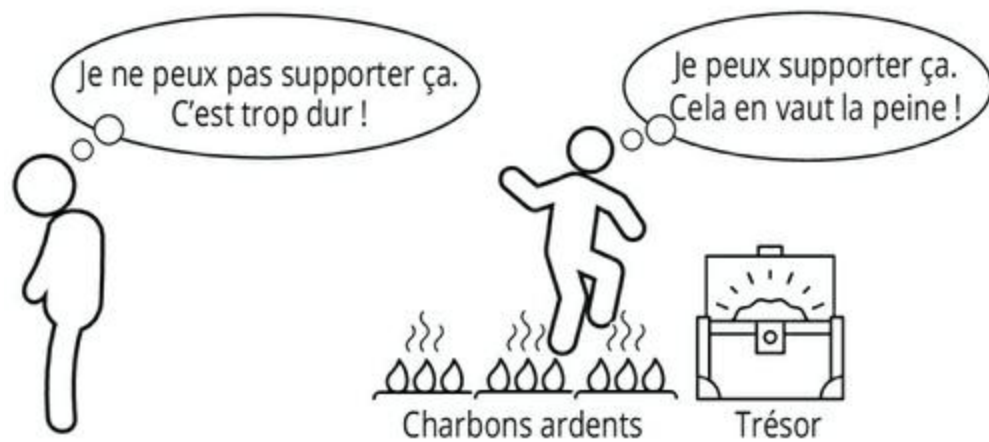
▶ **Poussez-vous à faire des choses désagréables.**

Par exemple, vous pouvez vous exercer à faire vos devoirs même lorsque vous n'êtes pas d'humeur car le fait de terminer vos devoirs en temps et en heure et de fournir un travail satisfaisant l'emporte sur le fait d'accomplir une tâche que vous jugez fastidieuse.

▶ **Envoyez-vous des messages qui renforcent votre capacité à résister à la douleur.** Pour lutter contre la peur de voyager, ayez à l'esprit que l'anxiété procure une sensation désagréable mais *supportable*. Demandez-vous si, par le passé, vous avez déjà supporté des sentiments que vous estimez ne pas pouvoir supporter en ce moment.

Vous dire que vous ne pouvez pas supporter quelque chose produit deux effets. Tout d'abord, vous vous focalisez sur le malaise vécu. Ensuite,

vous sous-estimez votre faculté à faire face à ce malaise. Beaucoup de choses peuvent être difficiles à supporter, mais les qualifier d'« insupportables » les rend plus intimidantes qu'elles ne le sont en réalité.



La faible tolérance à la frustration : juger insupportable une chose difficile à supporter.

La personnalisation

La *personnalisation* consiste à interpréter des événements en les liant à votre personne et en occultant les autres facteurs. Cela peut faire surgir des difficultés émotionnelles : être facilement blessé ou se sentir coupable à tort, par exemple.

Voici des exemples de personnalisation :

- ▶ Vous avez tendance à vous sentir coupable lorsque vous ne pouvez pas consoler un ami qui est bouleversé. Vous pensez « Si j'étais vraiment un ami, je serais capable de lui redonner le moral ». Vous avez l'impression de laisser tomber votre ami.
- ▶ Vous êtes blessé lorsque vous rencontrez un ami dans un magasin et qu'il part très vite en vous saluant rapidement. Vous pensez « Je suis sûr qu'il voulait éviter de me parler, j'ai dû l'offenser ».

Vous pouvez lutter contre la personnalisation en envisageant d'autres explications dans lesquelles

vous n'êtes pas impliqué. Voici quelques exemples :

- ▶ **Imaginez les autres éléments susceptibles de produire le résultat dont vous vous sentez responsable.** Votre ami vient peut-être de perdre son travail ou est en dépression. Quels que soient vos efforts pour le consoler, vous ne contrôlez pas ces facteurs.
- ▶ **Pensez aux raisons pour lesquelles une personne vous répond d'une certaine manière.** Ne concluez pas trop vite que vous êtes à l'origine de sa réaction. Par exemple, votre ami passe une mauvaise journée ou est très pressé. Il est même peut-être désolé de ne pouvoir s'arrêter pour discuter avec vous.

Vous n'êtes pas le centre de l'univers, alors recherchez des explications qui ne vous impliquent pas !



La personnalisation : se sentir coupable d'événements dont on n'est pas responsable.

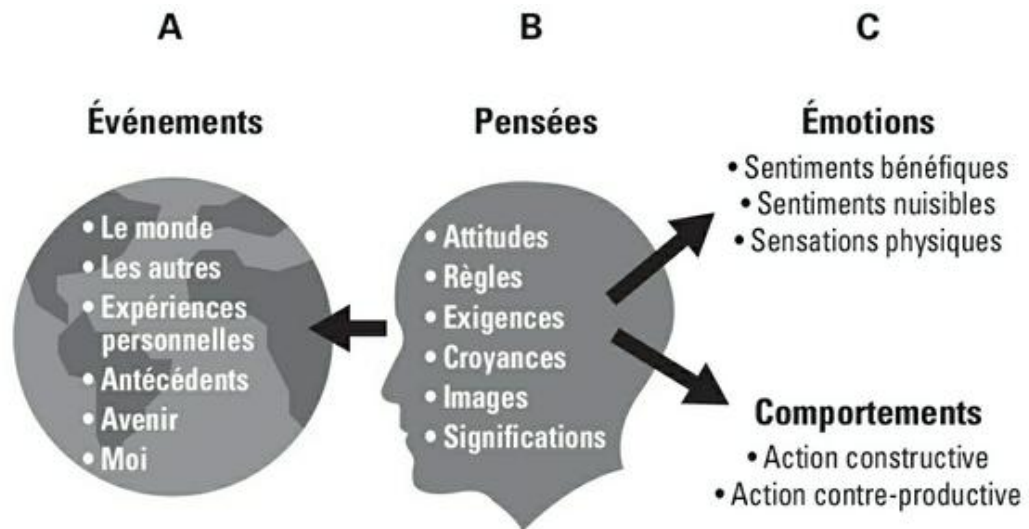
La fiche ABC

Lorsque vous commencez à comprendre vos difficultés émotionnelles, les TCC vous encouragent à diviser un problème rencontré à l'aide du format ABC, qui se décompose comme suit :

- ▶ **A** (*activating event* en anglais) est l'*élément déclencheur*. Il peut s'agir d'un événement extérieur qui s'est déjà produit, d'un événement à venir dont vous anticipez l'arrivée ou d'un événement *interne* se produisant dans votre esprit (une image, un souvenir, un rêve...).
- ▶ **B** (*beliefs* en anglais) correspond à vos *croyances*. Celles-ci comprennent vos pensées, vos règles de fonctionnement personnelles, vos exigences (envers vous-même, le monde et les autres) et les significations que vous donnez aux événements extérieurs et internes.
- ▶ **C** correspond aux *conséquences*. Elles englobent vos émotions, vos comportements et les

sensations physiques liées aux différentes émotions vécues.

La figure suivante décompose un problème sous forme d'image selon le modèle ABC :



A est l'élément déclencheur, B correspond aux croyances et pensées, C représente les conséquences telles que les émotions ressenties après l'événement et le comportement qui en découle.

Étudiez la formulation en ABC de deux problèmes émotionnels courants : l'anxiété et la dépression.

L'anxiété peut présenter le schéma ABC suivant :

- ▶ **A** : vous imaginez que vous échouez à un entretien d'embauche.

- ▶ **B** : vous pensez « Je dois faire en sorte de ne pas tout gâcher pendant l'entretien, sinon cela prouvera que je suis nul. »
- ▶ **C** : vous ressentez de l'anxiété (émotion), vous avez l'estomac noué (sensation physique) et vous buvez de l'alcool pour vous calmer (comportement).

L'ABC de la dépression peut ressembler à ceci :

- ▶ **A** : vous échouez à un entretien d'embauche.
- ▶ **B** : vous pensez « J'aurais dû mieux faire. Cela veut dire que je suis nul. »
- ▶ **C** : vous êtes dépressif (émotion), vous avez perdu l'appétit (sensation physique) et vous restez couché pour fuir le monde extérieur (comportement).

Lorsque vous remplirez une grille ABC pour décrypter vos problèmes, vous pourrez vous inspirer de ces exemples. Vous serez ainsi certain de bien répertorier les éléments de l'événement en A, vos pensées à propos de l'événement en B, vos sentiments et comportements en C. Un découpage ABC parfaitement clair de votre problème facilitera la compréhension de la transition entre vos pensées

en B et vos réponses émotionnelles ou comportementales en C.

Il est plus facile d'utiliser la fiche ABC si vous divisez la procédure en deux étapes. Remplissez d'abord les trois premières colonnes (*élément déclencheur, croyances, conséquences*) de la fiche. À partir de ces éléments, vous pourrez ensuite consigner vos *erreurs de pensée afin de les corriger*.

La fiche ABC est une technique centrale des TCC. Cet outil vous permettra notamment de :

- ▶ **Établir le lien entre pensées et sentiments.** Il s'agit de visualiser clairement la relation entre ce qui vous vient à l'esprit et les émotions qui en résultent. L'identification de ce lien peut vous aider à comprendre la nécessité de remettre en question et changer vos pensées.
- ▶ **Considérer vos pensées avec plus d'objectivité.** Mettre vos pensées par écrit peut vous aider à les considérer comme de simples intuitions, théories ou idées, et non comme des faits incontestables.
- ▶ **Devenir votre propre thérapeute.** La fiche ABC vous offre une structure pour identifier,

analyser et remplacer vos pensées nuisibles simplement à l'aide d'un papier et d'un crayon.

Les thérapeutes TCC utilisent parfois des outils similaires à la fiche ABC. On peut parler de *journal de pensées* ou de *journal de pensées dysfonctionnelles*. En général, toutes ces fiches disent la même chose sous une forme différente : vos pensées influent sur vos sentiments et vos actions. Pour vous sentir mieux, il est donc essentiel de modifier vos pensées nuisibles.

Pour maîtriser n'importe quelle habileté, gardez à l'esprit ces trois mots : entraînement, entraînement, entraînement ! Vous n'aurez peut-être pas besoin de remplir une fiche ABC tous les jours... mais plusieurs par jour !

S'entraîner régulièrement à renseigner des fiches ABC est utile car :

- ▶ L'entraînement aide à modifier des sentiments troublants et les pensées qui sont à leur origine.
- ▶ Asseoir une pensée dans votre tête et votre cœur exige de répéter le processus.
- ▶ Le fait de remplir des fiches par écrit permet d'améliorer considérablement votre faculté de

combattre mentalement des idées nuisibles,
même s'il peut toujours s'avérer nécessaire de
le faire sur papier de temps en temps.

Même si vous améliorez vos capacités à surmonter
les difficultés et si vous développez votre aptitude à
appliquer des compétences en matière de TCC en
toute autonomie, vous trouverez peut-être encore
utile d'utiliser une fiche ABC pour un problème
sérieux. Et n'oubliez pas : si vous ne parvenez pas à
venir à bout d'une pensée nuisible à la seule force
de votre esprit, essayez de la coucher sur le papier !

Identifier ses pensées négatives (1)

Le fait d'écrire votre problème au *format ABC* vous aidera à différencier vos pensées, sentiments et comportements, et à en déterminer l'événement déclencheur. Cela vous permettra également d'identifier vos pensées automatiques négatives. Dans ce but, vous trouverez ci-dessous une première fiche ABC à remplir.

Date _____		
Élément déclencheur 3. Notez ce qui a déclenché vos sentiments :	Croyances 4. Notez les pensées et croyances qui vous sont venues à l'esprit :	Erreur de pensée 5. Identifiez l'erreur liée à chaque pensée :
Conséquences 1. Notez votre émotion : 2. Notez les mesures prises :		

La fiche ABC I : identifier ses pensées négatives.

Voici la procédure de base pour renseigner cette fiche ABC :

1. Inscrivez l'émotion que vous ressentez dans le cadre « Conséquences », point 1.

La thérapie consiste à vivre de façon plus bénéfique ses émotions et à agir de façon plus autonome ou productive. Par conséquent, lorsque vous remplissez la fiche ABC, il est plus logique de commencer par l'émotion que vous ressentez. Voici des émotions que vous pouvez noter dans le cadre « Conséquences » :

- ▶ Colère
- ▶ Anxiété
- ▶ Dépression
- ▶ Envie
- ▶ Culpabilité
- ▶ Peine
- ▶ Jalousie
- ▶ Honte

Remplissez une fiche ABC lorsque vous vous sentez émotionnellement bouleversé, lorsque vous avez

agi ou souhaitez agir d'une façon que vous voudriez changer.

2. Inscrivez votre façon d'agir dans le cadre « Conséquences », point 2.

Inscrivez votre changement de comportement lorsque vous avez ressenti l'émotion désagréable. Voici des exemples de comportements souvent affichés :

- ▶ Éviter ou fuir une situation
- ▶ Se renfermer, s'isoler ou devenir inactif
- ▶ Être agressif
- ▶ Faire de la boulimie ou de l'anorexie
- ▶ Remettre quelque chose à plus tard (tergiversation)
- ▶ Chercher à se rassurer
- ▶ Boire ou prendre de la drogue
- ▶ Adopter des comportements sécurisants, tels que se raccrocher à quelque chose si vous vous sentez mal

3. Inscrivez ce qui a déclenché vos sentiments dans le cadre « Élément déclencheur ».

Dans ABC, le A correspond à l'élément déclencheur. C'est ce qui provoque vos pensées et sentiments nuisibles. Voici des exemples d'éléments déclencheurs :

- ▶ Une chose qui se produit maintenant
- ▶ Une chose qui s'est produite dans le passé
- ▶ Une chose qui va se produire
- ▶ Une chose du monde extérieur (un objet, un endroit, une personne)
- ▶ Une chose qui se produit dans votre esprit (une image ou un souvenir)
- ▶ Une sensation physique (augmentation du rythme cardiaque, mal de tête, fatigue)
- ▶ Vos propres émotions ou comportements

Il peut s'agir d'absolument n'importe quoi. Pour savoir quand renseigner cette fiche, fiez-vous à vos sentiments plus qu'à l'importance que vous accordez à l'événement. Pour que votre fiche ABC soit concise et précise, concentrez-vous sur l'aspect spécifique de l'élément déclencheur qui vous trouble.

4. Inscrivez vos pensées, attitudes et croyances dans le cadre « Croyances ».

Décrivez la signification que vous avez donnée à l'événement lorsque vous avez ressenti l'émotion. Les pensées, attitudes et croyances placées dans le cadre « Croyances » surgissent souvent par réflexe. Elles peuvent être extrêmes, fausses et nuisibles, mais vous *paraissent* parfois constituer des faits. Voici des exemples de pensées automatiques négatives :

- ▶ Et voilà, cela prouve encore que je suis inutile !
- ▶ J'aurais dû réfléchir !
- ▶ Maintenant, tout le monde sait que je suis un idiot !
- ▶ Cela prouve que je suis incapable de me débrouiller comme une personne normale !

Ce sont les pensées qui comptent, alors considérez-vous comme un détective et cherchez à capturer les pensées suspectes. Si vos pensées apparaissent sous la forme d'une image, décrivez cette image ou sa signification pour vous en renseignant le cadre « Croyances ».

Notre réflexion se matérialise non seulement par des mots, mais également par des images. Les personnes se sentant anxieuses disent souvent que des *scènes de catastrophe* leur viennent à l'esprit. Par exemple, si vous avez peur de vous évanouir dans un restaurant, vous pouvez visualiser une image de vous-même allongé à même le sol dans la salle de restaurant avec le personnel qui s'agite autour de vous.

Identifier ses pensées négatives (2)

5. Inscrivez vos erreurs de pensée potentielles dans le cadre « Erreur de pensée ».

Pour considérer vos pensées plus objectivement, l'une des méthodes clés est d'identifier les erreurs de pensée susceptibles de se glisser dans les pensées répertoriées. Voici les questions que vous pouvez vous poser afin d'identifier vos erreurs de pensée :

- ▶ Est-ce que je tire tout de suite la pire des conclusions ? (Catastrophisme)
- ▶ Est-ce que je raisonne de manière extrême ? (Principe du tout ou rien)
- ▶ Est-ce que je prédis l'avenir au lieu d'attendre de voir ce qui va se passer ? (Divination)
- ▶ Est-ce que je tire immédiatement des conclusions sur ce que les autres pensent de moi ? (Télépathie)
- ▶ Est-ce que j'écoute trop mon instinct au lieu d'analyser les faits objectivement ? (Raisonnement émotionnel)
- ▶ Est-ce que j'utilise des mots tels que « toujours » et « jamais » afin de généraliser sur un événement précis ? (Surgénéralisation)
- ▶ Est-ce que je me considère généralement comme un nul, un bon à rien ou un inutile ? (Étiquetage)

- ▶ Est-ce que j'utilise des mots tels que « devoir », « nécessaire que » et « falloir » pour établir des règles rigides envers moi-même, le monde ou les autres ? (Obligations)
- ▶ Est-ce que je me concentre sur les aspects négatifs tout en occultant les aspects positifs ? (Filtre mental)
- ▶ Est-ce que je dévalue les informations positives ou les transforme en données négatives ? (Disqualification du positif)
- ▶ Est-ce que je me dis que quelque chose est trop difficile ou que je ne peux pas le supporter alors qu'en fait, c'est certes difficile à supporter mais *supportable* et que cela en vaut la peine ? (Faible tolérance à la frustration)
- ▶ Est-ce que je prends un événement ou le comportement de quelqu'un trop à cœur personnellement en négligeant les autres facteurs ? (Personnalisation)

Apporter des solutions de remplacement (1)

Après avoir identifié vos erreurs de pensée, il s'agit de les rectifier. Vous trouverez ci-dessous une seconde fiche ABC à remplir. Celle-ci vous permettra de vous interroger sur vos pensées nuisibles afin de diminuer leur intensité, de développer des pensées de substitution et de vous concentrer sur un changement de comportement.

Date _____

Élément déclencheur	Croyances, pensées et attitudes à propos de A	Conséquences de A+B sur vos émotions et comportements	Discussion (question et examen) à propos de B et définition de solutions de remplacement	Effet des pensées et croyances de remplacement (D)
3. Indiquez brièvement ce qui a déclenché vos émotions :	4. Notez ce qui vous est venu à l'esprit ou ce que A signifiait pour vous :	1. Notez l'émotion que vous avez ressentie :	6. Examinez attentivement vos pensées négatives :	8. Notez comment vous vous sentez et souhaitez agir suite à l'adoption de vos solutions de remplacement en D :
Élément déclencheur	Croyances, pensées et attitudes à propos de A	Conséquences de A+B sur vos émotions et comportements	Discussion (question et examen) à propos de B et définition de solutions de remplacement	Effet des pensées et croyances de remplacement (D)
	5.	2. Notez le	7. Notez une	9. Créez un

Identifiez l'erreur liée à chaque pensée :	comportement que vous avez adopté lorsque cette émotion est apparue :	solution de remplacement pour chaque B avec des arguments et des preuves qui l'étayent :	plan pour aller de l'avant :
--	---	---	------------------------------

La fiche ABC II : apporter des solutions de remplacement.

Les cinq premières étapes du renseignement de cette fiche sont les mêmes que pour la première fiche ABC. Viennent ensuite cinq étapes supplémentaires. Dans cette seconde fiche ABC, la colonne A représente l'élément déclencheur, la colonne B les croyances, la colonne C les conséquences, la colonne D la discussion et la colonne E l'effet.

6. Examinez plus attentivement vos pensées négatives.

Posez-vous les questions suivantes afin d'étudier et d'affaiblir vos pensées nuisibles :

- ▶ Est-ce que je peux prouver à 100 % la véracité de ma pensée ?
- ▶ Quels sont les effets de ma pensée ?
- ▶ Est-ce que ma pensée est absolument logique ?
- ▶ Les personnes dont je respecte l'opinion penseraient-elles que cette pensée traduit la réalité ?
- ▶ Quelle preuve existe-t-il pour contredire cette pensée ?
- ▶ Ma pensée est-elle extrême ou sensée ?
- ▶ Ma pensée est-elle rigide ou flexible ?

- ▶ Est-ce que je raisonne avec objectivité et réalisme ou mes pensées sont-elles déformées par mon état d'esprit ?

Étudiez longuement et en profondeur vos pensées négatives ou nuisibles à l'aide des questions précédentes. Ne succombez pas à la solution de facilité qui consiste à simplement répondre « oui » ou « non ». Examinez ces pensées en détail et notez dans la colonne D des mesures pour les contrer.

Apporter des solutions de remplacement (2)

7. Trouvez des mesures pour chacune de vos pensées nuisibles, attitudes et croyances.

Cette étape est fondamentale car il s'agit de définir les pensées de rechange qui vous aideront à mieux vous sentir. Dans la colonne D, notez une solution flexible, raisonnable, réaliste et utile pour changer chaque pensée, attitude ou croyance figurant dans la colonne B. Les questions suivantes peuvent vous aider à trouver des solutions :

- ▶ À l'aide de quelle méthode pourrais-je considérer la situation ?
- ▶ Est-ce que j'encourage mes amis à penser de la sorte ?
- ▶ Lorsque je me sens bien, en quoi mon raisonnement diffère-t-il ?
- ▶ Des expériences passées m'ont-elles déjà prouvé qu'il était possible d'obtenir un résultat

différent ?

- ▶ Quel raisonnement plus flexible ou raisonnable existe-t-il ?
- ▶ Quel raisonnement plus réaliste ou sensé apporte la preuve que ma pensée n'est pas exacte ?

Certaines pensées sont plus tenaces que d'autres et il est difficile de les modifier en un tour de main. Il est courant et conseillé de lutter pendant un moment pour affaiblir vos pensées automatiques négatives. Imaginez-vous en train d'entraîner votre esprit à penser avec plus de souplesse et de manière plus constructive pendant un certain temps.

Attention, certains doutes, pensées et images insidieux peuvent au contraire empirer si vous les affrontez. Si vous souffrez de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), d'anxiété liée à votre santé, de dysmorphophobie, d'inquiétude ou d'un problème de jalousie, il faut développer la faculté de vivre avec vos doutes et d'endurer les idées noires plutôt que de les défier. Nous vous conseillons de ne pas utiliser les fiches ABC pour ces types de problèmes.

8. Donnez une note aux effets de vos solutions de rechange sur vos sentiments.

Notez vos sentiments d'origine de 0 à 100. Indiquez également si vous ressentez des émotions plus saines telles que les suivantes :

- ▶ Inquiétude
- ▶ Contrariété
- ▶ Tristesse
- ▶ Remords
- ▶ Déception
- ▶ Chagrin

Vous ne remarquerez pas forcément d'emblée un grand changement, alors persévérez !

9. Créez un plan pour aller de l'avant.

La dernière étape de la fiche consiste à établir un plan pour aller de l'avant. Il peut s'agir de mener une expérience comportementale pour vous aider à recueillir plus d'informations sur la véracité de vos pensées ou de vous comporter différemment.

10. Faites vos devoirs.

Lorsque vous aurez renseigné plusieurs fiches ABC, vous remarquerez peut-être des thèmes, pensées, attitudes ou croyances récurrents. L'apparition de ce phénomène peut laisser penser que vous devez employer également d'autres techniques de TCC afin de surmonter certains comportements ou émotions, comme :

- ▶ Affronter une peur jusqu'à ce qu'elle diminue.
- ▶ Mener une expérience comportementale afin de tester une pensée.
- ▶ Agir par répétition « comme si » vous croyiez déjà à une pensée, attitude ou croyance de remplacement.
- ▶ Remplir une fiche en cascade pour renforcer une pensée, attitude ou croyance de remplacement.

Pensez à conserver vos anciennes fiches ABC pour garder une trace de vos progrès. Cela vous servira également de pense-bête si vous avez besoin d'en utiliser d'autres dans le futur. Nombreux sont nos clients à se replonger dans leurs fiches ABC une fois que leurs tourments ne sont plus qu'un mauvais souvenir et à nous dire : « Je n'arrive pas à croire que j'avais ces pensées et ces sentiments ! »

Les expériences comportementales

Les *expériences comportementales* sont une excellente illustration du bon sens véhiculé par les TCC. Vous souhaitez savoir si votre intuition sur la réalité des choses est exacte ou si votre façon de voir le monde est utile ? Procédez à un test grandeur nature !

Même dans le cas d'un « traitement verbal » tel que les TCC, les actes valent mieux que les plus beaux discours. Aaron Beck, fondateur de la thérapie cognitive, recommande une approche thérapeutique qui favorise une « collaboration scientifique » entre le client et le thérapeute. Beck met l'accent sur la nécessité de tester ses pensées dans la réalité au lieu de se contenter d'en parler, afin de rendre la thérapie plus efficace.

Comme disent les Anglais : pour savoir si le pudding est bon, il faut le goûter ! Il en va de même pour vos hypothèses, comportements, croyances et prédictions sur vous-même et le monde qui vous

entoure. Testez la *véracité* de vos croyances et évaluez l'*utilité* de vos comportements via des expériences.

Vous pouvez employer les expériences comportementales pour :

- ▶ Tester la validité d'une pensée ou croyance que vous avez à propos de vous-même, des autres ou du monde.
- ▶ Tester la validité d'une pensée ou croyance de remplacement.
- ▶ Découvrir les effets des activités mentales ou comportementales sur vos difficultés.
- ▶ Réunir des preuves qui permettront de préciser la nature de votre problème.

Vivre selon un ensemble de croyances parce que vous les jugez exactes et utiles est à la fois facile et courant. De même, vous pouvez facilement rester fidèle à des comportements dont vous pensez qu'ils vous préservent d'événements redoutables ou qu'ils vous aident à atteindre certains objectifs. Il peut s'agir, par exemple, de croire que les autres sont là pour vous critiquer. Si vous avez cette idée en tête, vous faites alors tout pour dissimuler vos erreurs et défauts.

La beauté de l'expérience comportementale réside dans le fait que, bien souvent, les pires scénarios imaginés ne se produisent pas. Le cas échéant, vous serez apte à gérer avec efficacité ces situations le moment venu.

Le changement peut être moins intimidant si vous gardez à l'esprit qu'il est toujours possible et que rien ne vous empêche de revenir à votre ancien mode de pensée si la nouvelle méthode ne paraît pas meilleure. Le tout est de vous préparer à essayer de nouvelles stratégies avant d'adopter de nouveau votre ancien mode de pensée. Cherchez ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre situation personnelle.

Tester des prédictions

Lorsque vous testez vos prédictions, efforcez-vous d'obtenir une *infirmation non équivoque*. Il s'agit de parvenir à la conclusion que vos craintes ne sont *pas* fondées, que vous fassiez ou non quelque chose pour empêcher qu'elles se matérialisent.

Pour élaborer une expérience comportementale, suivez les quatre étapes ci-dessous :

- ▶ **Décrivez votre problème.** Écrivez la nature de votre problème et indiquez vos *comportements sécurisants*. Exprimez le problème avec vos propres mots et indiquez la façon dont il nuit à votre vie.
- ▶ **Formulez votre prédiction.** Indiquez ce qui va se produire selon vous si vous adoptez un nouveau mode de pensée ou comportement.
- ▶ **Procédez à une expérience.** Envisagez une manière de tester la nouvelle croyance ou le nouveau comportement. Essayez de concevoir plusieurs façons de tester votre prédiction.

- ▶ **Examinez les résultats.** Vérifiez si votre prédiction s'est réalisée. Si ce n'est pas le cas, faites le point sur les enseignements que vous tirez de l'expérience.

Vous pouvez attribuer une note de 0 à 100 pour exprimer, au début de l'expérience, votre degré de croyance en la réalisation de votre prédiction. Une fois l'expérience terminée et l'exploitation des résultats réalisée, réévaluez votre conviction originale.

Prenez par exemple l'expérience suivante que Nadine met en place pour étudier son anxiété sociale :

- ▶ **Décrire le problème.** Nadine a peur d'être rejetée par ses amis. En société, elle surveille son langage corporel et s'autocensure. Elle établit souvent à l'avance ce qu'elle va dire.
- ▶ **Formuler une prédiction.** Nadine prédit « Si je donne mon opinion ou si je marque mon désaccord avec mes amis, ils m'aimeront moins ». Elle évalue à 90 % la probabilité que sa prédiction se réalise.
- ▶ **Mener une expérience.** Nadine décide de parler franchement et d'exprimer son opinion

lors des six prochaines réunions entre amis. Si possible, elle essaiera de trouver un point de vue qui la mettra en désaccord avec une personne.

- ▶ **Étudier les résultats.** Nadine a découvert que personne ne s'est offensé de sa plus grande participation à la conversation. Deux amis lui ont même dit qu'il était agréable de l'entendre donner plus souvent son avis. Nadine réévalue alors sa prédiction originale à 40 %.

Cette expérience comportementale a permis à Nadine d'observer que la prédiction qui lui faisait peur ne s'est pas réalisée. Cet état de fait lui permet de modifier son comportement conformément aux résultats de l'expérience, à savoir parler plus souvent avec franchise. Cela l'aide également à diminuer son degré de crédulité en sa prédiction originale. Nadine peut désormais ajuster sa pensée en se basant sur la preuve recueillie pendant l'expérience.

Nigel a utilisé une expérience comportementale pour tester sa prédiction selon laquelle il n'apprécierait pas de se lancer dans des activités socioculturelles :

- ▶ **Décrire le problème.** La dépression dont souffre Nigel génère chez lui des pensées sombres et pessimistes. Il évite de voir ses amis et de s'adonner à ses passe-temps habituels car il pense qu'il ne va pas s'amuser.
- ▶ **Formuler une prédiction.** Nigel choisit la prédiction « Même si je sors, je ne vais pas m'amuser et je me sentirai encore plus mal lorsque je rentrerai chez moi ». Il évalue la force de sa conviction à 80 %.
- ▶ **Mener une expérience.** Nigel prévoit deux sorties avec des amis ainsi que deux sorties d'une demi-heure à vélo. Il donne une note à chaque journée sur une période de sept jours, en termes d'humeur et d'appréciation des activités exercées.
- ▶ **Étudier les résultats.** Nigel remarque que cela lui fait plaisir de voir ses amis, même si ce sentiment est moins fort qu'avant. Bien qu'il n'apprécie pas particulièrement ses sorties à vélo et qu'il en ressorte plus fatigué que d'habitude, il note qu'il est au moins content d'avoir fait quelque chose. Il réévalue sa conviction en sa prédiction originale à 40 %.

Cette expérience a aidé Nigel à se sentir plus enclin à faire quelque chose, même s'il n'a pas apprécié autant qu'avant sa dépression les sorties à vélo et entre amis. Le fait de noter les résultats peut aider Nigel à se tenir à un programme d'activités et contribuer à vaincre sa dépression.

Trouver la meilleure théorie (1)

Selon le principe de raisonnement connu sous le nom de *rasoir d'Occam*, la théorie la plus simple est généralement la meilleure. Pour tester une théorie ou une idée sur vous-même, les autres ou le monde, le développement d'une *théorie alternative* est une bonne idée. Cela vous offre la possibilité de réfuter votre théorie générale et d'adopter une solution de remplacement plus saine.

Certains problèmes émotionnels ne répondent pas bien aux tentatives de réfutation d'une prédiction négative. Dans ce cas, il vaut peut-être mieux développer des *théories contradictoires* sur la réalité du problème. Vous pouvez alors mettre en place des expériences pour recueillir des preuves supplémentaires et découvrir quelle théorie reflète le plus fidèlement la réalité.

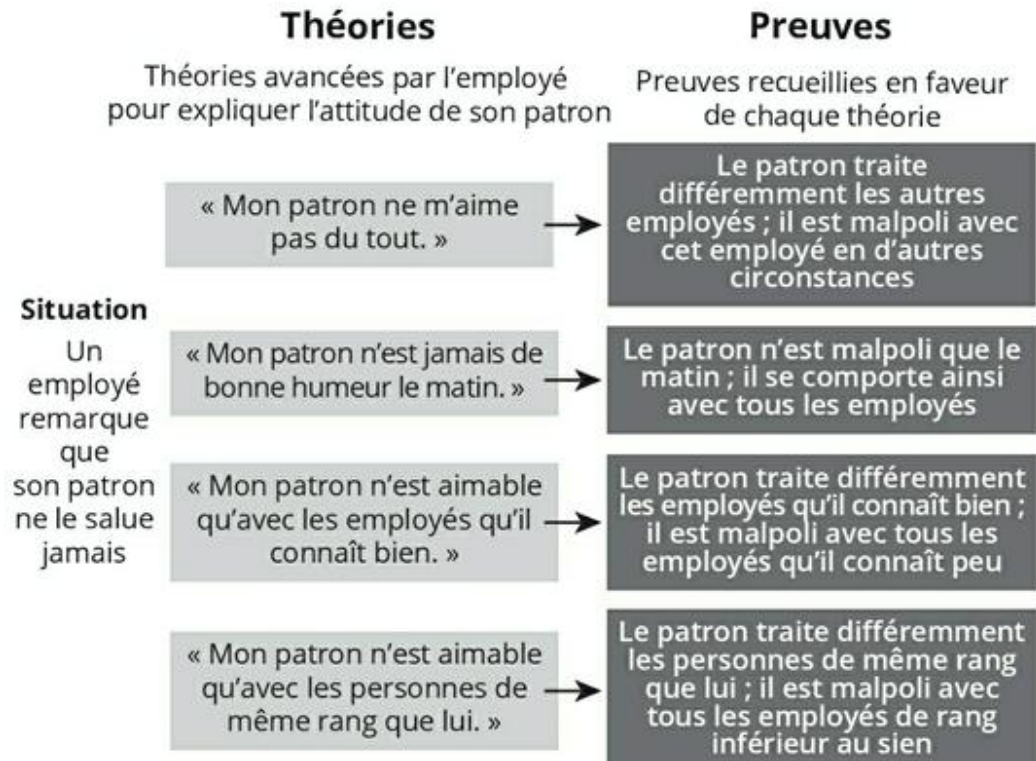
Imaginez, par exemple, que votre patron ne vous gratifie jamais d'un « bonjour » enjoué. Vous

développez les deux théories suivantes :

- ▶ Théorie A : « Mon patron ne m'aime pas du tout. »
- ▶ Théorie B : « Mon patron n'est jamais de bonne humeur le matin. Il n'est pas très poli mais il est comme cela avec tous les employés, pas seulement avec moi. »

Vous êtes maintenant dans une position pour recueillir la preuve permettant de définir laquelle des théories A et B explique le mieux pourquoi votre patron n'est pas aimable avec vous le matin.

Souvent, il suffit de confronter une seule théorie supplémentaire à votre théorie originale. Mais vous pouvez en développer bien d'autres si vous estimez qu'elles peuvent vous aider à décrypter en profondeur ce que vous vivez. Si vous prenez l'exemple précédent, vous pouvez proposer une troisième théorie : « Mon patron n'est aimable qu'avec les employés qu'il connaît très bien », voire une quatrième : « Mon patron n'est aimable qu'avec les personnes ayant au minimum le même rang que lui ».



Une situation, quatre théories.

Trouver la meilleure théorie (2)

Monter des théories contradictoires peut s'avérer particulièrement utile dans les situations suivantes :

- ▶ **Gérer des prédictions dont l'issue ne sera connue que dans plusieurs mois ou années.** Si vous avez peur d'aller en enfer parce que la pensée de faire du mal à quelqu'un vous a traversé l'esprit, le résultat ne sera probablement connu que dans un certain temps. De même, si vous passez des heures à vous tracasser chaque jour parce que vous pensez que certaines sensations physiques signifient que vous allez tomber malade, vous ne saurez sans doute pas tout de suite si cela va se produire. Face à ce type d'idées noires, vous devez élaborer des expériences pour recueillir la preuve confirmant la théorie qu'il existe un problème d'inquiétude ou d'anxiété, et non un

problème de damnation ou de maladie incurable.

- ▶ **Gérer des croyances impossibles à prouver ou à réfuter.** Vous avez peut-être peur que les autres aient une mauvaise opinion de vous. Vous ne pouvez pas être certain de ce que les autres pensent de vous, mais même si quelqu'un vous dit que vos craintes ne sont pas fondées, il est impossible de savoir à coup sûr ce qu'il pense. De même, si vous avez des doutes sur la fidélité de votre conjoint et que ce dernier vous rassure sur ce point, vous pouvez ne pas avoir la garantie absolue de ses sentiments réels.

Pour ces deux situations, vous pouvez avoir recours à la théorie A ou B :

- ▶ Imaginez une expérience permettant de réunir la preuve que votre sentiment de jalousie repose sur vos pensées liées à la jalousie (théorie B), et non sur la réalité (théorie A).
- ▶ Concevez une expérience pour savoir laquelle des théories suivantes explique le mieux vos expériences en société : votre théorie originale, « Les autres ne m'aiment pas » (théorie A), ou

la théorie de substitution, « Je pense souvent que les autres ne m'aiment pas car je suis tellement préoccupé par leur opinion que je finis par interpréter beaucoup de leurs comportements comme des signes de désaffection envers moi » (théorie B).

Vous trouverez à la page suivante un exemple qui montre comment Alex a employé l'approche des théories contradictoires pour mieux comprendre ses sensations physiques. Au départ, Alex croyait que le malaise physique qu'il ressentait correspondait à un début de crise cardiaque. Un test grandeur nature lui a permis de constater qu'une théorie alternative – le malaise physique ressenti est une conséquence indirecte de son anxiété – correspondait peut-être davantage à la réalité.

- ▶ **Décrire le problème.** Alex souffre d'attaques de panique. Il a chaud et son cœur bat la chamade, parfois soudainement. Il a alors peur d'avoir une crise cardiaque. Alex s'assied pour essayer de diminuer son rythme cardiaque. Il évite les situations au cours desquelles il a ressenti ces symptômes.
- ▶ **Développer des théories contradictoires.** Alex élabore deux théories sur l'augmentation de

son rythme cardiaque :

▼ Théorie A : « Je suis peut-être victime d'une crise cardiaque. »

▼ Théorie B : « Mon rythme cardiaque élevé est une conséquence de mon anxiété. »

- ▶ **Mener une expérience.** Alex décide d'affronter volontairement les situations qui tendent à déclencher une accélération de son rythme cardiaque et d'y rester confronté, *sans s'asseoir*, jusqu'à ce que son anxiété diminue. Il prédit que si la théorie B est correcte, son rythme cardiaque baissera quand son anxiété se calmera.
- ▶ **Étudier les résultats.** Alex constate que son rythme cardiaque diminue lorsqu'il demeure confronté à son anxiété. Il conclut qu'il peut raisonnablement afficher une confiance de 70 % en sa nouvelle théorie selon laquelle l'élévation de son rythme cardiaque est une conséquence bénigne de son anxiété.

Vous pouvez toujours tirer la conclusion qu'une chose n'est pas vraie. Cependant, vous pouvez vous adonner à des expériences pour vérifier si certains

états émotionnels, processus mentaux et comportements ont un effet bénéfique ou néfaste sur les types de pensées qui occupent votre esprit.

Enquêter sur soi et les autres

Les enquêtes sont très utiles si vous estimez que vos pensées, sensations physiques ou comportements sortent de l'ordinaire.

Si des pensées et images pénibles occupent votre esprit, si vous vous sentez attiré par le vide lorsque vous êtes dans des endroits en hauteur ou si vous éprouvez un sentiment de perte imminente lorsque vous êtes dans un lieu inconnu, vous pensez peut-être que vous êtes la seule personne à ressentir cela. Menez l'enquête pour savoir si d'autres personnes ont les mêmes idées et envies. Vous vous apercevrez probablement que d'autres vivent la même chose que vous. Vous découvrirez certainement aussi que vos symptômes sont en fait moins un problème que votre façon de les gérer.



Enquêter sur soi et les autres : passer à la loupe ses pensées et celles des autres.

Henry souffre de TOC prenant la forme d'images de malheur touchant sa famille. Il est persuadé d'être la seule personne au monde à avoir de telles images désagréables et indésirables. Henry en conclut qu'il est très différent des autres et que quelque chose ne tourne pas rond chez lui. Il teste sa théorie sur son anormalité en menant l'enquête suivante :

- ▶ **Décrire le problème.** Henry est convaincu que ses pensées à propos d'un accident de voiture touchant sa famille sont inhabituelles et qu'il faut qu'il protège celle-ci en la visualisant en train de s'amuser lors d'une fête.
- ▶ **Formuler une prédiction.** Henry prédit « Personne n'admettra avoir le genre de

pensées que j'ai ». Il évalue sa croyance à 70 % de pertinence.

- ▶ **Mener une expérience.** Henry teste sa prédiction en créant une liste de pensées intrusives et en demandant à ses proches de cocher celles qui leur sont familières.
- ▶ **Étudier les résultats.** Henry constate avec surprise que les personnes sondées font état d'une grande variété de pensées. Il en conclut qu'après tout, ses pensées ne sont peut-être pas si anormales. Il réévalue sa conviction dans sa prédiction originale à 15 %. Il apprend également que certaines personnes ne tiennent tout simplement pas compte des images désagréables qui leur viennent à l'esprit et ne leur donnent aucune interprétation sinistre.

Charlotte s'inquiète beaucoup de sa santé. Elle ressent parfois de drôles de sensations corporelles et les interprète comme le signe d'une maladie grave. Charlotte part du principe qu'elle est la seule à éprouver des sensations corporelles inhabituelles. Elle teste sa théorie par cette enquête :

- ▶ **Décrire le problème.** Charlotte a peur que les sensations corporelles qu'elle éprouve soient

un signe de maladie. Les efforts que fournissent son médecin et son mari pour la rassurer ne l'apaisent pas.

- ▶ **Formuler une prédiction.** Charlotte prédit « La plupart des personnes n'éprouvent pas beaucoup de sensations physiques et quand c'est le cas, elles consultent immédiatement leur médecin ». Elle évalue la force de sa conviction à 80 %.
- ▶ **Mener une expérience.** Charlotte dresse une liste de sensations physiques parmi lesquelles figurent celles qui l'inquiètent. Elle demande à dix personnes de cocher les sensations familières et d'indiquer au bout de combien de temps elles en parleraient à leur médecin.
- ▶ **Étudier les résultats.** Charlotte est choquée par le nombre de personnes ayant indiqué qu'elles éprouvaient certaines des sensations décrites sans aller immédiatement chez leur médecin. Elle en conclut qu'elle s'inquiète peut-être trop pour sa santé et envisage de retarder sa visite chez le médecin la prochaine fois qu'elle éprouvera des sensations physiques inexplicables. Sa croyance dans sa prédiction originale chute à 30 %.

Réaliser des observations

Les observations peuvent constituer un moyen plus facile de se lancer dans les expériences visant à tester la validité de vos pensées. Elles consistent souvent à recueillir une preuve liée à une certaine pensée en regardant évoluer les autres.

Par exemple, vous pouvez partir du principe que, dans le cadre de son travail, aucune personne sensée ne reconnaîtrait ne pas comprendre un point important d'une procédure. L'admettre reviendrait sûrement à se ridiculiser et entraînerait rapidement un licenciement pour incompétence.

Testez cette hypothèse en observant ce que les autres *font*. Comportez-vous comme un scientifique et réunissez la preuve que les autres admettent ne pas toujours comprendre tout, qu'ils osent demander des éclaircissements et acceptent de commettre des erreurs. Vérifiez si votre affirmation selon laquelle ces personnes se ridiculisent ou sont virées est exacte.

Réaliser des observations afin de réunir des preuves qui confirment ou infirment vos hypothèses est une autre façon de se conduire en scientifique.

Effectuer des expériences concluantes

Pour tirer le meilleur parti de la conception et de la réalisation de vos expériences comportementales, gardez ceci à l'esprit :

- ▶ Vérifiez l'adéquation du type d'expérience choisi. Réalisez des expériences suffisamment difficiles pour éprouver un certain sens de l'accomplissement lorsque vous les menez à bien. À l'inverse, prenez soin de concevoir des expériences qui ne vous submergent pas.
- ▶ Déterminez comment, quand et où vous envisagez de conduire votre expérience.
- ▶ Définissez clairement et précisément le résultat attendu. « Je verrai ce qu'il advient » est trop vague.
- ▶ Décidez à l'avance comment vous saurez si votre prédiction s'est réalisée. Par exemple,

quels sont les indices qui révèlent qu'une personne est critique vis-à-vis de vous ?

- ▶ Prévoyez ce que vous ferez si votre prédiction se réalise. Par exemple, comment répondre avec assurance si quelqu'un vous critique ?
- ▶ Utilisez la fiche d'exploitation d'expériences comportementales de la page 87 pour planifier et consigner votre expérience.
- ▶ Réfléchissez aux obstacles susceptibles d'interrompre votre expérience et à la méthode pour les surmonter.
- ▶ Lors de l'évaluation de votre expérience, vérifiez que votre mode de traitement des résultats ne déforme pas la réalité.
- ▶ Vérifiez si vous vous reposez sur des comportements sécurisants. Ceux-ci peuvent fausser les résultats de votre expérience ou jouer sur votre confiance dans le résultat. Vos comportements sécurisants peuvent par exemple vous amener à penser que vous ne vous êtes pas écroulé parce que vous vous êtes concentré, au lieu de découvrir que vos vertiges sont le résultat de votre anxiété et non le signe d'un évanouissement imminent.

- ▶ Déterminez des méthodes pour tirer les enseignements de votre expérience. Par exemple, devez-vous répéter l'expérience, concevoir une autre expérience, modifier vos activités journalières ou prévoir une autre action ?

Traiter vos pensées négatives et nuisibles avec scepticisme est essentiel pour diminuer leur impact émotionnel. Les expériences peuvent vous aider à vous rendre compte que bon nombre de vos pensées et prédictions négatives ne sont pas exactes. Nous vous suggérons donc de ne pas les prendre au pied de la lettre.

Considérez la thérapie comme une expérience et non comme un engagement à perpétuité, surtout au début. Cela peut vous aider à moins vous sentir sous pression et à faire preuve d'une plus grande ouverture d'esprit dans votre approche de la thérapie.

Tenir le journal de ses expériences

Tous les bons scientifiques consignent leurs expériences. Ainsi, vous pouvez revenir sur vos résultats afin de :

- ▶ Tirer des conclusions.
- ▶ Décider quel type d'expérience mener afin de recueillir plus d'informations.
- ▶ Vous rappeler que bon nombre de vos prédictions négatives ne se réaliseront pas.

Pour vous aider à consigner vos expériences, photocopiez la figure de la page suivante et utilisez-la aussi souvent que vous le souhaitez, en suivant les instructions fournies.

Essayez de toujours tirer des enseignements de vos expériences. Si l'expérience réalisée porte ses fruits, génial ! Si vous élaborez une expérience que vous ne réalisez pas ensuite, vous pouvez au moins identifier les pensées à l'origine du blocage. Et si

votre prédiction négative se réalise, c'est là l'occasion de voir comment vous pouvez y faire face (et de vous rendre compte que ce n'est probablement pas la fin du monde pour autant) puis de décider si vous devez entreprendre autre chose. Le fait est que vous pouvez toujours recueillir des informations à transformer en expérience enrichissante !

Journal des expériences comportementales Date : _____

Prédiction ou Théorie Décrivez la pensée, croyance ou théorie que vous testez. Évaluez votre force de conviction de 1 à 100 %.	Expérience Prévoyez ce que vous allez faire (où, quand, comment, avec qui), en étant le plus précis possible.	Résultats Indiquez ce qui s'est réellement passé : pensées pertinentes, émotions, sensations physiques et comportement des autres.	Conclusions/ Commentaires Indiquez ce que vous avez appris de votre prédiction ou théorie à la lumière des résultats obtenus. Réévaluez votre force de conviction de 1 à 100 %.

--	--	--	--

Le journal des expériences comportementales : planifier et consigner ses expériences.

Conseils pour réaliser une expérience comportementale : 1. Exprimez clairement et précisément les prédictions négatives et de substitution que vous testez. Évaluez votre force de conviction dans la prédiction ou théorie que vous testez ou que vous évaluez. 2. Définissez votre expérience en déterminant le plus clairement possible la méthode employée pour mesurer vos résultats. 3. Consignez les résultats de votre expérience en mettant l'accent sur les résultats clairs et observables. 4. Évaluez les résultats de votre expérience. Indiquez ce que suggèrent les résultats quant à l'exactitude de vos prédictions ou à la théorie étayée par les preuves. 5. Décidez de l'utilité d'une autre expérience comportementale.

Gérer ses pensées et son attention

Les TCC ont toujours plutôt cherché à aider les gens à modifier le *contenu* de leur pensée, en passant de l'aspect négatif à une dimension plus réaliste par exemple. Cependant, les TCC modernes ont commencé à introduire un autre domaine de la psychologie humaine : notre façon de centrer notre attention.

Au-delà de *ce* que vous pensez, *comment* vous gérez vos pensées et votre attention constitue bien souvent le cœur du problème :

- ▶ La plupart du temps, vos pensées, quel que soit leur caractère pénible et négatif, ne constituent pas le vrai problème. C'est plutôt l'importance ou la signification que vous donnez à ces pensées qui vous cause du souci. Si vous considérez la notion « Je suis un cas désespéré » comme une pensée et non comme

un fait, vous pouvez considérablement diminuer son impact.

- ▶ Lorsque vous avez un problème émotionnel, votre esprit a tendance à s'attacher à des significations nuisibles liées à des aspects de vous-même, au monde qui vous entoure et aux autres. Souvent, vous pouvez également *trop vous focaliser* sur certains aspects de ces pensées nuisibles. Fort heureusement, vous pouvez apprendre à développer la faculté de centrer et d'éloigner votre attention de n'importe quel point de votre expérience, ce qui peut vous aider à travailler sur votre humeur et à diminuer votre anxiété.

La concentration sur la tâche

Maîtriser l'art de ne plus être le centre de votre attention est l'essence même de la *concentration sur la tâche*. Plutôt que de penser à vous-même, focalisez votre attention sur l'environnement extérieur et sur ce que vous faites.

La concentration sur la tâche implique une attention moindre sur ce qui se passe à l'*intérieur* de vous et une attention plus soutenue sur ce qui se produit en *dehors* de vous.

Cette technique peut s'avérer particulièrement utile dans les situations génératrices d'anxiété. Elle peut vous aider à contrebalancer votre tendance à vous focaliser sur les menaces et sur votre personne lorsque vous êtes anxieux.

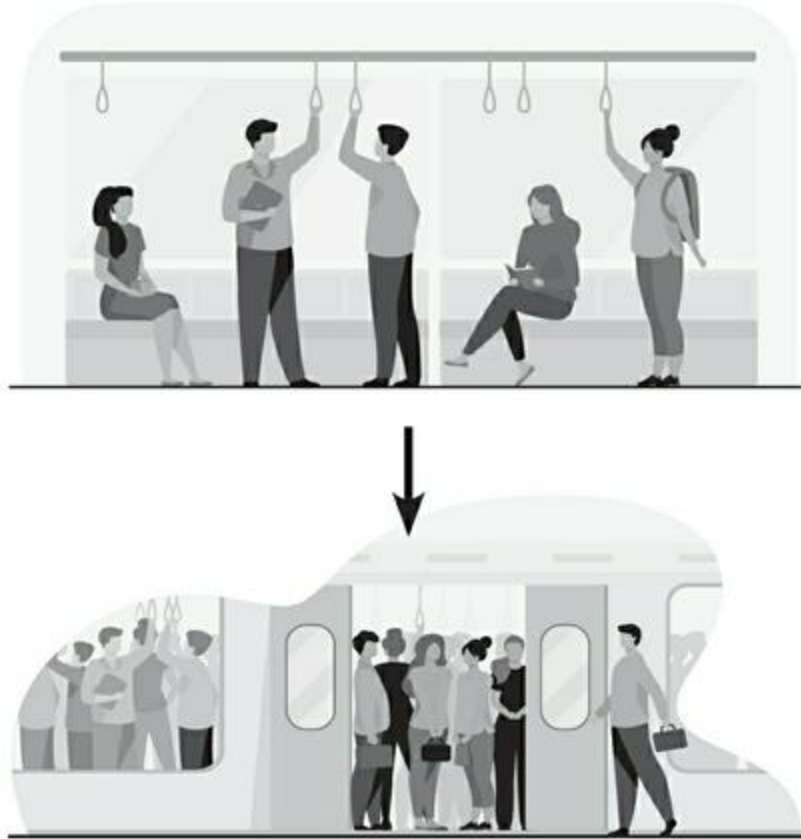
Les premières fois où vous emploierez la concentration sur la tâche, divisez le processus en deux temps de répétition :

- ▶ **Situations non menaçantes** : vous éprouvez peu ou pas d'anxiété. Par exemple, si vous avez

une phobie sociale, vous éprouvez peut-être un peu d'anxiété lorsque vous traversez un parc, voyagez dans un train très calme ou côtoyez des proches.

- ▶ **Situations plus difficiles** : vous éprouvez de l'anxiété modérée ou élevée. Il peut s'agir de faire vos courses dans un magasin bondé, de voyager dans un train aux heures de pointe ou d'assister à une fête à laquelle de nombreux inconnus sont conviés.

À mesure que vous vous entraînez, vous développerez une plus grande habileté et pourrez passer progressivement des situations moyennement intimidantes à des situations plus difficiles. Recentrez tout d'abord votre attention sur des situations que vous jugez relativement anodines, puis utilisez les techniques dans des configurations de plus en plus difficiles.



La concentration sur la tâche :

s'entraîner progressivement en passant à des situations de plus en plus difficiles.

Apprendre à se concentrer

Dans les exercices de concentration sur la tâche, l'essentiel n'est pas de diminuer votre niveau général de concentration mais de vous concentrer plus fort sur différents aspects de l'environnement externe.

Certaines tâches nécessitent que vous centriez votre attention sur des comportements particuliers : écouter ce que dit une personne lors d'une conversation ou tenter de maintenir l'équilibre d'un plateau rempli de verres, par exemple.

Dans d'autres situations, vous pouvez ressentir de l'anxiété sans avoir de tâche particulière à exécuter. Par exemple, lorsque vous êtes assis dans une salle d'attente pleine de patients, vous pouvez focaliser votre attention sur votre environnement immédiat et observer les autres, l'agencement de la pièce, les sons et les odeurs.

Avec de l'entraînement, vous pourrez être à la fois centré sur la tâche et sur l'environnement et non

sur vous-même, même dans des situations que vous considérez intimidantes.

Les exercices suivants visent à vous faire comprendre comment le fait de prêter attention à des sensations et images entrave votre faculté de traiter les informations autour de vous. Ils vous aideront également à prendre conscience que vous êtes capable de prêter attention à des comportements externes liés à des tâches. En d'autres termes, vous pouvez *choisir* la cible de votre attention dans des situations où votre anxiété est déclenchée.

1. Écouter.

Asseyez-vous dos à dos avec une personne, un ami ou votre thérapeute. Demandez-lui de vous raconter une histoire pendant environ deux minutes. Concentrez-vous sur l'histoire, puis résumez-la. Pendant l'exercice, évaluez en pourcentage quelle part de votre attention était sur l'écoute de l'autre personne, sur vous-même et sur votre environnement. Votre partenaire peut vous donner son avis sur la précision de votre résumé.

Recommencez maintenant l'exercice en faisant face à votre partenaire et en le regardant dans les yeux.

Centrez votre attention sur vos pensées et sensations, puis sur votre partenaire. Résumez l'histoire et évaluez la façon dont vous avez réparti la cible de votre attention.

Répétez l'exercice plusieurs fois, dos à dos et face à face, jusqu'à ce que vous puissiez facilement recentrer votre attention sur l'écoute de l'autre après vous être délibérément concentré sur vous-même. Cette gymnastique vous aidera à développer votre capacité à contrôler l'objet de votre attention.

2. Parler.

Suivez les mêmes étapes que pour l'exercice précédent. Dos à dos avec votre partenaire, racontez une histoire pendant deux minutes en focalisant votre attention sur la clarté de votre histoire.

Ensuite, placez-vous face à face et regardez votre partenaire dans les yeux. Détournez-vous de la tâche consistant à raconter une histoire et concentrez-vous sur vos sentiments, sensations et pensées. Puis recentrez votre attention sur ce que vous dites et votre partenaire, en prenant conscience de ses réactions et en vérifiant qu'il vous comprend bien. Évaluez la répartition de votre

attention entre vous-même, la tâche et votre environnement.

3. S'entraîner progressivement.

Préparez deux listes de situations. Pour votre première liste, inscrivez cinq exemples de situations que vous jugez non intimidantes. Entraînez-vous à détourner votre attention en vous focalisant sur vos sensations internes et vos pensées, puis recentrez-la sur des éléments externes de ces situations.

Pour votre seconde liste, inscrivez dix exemples de situations intimidantes à vos yeux. Classez les situations par ordre croissant, de la moins anxiogène à la plus anxiogène. Mettez-vous successivement dans les situations choisies en vous entraînant à vous concentrer sur la tâche. Vous commencerez ainsi à vous entraîner à maîtriser votre anxiété dans des conditions réelles.

4. Se promener.

Promenez-vous dans un parc en prêtant attention à ce que vous entendez, voyez, ressentez et sentez. Pendant quelques minutes, focalisez votre attention sur différents aspects du monde qui vous entoure.

Tout d'abord, centrez-vous principalement sur les bruits. Ensuite, passez aux odeurs, puis aux sensations de vos pieds sur le sol, etc. Vous pouvez vous concentrer sur diverses sensations, ce qui peut vous aider à centrer votre attention sur le monde extérieur.

Après vous être entraîné à prêter attention successivement aux différents sens, essayez d'intégrer tous les aspects du parc pendant au moins 20 minutes. Imprégnez-vous de l'environnement dans ses moindres détails.

Découvrez ce qui capte votre attention. Vous pouvez être attiré par l'eau ou être très intéressé par les oiseaux, les plantes ou les odeurs des bois.

Remarquez comme vous vous sentez plus détendu et moins centré sur vous-même au fur et à mesure que vous vous entraînez à vous concentrer sur le monde qui vous entoure.

Se mettre à l'écoute du monde

Si vous souffrez d'anxiété, vous êtes probablement centré sur vous-même en société et ne remarquez pas le reste du monde. En plus de vous sentir mal à l'aise, vous êtes susceptible de passer à côté de beaucoup de choses intéressantes. Heureusement, vous pouvez modifier vos penchants en matière d'attention afin de surmonter une grande partie de votre anxiété.

Voici un exemple d'utilisation des techniques de concentration sur la tâche pour surmonter l'anxiété, et plus particulièrement la phobie sociale.

Harold avait peur que les autres remarquent sa tendance à rougir et à transpirer en société. Il se surveillait constamment et s'efforçait de masquer les symptômes de son anxiété.

Voici la liste des situations non intimidantes au cours desquelles Harold emploie des techniques de concentration sur la tâche :

1. Les dîners avec ses parents et son frère.

2. Les sorties au pub du coin avec ses trois meilleurs copains.
3. Dans les transports publics aux heures creuses.
4. Les déjeuners avec ses collègues de travail.
5. Les séances de cinéma avec un ami.

Voici ensuite sa liste de situations intimidantes, par ordre croissant :

1. Marcher seul dans une rue pleine de monde.
2. Parler avec des inconnus lors d'une fête.
3. Aller seul à l'épicerie.
4. Emprunter les transports publics aux heures de pointe.
5. Faire une présentation au travail.

Harold a utilisé les principes de la concentration sur la tâche pour accroître sa capacité à se focaliser sur certains facteurs externes dans des situations non intimidantes. Lorsqu'il était au pub avec ses copains, il centrait son attention sur ce que ces derniers disaient, sur les autres clients, sur la musique et sur le décor. Il détournait sciemment son attention de son rougissement et sa sudation.

Harold a ensuite utilisé les mêmes techniques dans des situations plus intimidantes. À l'épicerie, il a découvert que plus il se focalisait sur son rougissement et sa sudation, plus il était anxieux et moins il était capable de mettre ses courses dans des sacs une fois à la caisse. Lorsqu'il prêtait attention à cette tâche, regardait la caissière dans les yeux et lui disait quelques mots, les symptômes de son anxiété diminuaient et il était mieux concentré sur ce qu'il faisait et sur ce qui se passait autour de lui.

Harold a consciencieusement expérimenté toutes les situations redoutées et se sent désormais beaucoup plus confiant et détendu en société.

Imaginez que vous soyez convoqué par la police en qualité de témoin. Pendant quelques minutes, essayez de récolter un maximum d'informations sur l'environnement et les personnes autour de vous. Remarquez la quantité de détails que vous pouvez restituer lorsque vous *choisissez* de vous focaliser sur les éléments extérieurs.

La fiche de concentration sur la tâche

Vous pouvez tenir un journal de votre entraînement à la concentration sur la tâche en utilisant la fiche ci-dessous. Les rapides instructions figurant au début de la fiche sont destinées à vous rappeler comment effectuer vos exercices de concentration.

Situation	Attention	Exercice	Sentiments	Résultats
Avec qui étiez-vous ? Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ?	Consigner l'objet de votre attention. Noter ce sur quoi vous vous concentriez le plus. 1. Moi % 2. Tâche % 3. Environnement et les autres % (Total = 100 %)	Utiliser la concentration sur la tâche pour diriger votre attention sur les éléments extérieurs. Penser à focaliser votre attention sur la tâche ou sur l'environnement. Noter ce que vous avez fait.	Indiquer comment vous vous êtes senti.	Noter tout ce que vous avez tiré de cet exercice, comment les choses se sont déroulées, les variations de votre niveau d'anxiété

				et votre capacité à accomplir la tâche.

La fiche de concentration sur la tâche.

La pleine conscience

La pleine conscience est l'art de vivre l'instant présent sans émettre de jugement sur votre expérience. Centrez votre attention sur le moment que vous vivez *immédiatement*. Suspendez votre jugement sur ce que vous ressentez, pensez et absorbez par l'intermédiaire de vos sens.

Contentez-vous d'observer ce qui se passe autour de vous, dans votre esprit et dans votre corps sans rien faire. Soyez simplement conscient de ce qui se passe.

La méditation consciente encourage la prise de conscience de l'instant présent à l'aide d'un esprit totalement neuf, de façon à observer sans porter de jugement les éléments d'une banalité apparente. Toute l'expérience revient un peu à observer le monde pour la première fois.

Lorsque vous rencontrez une personne que vous connaissez, essayez de la regarder avec un œil neuf.

Mettez de côté ce que vous savez d'elle, vos pensées, expériences et opinions sur elle.

Faites des exercices de pleine conscience lorsque vous êtes à la campagne ou quand vous marchez dans la rue. Que l'environnement vous soit ou non familier, essayez d'observer tous les éléments qui vous entourent avec un œil neuf.

Vous pouvez développer vos capacités à pratiquer la pleine conscience et les employer pour vous aider à gérer des pensées désagréables ou des symptômes physiques. Si vous souffrez d'anxiété sociale, par exemple, vous pouvez développer la faculté de vous *décentrer* de pensées empreintes d'anxiété.

Voici deux exercices pour vous apprendre à simplement laisser vos pensées vous traverser l'esprit :

- ▶ **Regarder passer le train.** Imaginez un train qui passe dans une gare. Ce train représente vos pensées et sensations : c'est votre « train de pensées ». Chaque wagon correspond à un ou plusieurs sentiments ou pensées. Visualisez-vous en train de regarder passer le convoi sans sauter dans un des wagons. Acceptez votre peur de l'opinion que les autres

ont de vous sans essayer de l'éliminer ou de l'affronter. Contentez-vous de la regarder passer comme vous observeriez un train traversant une gare.

- ▶ **Se tenir au bord de la route.** Imaginez-vous au bord d'une route assez fréquentée. Chaque véhicule qui passe représente vos pensées et sensations. Regardez simplement passer les voitures. Observez-les et acceptez qu'elles passent. N'essayez pas de faire du stop, de dévier la circulation ou d'influencer les voitures d'une manière ou d'une autre.



La pleine conscience : laisser circuler son train de pensées.

Savoir quand ne pas s'écouter

Comprendre l'influence de vos émotions sur votre mode de pensée présente un avantage indéniable : vous savez si ce que vous pensez est susceptible de s'avérer néfaste ou peu réaliste. Être dans un état de pleine conscience signifie apprendre à vivre vos pensées sans émettre de jugements sur leur véracité.

Étant donné que, lorsque vous êtes émotionnellement perturbé, nombre de vos pensées négatives sont déformées et nuisibles, vous avez tout intérêt à laisser certaines pensées vous traverser l'esprit en les considérant comme des *symptômes* ou le *produit* d'un état émotionnel ou d'un problème psychologique donné.

Bien connaître les pensées ayant tendance à surgir dans votre esprit lorsque vous êtes déprimé, anxieux ou quand vous vous sentez coupable vous permet de les identifier plus facilement et de les laisser partir plutôt que de les considérer comme

des faits. Cette connaissance vous donne une compétence supplémentaire pour gérer vos pensées négatives, outre celle consistant à les affronter ou à les tester dans la réalité.

Être attentif aux tâches quotidiennes

Accomplir de petites tâches quotidiennes avec plus de soin peut vous aider à renforcer les muscles de l'attention. Il s'agit de réaliser avec une conscience accrue tout ce que vous pouvez faire lors d'une journée. Voici quelques exemples :

- ▶ Faire la vaisselle avec attention peut vous aider à vivre avec plus de plénitude le processus. Prêtez attention à l'odeur du produit vaisselle, à la température de l'eau et au mouvement de vos mains.
- ▶ Manger avec une conscience accrue peut rendre votre expérience plus agréable. Mangez plus lentement et prêtez attention à la texture des aliments, à la subtilité des goûts et à l'apparence des plats.



La pleine conscience : prêter une attention accrue aux éléments du quotidien.

Les émotions négatives

Vous vous demandez peut-être pourquoi, dans cet ouvrage, nous nous penchons sur les émotions *négatives* et nous négligeons des sentiments positifs tels que le bonheur. La raison est simple : on se lance rarement dans une thérapie pour des problèmes dus à des émotions positives ! Peu de gens viennent nous voir pour tenter de surmonter leurs sentiments d'éternelle satisfaction. Les émotions qui donnent du fil à retordre sont généralement la culpabilité, la colère, la dépression et la honte.

Bien qu'il soit naturel de se sentir mal en cas de coup dur, il n'est nul besoin de laisser la situation empirer en vous accablant d'émotions négatives malsaines. Les émotions négatives saines sont généralement beaucoup moins souvent à l'origine de malaises et moins problématiques que les émotions négatives malsaines. Par exemple, se sentir très *triste* (émotion négative saine) est moins désagréable que se sentir très *déprimé* (émotion

malsaine). De même, ressentir une profonde tristesse peut vous pousser à faire quelque chose pour améliorer votre situation, alors que la dépression est plus susceptible d'être source d'inaction et de résignation.

Heureusement, vous pouvez *penser* plus ou moins intensément à ce que vous *ressentez*, ce qui peut diminuer votre malaise émotionnel. Choisir de penser selon un mode salubre et utile a plus de chances de faire naître des émotions saines.

Mettre un nom sur ses émotions

Si quelqu'un vous demande comment vous vous sentez, vous aurez peut-être du mal à décrire l'émotion ressentie. Vous ne savez peut-être pas quel nom donner à votre expérience intérieure ou bien vous éprouvez plusieurs émotions en même temps.

Ne soyez pas prisonnier des mots ! Lorsque vous commencez à faire la distinction entre les émotions saines et malsaines, les noms que vous leur donnez n'ont pas une importance cruciale. L'essentiel est d'être capable d'analyser vos pensées et comportements et de remarquer sur quoi porte votre attention (les TCC parlent de *focalisation de l'attention*). Ces trois domaines sont en fin de compte vos guides les plus fiables pour savoir quel type d'émotion vous éprouvez.

Par souci de clarté, les thérapeutes encouragent souvent leurs patients à employer des mots

différents pour les alternatives saines et malsaines des émotions courantes. Par exemple, vous pouvez employer le mot « colère » pour décrire une émotion malsaine et « contrariété » pour décrire l'émotion saine équivalente.

Certains trouvent plus simple de choisir un mot descriptif pour leur émotion et d'y ajouter l'adjectif « sain » ou « malsain ». Qu'importe votre façon de décrire vos émotions, l'essentiel est de comprendre la catégorie à laquelle chacune appartient.

Voici une liste de référence répertoriant les émotions éprouvées par l'être humain ainsi que leurs synonymes, que vous pouvez utiliser pour enrichir votre terminologie des émotions.

- ▶ **En colère** : agressif, contrarié, de mauvaise humeur, déconcerté, fâché, mécontent, furieux, grincheux, furibard, hostile, désagréable, outré, agacé, en boule, grognon, irritable, plein de ressentiment, susceptible.
- ▶ **Anxieux** : agité, inquiet, ennuyé, préoccupé, crispé, craintif, irritable, détestable, nerveux, paniqué, tendu, tourmenté, mal à l'aise, contrarié.

- ▶ **Honteux** : rabaissé, avili, diffamé, dégradé, discrédité, déshonoré, humilié, mortifié, méprisé, sali, souillé, terni, indigne.
- ▶ **Déçu** : déconfit, découragé, abattu, désabusé, démoralisé, désenchanté, consterné, écœuré, contrarié.
- ▶ **Gêné** : mal à l'aise, décontenancé, humilié, peu sûr de soi, emprunté, humilié, timoré.
- ▶ **Envieux** : vert de jalousie, malveillant, médisant, aigre.
- ▶ **Coupable** : responsable, fautif, blâmable, condamnable, indéfendable, inexcusable, en tort, répréhensible, impardonnable.
- ▶ **Blessé** : contrarié, au cœur brisé, piqué au vif, affecté, touché, anéanti, écœuré, brimé, horrifié, offensé, offusqué, froissé, peiné.
- ▶ **Jaloux** : aigri, méfiant, assailli de doutes, envieux, sceptique, suspicieux, sur ses gardes.
- ▶ **Triste** : désespéré, déprimé, éperdu, peiné, avec un petit moral, abattu, découragé, affligé, accablé, inconsolable, mélancolique, brisé, au bord des larmes.

Les émotions positives malsaines

Bien que les émotions négatives malsaines soient les plus fréquentes en cas de perturbations émotionnelles, il ne faut pas oublier qu'il existe également des émotions positives malsaines.

Par exemple, avoir une exigence telle que « Il faut que mon patron ait une bonne opinion de moi » puis ressentir une immense joie une fois cette exigence satisfaite est un cas d'émotion positive malsaine. Vous pouvez ressentir une forme d'euphorie lorsque vous pensez à l'opinion de votre patron et votre confiance peut monter en flèche pendant un certain temps, mais vous n'êtes pas à l'abri de sentiments négatifs malsains si, finalement, votre patron ne vous apprécie pas. Si vous exprimez une préférence et non une obligation, vous pourrez être heureux de façon saine si votre patron a une bonne opinion de vous

et ressentir une déception saine si ce n'est pas le cas.

Un autre exemple d'émotions positives malsaines est l'euphorie associée aux états hypomaniaques (être excessivement content ou « sur un nuage »). Les personnes souffrant de psychose maniacodépressive peuvent passer d'une période de très mauvaise humeur à une période de très bonne humeur. Pendant les périodes de très bonne humeur, elles ont tendance à prendre des décisions irréfléchies et à se comporter de façon fantasque et parfois risquée.

Ces personnes peuvent parfois sembler très heureuses alors qu'elles sont hypomaniaques et souffrent d'une véritable maladie mentale. La psychose maniacodépressive peut être soignée efficacement à l'aide de médicaments et d'une TCC.

Si vous pensez que vous (ou un de vos proches) êtes susceptible de souffrir de psychose maniacodépressive, nous vous conseillons vivement de consulter un psychiatre afin d'obtenir un diagnostic complet. La prescription de médicaments est une partie importante du traitement des symptômes pénibles de cette maladie. Les psychiatres possèdent généralement

des connaissances plus pointues sur cette maladie et connaissent des traitements plus appropriés que les médecins généralistes.

L'une des stratégies essentielles des TCC pour aider les patients souffrant de dépression bipolaire consiste à établir un programme d'activités. Planifiez par écrit vos activités quotidiennes et respectez le programme établi quelle que soit votre humeur. Il est crucial d'avoir des activités régulières dans votre vie de tous les jours. Respecter un programme quotidien peut vous aider à éviter de ne pas être assez stimulé pendant les périodes où vous broyez du noir (et combattre ainsi une spirale descendante vers la dépression) et d'être trop stimulé pendant les périodes d'euphorie (et combattre ainsi une spirale ascendante vers l'hypomanie).

Comprendre l'anatomie des émotions

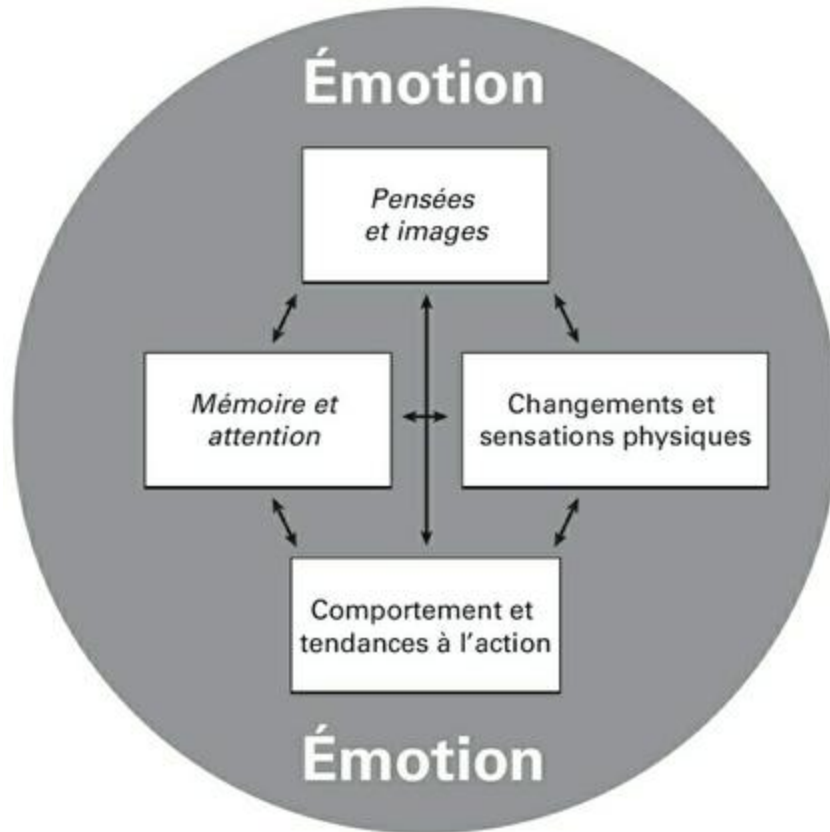
La figure de la page suivante montre les processus complexes entrant en ligne de compte dans les émotions ressenties par l'être humain. À chaque fois que vous éprouvez une émotion, tout un système se met en place : les pensées et images qui vous viennent à l'esprit, les souvenirs que vous vous remémorez, les aspects de votre personnalité ou du monde extérieur auxquels vous prêtez attention, les sensations physiques et mentales que vous avez, votre comportement et les choses que vous avez envie de faire.

Comme le montre le schéma, ces différentes dimensions interagissent avec une certaine complexité. Par exemple, prêter attention aux menaces potentielles est susceptible d'augmenter les risques d'apparition de pensées anxieuses et vice versa. Mal dormir peut augmenter les risques

de léthargie, tandis qu'une léthargie continue peut encore plus bouleverser votre rythme de sommeil.

Comprendre le système des émotions permet de procéder à des changements. Modifier une seule composante du système peut faciliter des changements sur les autres parties. En voici quelques exemples :

- ▶ Si vous êtes léthargique, devenir plus actif peut faciliter la gestion des pensées dépressives et pessimistes.
- ▶ Si vous êtes dépressif, des antidépresseurs peuvent vous aider à détourner votre attention de vos pensées négatives et à la centrer sur des solutions possibles.



L'anatomie d'une émotion.

Les émotions saines / les émotions malsaines (1)

En saisissant la nuance entre les émotions saines et malsaines, vous serez dans de meilleures dispositions pour contrôler ce que vous pensez. Si vous identifiez une émotion malsaine, vous serez en mesure d'affronter toute pensée erronée susceptible de produire votre réponse émotionnelle néfaste. Vous attaquer à vos erreurs de pensée et les corriger peut vous aider à substituer une émotion négative saine à une émotion malsaine.

Une citation célèbre dit « Je pense donc je suis ». La version TCC de cette citation serait « Je pense donc je ressens ».

Les sentiments ne sont pas unidimensionnels. Ce que vous éprouvez ne se limite pas à l'émotion proprement dite car les sentiments n'apparaissent pas comme par magie : ils entrent dans un contexte. Lorsque vous commencez à distinguer vos émotions saines de vos émotions malsaines, observez l'interaction entre votre pensée, vos actions, la focalisation de votre attention, votre mémoire, vos motifs ou les éléments déclencheurs et la façon dont vous vous sentez.

Considérez les tableaux des pages suivantes comme votre barème des émotions saines et malsaines. Tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour identifier l'émotion que vous ressentez s'y trouve. Si vous vous rendez compte qu'une émotion éprouvée est malsaine, vous pouvez mettre en place les pensées, la focalisation de l'attention et les comportements de

la version saine de l'émotion en question pour vous aider à mieux vous sentir.

Émotion	Motif	Pensées	Focalisation de l'attention	Comportement/ Tendances à l'action
Anxiété (malsaine)	Menace ou danger	A des attitudes rigides et extrêmes	Surveillance de façon excessive la menace ou le danger	S'éloigne physiquement et mentalement de la menace
		Surestime le degré de la menace		Utilise un comportement superstitieux pour éviter la menace
		Sous-estime sa capacité à faire face à la menace		Apaise l'anxiété à l'aide de drogues ou d'alcool
		Augmente le nombre de pensées liées à la menace		Recherche du réconfort
Inquiétude (saine)	Menace ou danger	A des attitudes souples et préférentielles	Ne voit pas de menace là où il n'y en a pas	Affronte la menace
		Voit la menace avec réalisme		Gère la menace de manière

				constructive
		Évalue avec réalisme sa capacité à faire face à la menace		Ne cherche aucun réconfort qui ne soit pas nécessaire
		N'augmente pas le nombre de pensées liées à la menace		

Distinguer les émotions saines et malsaines : l'anxiété et l'inquiétude.

Émotion	Motif	Pensées	Focalisation de l'attention	Comportement/ Tendances à l'action
Dépression	Perte ou échec	A des attitudes rigides et extrêmes	Ne peut s'empêcher de penser à des pertes/échecs passés	S'isole des autres (malsaine)
		Voit uniquement les aspects négatifs de la perte ou de l'échec	Rumine les problèmes insolubles	Se néglige et néglige son environnement
		Se sent impuissant	Se focalise sur ses défauts personnels	Tente de se débarrasser de sa dépression de

				façon autodestructrice
		Voit l'avenir en noir	Se focalise sur les événements négatifs se produisant dans le monde	
Tristesse (saine)	Perte ou échec	A des attitudes souples et préférentielles	Ne pense pas à des pertes/échecs passés	Parle aux personnes qui tiennent compte de ses sentiments de perte/échec
		Voit à la fois les aspects négatifs et positifs de la perte ou de l'échec	Se focalise sur des problèmes solubles	Continue de s'occuper de soi et de son environnement
		Est capable de se prendre en charge	Se focalise sur ses forces et compétences personnelles	Évite les comportements autodestructeurs
		Est capable d'envisager l'avenir avec espoir	Se focalise sur les événements positifs et négatifs se produisant dans le monde en	

maintenant un
certain équilibre

Distinguer les émotions saines et malsaines : la dépression et la tristesse.

Émotion	Motif	Pensées	Focalisation de l'attention	Comportement/ Tendances à l'action
Colère (malsaine)	Il se produit une rupture au niveau des règles personnelles ou l'estime de soi est menacée	A des attitudes rigides et extrêmes	Recherche la preuve de l'existence d'intentions malicieuses chez l'autre	Cherche à se venger
		Part du principe que l'autre a fait exprès	Recherche la preuve d'un comportement injurieux répété de la part des autres	Attaque l'autre physiquement ou verbalement
		Pense qu'il a raison et que l'autre a tort		S'en prend à une personne innocente, à un animal ou à un objet
		Ne peut voir le point de vue de l'autre		Se retire en faisant preuve

				d'agressivité/ boude
				Recherche des alliés pour s'opposer à l'autre
Contrariété (saine)	Il se produit une rupture au niveau des règles personnelles ou l'estime de soi est menacée	A des attitudes souples et préférentielles	Recherche la preuve de l'absence d'intentions malicieuses chez l'autre	Ne cherche pas à se venger
		Pense que l'autre n'a peut-être pas fait exprès	Ne voit pas d'offense là où il n'y en a pas	Se fait respecter sans violence physique/verbale
		Pense que lui et l'autre personne ont peut-être tous les deux en partie raison		Ne s'en prend pas à des innocents
		Est capable de voir le point de vue de l'autre		Tient bon et essaye de chercher une solution (ne boude pas)

				Demande à l'autre de ne pas l'insulter
--	--	--	--	--

Distinguer les émotions saines et malsaines : la colère et la contrariété.

Les émotions saines / les émotions malsaines (2)

Émotion	Motif	Pensées	Focalisation de l'attention	Comportement/ Tendances à l'action
Honte (malsaine)	Des informations honteuses le concernant ont été révélées par lui ou les autres	Surestime le caractère honteux des informations révélées	Voit de la désapprobation de la part des autres là où il n'y en a pas	Fuit les autres pour éviter les reproches
		Surestime le degré de désapprobation des autres		Peut attaquer ceux qui l'ont couvert de honte, pour tenter de sauver la face
		Surestime la durée de la désapprobation		Peut tenter de rebâtir son estime de soi de façon autodestructrice
				Ignore les efforts

				consentis par son groupe social pour parvenir à un retour à la normale
Regret (saine)	Des informations honteuses le concernant ont été révélées par lui ou les autres	Accepte avec compassion les informations révélées	Se focalise sur la preuve qu'il est accepté par son groupe social en dépit des informations révélées	Continue à avoir une vie sociale
		A une vision réaliste du degré de la désapprobation exprimée par les autres		Répond aux tentatives de retour à la normale effectuées par son groupe social
		Entrevoit la durée de la désapprobation de façon réaliste		

Distinguer les émotions saines et malsaines : la honte et le regret.

Émotion	Motif	Pensées	Focalisation de l'attention	Comportement/ Tendances à
---------	-------	---------	-----------------------------	---------------------------

l'action				
Blessure (malsaine)	Maltraitance de la part d'une personne (il ne le mérite pas)	A des attitudes rigides et extrêmes	Recherche la preuve que l'autre le traite sans aucun ménagement ou exprime de l'indifférence	Interrompt la communication avec l'autre/ boude
		Surestime le caractère déloyal du comportement de l'autre		Punit l'autre en gardant le silence ou en le critiquant, sans dire pourquoi il se sent blessé
		Pense que l'autre s'en fiche		
		Se sent seul et délaissé		
		Ne peut s'empêcher de penser à des blessures passées		
		Pense que c'est à l'autre de faire le premier pas		

Déception (saine)	Maltraitance de la part d'une personne (il ne le mérite pas)	A des attitudes souples et préférentielles	Se focalise sur la preuve que la situation ne laisse pas l'autre indifférent et qu'elle le préoccupe	Fait part à l'autre de ce qu'il ressent
		Perçoit la part de déloyauté de l'autre avec réalisme		Essaie de persuader l'autre de se comporter de façon plus loyale
		Pense que l'autre s'est mal comporté mais ne pense pas qu'il s'en moque		
		Ne se sent pas seul ou insensible		
		Ne ressasse pas les blessures passées		
		N'attend pas que l'autre fasse le premier pas		

Distinguer les émotions saines et malsaines : la blessure et la déception.

Émotion	Motif	Pensées	Focalisation de l'attention	Comportement/ Tendances à l'action
Jalousie (malsaine)	Relation avec le conjoint menacée par quelqu'un	A des attitudes rigides et extrêmes	Recherche des connotations sexuelles/ sentimentales lorsque son conjoint parle avec d'autres personnes	Cherche en permanence à être rassuré sur la fidélité et l'amour de son conjoint
		Surestime la menace pesant sur sa relation	Crée des images de l'infidélité de son conjoint	Surveille et/ou limite les mouvements et actions de son conjoint
		Pense que son conjoint est toujours sur le point de le quitter	Recherche la preuve de l'adultère de son conjoint	Se venge de la supposée infidélité de son conjoint
		Pense que son conjoint va le quitter pour quelqu'un d'autre qu'il trouve attirant		Fait passer des tests, tend des pièges à son conjoint

				Boude
Inquiétude pour sa relation (saine)	Relation avec le conjoint menacée par quelqu'un	A des attitudes souples et préférentielles	Ne recherche pas la preuve de l'adultère de son conjoint	Laisse son conjoint exprimer son amour sans avoir besoin d'être rassuré à outrance
		Perçoit l'importance de la menace pesant sur sa relation avec réalisme	Ne crée pas d'images de l'infidélité de son conjoint	Laisse de la liberté à son conjoint, ne le surveille pas
		Pense qu'il est normal que son conjoint trouve d'autres personnes attirantes	Juge normal que son conjoint parle avec quelqu'un d'autre	Laisse son conjoint exprimer un intérêt naturel pour les personnes du sexe opposé, sans imaginer une quelconque infidélité

Distinguer les émotions saines et malsaines : la jalousie et l'inquiétude pour sa relation.

Émotion	Motif	Pensées	Focalisation de l'attention	Comportement/ Tendances à l'action
Culpabilité (malsaine)	Viole son code moral,	A des attitudes	Recherche la preuve que les autres lui	Souhaite échapper aux sentiments de culpabilité avec

	blesse ou offense un partenaire	rigides et extrêmes	reprochent d'avoir péché	des méthodes qui vont à l'encontre du but recherché
		Pense qu'il a vraiment commis un péché	Recherche une preuve attestant de l'existence d'une punition ou d'un châtiment	Demande pardon
		Pense qu'il mérite d'être puni		Promet qu'il ne péchera plus jamais
		Ignore les circonstances atténuantes		Se punit physiquement ou en se privant
		Ignore la responsabilité potentielle des autres pour le péché commis		Tente de nier toute responsabilité pour les méfaits commis afin d'essayer d'apaiser les sentiments de culpabilité
Remords (saine)	Violer son code moral, blesse ou offense	A des attitudes souples et préférentielles	Ne recherche pas la preuve que les autres endossent la responsabilité	Affronte la douleur saine qui accompagne la conscience d'avoir péché

	un partenaire		du péché commis	
		Met les actes en contexte avant de juger s'il a commis un péché	Ne recherche pas la preuve d'une punition ou d'un châtement	Demande pardon
		Endosse à juste titre la responsabilité du péché commis		Expie le péché en acceptant une peine et/ ou entreprend les rectifications nécessaires
		Tient compte des circonstances atténuantes		N'a pas tendance à être sur la défensive ou à faire des excuses pour s'être mal comporté
		Ne pense pas qu'une punition s'impose et/ou est imminente		

Distinguer les émotions saines et malsaines : la culpabilité et le remords.

Les motifs

Les *motifs* font référence aux situations liées à l'émotion et sont identiques pour les émotions négatives saines et malsaines.

Par exemple, lorsque vous vous sentez *coupable* (émotion négative malsaine), le motif est d'avoir « péché » pour avoir fait ou ne pas avoir fait quelque chose. Le *remords* (alternative saine à la culpabilité) reprend le même motif que la culpabilité. Cependant, vos pensées, vos comportements et la focalisation de votre attention diffèrent.

Les motifs peuvent vous aider à mettre le doigt sur la nature de l'émotion que vous ressentez, mais ils ne suffisent pas à déterminer si votre émotion est saine ou malsaine. Prenez la situation suivante :

Votre vieille tante a besoin de vous pour continuer à vivre chez elle. Vous lui rendez généralement visite le week-end et effectuez les tâches qu'elle ne peut plus faire toute seule, par exemple changer une

ampoule ou faire les vitres. Le week-end dernier, vous êtes allé faire du ski avec des amis au lieu d'aller chez votre tante. Impatiente de remplacer l'ampoule grillée dans son couloir, elle a essayé de le faire elle-même. Malheureusement, elle est tombée de la chaise sur laquelle elle était montée et s'est cassé le col du fémur.

En termes de *motif*, cette situation correspond au non-respect d'un code moral personnel qui a conduit à blesser quelqu'un.

Si vous vous sentez *coupable* (émotion négative malsaine), vous vivez très probablement les choses ainsi :

- ▶ **Type de pensées** : vos pensées sont probablement rigides et exigeantes. Vous en concluez que vous avez vraiment fait quelque chose de mal (vous avez péché). Vous endossez plus de responsabilité morale que vous ne devriez objectivement, en occultant toute circonstance atténuante. Vous pensez peut-être qu'une forme de punition est méritée et/ou imminente.
- ▶ **Focalisation de l'attention** : vous recherchez des preuves supplémentaires de votre péché ou

des preuves que les autres vous tiennent pour responsable de la faute commise.

- ▶ **Comportement (tendance à l'action)** : vous pouvez chercher à vous débarrasser de votre sentiment de culpabilité d'une façon qui va peut-être à l'encontre du but recherché. Par exemple, vous demandez pardon et promettez que vous ne pécherez plus jamais, vous vous infligez une punition physique ou vous vous privez de quelque chose. Vous pouvez également tenter de nier toute responsabilité légitime pour la faute commise.

Vous pouvez voir la situation autrement et éprouver des *remords* (émotion négative saine). Bien que le motif soit identique (non-respect d'un code moral personnel qui a conduit à blesser quelqu'un), vous vivez les choses ainsi :

- ▶ **Type de pensées** : vous êtes plus souple et adoptez une attitude basée sur la préférence. Vous considérez les faits dans leur contexte et comprenez la situation avant de juger si vous avez péché. Vous tenez compte des circonstances atténuantes et ne pensez pas qu'une punition est méritée et/ou imminente.

- ▶ **Focalisation de l'attention** : vous ne cherchez pas d'autres preuves de péché commis par vos soins. Vous ne recherchez pas non plus la preuve que les autres vous rendent responsable de la faute commise.
- ▶ **Comportement (tendance à l'action)** : vous affrontez la douleur saine qui accompagne la conscience d'avoir péché. Vous demandez peut-être pardon, mais vous ne l'implorez pas. Vous comprenez les raisons de votre faute et agissez sur cette compréhension. Vous expiez peut-être le péché en acceptant une peine et/ou entreprenez les rectifications nécessaires. Vous évitez d'être sur la défensive et de chercher des excuses.

Dans les deux cas, le motif est le même, mais vos pensées, vos comportements et la focalisation de votre attention sont très différents.

Les pensées souples / les pensées rigides

Les émotions saines proviennent d'une *pensée souple* basée sur des *préférences*. Ainsi, des pensées et croyances telles que « Je préfère que les autres me traitent avec respect, mais ils ne sont pas obligés de le faire » ou « Je préfère obtenir facilement ce que je veux, mais il n'y a aucune raison pour que ce soit toujours le cas » peuvent conduire à une contrariété saine si les autres ou le monde en général ne sont pas en accord avec vos préférences.

À l'inverse, les émotions malsaines proviennent d'une *pensée rigide* basée sur des *exigences*. Des pensées et croyances telles que « Le comportement des autres à mon égard doit toujours être empreint de respect » ou « Je dois toujours obtenir facilement ce que je veux » peuvent conduire à une colère malsaine si les autres ou le monde en général ne respectent pas ces exigences.

Une pensée rigide est un indicateur fiable de la manifestation d'un sentiment malsain. Lorsque vous raisonnez en faisant preuve de rigidité, vous êtes plus susceptible de sous-estimer votre faculté de faire face et de surmonter l'événement négatif en question. Plus vous serez apte à identifier vos pensées, croyances et attitudes comme étant rigides et exigeantes ou souples et préférentielles, plus vous pourrez savoir si vos sentiments sont sains ou malsains. Lorsque vous vous sentez *coupable*, vous raisonnez d'une façon malsaine, rigide et basée sur des exigences. Si l'on reprend l'exemple précédent, vous pouvez tenir les propos suivants :

- ▶ « Je n'aurais vraiment pas dû laisser ma tante toute seule. »
- ▶ « Laisser ma tante toute seule n'était pas bien et cela signifie que je suis quelqu'un de méchant. »
- ▶ « Savoir que j'ai mal agi en laissant ma tante toute seule est une souffrance insupportable. »

Vous pouvez ensuite poursuivre votre réflexion d'une façon qui entraîne un accroissement de votre sentiment de culpabilité :

- ▶ Vous n'admettez pas qu'en fin de compte, c'est votre tante qui a essayé de changer elle-même l'ampoule. Vous ne reconnaissez pas que les autres membres de la famille auraient pu également s'occuper de votre tante.
- ▶ Vous ignorez le fait que vous ne pouviez pas savoir qu'il y avait une ampoule à changer et que vous n'aviez pas prévu que votre tante prendrait un tel risque.
- ▶ Vous vous attendez à ce que votre tante vous rende seul responsable de sa chute. Vous pensez à la punition que vous estimez mériter.

En revanche, si vous vous sentez *plein de remords*, vous raisonnez d'une façon saine, souple, préférentielle et pouvez tenir les propos suivants :

- ▶ « Si seulement je n'avais pas laissé ma tante toute seule ! Malheureusement, cela ne s'est pas passé comme ça. »
- ▶ « Le fait d'avoir laissé ma tante toute seule signifie peut-être que j'ai mal agi, mais pas que je suis méchant. »
- ▶ « Savoir que j'ai mal agi en laissant ma tante toute seule est une souffrance que je peux endurer. »

Vous pouvez ensuite poursuivre votre réflexion de façon salubre :

- ▶ Vous pouvez endosser votre part de responsabilité dans l'accident, mais également considérer que les autres membres de la famille n'ont pas répondu présent.
- ▶ Vous pouvez admettre ne pas avoir prévu que votre tante prendrait le risque de changer l'ampoule. Vous ne pouviez pas non plus savoir que cette ampoule grillerait.
- ▶ Vous pouvez croire en la possibilité que votre tante vous en veuille, mais vous pensez que vous ne méritez pas d'être sévèrement puni.

Endosser une responsabilité légitime pour un événement qui se produit peut vous permettre de considérer celui-ci de façon holistique. Il n'est pas besoin de laisser perdurer des sentiments de remords désagréables plus longtemps que ne le mérite la situation.

Les comportements constructifs / les comportements extrêmes

Un autre moyen de savoir si votre émotion est saine ou malsaine est d'observer votre comportement actuel ou la façon dont vous souhaitez vous comporter (votre tendance à l'action).

Les émotions négatives saines s'accompagnent souvent de comportements constructifs, tandis que les émotions malsaines vont généralement de pair avec des comportements allant à l'encontre du but recherché. Il est toujours possible de résoudre des problèmes lorsque vous éprouvez de manière saine de la tristesse, de la contrariété, des remords ou des regrets. Par contre, il peut s'avérer beaucoup plus difficile de mettre en place des stratégies claires pour surmonter vos problèmes lorsque des émotions malsaines vous assaillent (dépression, fureur, culpabilité ou honte).

Par exemple, si vous répondez à la chute de votre tante par des tendances à l'action basées sur la *culpabilité*, vous pouvez adopter un ou plusieurs des comportements suivants :

- ▶ Sortir et vous saouler dans le but d'essayer de refouler votre sentiment de culpabilité.
- ▶ Aller voir votre tante à l'hôpital et implorer son pardon.
- ▶ Promettre que vous ne laisserez plus jamais tomber votre tante ou un être cher jusqu'à votre dernier souffle.
- ▶ Décider que vous ne partirez plus en voyage tant que votre tante sera en vie.

Les comportements précédents posent problème car ils sont extrêmes et irréalistes. Ces actes tiennent de l'autopunition au lieu que vous considériez la situation avec une vision réaliste et trouviez le meilleur moyen de répondre aux besoins de votre tante.

Par contre, si vous éprouvez des *remords* de façon saine, vous pouvez exprimer les tendances à l'action suivantes :

- ▶ Supporter l'embarras généré par le fait de savoir qu'il est arrivé quelque chose à votre tante (plutôt que de vous saouler pour éviter ce malaise).
- ▶ Rendre régulièrement visite à votre tante à l'hôpital et lui présenter vos excuses pour l'avoir laissée seule.
- ▶ Comprendre que votre tante a besoin d'un soutien constant tout en admettant avoir le droit de partir avec des amis.
- ▶ Prévoir de rester une semaine aux côtés de votre tante une fois celle-ci sortie de l'hôpital.
- ▶ Prendre la résolution de planifier vos voyages avec plus de soin et prévoir de faire appel à une aide-ménagère lorsque vous n'êtes pas disponible.

Les comportements précédents ont pour objectif de veiller à ce que votre tante ne se refasse pas mal pendant votre absence. En endossant la part de responsabilité légitime dans l'accident survenu, vous êtes dans de bonnes dispositions pour lui apporter un certain confort au lieu de vous focaliser sur la punition que vous pensez mériter.

La focalisation de l'attention saine / la focalisation de l'attention malsaine

Vous pouvez non seulement distinguer les émotions saines des émotions malsaines à travers les différents types de pensées et de comportements, mais également à travers ce sur quoi vous centrez votre attention. Si vous ressentez une émotion malsaine, votre esprit se focalisera probablement sur des scénarios catastrophe à venir, sur la base du premier événement.

Si vous répondez à la chute de votre tante par un sentiment de *culpabilité*, il est possible que vous focalisiez votre attention sur les points suivants :

- ▶ Vous reprocher d'avoir abandonné votre tante et d'être à l'origine de l'accident.
- ▶ Éprouver un sentiment de culpabilité tout en négligeant de parcourir les solutions

potentielles pour résoudre le problème d'aide à domicile pour votre tante.

- ▶ Rechercher la preuve que votre tante vous désigne comme le seul responsable de son accident.
- ▶ Chercher la trace de reproches de la part d'autres personnes, par exemple le personnel hospitalier ou la famille.

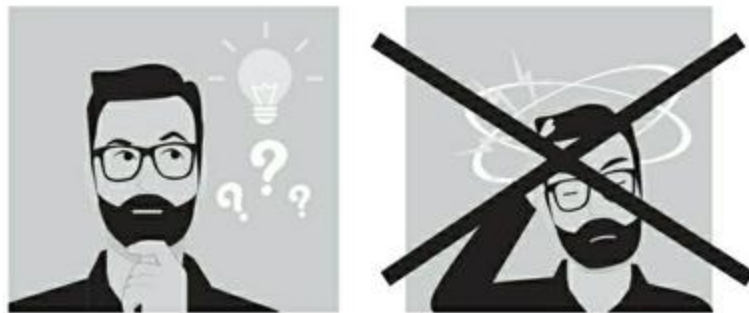
Vous continuez à vous faire payer outre mesure l'accident, et à prolonger ainsi vos sentiments de détresse et de culpabilité en vous focalisant sur les aspects les plus sombres de la situation de votre tante.

Si vous répondez à la situation en exprimant des *remords*, vous êtes susceptible de vous focaliser sur les points suivants :

- ▶ Accepter le fait que laisser votre tante toute seule était peut-être une mauvaise décision mais que vous n'aviez aucunement l'intention de la mettre en danger.
- ▶ Éprouver des remords mais également chercher des moyens d'améliorer la situation.

- ▶ Ne pas rechercher la preuve que votre tante vous rend responsable.
- ▶ Admettre que le personnel hospitalier ou la famille ne vous rend visiblement pas responsable de l'accident.

La focalisation de votre attention vous permet de prendre une part de responsabilité dans la chute de votre tante, mais vous ne ressassez pas les reproches et la punition potentiels.



La focalisation de l'attention saine : rechercher des solutions sans se laisser ronger par une émotion malsaine.

Les symptômes physiques des émotions

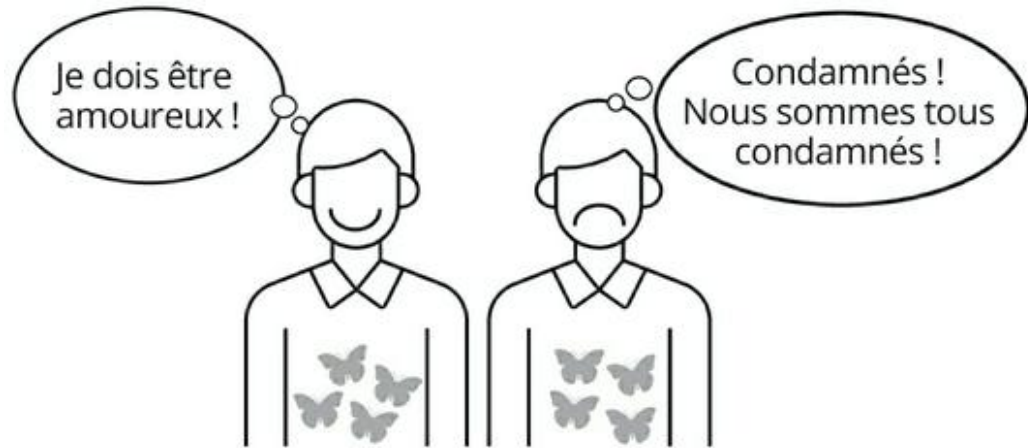
Boule au ventre, tempes qui bourdonnent, vertiges, mains moites, cœur qui bat à tout rompre... Cela vous rappelle quelque chose ? Si quelqu'un vous décrit ces symptômes physiques, vous pouvez essayer de décrire l'émotion qu'il ressent. Mais il serait difficile de déterminer à coup sûr l'émotion dont il s'agit car ces sensations se retrouvent dans divers états émotionnels positifs et négatifs. Par exemple, vous pouvez avoir l'estomac noué lorsque vous êtes nerveux, en colère, anxieux ou amoureux.

On tend également à retrouver les sensations corporelles à la fois dans les émotions négatives saines et malsaines. Par exemple, votre rythme cardiaque peut s'accélérer quand vous ressentez une anxiété malsaine ou quand vous éprouvez une inquiétude saine. Il n'est donc pas très fiable de se baser sur ses symptômes physiques pour juger le

caractère sain ou malsain de vos sentiments négatifs.

C'est en termes d'intensité que vos réponses physiques sont le plus susceptibles de varier entre les émotions saines et malsaines. Les sensations sont probablement plus intenses, désagréables et éprouvantes lorsque vous ressentez des émotions malsaines telles que l'anxiété et la colère. Vous avez peut-être également déjà remarqué que les sensations physiques désagréables durent plus longtemps dans le cas d'émotions négatives malsaines.

Au fait, nous pensons que si vous avez une boule au ventre, les mains moites, les tempes qui bourdonnent, des vertiges et le cœur qui bat à tout rompre tout à coup, cela signifie que vous êtes *vraiment* amoureux !



Avoir des papillons dans le ventre : des symptômes de l'amour ou de l'anxiété ?

Les méta-émotions

Les professionnels des TCC appellent *méta-émotions* les émotions à propos d'émotions éprouvées. Vous pouvez parfois reprendre une bouffée d'émotion malsaine en tenant des exigences rigides sur les émotions qu'il vous semble acceptable d'éprouver en premier.

La dépression est le théâtre d'émotions ressenties sur des émotions éprouvées. Nombreux sont ceux qui ressentent de la culpabilité vis-à-vis de leur dépression. Cela est dû aux exigences que ces personnes s'imposent, par exemple ne pas laisser tomber les autres ou ne pas mettre les êtres chers sous pression.

Voici des exemples de pensées coupables qui se retrouvent souvent chez les personnes souffrant de dépression :

- ▶ « Je devrais davantage participer à la bonne marche du foyer. »

- ▶ « Je devrais être capable de donner plus d'amour et d'attention à mes enfants. »
- ▶ « Mon conjoint et mes enfants s'inquiètent pour moi et je les fais souffrir. »
- ▶ « Je ne devrais pas délaisser mes amis de la sorte. »

Il est important d'identifier vos méta-émotions car elles peuvent vous empêcher de vous occuper de vos problèmes émotionnels principaux. Par exemple, si vous vous sentez coupable d'être en dépression, parvenir à enrayer votre sentiment de culpabilité vous permettra de vous atteler à surmonter votre dépression en faisant preuve d'une plus grande efficacité.

Énoncer un problème émotionnel

Les TCC visent à vous aider à surmonter vos problèmes émotionnels et à favoriser l'accomplissement de vos objectifs. Comme pour tous les types de résolution de problème, il faut commencer par définir vos problèmes émotionnels.

L'énoncé d'un problème comprend trois éléments principaux : l'émotion, le thème ou l'événement (ce sur quoi porte votre émotion) et la réponse que vous fournissez face à cette émotion. Pour décrire efficacement un problème émotionnel, vous pouvez compléter l'énoncé vierge suivant :

Être/Avoir/Ressentir _____ (émotion)
de/à propos de/en pensant à _____
(thème ou événement) me conduit à
_____ (réponse).

Par exemple :

Le fait d'avoir peur de rougir quand je suis en société me conduit à éviter de sortir dans les bars ou les clubs et à m'asperger d'eau quand j'ai chaud.

Le fait d'être déprimé en pensant à la fin de ma relation avec ma petite amie me conduit à passer trop de temps au lit, à éviter de voir du monde et à prendre moins soin de moi.

Évaluer un problème émotionnel

L'être humain est ainsi fait qu'il se focalise sur ses maux et non sur les améliorations de son état. Quand vous diminuez l'intensité de n'importe quelle perturbation émotionnelle, vous êtes alors en mesure de constater une différence. Une fois la description de votre problème émotionnel effectuée, évaluez-la sur une échelle de 0 à 10, en vous basant sur l'ampleur de la détresse causée par l'émotion et sur la façon dont celle-ci affecte votre vie.

Pendant que vous essayez de résoudre votre problème émotionnel en modifiant votre raisonnement et votre comportement, continuez à évaluer la détresse et ses conséquences indésirables. Les chiffres baisseront probablement avec le temps si vous vous efforcez de surmonter vos émotions négatives malsaines. Révisez votre évaluation régulièrement, à peu près une fois par

semaine. Cela vous aidera à être conscient de vos progrès et à regonfler votre motivation.

Faites part de votre évaluation à votre thérapeute TCC si vous en avez un. Il peut ressortir l'historique de vos évaluations et vous montrer les progrès que vous avez accomplis au cas où votre motivation commencerait à faiblir.

Les stratégies contre-productives

Souvent, les comportements qui entretiennent ou aggravent les problèmes émotionnels sont justement ceux que les gens utilisent pour y faire face : ce sont des *stratégies contre-productives*.

Aaron Beck, fondateur de la TCC, et Dennis Greenberger, célèbre thérapeute spécialiste des TCC, ont remarqué que si vous êtes capable de prendre le contre-pied d'une stratégie contre-productive, vous êtes sur la bonne voie pour résoudre votre problème. Ce principe signifie que vous pouvez guérir si vous faites le contraire des stratégies utilisées actuellement pour remédier à votre problème.

Affronter des situations qui vous effraient au lieu de les éviter est un excellent exemple de solution prenant le contre-pied d'une stratégie contre-productive. Plus vous évitez les situations redoutées, plus vous avez peur de les rencontrer.

L'évitement mine également votre capacité à affronter des événements désagréables. Par exemple, cesser de prendre l'ascenseur peut temporairement mettre fin à l'anxiété qui vous étreint lorsque vous êtes confiné dans un espace clos, mais cela ne vous aidera pas à surmonter une fois pour toutes votre claustrophobie.

Toutes les mesures appliquées répondent à un objectif très naturel : diminuer votre détresse. Cependant, lorsque vous visez un soulagement à court terme, vous finissez souvent par renforcer les croyances et comportements à la base de vos problèmes.

Voici d'autres exemples de *solutions qui font perdurer des problèmes* :

- ▶ **Éviter des situations redoutées ou à l'origine d'une anxiété.** L'évitement tend à saper votre confiance, et non à la renforcer. Vous avez toujours peur des situations que vous évitez et vous ne vous offrez pas l'occasion d'affronter et de surmonter vos peurs.
- ▶ **Boire ou prendre de la drogue pour refouler des sentiments désagréables.** Souvent, ces sentiments désagréables persistent à long

terme et vous finissez par cumuler un autre problème, les effets de l'alcool ou des drogues. De plus, vous courez le risque de devenir dépendant.

- ▶ **Dissimuler des aspects de vous-même dont vous avez honte.** Cacher des choses, par exemple des imperfections physiques, des erreurs commises ou des problèmes psychologiques, peut générer l'angoisse de voir vos secrets découverts. Le fait de dissimuler ces éléments vous empêche aussi de découvrir que d'autres personnes ont vécu des choses similaires et de vous apercevoir que vous ne baisserez pas dans leur estime si vous leur révélez vos secrets.
- ▶ **Remettre à plus tard des tâches ou la résolution de vos problèmes.** Si vous attendez le « bon moment » pour prendre des mesures, vous risquez d'attendre très longtemps. Remettre à plus tard des tâches essentielles peut vous épargner un malaise à court terme, mais les tâches restant à exécuter ont tendance à beaucoup occuper votre esprit.

Éviter l'inactivité et le repli sur soi

L'inactivité et le repli sur soi sont souvent des tentatives d'affrontement de la dépression, mais elles peuvent créer un certain isolement, renforcer la sensation d'épuisement, transformer certains actes en corvées et faire naître un sentiment de culpabilité.

Par exemple, si vous êtes dépressif depuis assez longtemps, vous pouvez utiliser un certain nombre de stratégies qui s'avèrent finalement négatives :

- ▶ Pour vous éviter la honte d'être dépressif, vous vous passez de voir vos amis. Cette stratégie renforce votre sentiment d'isolement et ne vous apporte pas le soutien dont vous avez besoin.
- ▶ Pour vous éviter d'être irritable avec votre conjoint ou vos enfants, vous essayez de réduire les contacts à leur minimum. Vos enfants peuvent devenir turbulents, votre

relation de couple peut en subir les conséquences et vous finirez peut-être par vous sentir coupable de ne pas passer plus de temps avec vos proches.

- ▶ Pour vous éviter toute gêne causée par des erreurs, vous arrêtez d'aller régulièrement au bureau.
- ▶ Pour vous sentir moins fatigué, vous décidez de faire la sieste pendant la journée. Malheureusement, cela peut perturber votre sommeil et accroître ainsi votre fatigue.

Pour lutter contre la dépression, programmez pour chaque journée vos activités et périodes de repos, en augmentant progressivement votre niveau d'activité.

Cesser de vouloir tout contrôler

Savoir être moins « en contrôle » est une faculté très utile lorsque vous souffrez de n'importe quel problème, qu'il s'agisse d'anxiété, de trouble obsessionnel compulsif (TOC), d'attaque de panique ou d'état de stress post-traumatique (ESPT). Mais cela vaut également pour d'autres types de problèmes émotionnels, tels que la colère ou la jalousie.

Voici des exemples courants de situations où votre volonté de contrôler est trop forte :

- ▶ Vous essayez de limiter les sensations corporelles parce que vous pensez que certains symptômes physiques vont vous faire du mal. Par exemple, vous vous dites « Si je n'arrête pas d'avoir des vertiges, je vais perdre connaissance ».
- ▶ Vous essayez de contrôler et surveiller vos pensées car vous croyez que vous allez devenir

fou si vous perdez le contrôle.

- ▶ Vous supprimez vos pensées, doutes ou images pénibles car vous croyez que si vous les laissez pénétrer dans votre esprit, ils vous feront du mal ou toucheront les autres.
- ▶ Vous essayez de contrôler les réactions de votre corps face à l'anxiété telles que le tremblement des mains, le rougissement ou la sudation car vous pensez que les autres vont vous juger sévèrement s'ils remarquent ces symptômes.

Essayer de contrôler l'incontrôlable fait naître un sentiment d'impuissance et d'inefficacité. Au lieu d'essayer de tout contrôler, pensez à modifier votre attitude en acceptant le côté désagréable de certains types de pensées ou sensations physiques.

Si vous essayez trop fort de tout contrôler immédiatement, vous finissez souvent par :

- ▶ Vous focaliser davantage sur le sentiment de perte de contrôle, ce qui accentue l'impuissance ressentie.
- ▶ Vous mettre la pression sur la nécessité de contrôler les symptômes et pensées que vous

ne contrôlez pas. Ainsi, vous devenez plus anxieux.

- ▶ Conclure que vous n'allez pas bien du tout car vous ne parvenez pas à contrôler ces symptômes. Cela vous rend plus anxieux et fait augmenter l'afflux de pensées ou de sensations physiques désagréables.

La prochaine fois que vous éprouvez de l'anxiété dans un lieu public ou que vous rougissez, suez ou avez des pensées troublantes, mettez en pratique les concepts énoncés à la page précédente en vous efforçant de vous empêcher d'avoir ces pensées, de rougir ou de suer. Il y a de fortes chances pour que vos efforts multiplient les pensées et sensations que vous essayez de contrôler à tout prix !

Modérer son besoin de certitude

Le besoin de certitude est un élément amplificateur en matière d'anxiété, de troubles obsessionnels et de jalousie.

Nous vivons dans un univers très imprévisible. Certes, bien des choses sont prévisibles, telles que le lever du soleil le matin et son coucher le soir, mais d'autres sont beaucoup plus incertaines. « Est-ce que je serai belle ? », « Est-ce que je serai riche ? », « Est-ce que je vivrai vieux ? »... *Qué será, será.* Laissons l'avenir venir.

Essayer de se débarrasser de ses doutes en recherchant une certitude inaccessible revient à tenter d'éteindre un feu en mettant plus de bois. Dès que vous venez à bout d'un doute, vous pouvez être sûr qu'un autre va surgir. L'astuce consiste à trouver des moyens de tolérer le doute et l'incertitude. De toute façon, ces deux éléments existent, que vous le vouliez ou non.

Voici des exemples de la façon dont vos comportements peuvent traduire votre besoin de certitude :

- ▶ **Vouloir être souvent rassuré.** Pour être rassuré dans ce monde plein d'incertitudes, vous posez sans cesse des questions telles que « Est-ce que cela ne craint rien de toucher la poignée de porte sans m'être lavé les mains ? », « Est-ce que tu trouves cette personne plus attirante que moi ? » ou « Penses-tu que je vais être reçu à mon examen ? ». Malheureusement, trop chercher à vous rassurer peut diminuer votre confiance dans votre jugement.
- ▶ **Faire des vérifications répétées.** Les vérifications sont des actes que vous réalisez afin de créer plus de certitude dans votre vie. Il s'agit par exemple de vérifier plusieurs fois que vos portes et fenêtres sont fermées, de voir plusieurs médecins pour être certain qu'une sensation physique donnée n'est pas un signe de maladie grave ou de repasser les conversations dans votre esprit afin d'être sûr que vous n'avez pas dit quelque chose d'insultant. L'ironie de la chose c'est que plus

vous vérifiez, moins vous êtes sûr. Vérifier quelque chose trop souvent peut vous faire perdre beaucoup de temps, vous fatiguer et vous mettre de mauvaise humeur.

- ▶ **Réaliser des rituels superstitieux.** Les rituels superstitieux sont des choses que vous faites pour éviter qu'il ne vous arrive malheur. Il peut s'agir de toucher du bois, de répéter des expressions dans votre tête, de mettre des bijoux qui portent chance ou d'éviter des chiffres qui portent malheur sous le prétexte erroné que ces rituels vous mettront, vous-même ou vos proches, à l'abri d'événements tragiques ou malheureux. Adopter des comportements superstitieux peut vous amener à conclure que le rituel vous a épargné du malheur au lieu de vous aider à comprendre qu'il est peu probable que beaucoup d'événements malheureux surviennent, que vous respectiez ou non un rituel.
- ▶ **Éviter le risque.** Les risques, tels que tomber malade, avoir un accident ou faire une gaffe en société, sont inévitables et omniprésents. Vous pouvez essayer de les éliminer en restant chez vous, en mangeant uniquement certains

aliments, en respectant des routines précises ou en vous préparant à des événements improbables, mais les risques font partie de la vie et ne peuvent être limités que dans une certaine mesure. Plus vous essayez de supprimer tout risque de votre vie, plus vous êtes susceptible de vous focaliser sur tout ce qui pourrait mal tourner. Trop penser aux risques inhérents à la vie de tous les jours génère chez vous une inquiétude chronique et vous fait surestimer la probabilité qu'il vous arrive malheur.

- ▶ **Essayer d'influencer les autres.** Il peut s'agir par exemple d'inciter votre conjoint à côtoyer uniquement des personnes de son sexe, de persuader vos enfants de rester à la maison au lieu de sortir avec leurs amis ou de demander à votre médecin de vous prescrire d'autres analyses. Exiger que les autres se comportent de façon à minimiser votre difficulté à supporter l'incertitude et le risque peut sérieusement mettre à mal les relations que vous entretenez avec eux. Vos proches sont susceptibles de vous percevoir comme

quelqu'un de suspicieux ou désireux de tout contrôler.

Essayez de comprendre que l'incertitude a toujours fait partie de ce monde et que les gens parviennent malgré tout à se sentir en sécurité. Nul besoin de changer le monde pour se sentir en sécurité. Il faut simplement accepter l'incertitude et vivre avec. Vous pouvez cohabiter sans problème avec l'incertitude, c'est comme ça depuis la nuit des temps ! Rappelez-vous que le commun des mortels fait face tous les jours à des événements malheureux et que vous y parviendrez vous aussi si quelque chose vous arrive.



Apprendre à cohabiter avec l'incertitude.

Éviter les comportements sécurisants

Les mesures que les gens prennent pour éviter que ne surviennent les catastrophes qu'ils redoutent sont appelées *comportements sécurisants*.

Les personnes souffrant de problèmes d'anxiété spécifiques prennent souvent ce type de mesures pour diminuer leur anxiété et accroître leur sentiment de sécurité. Mais en faisant cela, elles diminuent leur capacité à supporter l'incertitude inévitable de la vie.

Éviter, fuir ou vous efforcer démesurément d'éviter une catastrophe redoutée vous empêche de vous rendre compte de trois choses capitales :

- ▶ L'événement que vous redoutez ne se produira peut-être jamais.
- ▶ Si l'événement que vous redoutez se produit, vous trouverez probablement le moyen d'y faire face.

- ▶ L'événement que vous redoutez peut être gênant, pénible ou très désagréable, mais rarement terrible ou insupportable.

L'anxiété influe de deux façons principales sur votre raisonnement : elle vous pousse à surestimer la probabilité ou la gravité du danger et à sous-estimer votre faculté de surmonter le malheur.

En outre, parmi les choses que vous faites pour éliminer les risques et vous prémunir, certaines peuvent générer un plus grand malaise et de plus fortes perturbations. L'utilisation de stratégies néfastes pour éviter des résultats qui vous font peur se retrouve très souvent dans les cas de troubles de l'anxiété.

Voici des exemples de comportements sécurisants contre-productifs que vous employez peut-être pour affronter certains problèmes d'anxiété bien précis :

- ▶ **Attaques de panique** : les attaques de panique de Michael perdurent en raison de sa peur de perdre connaissance lorsqu'il est pris de vertiges. En cas de vertiges, il boit une petite gorgée d'eau, s'assied ou se cramponne à quelque chose. Ainsi, il se prive de savoir qu'il

ne perdra pas connaissance simplement à cause de ses vertiges.

- ▶ **Anxiété sociale** : Sally a tendance à trop préparer ce qu'elle va dire. Elle contrôle son discours et repasse dans son esprit ce qu'elle a fait ou dit lorsqu'elle est de retour chez elle. Elle entretient ainsi sa timidité excessive.
- ▶ **État de stress post-traumatique** : depuis qu'elle a eu un accident de voiture, Nina ne prend plus l'autoroute, se cramponne au volant lorsqu'elle conduit, regarde sans arrêt dans son rétroviseur et évite de monter en voiture comme passagère. Elle fait tellement attention que sa peur d'avoir un autre accident ne quitte pas son esprit.
- ▶ **Agoraphobie** : Georgina a peur de s'éloigner de lieux qu'elle connaît car elle craint de perdre le contrôle de ses intestins. Désormais, elle est pratiquement toujours confinée chez elle et compte beaucoup sur son mari. Elle ne sort pas toute seule et ne se rend donc jamais compte que ses peurs ne sont pas fondées.
- ▶ **Vertige** : James pense que la sensation d'être attiré par le vide qu'il ressent quand il est en

hauteur signifie qu'il risque de basculer dans le vide par mégarde. Pour lutter contre cette sensation, il s'ancre fermement dans le sol et se penche en arrière. Il évite également de fréquenter les lieux en hauteur dans la mesure du possible. Ces comportements alimentent sa peur et le laissent croire qu'il est plus en danger que les autres dans les endroits surélevés.

Une fois la liste de vos comportements sécurisants dressée, vous aurez une meilleure compréhension des domaines dans lesquels vous devez apporter des changements. La vraie solution à votre problème consiste essentiellement à vous exposer aux situations redoutées sans utiliser aucun comportement sécurisant. Vous pourrez ensuite constater que vous êtes capable d'affronter des événements générateurs d'anxiété et que vous n'avez pas besoin de compter sur des distractions ou de fausses tentatives de préservation. Offrez-vous l'occasion de vous rendre compte que votre anxiété n'est pas nocive en soi et qu'elle diminue d'elle-même si vous faites ce qu'il faut.

Sortir du sentiment d'inquiétude

Une certaine part d'inquiétude est tout à fait normale car des problèmes et des responsabilités vous traversent l'esprit de temps en temps. Mais vous êtes peut-être de ceux qui sont inquiets en permanence. Être un éternel anxieux est extrêmement inconfortable. Vous souhaitez sans doute, à juste titre, arrêter de vous faire tout le temps du souci.

Il peut exister deux raisons à votre inquiétude excessive :

- ▶ Vous pensez peut-être qu'en vous inquiétant pour des événements désagréables, vous pouvez empêcher qu'ils ne surviennent, ou vous croyez que votre inquiétude peut vous fournir des indices sur la façon d'éviter que des événements négatifs ne deviennent réalité.
- ▶ Vous pensez peut-être que l'inquiétude vous protège en vous préparant aux événements

négatifs. Vous croyez que si vous vous faites suffisamment de souci pour des ennuis potentiels, ceux-ci ne vous prendront pas au dépourvu et vous serez ainsi mieux préparé à les affronter.

Si vous parvenez à vous convaincre que vous faire trop de souci ne vous garantit pas que les événements malheureux ne se produiront pas ou ne vous prépare pas à les affronter, vous arriverez plus facilement à mettre fin à votre cycle d'inquiétude.

L'ironie de la chose, c'est que de nombreuses personnes s'inquiètent en vain pour se tenir à l'abri de tout événement inquiétant, dans le but d'être ainsi plus détendues. Bien entendu, cela ne se passe jamais comme cela. Les sujets d'inquiétude ne sont pas figés et il se produira toujours quelque chose qui générera de l'inquiétude chez vous.

Si vous vous faites trop de souci pour les événements de la vie de tous les jours, vous êtes peut-être tenté de résoudre à l'avance tout problème potentiel. Vous espérez que votre inquiétude va vous aider à les résoudre et vous permettre ainsi de ne plus vous en soucier.

Malheureusement, vouloir trop fort laisser reposer votre esprit peut générer un surcroît d'activité mentale et encore plus d'inquiétude. Il est probable que vous vous inquiétiez ensuite du caractère néfaste de votre inquiétude excessive. Vous finirez alors par vous faire du souci pour votre inquiétude !

Essayez de considérer votre tendance à vous faire du souci comme une mauvaise habitude. Au lieu de vous focaliser sur l'*objet* de votre inquiétude, essayez d'interrompre le *processus* en mobilisant votre esprit et votre corps sur des activités extérieures.

Empêcher la perpétuation de ses problèmes

Parfois, la stratégie que vous employez pour faire face à vos problèmes peut provoquer l'apparition de ce que vous essayez d'éviter, comme lorsque vous essayez de faire disparaître de votre tête des pensées pénibles. On appelle cela la *suppression de pensées*. Les recherches montrent que lorsque vous tentez de supprimer une pensée indésirable, celle-ci peut s'immiscer deux fois plus souvent dans votre esprit que si vous l'acceptiez et la laissiez passer.

Fermez les yeux et concentrez-vous très fort pour ne pas penser à un éléphant rose. Pendant une petite minute, chassez de votre esprit toute image d'un éléphant rose. Que se passe-t-il ? Vous vous apercevez que la seule chose à laquelle vous pensez est... un éléphant rose. Cela démontre qu'essayer de se débarrasser de pensées en les chassant de votre esprit les rend encore plus persistantes.

Trop s'efforcer de ne pas faire, sentir ou penser à des choses bien précises et tenter d'éviter que ne se produisent certains événements peut provoquer l'apparition de ce que vous craignez le plus et souhaitez éviter.

Voici quelques exemples de stratégies contre-productives où s'efforcer de faire ou de ne pas faire quelque chose va avoir l'effet inverse de celui désiré :

- ▶ Trop penser à ne pas faire l'idiot en société peut vous faire paraître distant et indifférent.
- ▶ Trop s'efforcer de réaliser une tâche à la perfection peut vous faire dépasser les délais ou vous rendre nerveux au point de faire du mauvais travail.
- ▶ Insister sur la nécessité de réussir une tâche, telle qu'avoir un examen ou acquérir une compétence, fait que vous vous concentrez trop sur la *qualité* de l'acte et pas assez sur l'*acte proprement dit*. Cette focalisation inadéquate de l'attention peut être source de mauvais résultats.
- ▶ Être jaloux et surveiller constamment votre conjoint, le tester ou demander s'il ne va pas

vous quitter afin de vous rassurer risque de le faire fuir.

- ▶ Rester au lit pour essayer de surmonter l'épuisement que vous ressentez lorsque vous souffrez de dépression peut miner encore plus votre moral et faire naître des sentiments de honte ou de culpabilité en raison de votre inactivité.

Comprendre le mécanisme à l'origine de ses problèmes

L'exercice de la fleur vicieuse permet de rassembler les différents éléments de votre problème afin de vous aider à comprendre selon quel mécanisme il perdure. Pour renseigner votre fleur vicieuse, procédez comme suit :

- 1. Dans le cadre Élément déclencheur, inscrivez l'élément qui vous rend anxieux ou qui vous contrarie.**
- 2. Dans le cercle central, indiquez les pensées et significations clés que vous associez à l'élément déclencheur.**
- 3. Dans les pétales de la fleur, notez vos émotions, comportements et sensations une fois le déclenchement de votre sentiment désagréable effectif. Inscrivez dans le pétale du haut ce sur quoi vous avez tendance à vous focaliser.**

Les pensées, attitudes ou croyances négatives clés sont au cœur de votre fleur vicieuse. Les pétales correspondent aux réponses en termes d'attention, émotionnelles, physiques et comportementales que vous avez associées à l'élément déclencheur.

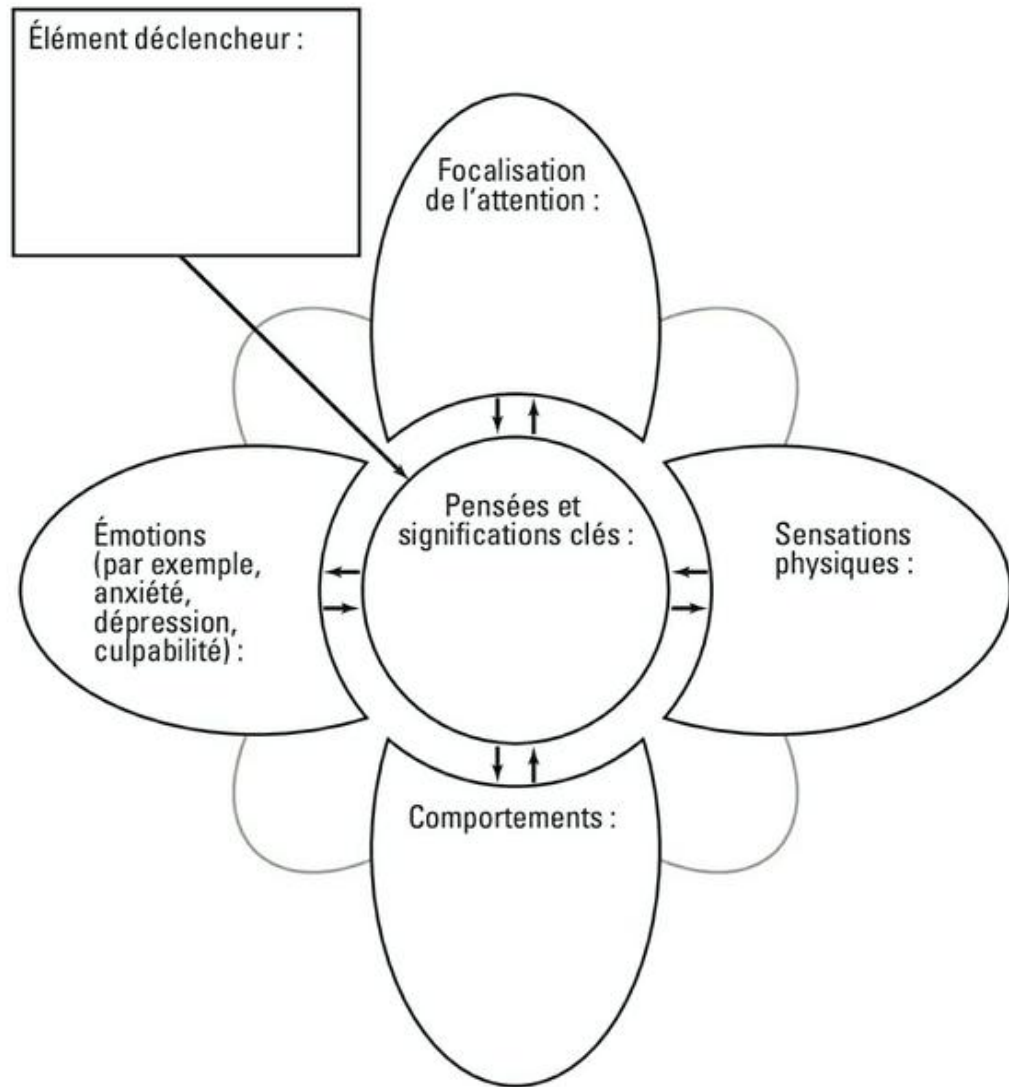
L'un des aspects les plus importants de la création d'une fleur vicieuse est l'influence des pétales sur la pensée ou « signification » à la base de votre problème émotionnel. Par exemple, l'effet de l'anxiété sur votre réflexion est de vous rendre davantage susceptible de considérer des expériences comme plus dangereuses qu'elles ne le sont en réalité. La dépression vous rend plus sombre et négatif.

Le fait de centrer votre attention sur une sensation intensifie cette dernière. Agir sur une pensée ou signification néfaste la rend plus réelle. Les sensations physiques désagréables qui accompagnent votre réaction peuvent rendre vos pensées pénibles encore plus réalistes. Vous pouvez concevoir des expériences comportementales pour tester les conséquences de l'intensification ou de la diminution d'un comportement sur votre problème.

Quand vous comprendrez les mécanismes favorisant la persistance de vos problèmes, il vous

semblera bien plus pratique et simple de choisir les pétales sur lesquels porteront vos changements.

Le pétale « sensations physiques » est l'aspect de votre problème que vous êtes le moins susceptible de modifier directement car les sensations physiques sont hors du contrôle immédiat de votre conscience. Cependant, vous pouvez minimiser l'impact des sensations physiques en apprenant à les supporter pendant que vous surmontez votre problème et à considérer leur dangerosité à leur juste valeur.



La fleur vicieuse : comprendre le mécanisme à l'origine de ses problèmes.

Se fixer des objectifs : la méthode SPORT

De nombreuses personnes luttent pour surmonter leurs problèmes à cause d'objectifs trop vagues. Pour vous aider à fixer des objectifs plus clairs, nous avons créé l'acronyme SPORT, qui signifie :

- ▶ **Spécifique** : définissez avec précision où, quand et avec qui vous voulez vous comporter différemment. Par exemple, vous souhaitez vous sentir concerné et non anxieux à l'idée de faire une présentation au travail.
- ▶ **Positif** : définissez vos objectifs de façon positive. Par exemple, avoir plus confiance (et non être moins anxieux) ou améliorer une compétence (et non faire moins d'erreurs).
Considérez la thérapie comme un voyage. Vous avez plus de chances d'arriver à bon port si vous vous focalisez sur la destination, et non sur l'endroit que vous quittez.

- ▶ **Observable** : essayez d'inclure dans votre objectif la description d'un changement comportemental que vous pouvez observer. Vous saurez ensuite vérifier si vous l'avez atteint car le changement en question sera observable.
- ▶ **Réaliste** : définissez des objectifs clairs, concrets et atteignables. Focalisez-vous sur des objectifs à votre portée qui dépendent d'un changement de votre part, et non des autres. Des objectifs réalistes vous aident à rester concentré et motivé.
- ▶ **Temporel** : définissez un calendrier pour rester concentré et efficace dans la poursuite de l'objectif. Fixez la durée et la fréquence à laquelle vous souhaitez adopter un nouveau comportement.

Définir et énoncer un objectif

Pour définir un objectif destiné à surmonter un problème émotionnel, vous devez d'abord identifier le problème. *L'énoncé d'un problème* comprend les éléments suivants :

- ▶ L'émotion ressentie.
- ▶ La situation ou le motif qui a déclenché votre émotion.
- ▶ La façon dont vous avez tendance à vous comporter dans la situation à l'origine de l'émotion liée à votre problème.

Les TCC peuvent vous aider à modifier votre *état émotionnel*. Par exemple, vous pouvez décider d'être triste et déçu de la fin de votre mariage au lieu d'être déprimé et blessé. Aspirer à vous sentir « bien » ou « détendu » ne fera pas forcément l'affaire si vous êtes confronté à une situation difficile. Ressentir des émotions négatives à propos d'événements négatifs est légitime et approprié.

Conservez des objectifs réalistes en recherchant des émotions saines.

Votre *comportement* est la deuxième chose que les TCC peuvent vous aider à modifier. Par exemple, suite à un divorce, vous pouvez décider de revoir vos amis et reprendre le travail au lieu de rester au lit toute la journée à regarder la télévision.

Vous pouvez également inclure dans votre objectif des changements au niveau de votre *activité mentale* : recentrer votre attention sur le monde extérieur ou faire en sorte que les pensées catastrophiques ne fassent que vous traverser l'esprit.

L'énoncé d'un objectif ressemble beaucoup à l'énoncé d'un problème. Les éléments sont les mêmes, seuls les comportements et les émotions diffèrent.

Un bon énoncé d'objectif doit présenter la structure suivante :

Avoir/Ressentir _____
(émotion) dans/de _____
(motif ou situation), mais vouloir
_____ (comportement).

Par exemple, vous avez peut-être *peur* (émotion) de *dire quelque chose de stupide au cours d'un dîner* (situation), mais vous souhaitez *rester à table pour participer à la conversation* (comportement).



Définir et énoncer un objectif.

Trouver une source d'inspiration

De nombreuses personnes trouvent qu'il est difficile de procéder à des changements. Votre motivation peut parfois faiblir ou vous pouvez ne pas vous sentir capable de surmonter vos difficultés. Pour beaucoup, les sources d'inspiration apparaissent une fois démarré le processus visant à surmonter des problèmes émotionnels et s'obtiennent par la persévérance.

Voici quelques sources d'encouragement efficaces :

- ▶ **Les modèles présentant des caractéristiques que vous avez envie d'adopter.** Par exemple, vous connaissez peut-être quelqu'un qui sait rester calme, fait part aux autres de ses sentiments, est prêt à vivre de nouvelles expériences ou est déterminé et confiant.
- ▶ **Les histoires de personnes ayant réussi à surmonter l'adversité.** On apprend régulièrement que des personnes ordinaires

ont survécu à des situations extraordinaires. Leur histoire peut vous inciter à entreprendre de profonds changements personnels.

- ▶ **Les images et les métaphores.** Par exemple, vous considérer comme un arbre robuste résistant à un vent violent peut constituer une métaphore source d'inspiration pour vous représenter en train de faire face à une critique exagérée.
- ▶ **Les proverbes, citations et icônes.** Utilisez des idées trouvées dans des romans, des films, des chansons ou des citations de personnes très respectées pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Se focaliser sur les avantages du changement

Les gens cultivent souvent des modèles de comportement néfastes (tels qu'arriver systématiquement en retard au travail) car ils se focalisent sur l'avantage à court terme (dans ce cas précis, éviter l'anxiété de se trouver dans le bus ou le train aux heures de pointe) lorsqu'ils affichent ce comportement. Cependant, en dehors du désagrément immédiat, ces personnes peuvent se concentrer sur leur souhait de s'affranchir de leur problème émotionnel (être capable d'emprunter avec insouciance les transports publics).



Se focaliser sur les avantages du changement.

Réaliser une analyse coûts/ avantages

Effectuer une *analyse coûts/avantages* pour peser le pour et le contre peut vous aider à renforcer votre volonté de changement. Cette démarche vaut pour de nombreuses situations :

- ▶ **Comportements** : en quoi cette action vous aide-t-elle ? Vous procure-t-elle des avantages à court terme ou à long terme ?
- ▶ **Émotions** : en quoi ce sentiment vous aide-t-il ?
- ▶ **Pensées, attitudes ou croyances** : en quoi cette croyance vous aide-t-elle ? Où vous mène cette façon de penser ?
- ▶ **Options pour résoudre un problème pratique** : comment cette solution peut-elle fonctionner ? Est-ce vraiment le meilleur moyen de répondre au problème ?

Pensez à peser le pour et le contre à *court terme* et à *long terme*, pour vous et pour les autres.

Essayez d'écrire vos énoncés par deux : quels sont les *avantages* et les *inconvénients* de l'anxiété ? Notez des couples d'énoncés sur ce que vous ressentez, faites ou pensez actuellement et des solutions de remplacement plus salutaires.

Vous trouverez aux pages ci-après une fiche vierge à remplir, suivie d'un exemple de fiche d'analyse coûts/avantages renseignée.

Une fois votre analyse coûts/avantages réalisée, relisez-la d'un œil critique en évaluant les avantages à rester le même et les inconvénients du changement, puis créez une fiche de motivation énumérant les *avantages du changement* et les *coûts du statu quo*.

Coûts et avantages de :	
Coûts (inconvénients)	Avantages

La fiche d'analyse coûts/avantages.

Coûts	Avantages

Je peux finir par dire une bêtise.	Je n'aurai pas à réfléchir beaucoup et je serai peut-être plus détendu.
Mes propos ne seront peut-être pas les plus pertinents.	Ainsi, je peux être plus spontané.
Je peux finir par parler sans arrêt et les autres ne m'aimeront peut-être pas.	Je serai capable de me concentrer sur ce qui se dit et je ne paraîtrai pas si distrait.

La fiche d'analyse coûts/avantages :

« Les coûts et avantages de dire ce qui me vient à l'esprit ».

Coûts	Avantages
Je me sentirai très fatigué après une sortie.	Je peux être certain que je ne vais pas dire de bêtises.
Je ne peux pas me relâcher pendant la conversation.	Je peux penser à l'avance à quelque chose de marrant à dire.
Parfois, j'ai l'impression que l'on change de sujet avant que j'aie pu penser à dire quelque chose d'intéressant.	Je peux encore plus m'assurer de ne pas blesser les autres.

La fiche d'analyse coûts/avantages :

« Les coûts et avantages de préparer dans ma tête ce que je vais dire avant de prendre la parole ».

Consigner ses progrès

Enregistrer votre progression peut vous aider à garder de la motivation. Si celle-ci baisse, encouragez-vous à penser à votre objectif en vérifiant où vous en êtes.

La fiche *problème/objectif* de la page suivante vous aidera à préciser votre problème et en évaluer l'ampleur, puis à définir votre objectif et évaluer votre progression vers son accomplissement.

Procédez régulièrement à cette évaluation, toutes les semaines ou tous les quinze jours.

- 1. Identifiez le problème auquel vous êtes confronté.** Incluez des informations sur les émotions et comportements liés à un événement spécifique. Souvenez-vous : vous ressentez une *émotion* à propos d'une *situation*, ce qui vous pousse à vous *comporter* d'une certaine façon.
- 2. À intervalles réguliers, évaluez l'ampleur de votre problème émotionnel et son degré**

d'interférence dans votre vie. 0 correspond à l'absence de détresse émotionnelle et 10 à une détresse maximale, très fréquente et qui affecte considérablement votre vie.

3. Remplissez la section réservée à l'objectif, en gardant le même motif ou la même situation, mais en spécifiant les modifications que vous souhaitez apporter à la façon de vous sentir et de vous comporter.

4. Indiquez le chemin qui vous reste à parcourir pour atteindre votre objectif. 0 ne correspond à aucun progrès et 10 signifie que le changement apporté en termes d'émotion et de comportement est complètement achevé.

Identifiez, à l'aide de la fiche ci-dessous, l'un des principaux problèmes sur lesquels vous voulez travailler en thérapie. L'énoncé d'un problème comprend des informations sur les émotions et le comportement liés à une situation ou à un événement bien précis. Par exemple : « le fait de souffrir de dépression à cause de la fin de mon mariage a fait que je me suis isolé et que je reste chaque jour au lit jusque vers 18 h » ou « l'anxiété que je ressens en société m'a incité à éviter d'aller au pub, au restaurant, en réunion ou à faire très attention à ce que je dis les rares fois où je sors ». Formulez l'énoncé de votre problème en effectuant cet exercice à trous :

Ressentir _____ (émotion) à propos de _____ (situation) me pousse à _____ (comportement). Utilisez le même format pour identifier l'objectif que vous souhaiteriez atteindre mais, cette fois-ci, indiquez les changements que vous souhaiteriez apporter en termes d'émotions et de comportement.

PROBLÈME N° <input type="text"/>	DATE :	DATE :	DATE :	DATE :
	NOTE :	NOTE :	NOTE :	NOTE :
	DATE :	DATE :	DATE :	DATE :
	NOTE :	NOTE :	NOTE :	NOTE :

OBJECTIF LIÉ AU PROBLÈME	DATE :	DATE :	DATE :	DATE :
	NOTE :	NOTE :	NOTE :	NOTE :
	DATE :	DATE :	DATE :	DATE :
	NOTE :	NOTE :	NOTE :	NOTE :

Notez de 0 à 10 l'ampleur de votre problème émotionnel. **0 = absence de détresse/**

d'incapacité à vivre normalement ;

10 = détresse extrême/pratiquement incapable de vivre normalement, dans tous les domaines.

Notez votre progression par rapport à l'objectif fixé.

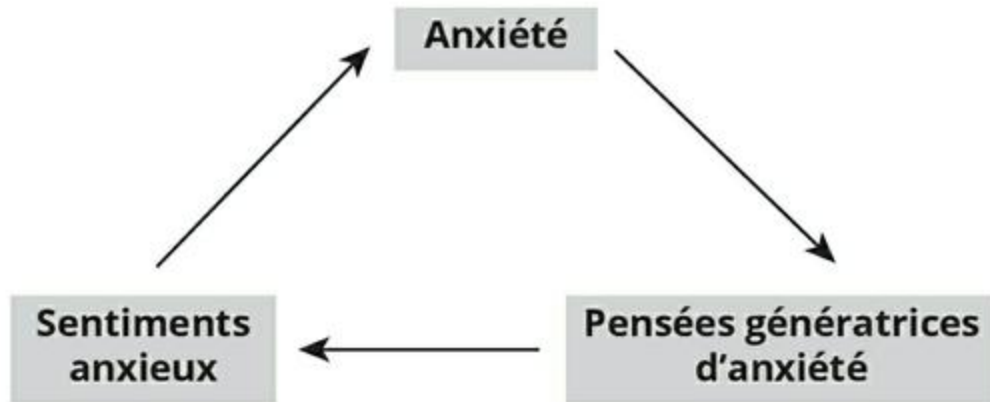
0 = aucun progrès ; 10 = objectif atteint et consolidé.

La fiche problème/objectif.

L'anxiété

L'anxiété vous harcèle et, comme tous les maux de cette nature, plus vous la laissez vous déstabiliser, plus elle est virulente. Pour la vaincre, la solution consiste au fond à l'affronter.

Vos pensées comptent beaucoup car elles influent grandement sur vos sentiments. Le fait d'être anxieux augmente la probabilité que des pensées génératrices d'anxiété vous viennent à l'esprit. Les pensées empreintes d'anxiété peuvent à leur tour accroître les sentiments anxieux, créant ainsi un véritable cercle vicieux. Mais pas de panique : vous pouvez affronter seul vos peurs en adoptant les attitudes que nous vous présentons aux pages suivantes.



L'anxiété : un cercle vicieux.

Comprendre les symptômes de l'anxiété

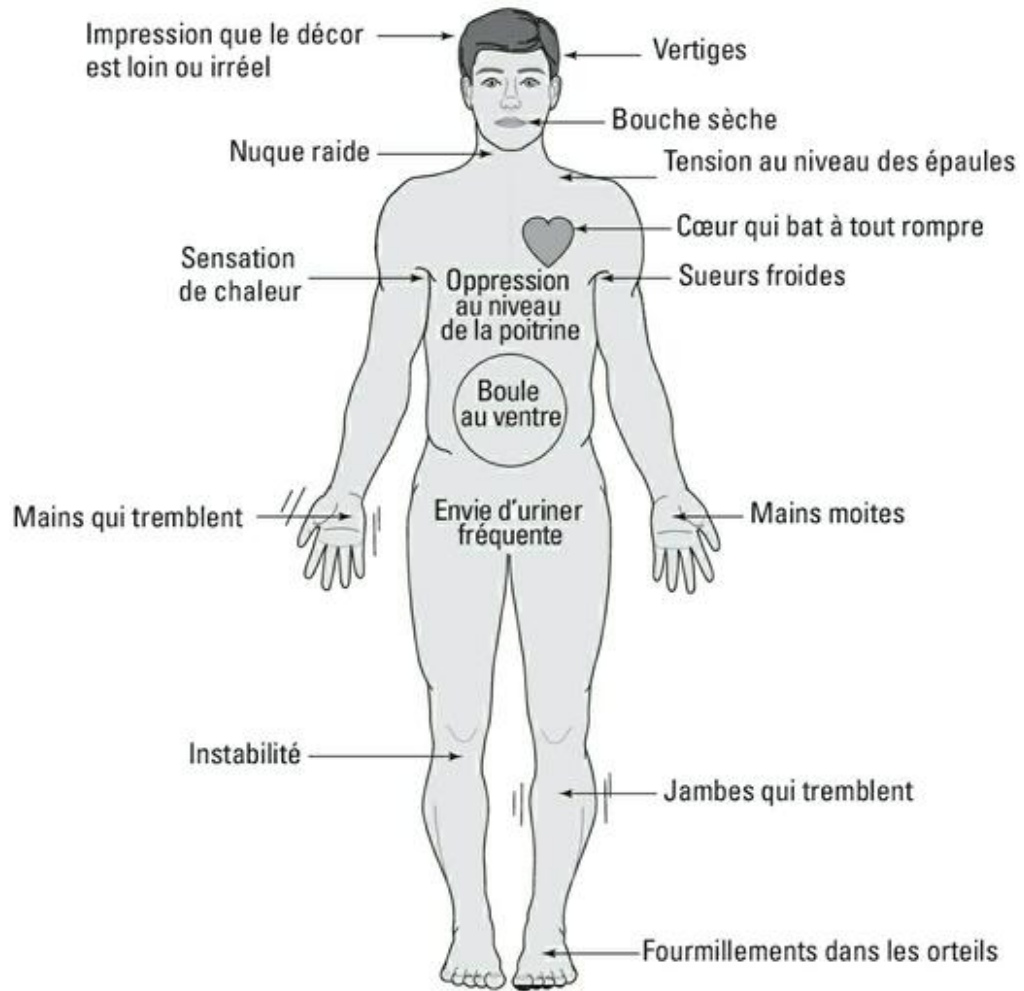
Lorsque des personnes disent par exemple « Ne t'en fais pas, c'est *juste* un peu d'anxiété », elles considèrent que l'anxiété est un phénomène mineur. En réalité, l'anxiété peut être une expérience très marquante qui s'accompagne de puissantes sensations mentales et corporelles.

Certaines personnes anxieuses confèrent à tort un caractère dangereux à ces symptômes physiques intenses ou les interprètent comme des signes de péril imminent. Voici de mauvaises interprétations que l'on retrouve fréquemment : partir du principe qu'une sensation de nausée signifie que vous allez bientôt tomber malade ou penser que vous êtes devenu fou parce que le décor paraît « irréel ».

Si vos sensations physiques vous inquiètent, vous envisagez peut-être de voir d'abord votre médecin avant d'affronter vos peurs. Peut-être votre médecin généraliste sera-t-il alors en mesure de

vous dire si accroître délibérément votre anxiété à court terme afin de vous en débarrasser à long terme est sans danger pour vous. Rares sont les personnes à qui l'on conseille de ne pas affronter leurs peurs.

Comprendre et accepter des sensations courantes d'anxiété peut vous aider à ne pas l'amplifier en interprétant à tort ces symptômes normaux comme dangereux. La figure suivante présente les symptômes physiques les plus courants de l'anxiété.



Les sensations physiques couramment associées à l'anxiété.

Difficultés à se concentrer Afflux massif de pensées

Se méfier des prédictions pessimistes

Si vous souffrez d'un problème d'anxiété, vous passez probablement un temps considérable à penser aux malheurs susceptibles de vous arriver ou de toucher les êtres qui vous sont chers. Plus vous focalisez votre attention sur les événements négatifs et plus vous vous faites du souci pour les malheurs qui risquent de vous frapper, plus vous risquez de croire que vos prédictions pessimistes se réaliseront.

Prouver de manière irréfutable que des malheurs ne vont pas arriver n'est pas si facile sans le concours d'une ou deux boules de cristal. En revanche, vous pouvez admettre que vous avez tendance à *surestimer* la probabilité que des événements négatifs se produisent.

Ajustez votre réflexion en conséquence pour *contrebalancer* cette tendance. Cela revient à faire du vélo avec le guidon tourné vers la gauche : pour

aller tout droit, vous devez tourner le guidon vers la droite, sinon vous continuerez de virer à gauche !

Si vous avez tendance à toujours imaginer le pire, remettez de l'ordre dans vos pensées en partant délibérément du principe que tout va bien se passer.

Éviter les pensées extrêmes

Vous dire que les choses sont « affreuses », « horribles », « terribles » ou que c'est « la fin du monde » ne fait qu'augmenter le niveau d'anxiété. Gardez à l'esprit que peu de choses sont vraiment horribles. Vous feriez mieux de qualifier les événements de « mauvais », « malheureux » ou « désagréables sans être la fin du monde ».

Les pensées extrêmes entraînent des réactions émotionnelles extrêmes. Lorsque vous qualifiez à tort un événement d'« horrible », vous vous infligez une anxiété démesurée à propos d'événements désagréables mais non extrêmes, tels qu'une petite gêne en public.



Les pensées extrêmes renforcent l'anxiété.

Accepter son sentiment d'anxiété

Essayer de contrôler votre anxiété peut vous rendre encore plus anxieux sur une période plus longue. Nombreux sont nos clients à nous dire « Il est logique que j'affronte mes peurs, mais qu'est-ce que je suis supposé faire lors d'une crise d'anxiété ? »

La réponse est... rien. Enfin, pratiquement rien. Accepter et tolérer votre anxiété lorsque vous affrontez volontairement vos peurs est généralement le moyen le plus efficace de la faire passer rapidement.

Si vous êtes convaincu que votre anxiété ne va pas diminuer toute seule, même lorsque vous ne faites rien, testez-la. Prenez une situation source d'anxiété que vous avez l'habitude de fuir, par exemple prendre l'ascenseur, monter dans un bus bondé, rester debout dans une pièce pleine de monde ou boire un verre seul dans un bar. Mettez-

vous dans cette situation et laissez votre anxiété faire son œuvre. Ne tentez pas de l'arrêter, restez simplement là où vous êtes et ne faites rien d'autre que ressentir cette anxiété. Vous constaterez qu'elle finira par commencer à diminuer.

S'exposer à ses peurs

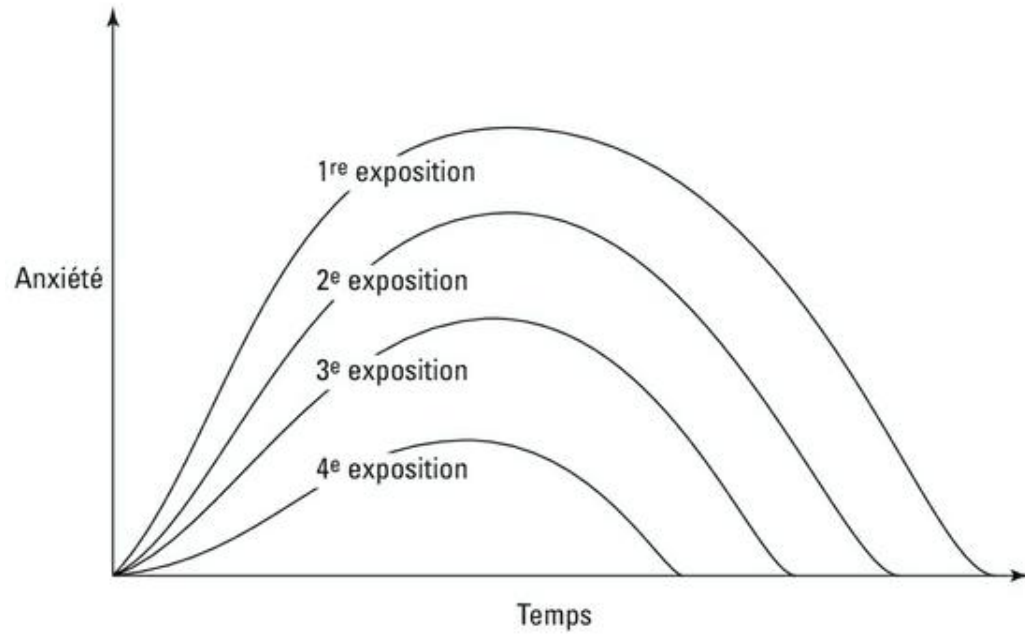
Étayé par de nombreux essais cliniques et utilisé tous les jours dans le monde entier, le principe consistant à affronter vos peurs jusqu'à ce que votre anxiété diminue est l'une des pierres angulaires des TCC.

Le processus consistant à affronter délibérément votre peur et à rester dans la situation redoutée jusqu'à ce que votre anxiété diminue est connu sous le nom d'*exposition* ou de *désensibilisation*. Le processus consistant à s'habituer à quelque chose, par exemple l'eau froide d'une piscine, est appelé *habitation*. Le principe est d'attendre que votre anxiété diminue au moins de moitié avant de mettre fin à l'exposition, généralement entre vingt minutes et une heure.

Comme le montre la figure de la page suivante, si vous affrontez volontairement vos peurs, votre anxiété diminue plus rapidement à chaque exposition. Plus vous vous exposez, meilleur est le

résultat. La première fois que vous utilisez cette technique, exposez-vous au moins quotidiennement.

Lorsque vous affrontez vos peurs, visez une exposition raisonnable afin que l'expérience soit concluante et que vous puissiez maîtriser vos peurs. Si le niveau d'exposition est irrésistible, vous en viendrez peut-être à adopter des comportements de fuite, d'évitement ou sécurisants. À l'opposé, choisir un niveau d'exposition trop faible peut ralentir votre progression et vous démoraliser. Efforcez-vous de trouver un juste équilibre entre les deux.



La désensibilisation : diminuer l'anxiété en s'exposant à un élément déclencheur redouté.

Procéder par étapes

Afin d'éviter des niveaux d'exposition trop ou pas assez élevés, vous pouvez établir une *hiérarchie progressive* des situations redoutées, en allant de la peur la plus modérée à la peur la plus marquée.

Vous pouvez utiliser le tableau de la page suivante pour dresser la liste des personnes, endroits, situations, objets, animaux, sensations ou autres éléments déclencheurs de votre peur. Veillez à inclure des situations que vous avez tendance à éviter. Classez ces éléments dans un ordre approximatif de difficulté. En regard de chaque élément déclencheur, notez de 0 à 10 le niveau d'anxiété prévu. Voilà, votre hiérarchie progressive est prête !

Lorsque vous aurez été confronté à votre peur, indiquez le véritable niveau d'anxiété ou de malaise ressenti. Adaptez ensuite votre séance d'exposition en conséquence. La plupart des situations ne sont pas aussi terribles que vous le pensez. Dans le cas

improbable où la réalité serait pire que ce à quoi vous vous attendiez, vous aurez peut-être besoin de prévoir des expositions plus raisonnables pour les prochaines étapes et d'expérimenter les situations redoutées plus progressivement.

Élément déclencheur redouté ou évité	Anxiété ou malaise prévu (0 à 10)	Anxiété ou malaise réel (0 à 10)

La hiérarchie progressive de l'anxiété.

Foncer tête baissée

Bien que nous vous recommandions de trouver un juste équilibre entre les situations trop difficiles et les situations trop faciles, foncer tête baissée peut avoir ses avantages. Plus vite vous affronterez vos peurs, plus vite vous serez en mesure de les maîtriser. Voyez si vous êtes capable de grimper tout de suite au sommet de la hiérarchie des peurs établie !

Affronter directement la situation que vous redoutez le plus sans avoir recours à des comportements sécurisants peut vous aider à obtenir rapidement des résultats, dans la mesure où vous vous exposez suffisamment longtemps pour vous rendre compte qu'il ne vous arrive rien de terrible.



Affronter tout de suite ses plus grosses peurs peut permettre d'atteindre plus vite son objectif.

Consigner les expériences et résultats

Gardez une trace écrite de ce que vous faites pour lutter contre vos peurs afin de surveiller vos progrès et d'échafauder d'autres plans. Vous pouvez noter :

- ▶ La longueur de la séance d'exposition.
- ▶ La note donnée à votre anxiété au début, au milieu et à la fin de la séance.

La tenue d'une fiche vous permet de savoir si vous respectez votre programme sur une durée assez longue pour faire diminuer votre peur. Si celle-ci ne semble pas diminuer, assurez-vous que vous fournissez suffisamment d'efforts pour vous débarrasser de vos comportements sécurisants.

Vous pouvez utiliser le journal des expériences comportementales pour consigner vos séances d'exposition puis comparer les résultats entre la confrontation prévue et la réalité vécue.

Prédiction ou Théorie	Expérience	Résultats	Conclusions/ Commentaires

Le journal des expériences comportementales : planifier et consigner ses expériences.

Surmonter les types d'anxiété courants : l'inquiétude et la panique

Pour faire la guerre contre votre *inquiétude* excessive, résistez à la tentation d'essayer de résoudre chaque problème potentiel à l'avance. Essayez de vivre avec le doute et gardez à l'esprit que le plus important n'est pas l'objet de votre inquiétude, mais votre *façon* de la gérer. Surmonter l'inquiétude est l'art de laisser des pensées pénétrer votre esprit sans essayer de les « gérer » ou de les repousser.

Les *attaques de panique* sont d'intenses bouffées d'anxiété en l'absence de réel danger. Elles s'accompagnent souvent de très fortes sensations physiques : nausées, palpitations, oppression au niveau de la poitrine, suffocation, vertiges et sudation. La panique s'installe quand ces sensations physiques sont considérées à tort comme dangereuses, générant alors un cercle

vicieux. En effet, ces mauvaises interprétations entraînent plus d'anxiété, laquelle génère à son tour encore plus de sensations physiques.

Débarrassez-vous de la panique en déclenchant délibérément des sensations de panique. Mettez-vous dans des situations que vous évitez et résistez à la tentation d'utiliser des comportements sécurisants. Par exemple, rendez-vous compte que les vertiges ne vous font pas perdre connaissance et que d'autres sensations désagréables véhiculées par l'anxiété passeront sans vous faire de mal.

Surmonter les types d'anxiété courants : l'anxiété sociale et l'agoraphobie

L'anxiété sociale consiste en la peur excessive de l'évaluation négative des autres. Pour la combattre, vous pouvez dresser une liste des situations sociales que vous redoutez et des comportements sécurisants que vous avez tendance à adopter.

Accrochez-vous à l'idée que vous pouvez vous accepter même si certains ne vous aiment pas. Ne vous sentez pas « obligé » d'être spirituel, original ou amusant. Vérifiez systématiquement si vos prédictions selon lesquelles les autres ont une opinion négative de vous se sont révélées exactes. Comment se comportent les autres lorsque vous ne faites pas tant d'efforts pour jouer un rôle ? Recentrez votre attention sur le monde qui vous entoure au lieu de vous focaliser sur vous-même. Une fois la situation sociale passée, résistez à la tentation de vous remémorer l'événement.

Avoir peur de partir loin de chez soi ou de s'aventurer en dehors des endroits familiers est une caractéristique courante de l'*agoraphobie*. Pour la vaincre, établissez une hiérarchie des situations que vous évitez et commencez à les affronter en insistant jusqu'à ce que votre anxiété diminue. Il peut s'agir d'allonger progressivement les distances de conduite, d'utiliser les transports publics ou de marcher dans des lieux inconnus. Dans le même temps, efforcez-vous d'abandonner vos comportements sécurisants pour réaliser que rien de terrible ne se produit si vous paniquez.

Surmonter les types d'anxiété courants : l'état de stress post-traumatique

L'état de stress post-traumatique (ESPT) peut se déclarer après un accident, une agression ou un autre événement très effrayant ou pénible (que vous soyez impliqué ou simple témoin). Les symptômes de l'ESPT sont les suivants : vous êtes facilement surpris, vous êtes irritable et anxieux, des souvenirs de l'événement vous viennent à l'esprit le jour, vous faites des cauchemars de l'événement ou vous vous sentez hébété.

Si vous souffrez d'un ESPT, vous entretenez peut-être votre anxiété parce que vous comprenez mal vos sentiments normaux de détresse en réponse à l'événement, parce que vous essayez d'éviter les éléments déclencheurs qui activent les souvenirs de l'événement ou parce que vous voulez trop vous préserver.

Pour lutter contre un ESPT, gardez à l'esprit que les souvenirs d'un événement traumatisant qui vous reviennent et les sentiments de détresse sont des réactions normales. Laisser les souvenirs vous venir à l'esprit et passer du temps à y penser font partie du traitement des événements traumatisants et sont une étape capitale vers la guérison. Nombreux sont ceux qui trouvent utile de se confronter volontairement aux éléments déclencheurs ou de rédiger un récit détaillé à la première personne. Dans le même temps, il est important de réduire toute mesure de sécurité excessive que vous pourriez commencer à prendre.

Les phobies

Des personnes atteintes de phobie sont parfois gênées car elles ont peur que les autres les trouvent ridicules ou insignifiantes. Mais la peur extrême n'est jamais insignifiante. L'important n'est pas l'objet de votre peur, mais la façon dont celle-ci nuit à votre vie. Nous vous recommandons de faire appel à des professionnels de la santé qui prendront au sérieux votre phobie.

Voici des phobies courantes :

- ▶ **Acrophobie** : peur des hauteurs.
- ▶ **Agoraphobie** : peur des espaces libres, des lieux publics remplis de monde ou peur d'être en dehors d'un endroit sûr.
- ▶ **Aichmophobie** : peur des épingles, des aiguilles et des objets pointus.
- ▶ **Arachnophobie** : peur des araignées.
- ▶ **Claustrophobie** : peur des espaces confinés ou réduits.

- ▶ **Émétophobie** : peur de vomir.
- ▶ **Hématophobie** : peur du sang et des plaies.
- ▶ **Lockiophobie** : peur de l'accouchement.
- ▶ **Nyctophobie** : peur de la nuit et de l'obscurité.
- ▶ **Tryponophobie** : peur des vaccins.

Voici des phobies peu courantes :

- ▶ **Arachibutyrophobie** : peur d'avoir du beurre de cacahuète collé sur le palais.
- ▶ **Automatonophobie** : peur des poupées, des automates ou des statues de cire.
- ▶ **Bibliophobie** : peur des livres (si vous en souffrez, restez avec nous, tout se passe bien !).
- ▶ **Lyssophobie** : peur de devenir fou.
- ▶ **Nécrophobie** : peur de la mort ou des morts.

La dépression

Les statistiques montrent qu'une personne sur deux est confrontée à la dépression au cours de sa vie. Heureusement, le problème est bien connu et se soigne.

Si, depuis un mois, vous n'avez pas le moral, vous manquez d'énergie, vous êtes pessimiste ou envisagez l'avenir avec peu d'espoir, vous n'avez plus goût à faire des activités, vous souffrez peut-être de dépression. Si vous avez également du mal à vous concentrer, vous n'avez plus d'appétit, vous vous réveillez tôt, vous êtes de mauvaise humeur, vous éprouvez de l'anxiété ou de la terreur le matin, la probabilité pour que l'on vous diagnostique une dépression est encore plus grande. Si vous présentez au moins trois de ces symptômes depuis un minimum de deux semaines et s'ils sont suffisamment marqués pour interrompre vos activités quotidiennes, nous vous recommandons de consulter votre médecin et de rechercher les traces d'une éventuelle dépression.

Les antidépresseurs peuvent vous aider à calmer certains des symptômes, mais ils ne sont pas prescrits systématiquement à toutes les personnes souffrant de dépression. En fonction de la gravité de votre dépression, un traitement à base de TCC peut suffire à vous soulager. TCC et médicaments sont souvent utilisés conjointement pour traiter la dépression. Demandez à votre médecin ou psychiatre de vous décrire les médicaments recommandés et leurs éventuels effets secondaires.

Comprendre les symptômes de la dépression

Les symptômes de la dépression, d'une durée d'au moins deux semaines, sont les suivants :

- ▶ Variation de l'appétit : manger beaucoup moins ou beaucoup plus que d'habitude.
- ▶ Perturbation du sommeil : difficulté à s'endormir, trop fréquente envie de dormir, réveil très tôt le matin.
- ▶ Manque de concentration et pertes de mémoire.
- ▶ Irritabilité.
- ▶ Perte de libido.
- ▶ Perte d'intérêt pour des activités auparavant appréciées.
- ▶ Isolement social et repli sur soi.
- ▶ Négligence de soi en termes d'alimentation ou d'apparence.

- ▶ Manque de soin apporté à un lieu de vie.
- ▶ Baisse de motivation et d'activité, souvent décrite comme une sensation de léthargie.
- ▶ Sentiment de désespoir face à l'avenir et pensées sombres telles que « À quoi bon ? »
- ▶ Pensées négatives persistantes à propos de soi.
- ▶ Sentiments de culpabilité.
- ▶ Incapacité à éprouver des sentiments d'amour, souvent décrite comme une baisse des émotions ou un engourdissement.
- ▶ Pensées suicidaires : vivre ou mourir n'a plus d'importance.

Une autre forme courante de dépression est la *psychose maniacodépressive*. Les personnes qui en souffrent vivent des périodes de grave dépression qui alternent avec des périodes d'*hypomanie* (euphorie accompagnée de comportements impulsifs et risqués). Si vous pensez souffrir de cette maladie, nous vous conseillons de vous faire examiner par un psychiatre. Ce dernier pourra vous prescrire les médicaments adéquats et vous orienter vers un thérapeute TCC.

Identifier ce qui alimente la dépression

Certaines choses que vous faites dans une volonté d'apaiser votre dépression peuvent en réalité intensifier vos symptômes. Les TCC aident les personnes dépressives à apprendre à faire l'*opposé* de ce que leur dépression leur donne *envie de faire*.

Voici certains des principaux actes et pensées qui alimentent en fait la dépression :

- ▶ **Rumination** : revenir sur des problèmes du passé ou vous poser des questions auxquelles il est impossible de répondre.
- ▶ **Pensée négative** : avoir un sentiment d'impuissance et de dévalorisation.
- ▶ **Inactivité** : ne pas vouloir vous ennuyer avec des tâches quotidiennes, ne pas participer à des activités qui vous procuraient de la joie auparavant et rester au lit.

- ▶ **Repli sur soi** : éviter de voir les autres et ne pas communiquer avec votre entourage.
- ▶ **Tergiversations** : éviter certaines tâches telles que payer les factures et passer des appels téléphoniques parce que vous estimez qu'elles sont trop difficiles ou angoissantes.
- ▶ **Honte** : avoir honte de votre dépression et vous dire que les autres vous jugeraient sévèrement s'ils savaient à quel point votre efficacité et votre productivité ont baissé.
- ▶ **Culpabilité** : vous sentir coupable d'être dépressif et surestimer les désagréments que provoque votre moral sur les personnes que vous chérissez.
- ▶ **Désespoir** : penser que vous ne vous sentirez jamais mieux ou que la situation ne s'améliorera jamais.

Interrompre la rumination

La rumination est un processus de pensée circulaire au cours duquel vous revenez sans cesse sur les mêmes choses. La plupart des dépressifs sont susceptibles de ruminer, même s'ils n'en ont pas conscience. C'est un processus qui entretient la dépression.

Lorsque vous ruminez, vous vous focalisez souvent sur votre mauvais moral ou sur le fait que vous pensez ne jamais pouvoir vous sentir mieux. La rumination peut également porter sur la découverte de la cause première de votre dépression ou sur les événements ayant contribué à ce que vous deveniez dépressif. Vous pouvez sans cesse vous poser des questions telles que les suivantes :

- ▶ Pourquoi moi ?
- ▶ Qu'est-ce que j'aurais pu faire pour arrêter cela ?
- ▶ Si seulement il s'était produit ceci ou cela, j'irais bien.

Dans un certain sens, la rumination s'apparente à une tentative erronée de résolution du problème. Votre état dépressif vous dicte d'essayer de savoir pourquoi vous vous sentez mal.

Mais la rumination ne marche pas : vous tentez de venir à bout de votre dépression en ressassant les mêmes questions et en cherchant des réponses à l'intérieur du problème. En faisant cela, vous centrez votre attention sur votre état dépressif, ce qui renforce votre dépression.

La rumination est dévorante. Généralement, elle vous absorbe presque entièrement. Vous pouvez avoir l'air de simplement regarder dans le vide, mais en réalité vos pensées se bousculent dans votre tête. La clé est de savoir quand vous *entrez* en rumination afin de prendre les mesures nécessaires pour en *sortir*.

Voici les premiers signes de rumination :

- ▶ **Faire un blocage** : alors que vous êtes en train de faire quelque chose, vous vous arrêtez et êtes plongé dans vos pensées. Par exemple, vous pouvez rester assis au bord de votre lit pendant plusieurs minutes alors que vous alliez prendre une douche.

- ▶ **Ne pas avoir le moral** : c'est dans les moments où vous êtes au plus bas que vous risquez le plus d'entrer en rumination. La plupart des personnes ruminent à des moments précis de la journée.
- ▶ **Ralentir** : vous êtes en train de faire quelque chose, puis vous commencez à vous déplacer plus lentement parce que votre concentration s'est détournée. Par exemple, vous faites une pause dans un rayon de supermarché.
- ▶ **Ressasser des questions** : vous répétez les mêmes idées et questions. Vous avez ce sentiment obsédant qu'il vous faut répondre à ces questions.

Le problème n'est pas vos ruminations mais le processus de rumination proprement dit. Pas besoin d'intervenir sur vos pensées, il faut juste vous dégager de leur emprise.

Il existe plusieurs astuces pour vous aider à interrompre le processus de rumination. Essayez-en certaines parmi les suivantes :

- ▶ **Vous occuper** : l'une des stratégies les plus efficaces est d'occuper votre corps et votre esprit avec une activité. Il peut s'agir de faire le

ménage avec la radio allumée, de téléphoner, de promener le chien...

- ▶ **Faire de l'exercice** : une séance intense d'aérobic peut exorciser les pensées toxiques. Veiller à faire de l'exercice pendant la journée ou tôt le matin car si vous le faites tard le soir, vous risquez d'avoir du mal à dormir.
- ▶ **Vous lever et sortir** : il est plus difficile de ruminer lorsque vous êtes à l'extérieur de chez vous ou avec d'autres personnes. Si vous avez tendance à ruminer à des moments précis de la journée, programmez des activités à ces heures-là.
- ▶ **Laisser disparaître vos pensées** : entraînez-vous à laisser vos pensées négatives vous traverser l'esprit sans les juger ou leur répondre. Contentez-vous d'accepter leur présence et laissez-les filer.
- ▶ **Savoir recentrer votre attention** : focalisez-vous sur des choses moins déprimantes. Employez la méthode de la concentration sur la tâche pour prêter attention à des aspects externes de votre environnement.

- ▶ **Être sceptique** : vos pensées négatives sont un symptôme de votre dépression, alors essayez de ne pas les prendre pour argent comptant. Résistez à l'envie de ruminer vos idées dépressives en décrétant qu'elles sont fausses et accessoires.

Combattre l'inactivité

Le repli sur soi et l'inactivité sont des *facteurs de persistance* de la dépression. Ils vous maintiennent dans un cercle vicieux d'isolement et de moral défaillant. Par exemple, pour contrebalancer un sentiment d'épuisement, vous pouvez être tenté de passer plus de temps au lit. Malheureusement, cela signifie être encore plus inactif et avoir moins d'énergie.

Si vous avez honte d'être « à plat » ou si vous vous sentez coupable d'être un fardeau pour vos amis, vous replier sur vous-même peut sembler sensé. Le problème c'est que moins vous êtes actif, moins vous tirerez de satisfactions de la vie et plus vos problèmes pèseront lourd.

L'un des meilleurs moyens de commencer à surmonter la dépression est de devenir progressivement plus actif, de revoir régulièrement du monde et de s'attaquer petit à petit aux corvées et autres problèmes quotidiens.

Utilisez le calendrier d'activités de la page suivante pour planifier chaque journée en équilibrant les périodes actives et les plages de repos.

Ne surchargez pas votre programme d'activités car vous risquez d'être submergé, de sombrer de nouveau dans l'inactivité et de vous reprocher d'être inefficace. Il est primordial de planifier un accroissement *raisonnable* du niveau d'activité, en partant de l'état dans lequel vous êtes *maintenant* et non de celui qui *devrait être* le vôtre selon vous.

La plupart des personnes se sentent mieux quand elles ont fait *quelque chose*, même si cette activité ne leur procure pas le même plaisir qu'avant.

Généralement, la dépression diminue votre capacité de tirer du plaisir d'activités qui vous réjouissaient auparavant. Faites preuve de patience et gardez l'espoir d'un retour à la normale avec le temps. En premier lieu, faire les choses suffit. Il est préférable de faire quelque chose que de ne rien faire. Ne vous sentez pas forcé de « prendre du plaisir » à ce stade précoce de votre guérison.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06h-08h							
08h-10h							
10h-12h							

12h- 14h						
14h- 16h						
16h- 18h						
18h- 20h						
20h- 22h						

Le calendrier d'activités : planifier des périodes actives et des plages de repos.

Identifier et résoudre les problèmes

Comme pour les autres aspects de vos activités quotidiennes ou hebdomadaires, vous devez faire preuve de sérieux et de méthode pour résoudre les problèmes pratiques tels que payer vos factures, écrire des courriers et faire toutes ces choses qui s'accumulent lorsque vous êtes moins actif.

Pour commencer, réservez-vous du temps chaque jour pour accomplir les travaux de routine que vous négligez. Prévoir des plages horaires peut rendre les tâches à exécuter moins pénibles. Essayez le processus de résolution de problème suivant :

1. Définissez votre problème.

Prenez une feuille de papier et commencez par inscrire les problèmes avec lesquels vous vous débattiez. Il peut s'agir par exemple de problèmes dans les domaines suivants :

- ▶ Relations

- ▶ Isolement
- ▶ Intérêts et passe-temps
- ▶ Emploi et éducation
- ▶ Finances
- ▶ Logement
- ▶ Santé

2. Explorez les solutions à votre problème.

Consignez par écrit toutes les solutions possibles. Posez-vous les questions suivantes pour vous aider à trouver des solutions :

- ▶ Comment avez-vous solutionné des problèmes de ce genre par le passé ?
- ▶ Comment d'autres personnes ont-elles procédé face à ce type de problème ?
- ▶ Comment aborderiez-vous le problème si vous n'étiez pas dépressif ?
- ▶ Comment une autre personne aborderait-elle le problème ?
- ▶ De quelles ressources disposez-vous pour vous aider ?

3. Évaluez vos solutions.

Reprenez votre liste. Sélectionnez quelques-unes de vos solutions les plus réalisables et pesez le pour et le contre pour chacune.

4. Essayez une solution.

Après avoir pesé le pour et le contre, choisissez la solution que vous allez essayer.

Vous pouvez facilement vous sentir submergé lorsque vous n'avez pas le moral. Même la meilleure des solutions peut paraître trop difficile à mettre en place. Pour remédier à cela, divisez votre solution en plusieurs étapes plus réalisables. Par exemple, si vous avez des problèmes financiers, une première étape pourrait être de demander à des amis qu'ils vous recommandent un comptable ou de consulter un conseiller financier là où vous habitez. Une deuxième étape pourrait consister à rassembler vos déclarations d'impôt, vos justificatifs de revenus, etc. Une troisième étape serait, par exemple, de choisir un comptable et de le contacter pour connaître ses honoraires et les services qu'il propose.

5. Faites un bilan.

Lorsque vous avez essayé une solution, tirez des conclusions sur l'aide qu'elle vous a apportée pour

résoudre votre problème. Voyez ensuite si vous avez besoin de franchir des étapes supplémentaires, d'essayer une autre solution ou de passer à un autre problème.

Prendre soin de soi et de son environnement

La dépression se caractérise notamment par une tendance du sujet atteint à se négliger et à négliger son environnement, ce qui le pousse à être encore plus dépressif.

Au lieu de laisser votre dépression se refléter sur votre apparence et votre intérieur, faites un effort supplémentaire pour mettre l'accent sur la propreté. Votre environnement peut avoir un effet positif ou négatif stupéfiant sur votre humeur.

Intégrez dans votre calendrier d'activités hebdomadaires le bain, la lessive, le rangement et le nettoyage.



Prendre soin de soi et de son environnement peut contribuer à améliorer son humeur.

Passer de bonnes nuits

La dépression s'accompagne souvent de troubles du sommeil, quels qu'ils soient. Voici des conseils pour que le marchand de sable passe plus rapidement :

- ▶ **Faire de l'exercice.** L'exercice est bon pour l'humeur et le sommeil. Vous pouvez faire une séance intense pendant la journée ou dès le lever pour remplir votre réservoir d'endorphines (substances chimiques sécrétées par votre cerveau qui vous permettent de vous sentir bien). Si vous voulez faire un peu d'exercice le soir, allez-y doucement et pas juste avant d'aller au lit. L'idéal est une petite promenade ou un petit tour à vélo.
- ▶ **Établir un calendrier.** Vous lever tous les jours à la même heure et éviter les siestes peut vous aider à retrouver un sommeil de qualité. Les petits sommeils peuvent retarder l'heure du coucher et avoir une influence négative sur votre humeur. Si vous savez que, tous les jours

à la même heure, vous avez envie de faire la sieste, arrangez-vous pour ne pas être chez vous à ce moment-là.

- ▶ **Évitez de rester au lit si vous n'arrivez pas à dormir.** Si vous avez des difficultés à vous endormir, ne restez pas au lit à vous tourner et vous retourner. Levez-vous et faites quelque chose. L'idéal, c'est d'effectuer une tâche ennuyeuse telle que trier le linge ou lire un livre peu passionnant jusqu'à ce que vos paupières commencent à être lourdes. Cela vaut aussi lorsque vous vous réveillez en pleine nuit sans parvenir à vous rendormir.
- ▶ **Surveiller votre consommation de boissons stimulantes ou à base de caféine.** Évitez les boissons à base de caféine à partir du milieu de l'après-midi. Souvenez-vous qu'à l'instar du thé et du café, de nombreuses boissons non alcoolisées, le chocolat (à un degré moindre) et diverses boissons énergisantes contiennent de la caféine. Même certaines infusions, telles que le maté et la guarana, contiennent des stimulants.
- ▶ **Inventer une routine pour aller vous coucher.** Appliquer la même routine tous les soirs avant

de vous coucher peut aider votre esprit à se rendre compte qu'il est bientôt l'heure de se reposer. Il peut s'agir de prendre un bain chaud, d'écouter une émission apaisante ou de boire une boisson chaude à base de lait. Parfois, ingurgiter une légère collation peut s'avérer une excellente idée pour éviter d'être tenaillé par la faim au moment d'aller au lit.

Pendant la journée et lorsque vous essayez de vous endormir, vous avez peut-être des pensées telles que « Je ne vais pas arriver à dormir » ou « Encore une nuit à me réveiller toutes les deux heures ». Ce genre de pensées peut faire perdurer vos troubles du sommeil. Prenez garde de ne pas penser des choses telles que « Je n'arriverai jamais à tenir le coup en dormant si peu » ou « Il faut que je dorme cette nuit ». Essayer de se forcer à dormir marche rarement et va à l'encontre du principe de *relaxation* car vous faites un *effort* pour dormir.

Afin d'aider votre esprit à créer des associations avec votre chambre qui favoriseront le sommeil, évitez de regarder la télé, de travailler sur votre portable, de téléphoner, de manger ou de mener toute autre activité au lit, à part dormir ou faire un câlin.

Veillez à faire de votre chambre un endroit reposant. Offrez-vous de très jolis draps, bannissez le désordre, mettez des photos relaxantes aux murs et réglez la température de la pièce comme il vous convient. Utilisez un adoucissant agréable pour laver vos draps ou une brume d'oreiller.

Vous pouvez acheter des huiles essentielles naturelles connues pour leurs propriétés relaxantes. Essayez un massage aromatique, mettez des huiles essentielles dans votre bain ou diffusez-les à l'aide d'un brûleur pour parfumer votre pièce. Voici certaines huiles que vous pouvez essayer :

- ▶ Camomille
- ▶ Sauge sclarée
- ▶ Lavande
- ▶ Palmarosa
- ▶ Ylang-ylang

Prenez toujours conseil auprès d'un herboriste qualifié. Il vous dira comment utiliser ces huiles essentielles correctement et en toute sécurité. Les huiles essentielles non diluées sont très fortes et ne doivent pas être appliquées directement sur la peau. Si vous prenez un traitement, êtes enceinte,

avez des allergies ou souffrez d'une maladie, consultez toujours votre médecin avant d'utiliser des produits d'aromathérapie ou des remèdes à base de plantes.

Gérer les pensées suicidaires

L'élément le plus dangereux de la dépression, c'est que les sentiments de désespoir que vous ressentez deviennent forts au point de vous suggérer de mettre fin à vos jours. Si vous êtes dépressif, ne paniquez pas à l'idée d'avoir des idées suicidaires. Celles-ci sont très courantes et cela ne signifie pas que vous allez passer à l'acte.

Si vous n'avez vraiment aucun espoir en l'avenir et avez commencé à prévoir comment vous allez quitter ce monde, *vous devez immédiatement consulter un médecin*. Allez dans un premier temps voir votre généraliste ou appelez les urgences si vous risquez de passer à l'acte en dehors des heures de consultation.

Voici des conseils pour gérer les pensées suicidaires :

- ▶ Identifiez vos sentiments de désespoir comme un symptôme de dépression, et non comme un fait.

- ▶ Souvenez-vous que la dépression est un état temporaire et qu'il existe de nombreuses façons de la traiter. Essayez de combattre votre dépression pendant quelques semaines pour voir si les choses peuvent s'améliorer.
- ▶ Dites à un ami ou à un membre de votre famille comment vous vous sentez.
- ▶ Consultez un médecin et/ou un thérapeute ou entrez dans un groupe de soutien pour bénéficier d'une aide supplémentaire.
- ▶ Essayez d'appliquer le processus de résolution de problèmes que nous avons exposé aux pages précédentes pour tout problème que vous considérez actuellement comme insoluble.

Les troubles obsessionnels

Les troubles obsessionnels figurent parmi les problèmes émotionnels et comportementaux les plus handicapants. Les personnes qui en souffrent peuvent être tourmentées plusieurs heures par jour par des pensées pénibles et se sentir poussées à appliquer sans cesse des rituels ou à éviter certaines situations.

Limitées, les obsessions sont tout à fait normales. Par exemple, la moitié de la population a tendance à vérifier certaines choses plus que nécessaire (si le robinet de gaz est bien fermé ou la porte d'entrée verrouillée). Les troubles obsessionnels se greffent sur des activités normales, mais les rituels et comportements d'évitement servent à accroître la fréquence, la gravité et la durée des obsessions. Plus vous essayez de vous débarrasser de vos doutes, plus ils tendent à occuper votre esprit.

Voici la définition de termes liés aux obsessions :

- ▶ Une *obsession* est une pensée, une image, un doute ou une forte envie persistante et indésirable qui s'immisce dans votre esprit et déclenche une détresse. Les obsessions deviennent un problème d'ordre psychiatrique lorsqu'elles provoquent une anxiété importante, perturbent votre vie et sont présentes plus d'une heure par jour.
- ▶ La *préoccupation* est le fait d'être absorbé par quelque chose de troublant qui occupe votre esprit. Les préoccupations sont généralement le résultat d'une focalisation fréquente de votre attention sur une idée (« Je suis gravement malade », « Je suis repoussant ») ou un doute qui vous touche. Comme les obsessions, les préoccupations sont considérées comme problématiques lorsque la détresse et la perturbation causées sont importantes et la durée supérieure à une heure par jour.
- ▶ Les *compulsions*, également appelées *rituels*, sont les mesures que vous pouvez prendre en réponse à vos obsessions ou préoccupations mais qui ne vous aident pas particulièrement. Elles peuvent être observables (faire des vérifications) ou se dérouler dans votre esprit

(répéter une expression dans votre tête). Les compulsions sont généralement des tentatives visant à se débarrasser d'une pensée, d'une image, d'une forte envie ou d'un doute, à faire décroître un danger ou à diminuer un malaise.

- ▶ Les *comportements d'évitement* sont des actes accomplis pour éviter le déclenchement de votre obsession ou préoccupation. Il peut s'agir d'éviter de conduire, de fréquenter les hôpitaux, d'être vu en plein jour. Les rituels et comportements d'évitement sont le moteur des troubles obsessionnels.

Les troubles obsessionnels compulsifs

Voici la définition d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC) fournie par l'American Psychiatric Association :

« Trouble affectant la personne par des obsessions, des compulsions ou généralement les deux. Pensées intrusives, pulsions ou images indésirables et récurrentes génératrices d'une détresse marquée et qui vont au-delà d'inquiétudes excessives causées par des problèmes réels. La personne tente d'ignorer, de supprimer ou de neutraliser les obsessions et les considère comme le produit de son esprit. »

Voici ce sur quoi portent souvent les TOC :

- ▶ Peur de la contamination.
- ▶ Peur de faire du mal accidentellement à soi-même ou aux autres.
- ▶ Préoccupation concernant l'ordre ou la symétrie.

- ▶ Obsessions religieuses (par exemple, la peur d'offenser Dieu).
- ▶ Obsessions sexuelles (par exemple, la peur d'être pédophile).
- ▶ Peur de perdre quelque chose d'important (un bien, des documents ou des idées).

Voici des compulsions souvent associées aux TOC :

- ▶ Vérifier (par exemple, si une lumière est éteinte ou la porte d'entrée fermée à clef).
- ▶ Faire le ménage, le nettoyage ou la toilette (de soi, des autres ou de la maison).
- ▶ Compter.
- ▶ Faire des actions à répétition.
- ▶ Avoir des mots, images ou nombres fétiches qui occupent l'esprit.
- ▶ Ranger et faire les choses exactement comme il faut.
- ▶ Accumuler des choses (conserver à l'excès des objets sans réelle valeur, intérêt ou utilité).
- ▶ Faire des listes.

- ▶ Repasser des scènes, des images ou des actions dans son esprit.

On considère qu'environ 2 % de la population souffre de TOC. La gravité et l'impact des TOC varient considérablement. Dans leur forme la plus extrême, les personnes peuvent se cloîtrer complètement chez elles voire rester clouées au lit. Bien que la gravité des symptômes puisse croître et décroître, la plupart des individus atteints de TOC vivent normalement, ont des relations et un emploi, mais leurs nerfs sont mis à rude épreuve.

Beaucoup de gens retrouvent chez eux, à un stade plus ou moins avancé, les inquiétudes et rituels excessifs décrits ci-dessus. La question est de savoir si vous êtes en mesure de cesser d'exécuter un rituel sans ressentir de détresse et à quel point le TOC en question perturbe votre vie.



Se laver excessivement les mains fait partie des formes courantes de TOC.

L'hypocondrie

L'American Psychiatric Association définit ainsi l'anxiété liée à la santé, ou hypocondrie :

« Préoccupation sous forme d'une peur de contracter une maladie grave ou de l'idée d'en être atteint, due à une mauvaise interprétation de sensations corporelles. »

Cette préoccupation peut :

- ▶ Persister malgré un examen médical et les paroles rassurantes d'un médecin.
- ▶ Causer une détresse ou un handicap dans la vie sociale, professionnelle ou dans d'autres domaines.
- ▶ Durer au moins six mois.

Les personnes souffrant d'anxiété liée à la santé interprètent mal leurs sensations corporelles. Voici des exemples :

- ▶ **Palpitations** : « Je vais avoir une crise cardiaque. »

- ▶ **Boule sous la peau** : « J'ai un cancer. »
- ▶ **Fourmillements ou engourdissement** : « J'ai une sclérose en plaques. »
- ▶ **Mal de tête** : « Je dois avoir une tumeur au cerveau. »
- ▶ **Tous les symptômes ci-dessus** : « Je suis mourant. »

Voici des compulsions souvent associées à l'anxiété liée à la santé :

- ▶ Chercher à être rassuré par des médecins sur la nature des sensations physiques.
- ▶ Chercher à être rassuré par les autres.
- ▶ Vérifier s'il n'y a pas quelque chose d'anormal en se palpant toutes les parties du corps.
- ▶ Vérifier la signification des symptômes dans des ouvrages médicaux ou sur Internet.
- ▶ S'examiner pour détecter des signes de maladie.
- ▶ Surveiller les sensations physiques.

Voici des comportements d'évitement associés à l'anxiété liée à la santé :

- ▶ Éviter de lire dans les magazines ou de regarder à la télévision des histoires de santé.
- ▶ Éviter de parler de la mort ou d'y penser.
- ▶ Éviter de toucher son corps.
- ▶ Éviter les bilans de santé.

On estime que 1 à 2 % de la population souffre d'anxiété liée à la santé. Celle-ci peut donner naissance à la peur d'un mauvais diagnostic ou de tomber malade. Une personne en proie à cette anxiété va souvent voir le médecin et a peur de se montrer irresponsable si elle ne consulte pas. Cela peut entraîner un accroissement de la peur de tomber malade.



L'anxiété liée à la santé : avoir peur d'être atteint d'une maladie grave.

La dysmorphophobie

L'American Psychiatric Association définit ainsi la dysmorphophobie :

« Préoccupation liée à un défaut imaginaire de l'apparence. La personne est excessivement inquiète au sujet d'un éventuel léger défaut physique. Cette préoccupation génère une détresse d'un niveau clinique assez élevé et/ou un handicap dans la vie sociale, professionnelle ou dans d'autres domaines importants. »

Ne confondez pas la dysmorphophobie avec un trouble de l'alimentation, qui consiste à très peu manger pour limiter son poids ou à manger à l'excès puis à se faire vomir. Si votre poids et votre apparence vous préoccupent beaucoup et si vous avez des difficultés à prendre normalement vos repas, consultez votre médecin pour savoir si vous souffrez d'un trouble de l'alimentation. Si c'est le cas, vous pourriez avoir besoin d'aide pour modifier

vosre comportement alimentaire et faire disparaître la préoccupation à propos de votre apparence.

Dans les cas de dysmorphophobie, les préoccupations peuvent se focaliser sur n'importe quelle partie du corps et sont souvent orientées vers plusieurs zones à la fois. Le visage est la partie la plus touchée et plus particulièrement le nez, la peau, les cheveux, les yeux, les dents, les lèvres et le menton. Les personnes souffrant de dysmorphophobie croient qu'un de ces éléments est trop petit ou trop gros ou que leur visage ne va pas avec le reste, est mal proportionné, asymétrique ou tout simplement franchement laid.

Voici des compulsions souvent associées à la dysmorphophobie :

- ▶ Se regarder dans les miroirs ou au contraire les éviter.
- ▶ Chercher à se rassurer sur son pouvoir de séduction ou sur le caractère visible d'un défaut physique.
- ▶ Vérifier souvent ses traits en se touchant ou en prenant ses mensurations.
- ▶ Dissimuler certaines caractéristiques physiques sous des vêtements, une coiffure ou

du maquillage.

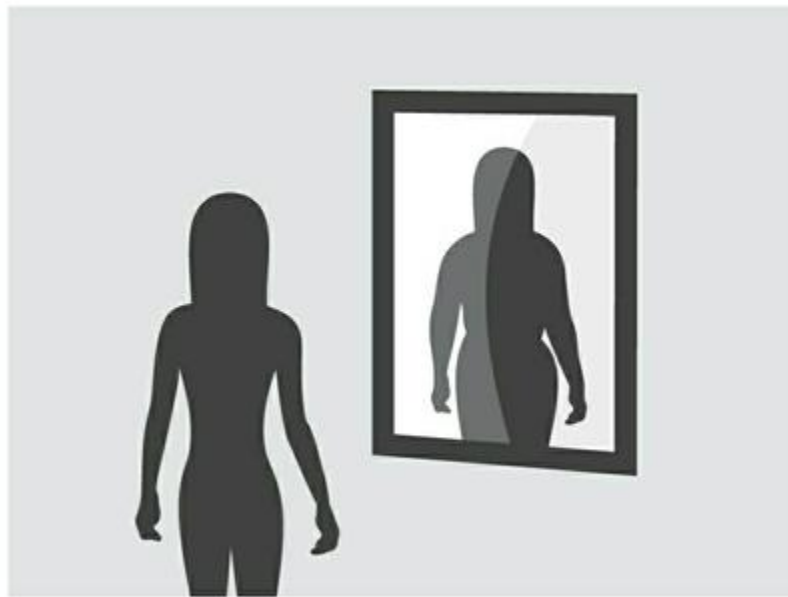
- ▶ Tenter de détourner l'attention des autres du supposé défaut avec des bijoux ou en mettant l'accent sur d'autres parties du corps.
- ▶ Rechercher et essayer souvent de nouveaux produits de beauté, pour la peau ou pour les cheveux.
- ▶ Avoir recours à la chirurgie esthétique.
- ▶ Faire trop d'exercice.
- ▶ Prendre des stéroïdes.

Voici des comportements d'évitement que l'on retrouve chez des personnes souffrant de dysmorphophobie :

- ▶ Éviter les contacts.
- ▶ Éviter les personnes « séduisantes ».
- ▶ Choisir avec soin l'éclairage en société.
- ▶ Éviter les miroirs.
- ▶ Changer de posture ou dissimuler des défauts avec les mains ou des accessoires.

Apparaissant souvent au moment de l'adolescence, la dysmorphophobie touche environ 1 % de la

population et concerne aussi bien les hommes que les femmes. Les personnes qui en souffrent passent souvent plusieurs heures par jour à se faire du souci pour leur apparence, devant parfois se lever plusieurs heures à l'avance pour se préparer et simplement se sentir moins inacceptables.



La dysmorphophobie : imaginer ou exagérer un défaut physique.

Identifier les comportements néfastes

Les mesures prises par l'homme pour diminuer sa détresse à court terme font généralement perdurer ses problèmes à long terme. Dans le cas de troubles obsessionnels, des comportements tels que l'évitement, la vérification, le nettoyage, la recherche d'éléments rassurants, le réajustement et la répétition sont les mécanismes qui pérennisent les problèmes.

Afin de comprendre comment vos comportements influent sur vos obsessions, vous pouvez mener deux types d'expérience sur votre pensée obsessionnelle :

- ▶ *Diminuer* le nombre d'exécutions d'un rituel et voir comment cela affecte la fréquence, l'intensité et la durée de vos pensées pénibles.
- ▶ *Augmenter* le nombre d'exécutions d'un rituel pendant une journée et voir comment cela

affecte la fréquence, l'intensité et la durée de vos pensées pénibles.

Imaginons que vous ayez souvent peur de vous faire cambrioler et que vous vérifiiez à plusieurs reprises que vos portes et fenêtres sont bien fermées avant de sortir ou de vous coucher. Pour savoir si votre manie de tout vérifier est une partie du problème et non la solution, notez la fréquence, la durée et l'intensité de votre peur d'être cambriolé un jour où vous vérifiez tout comme d'habitude. Le lendemain, décidez de multiplier le nombre de vérifications par deux et notez les résultats. Si vous constatez ce jour-là un net accroissement de votre inquiétude, le rituel fait partie de votre problème.

Tolérer le doute et l'incertitude

Nos patients, comme ceux de nombreux thérapeutes, émettent souvent des réserves sur l'élimination des rituels ou des comportements d'évitement : « Comment pouvez-vous me garantir que ce qui me fait peur n'arrivera pas ? »

À vrai dire, nous ne pouvons rien garantir ! Mais il en va de même pour les personnes ne souffrant pas de troubles obsessionnels. Le problème n'est donc pas un manque de certitude. Nous pouvons cependant offrir un autre type de garantie : tant que vous continuerez à demander une garantie ou la certitude que l'objet de votre peur ne deviendra pas réalité, il est probable que vous souffrirez de votre problème obsessionnel.

Entraînez-vous plutôt *régulièrement* à supporter le doute et l'incertitude sans recourir à des rituels de vérification, de nettoyage, de recherche d'éléments rassurants, entre autres, que vous faites

compulsivement. Ces rituels ne contribuent qu'à renforcer la croyance selon laquelle vous avez besoin de certitude. Au départ, le doute sera peut-être source de sensations désagréables, mais si vous tenez bon, votre anxiété peut diminuer. Recherchez des éléments déclencheurs de votre doute et entraînez-vous à résister à l'envie d'utiliser des rituels, d'être rassuré ou de résoudre les choses dans votre esprit.

Faire confiance à sa mémoire

Pour tenter d'expliquer pourquoi les personnes présentant des troubles obsessionnels procèdent beaucoup plus à des vérifications que les autres, les scientifiques ont exploré l'hypothèse selon laquelle les personnes souffrant de TOC ont une plus mauvaise mémoire. La raison invoquée était la suivante : peut-être que les personnes souffrant de TOC effectuent davantage de vérifications et cherchent davantage à se rassurer car elles ne se souviennent pas bien des choses.

Les scientifiques ont fait une découverte importante : les individus ayant des troubles obsessionnels ont une mémoire normale. Par contre, ils n'ont pas confiance en leur mémoire. Le manque de confiance en sa mémoire peut être lié à un besoin de certitude irréaliste car les vérifications n'éliminent absolument pas cette part de doute.

Pour améliorer la confiance en votre mémoire, vous pouvez dans un premier temps « faire

semblant » : faites comme si vous aviez déjà confiance en votre mémoire et réduisez progressivement les rituels. En pratiquant cet exercice régulièrement, vous pourrez renforcer petit à petit votre confiance en votre mémoire et en votre jugement.

Éviter de surinterpréter ses pensées

L'une des principales erreurs de pensée dans le cas de troubles obsessionnels est la surestimation de l'importance des pensées, images et doutes intrusifs qui vous viennent naturellement à l'esprit.

Les principales interprétations erronées contribuant à l'apparition de troubles obsessionnels sont les suivantes :

- ▶ **L'interprétation liée à la probabilité** : l'idée selon laquelle penser à un événement influe sur la probabilité que celui-ci se produise. Par exemple, « Si je me vois en train de faire du mal à quelqu'un, cela a plus de chances de se produire ».
- ▶ **L'interprétation morale** : l'idée selon laquelle une pensée désagréable qui vous vient à l'esprit traduit un aspect déplaisant chez vous. Par exemple, « Si je pense à faire du mal, cela

signifie que je suis une personne mauvaise et dangereuse ».

- ▶ **L'interprétation liée à la responsabilité :**
l'idée selon laquelle penser à un événement signifie que la responsabilité consistant à le favoriser ou l'empêcher vous incombe. Par exemple, « Si je me vois dans une chambre d'hôpital, cela signifie que je dois être plus attentif aux signes de maladie ».

Les pensées, images, pulsions et doutes intrusifs sont tout à fait normaux. C'est l'hypothèse selon laquelle vos pensées ne sont pas normales qui constitue le problème. La solution consiste à laisser ces pensées pénétrer votre esprit sans essayer de les modifier ou de les éliminer.

Favoriser la flexibilité

Si vous souffrez d'un trouble obsessionnel, vous avez probablement tendance à trop vous efforcer de faire quelque chose : avoir une apparence ou un bureau exactement comme vous l'entendez, essayer de veiller à la sécurité ou à la bonne santé d'une personne que vous tenez à protéger, ou vouloir suivre à la lettre des principes moraux ou préceptes religieux au lieu de vivre dans l'esprit de ces idéaux.

La bonne santé psychologique se traduit notamment par une certaine flexibilité qui vous permet de vous adapter au monde réel. Tenez bien compte des conséquences dans votre vie du respect de normes ou d'idéaux trop stricts. Ces idéaux vous offrent-ils vraiment la vie que vous souhaitez ? Le jeu en vaut-il la chandelle pour vous-même et les autres ? Si la réponse est non, essayez de définir comment vous vous comporteriez si vous ne souffriez pas de votre trouble obsessionnel ou

prenez exemple sur quelqu'un et agissez en conséquence.

Ne vous efforcez pas à tout prix de faire quelque chose : soyez souple et tolérant envers vous-même, les autres et le monde qui vous entoure.

Utiliser des critères externes

La différence essentielle entre les personnes souffrant de troubles obsessionnels et les autres réside dans le critère utilisé pour décider quand arrêter un comportement précis.

Les personnes ne présentant pas de troubles obsessionnels tendent à mener des observations externes ou à utiliser des critères pratiques pour évaluer une situation et prendre des décisions. À l'inverse, les personnes souffrant de troubles obsessionnels ont tendance à utiliser des critères internes (quelque chose est « bien » ou « agréable ») pour se décider.

Voici deux exemples de critère interne avec leur pendant externe :

- ▶ Une personne souffrant d'un TOC axé sur la contamination se lave les mains jusqu'à ce qu'elle *sente* que celles-ci sont propres. Un individu ne présentant pas ce problème a plutôt

tendance à arrêter de se laver les mains après avoir accompli une routine rapide.

- ▶ Une personne souffrant de dysmorphophobie peut se recoiffer afin de diminuer son *sentiment* d'anxiété et de *se sentir satisfaite* de son apparence. Quelqu'un ne se souciant pas excessivement de son apparence cesse de se coiffer quand ses cheveux ne rebiquent plus.

Efforcez-vous d'utiliser des critères externes pour décider quand stopper une activité. Forcez-vous à arrêter de vous laver les mains ou de vous coiffer avant d'être à l'aise. Procéder à ces changements peut vous aider à confirmer que le critère employé constitue le problème et vous prouver que votre anxiété peut diminuer spontanément.

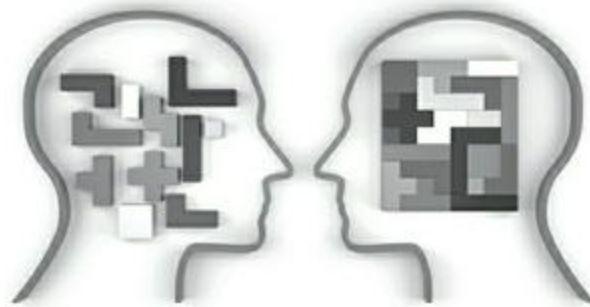
Renoncer à vouloir tout contrôler

Le contrôle complet de vos pensées et de votre corps est :

- ▶ **Impossible** : personne n'en est capable, pas même les médecins, les sportifs, les singes ou les psychologues les plus chevronnés.
- ▶ **Contre-productif** : tenter de contrôler entièrement vos pensées et votre corps entraîne une multiplication des pensées et sensations dont vous essayez de vous débarrasser.
- ▶ **Indésirable** : être capable de choisir complètement les pensées qui pénètrent votre esprit mettrait un terme à toute originalité et créativité dans votre résolution des problèmes

Laisser votre corps et votre esprit opérer en mode automatique est bien plus facile et utile que

d'essayer de contrôler vos pensées et sensations physiques.



Tenter de contrôler entièrement son esprit risque de brider la créativité.

Normaliser les sensations et pensées pénibles

Les troubles obsessionnels tels que les TOC, la dysmorphophobie et l'anxiété liée à la santé peuvent vous pousser à trop vous focaliser sur vos pensées, sensations corporelles et petites imperfections physiques.

Ces problèmes vous incitent également à attacher une importance et une signification excessives à vos sensations, imperfections physiques et pensées pénibles :

- ▶ L'anxiété liée à la santé repose sur l'importance excessive que vous accordez aux sensations physiques normales.
- ▶ Les TOC proviennent de la signification excessive que vous donnez aux pensées normales qui vous viennent à l'esprit.
- ▶ La dysmorphophobie est due à la signification excessive que vous donnez à votre apparence.

Votre problème n'est pas le fond de votre pensée, vos imperfections physiques ou la fluctuation de votre rythme cardiaque, mais le fait que vous *pensez* que ces éléments sont anormaux. Pour vous aider à surmonter vos troubles obsessionnels, considérez vos pensées, défauts et imperfections comme *normaux*.

Mener des enquêtes est un excellent moyen de réunir les preuves que nombre de choses sur lesquelles vous vous focalisez et pour lesquelles vous vous inquiétez sont des expériences normales pour l'être humain.

Stopper les rituels

En matière de TCC, on appelle *exposition et prévention de la réponse ritualisée* le fait d'affronter des peurs et de résister à l'envie d'exécuter des compulsions. Cette expression comprend deux éléments essentiels :

- ▶ **Exposition** : affronter délibérément les endroits, personnes, situations, substances, objets, pensées, doutes, impulsions et images qui déclenchent vos sentiments d'anxiété et de malaise.
- ▶ **Prévention de la réponse ritualisée** : diminuer et stopper les rituels ou toute autre précaution rassurante que vous prenez.

Pour surmonter un trouble obsessionnel, vous devez dresser une liste de vos principales peurs, de vos rituels et comportements sécurisants préférés. Le fait de tenir quotidiennement un journal de la fréquence d'exécution des rituels que vous souhaitez diminuer vous aidera à suivre vos progrès

et renforcera votre motivation. Vous pouvez consigner ces données sur un papier ou acheter un compteur.

Une fois votre liste établie, exposez-vous systématiquement à vos peurs principales tout en diminuant puis stoppant l'exécution de vos rituels et comportements sécurisants. Vous contenter de stopper vos rituels n'est pas suffisant pour vaincre vos obsessions. Vous devez incorporer une exposition délibérée à vos peurs afin de disposer de l'entraînement nécessaire.

Si stopper vos rituels vous semble difficile, commencez par les retarder de quelques minutes. Augmentez progressivement le retard jusqu'à ce que vous puissiez résister suffisamment longtemps au besoin d'exécuter le rituel pour que votre anxiété diminue d'elle-même.

Si vous n'arrivez pas à stopper ou différer votre rituel, modifiez-le. Au lieu de l'exécuter de A à Z, optez pour une version abrégée. Par exemple, si vous passez normalement l'aspirateur dans les moindres recoins, essayez de vous en tenir aux endroits visibles sans bouger le moindre meuble.

Si vous avez entrepris de stopper un rituel bien précis mais finissez par l'exécuter quand même, *exposez-vous de nouveau* au lieu de laisser votre trouble obsessionnel l'emporter. Par exemple, si vous avez peur d'être contaminé, touchez le sol après vous être lavé les mains afin de vous exposer de nouveau.

Vous pouvez être tenté de continuer à effectuer plus de rituels que le commun des mortels. Conserver des comportements d'évitement et des rituels peut vous rendre très vulnérable au retour de vos obsessions. Continuez de diminuer vos rituels jusqu'à atteindre le niveau que présente M. Tout-le-monde. Considérez les rituels et les comportements d'évitement comme les racines d'une mauvaise herbe dont vous essayez de débarrasser votre jardin. Si vous n'arrachez pas les racines de la mauvaise herbe, vous pouvez être certain qu'elle va repousser.

Désigner objectivement les responsables

L'une des caractéristiques des troubles obsessionnels est la tendance à endosser trop de responsabilités. Par exemple, les personnes souffrant de TOC se croient souvent responsables du mal causé aux autres ou à elles-mêmes. Ce sens des responsabilités peut pousser la personne à exécuter des rituels et à se sentir coupable si elle ne le fait pas.

Une technique efficace pour développer une perception plus objective de votre responsabilité personnelle est de créer un *camembert des responsabilités*. Pour ce faire, procédez comme suit :

- 1. Identifiez un événement dont vous avez peur d'être responsable.**

Il peut s'agir par exemple de tomber malade, d'être rejeté ou cambriolé.

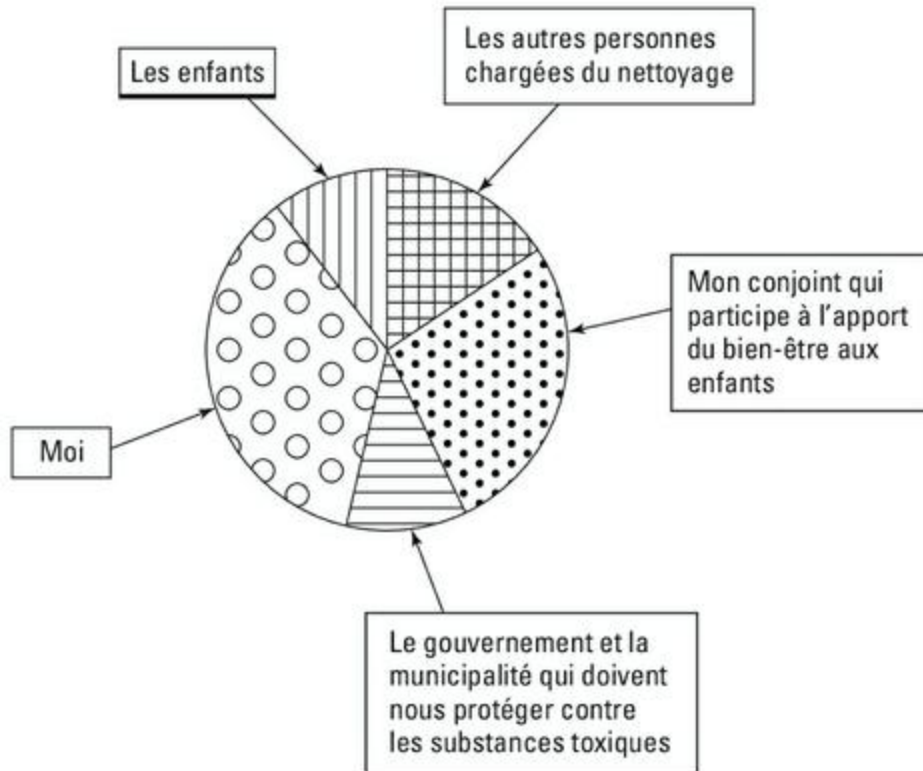
- 2. Indiquez le pourcentage de responsabilité que vous vous attribueriez si l'événement se produisait.**
- 3. Énumérez tous les facteurs susceptibles de favoriser la survenue de l'événement, vous y compris.**
- 4. Créez un camembert des responsabilités.**

Dessinez un grand cercle vide qui représente toutes les responsabilités de la survenue d'un événement. Divisez le camembert en morceaux représentant la part de responsabilité que vous attribuez à chacun des facteurs énumérés à l'étape 3. Placez-vous en dernier.

- 5. Réévaluez votre part de responsabilité dans la survenue de l'événement redouté.**

Prenez l'échelle de 0 à 100 décrite à l'étape 2.

La figure ci-après illustre le camembert des responsabilités de Terry, une mère qui souffre d'un TOC. Elle a peur que ses enfants soient empoisonnés et est persuadée qu'elle serait totalement responsable s'il leur arrivait malheur. Mais une fois son camembert dessiné, Terry a une vision plus objective de sa responsabilité personnelle.



Le camembert des responsabilités de Terry.

Vous pouvez également utiliser le camembert des responsabilités pour des événements négatifs qui *se sont réellement produits* et dont vous vous sentez responsable : la perte d'un emploi, l'échec d'une relation, la maltraitance subie, la maladie d'un être cher...

Endosser *moins de responsabilités* est un acte nécessitant un entraînement régulier. Il s'agit d'entraîner votre esprit à rompre l'habitude consistant à endosser une *responsabilité excessive*.

L'estime de soi

Les sentiments négatifs tels que la dépression, l'anxiété, la honte, la culpabilité, la colère, l'envie et la jalousie sont souvent dus à une faible opinion de soi. Si vous avez tendance à éprouver ces sentiments, vous avez peut-être un problème d'estime de soi.

Vous partez sans doute du principe que vous méritez uniquement ce qui vous arrive sur le plan des succès, de votre vie amoureuse, du statut social, du charme ou des ressources financières. Si vous liez votre valeur à ces *conditions temporaires* et qu'une baisse de ces dernières intervient, votre estime de soi risque de s'effondrer.

Vous pouvez aussi avoir une image ternie persistante de vous-même : malgré le caractère favorable des conditions énumérées ci-dessus, votre estime de soi demeure faible de façon chronique.

La notion d'estime de soi englobe implicitement le concept de mesure de votre valeur. Si votre estime de soi est grande, la valeur que vous vous donnez sera élevée. À l'inverse, si votre estime de soi est faible, vous vous attribuerez une valeur médiocre.

Vous condamner de manière globale est une forme de surgénéralisation connue sous le nom d'étiquetage. Cette erreur de pensée génère une faible estime de soi. Vous coller une étiquette vous fait vous sentir encore plus mal et peut vous conduire à des actions contre-productives telles que l'évitement, l'isolement, les rituels, les tergiversations ou le perfectionnisme.

Voici des exemples d'étiquetage :

Je suis dégoûtant	Je suis nul	Je suis stupide
Je suis un être inférieur	Je suis inutile	Je ne vaudrais pas la peine d'être connu
Je ne suis pas à la hauteur	Je ne suis pas assez bon	Je suis mauvais
Je suis désagréable	Je suis un bon à rien	Je ne suis pas normal
Je suis incompetent	Je ne compte pas	Je suis minable

Je suis faible Je ne sers à rien Je suis un perdant

Lorsque vous mesurez votre valeur sur la base d'un ou plusieurs facteurs externes, votre humeur et votre estime de soi sont susceptibles de faire le yo-yo car la vie évolue.

Pour améliorer de manière significative votre attitude envers vous-même, la meilleure solution consiste à apprendre à vous accepter.

Développer l'acceptation de soi

Pour vous attaquer à une faible estime de soi, une stratégie consiste à augmenter la valeur que vous vous accordez. Mais le problème sous-jacent demeure intact : à l'instar d'un investissement, votre estime de soi peut croître ou décroître.

L'acceptation de soi est une solution alternative qui s'attaque au problème en supprimant l'autoévaluation. Si vous n'avez pas une croyance bien ancrée du caractère *intrinsèque* de votre valeur, vous aurez peut-être du mal à vous attribuer la moindre valeur lorsque les choses se passent mal pour vous.

L'acceptation inconditionnelle de soi implique l'imperméabilité de votre confiance à toute mesure extérieure de votre valeur en tant que personne. Vous êtes ainsi moins susceptible de vous juger anormal ou inadapté à la suite d'échecs car vous

vous considérez comme un être humain faillible dont la valeur reste à peu près constante.

L'acceptation de soi implique les postulats suivants :

- ▶ En tant qu'être humain, vous êtes unique et affichez plusieurs facettes.
- ▶ Vous évoluez et vous vous développez en permanence.
- ▶ Vous pouvez évaluer certains aspects de votre personne mais pas vous évaluer de façon globale car vous êtes un être complexe.
- ▶ Les êtres humains sont par nature faillibles et imparfaits.
- ▶ Dans la mesure où vous êtes un individu complexe, unique et en constante évolution, il est légitimement impossible de vous évaluer dans votre globalité en tant que personne.

Parvenir à s'accepter est difficile, mais c'est une étape cruciale pour vous considérer de manière plus positive. Vous n'êtes toujours pas convaincu ? Voici trois bonnes raisons d'introduire l'acceptation de soi dans votre vie :

- ▶ **L'acceptation de soi est utile.** En vous autorisant des défauts et en vous octroyant une marge d'erreur, vous êtes en mesure de corriger votre comportement et de progresser. Lorsque des problèmes surgissent ou que vous vous comportez mal, vous pouvez éprouver des émotions négatives appropriées et proportionnelles puis aller de l'avant.
- ▶ **L'acceptation de soi est en accord avec la réalité.** Connaissez-vous quelqu'un d'absolument parfait ? Si vous posez des conditions à l'acceptation de soi, vous souscrivez à la croyance selon laquelle vous cessez d'être acceptable ou méritant lorsque ces conditions ne sont pas respectées. Au fond, vous vous dites que vous devez réussir n'importe quelle tâche. Il s'agit d'une exigence irréaliste et erronée.
- ▶ **L'acceptation de soi est logique.** Ce n'est pas parce que vous préférez vous comporter d'une certaine manière que vous devez le faire. De même, ne pas parvenir à adopter ce comportement ne fait pas de vous le plus grand des ratés. Cet « échec » confirme simplement la faillibilité de l'être humain, capable de se

comporter de diverses manières à différents moments.

Accepter sa valeur intrinsèque

Albert Ellis, fondateur de la thérapie rationnelle émotive, l'une des toutes premières approches des TCC, affirme que tous les êtres humains ont une valeur *extrinsèque* pour les autres et une valeur *intrinsèque* pour eux-mêmes.

Mais nous, les êtres humains, confondons hardiment les deux et nous nous qualifions de « méritant » ou « bon » sur la base d'une valeur supposée pour les autres. Nous laissons trop facilement notre valeur intrinsèque dépendre des opinions et jugements de valeur des autres. Nombreux sont les thérapeutes cognitivo-comportementalistes (et d'autres types de psychothérapeutes) à placer la valeur implicite de l'être humain au centre de leur approche.

Imaginez comme votre vie serait bien plus facile et votre estime de soi beaucoup plus stable si vous admettiez avoir de la valeur en tant que personne *indépendamment* de la cote que vous accordent les

autres. Vous pouvez apprécier d'être aimé, admiré ou respecté sans que cela devienne un besoin impérieux ou sans vivre dans la peur que ce ne soit plus le cas.

Éviter la généralisation et l'étiquetage

Vous fixez peut-être à tort votre valeur globale, et pouvez même évaluer tout votre moi, sur la base des parties qui vous composent. Cela ne rime à rien car les êtres humains sont des créatures complexes, dynamiques, faillibles qui évoluent sans cesse.

Nous avons la capacité de corriger les comportements moins souhaitables et d'optimiser les comportements désirables. Vous avez la faculté caractéristique de faire tout votre possible pour progresser, exploiter au mieux votre potentiel et apprendre des histoires, des erreurs et des réussites d'autrui et de vous-même. En bref, vous avez la capacité d'apprendre à vous accepter comme vous êtes tout en vous efforçant de progresser si vous le choisissez.

Imaginez une coupe de fruits frais cueillis à la main, d'une beauté presque parfaite. Imaginez maintenant que l'une des pommes soit abîmée.

Pensez-vous que toute la coupe ne vaut rien ? Non, bien entendu ! Il s'agit d'une coupe pleine comprenant une seule pomme abîmée.

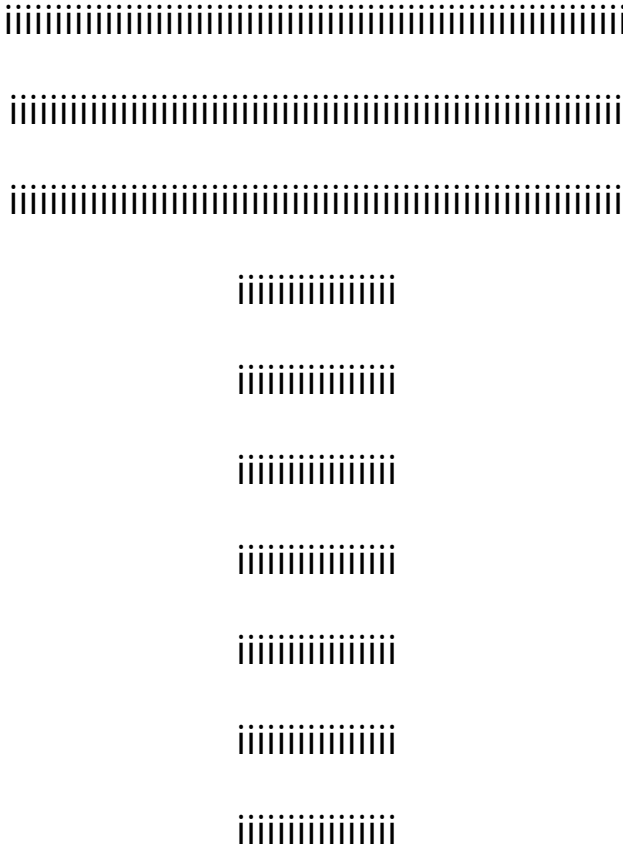
Évitez la surgénéralisation en considérant vos imperfections comme de simples facettes de votre personne. Ne vous jugez pas de façon globale.

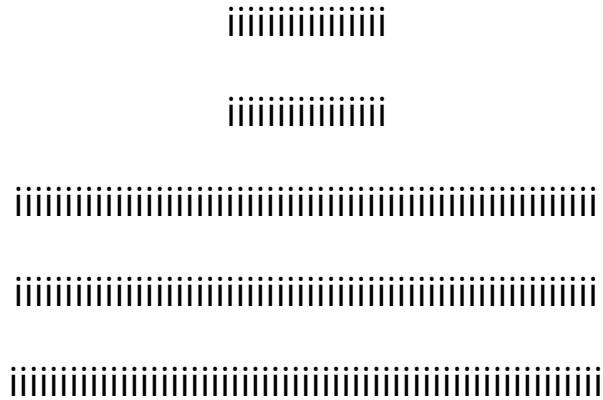
S'accepter, c'est décider de résister à la tentation de vous coller une étiquette « globale » et adopter l'idée que les classements ne sont pas compatibles avec la condition humaine. Par exemple :

- ▶ Un jour, vous mentez à un ami. Cela fait-il de vous un menteur pour toujours ?
- ▶ Vous fumiez puis vous avez décidé d'arrêter. Êtes-vous toujours fumeur parce que vous avez déjà fumé ?
- ▶ Vous avez manqué une ou plusieurs tâches auxquelles vous accordiez de l'importance. Pouvez-vous légitimement en conclure que vous êtes vraiment un raté ?
- ▶ De même, si vous avez réussi une tâche importante, êtes-vous désormais un champion ?

Comme vous pouvez le constater à travers ces exemples, baser l'estime de soi sur un incident, une action ou une expérience est une surgénéralisation flagrante.

Jetez un œil à la figure de la page suivante. Le grand I est constitué de dizaines de petits i. Quelle conclusion pouvons-nous donc tirer de cette figure ? Lorsque vous vous évaluez globalement à partir d'une caractéristique, pensée, action ou intention, vous commettez l'erreur de penser qu'une seule partie (un petit i) équivaut à l'ensemble (le grand I).





Que voyez-vous en premier, le grand I ou tous les petits i ?

Dans le même ordre d'idées, imaginez une tapisserie tissée à la main présentant une multitude de textures, couleurs et motifs. Elle comprend peut-être un ou plusieurs défauts, les couleurs ne s'accordent pas par endroits ou les motifs ne sont pas toujours alignés. Pour autant, les petits défauts ne remettent pas en cause la beauté ou la valeur de toute l'œuvre.

Et la *Vénus de Milo* ? Avec les années, elle a perdu un ou deux bras, mais le conservateur du Louvre ne dit pas « Désolé mais elle n'est pas parfaite, poubelle ! » Le fait que la statue soit endommagée ne diminue pas ou ne *détermine* pas sa valeur globale. On la prend *comme elle est* et l'absence de bras n'influe pas sur notre compréhension de l'évolution de l'art.

Si votre enfant, frère ou neveu avait une mauvaise note à une dictée, le considèreriez-vous comme un perdant ? Le pousseriez-vous à se juger de façon globale comme un raté sur la base d'une seule action ? Non ? Alors, pourquoi raisonnez-vous ainsi quand il s'agit de vous ?

Commencez à agir en ayant à l'esprit que vos parties ne définissent pas votre personne dans sa globalité. Si vous croyez le contraire, vous aurez tendance à vous effondrer lorsque vous échouez à quelque chose, faites preuve de méchanceté ou remarquez un défaut chez vous !

Prenez un paquet d'étiquettes autoadhésives et trouvez une grande surface plane. Un mur ou une porte feront parfaitement l'affaire. Vous pouvez aussi faire appel à un copain s'il a du temps libre. Inscrivez sur une étiquette une caractéristique générale de votre personne. Collez ensuite l'étiquette sur le mur, la porte ou votre copain. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez passé en revue toutes vos caractéristiques ou épuisé votre stock d'étiquettes. Maintenant, reculez et admirez l'illustration de la complexité de l'être humain que vous êtes. Cet exercice vous aidera à vous rendre

compte de l'impossibilité de vous évaluer de manière globale.

Admettre sa tendance à évoluer

En tant qu'être humain, vous êtes par nature en constante évolution. Si vous évaluez toutes vos caractéristiques aujourd'hui et parvenez à vous attribuer une note globale, celle-ci sera erronée demain. Pourquoi ? Parce que chaque jour vous changez un peu, vieillissez très légèrement et engrangez de nouvelles expériences.

Considérez-vous comme une création en cours et essayez de faire preuve de *souplesse* envers vous-même. Chaque compétence acquise, chaque intérêt porté, chaque nouvelle découverte et chaque interaction avec autrui entraînent un changement chez vous. Les épreuves que vous traversez, les moments joyeux et les événements ordinaires que vous vivez vous permettent d'évoluer, de vous adapter et de grandir.

Selon la théorie d'Albert Ellis, votre valeur essentielle n'est pas mesurable précisément parce

que votre *être* englobe votre *devenir*. Ellis indique que chaque être humain est un *processus* doté d'un présent en constante évolution et d'un avenir. Vous ne pouvez donc pas vous évaluer de façon probante tant que vous vivez et que vous vous développez.

Accepter sa faillibilité naturelle

Pardon de vous l'annoncer, mais les êtres humains ne sont pas parfaits. Vous êtes peut-être un produit impressionnant de l'évolution, mais vous êtes aussi simplement l'animal le plus intelligent de cette planète. Même si vous pensez être le fruit de la création divine, croyez-vous vraiment que la fiche de conception était parfaite ? Être complexe, différent et doté d'une tendance à faire des erreurs fait peut-être partie du plan.

Lorsque les gens disent « Vous êtes un être humain après tout », il y a du vrai : vous ne pourrez jamais être parfait ou ne plus du tout commettre d'erreurs. Et tout le monde est logé à la même enseigne. Nous sommes faits comme ça, point final !

Lors du processus d'acceptation de soi, vous pouvez éprouver de la tristesse, de la déception ou des remords pour vos bourdes. Ces émotions négatives saines sont certes parfois désagréables, mais elles

vous mettent généralement sur la voie de comportements vous permettant de rectifier le tir et de vous adapter.

Par contre, vous condamner ou vous dénigrer fera probablement naître des émotions négatives malsaines bien plus virulentes telles que la dépression, la peine, la culpabilité et la honte. Vous serez alors plus susceptible d'adopter des comportements inadaptés ou qui vont à l'encontre du but recherché, tels que l'évitement et le renoncement.

Passer outre ses défauts et ceux des autres

Élément intéressant, vous pouvez accepter certains de vos défauts tout en condamnant ceux-ci chez les autres, ou vice versa. Votre capacité à tolérer vos défauts et ceux des autres est liée à ce que vous considérez comme important, votre flexibilité et la façon dont vous vous acceptez.

Prenez les scénarios suivants :

- ▶ Julien travaille dans une boutique d'informatique. Quand il est sur le point de conclure une vente, il devient nerveux et bafouille. Il se sent stupide à cause de cela, même si aucun client ne lui a jamais fait de remarque.
- ▶ Margarita n'a pas le sens de l'orientation. Parfois, elle ne distingue pas sa gauche de sa droite. Au volant, elle a du mal à trouver son chemin et se perd souvent.

- ▶ Carlos est un bon étudiant, mais il peine lors des examens. Il travaille sérieusement, mais le jour J, il ne se souvient plus de ce qu'il a appris et obtient une mauvaise note.

Il n'est pas toujours possible de changer. Parfois, vous pouvez vous améliorer un peu, parfois pas du tout. Si vous êtes adulte et mesurez 1,60 m, vous ne pourrez jamais atteindre 1,80 m, même si vous faites preuve d'une détermination à toute épreuve. L'astuce consiste à repérer là où vous pouvez opérer des changements et là où vous ne pouvez pas. Vivre heureux, c'est accepter vos limites sans vous déprécier et exploiter vos forces.

Reprenons donc les trois exemples de la page précédente :

- ▶ Julien est peut-être capable de faire en sorte d'être moins nerveux lorsqu'il est sur le point de conclure une vente. S'il accepte de buter parfois sur des mots sans pour autant s'en vouloir, il sera sur la bonne voie pour vaincre cette tendance de son comportement.
- ▶ Peut-être Margarita n'est-elle tout simplement pas douée en navigation. Elle pourra faire des progrès avec la pratique, mais

elle ferait mieux d'accepter d'être le genre de personne à arriver en retard à des fêtes se déroulant à deux rues de chez elle.

- ▶ Carlos peut se pencher sur sa méthode de travail et voir s'il peut étudier plus efficacement. Mais il est peut-être tout simplement quelqu'un qui réussit mieux lors des examens blancs.

Julien, Margarita et Carlos peuvent décider de s'accepter en tant qu'êtres humains faillibles et chercher à s'améliorer dans les domaines décrits tout en acceptant leurs limites respectives. Ils peuvent admettre que leurs points faibles font partie d'eux au même titre que leurs atouts.

Julien, Margarita et Carlos peuvent également choisir de s'auto-évaluer sur la base de leurs points faibles et de se juger comme des bons à rien ou des individus moins bons que les autres. Mais où cela les mènera-t-il ?

Valoriser son caractère unique

Connaissez-vous un individu qui pourrait être *exactement* comme vous ? La réponse est non : personne n'est exactement comme vous, car le clonage humain n'est pas encore vraiment au point. Vous êtes donc absolument unique, comme... tout le monde !

Vous êtes le seul propriétaire de votre côté original. Apprenez donc à en rire car les erreurs et autres moments de « grande solitude » ne cesseront de se produire, que vous le vouliez ou non.

Se prendre trop au sérieux n'est pas un bon moyen d'afficher une bonne santé mentale. Votre faillibilité humaine peut à la fois être amusante et éclairante. Prenez les programmes comiques et les comédies : ce qui les rend drôles est le *comportement* des acteurs, les erreurs qu'ils commettent, leurs gaffes en société, leur présence, leurs particularités, etc. Lorsque vous riez de ces personnages, vous n'êtes pas méchant : vous ne

faites que vous reconnâître et retrouver en eux toute l'histoire des êtres humains. En outre, vous ne dénigrerez probablement pas ces personnages en raison des erreurs qu'ils commettent.

Accordez-vous également le bénéfice du doute. Accepter vos défauts peut vous aider à comprendre vos propres limites et à repérer les domaines dans lesquels vous souhaitez peut-être apporter des modifications comportementales. Nous avons tous deux ou trois excentricités. Plutôt que de les cacher ou de les considérer négativement, essayons de les accepter et même de les glorifier comme des caractéristiques uniques.

Lorsqu'il est fatigué, Rob a de temps en temps ce petit tic, un peu déroutant lorsqu'il est au volant mais qui, la plupart du temps, est juste un geste.

Rhena a tendance à tripoter ses bijoux lorsqu'elle réfléchit ou ne fait rien, ce qui irrite certains et plaît à d'autres.

Vous êtes unique parce que personne n'est une copie de votre personne. En même temps, vous n'êtes pas spécial ou unique à quelque titre que ce soit car *chacun* est un individu et il n'est donc pas possible de le dupliquer. Votre caractère unique

signifie que vous êtes *différent* tout en étant paradoxalement identique à tous les autres.

S'accepter pour s'améliorer

L'acceptation de soi peut générer des réponses émotionnelles négatives saines et *appropriées* à des expériences négatives. Ce type de réponse émotionnelle tend à donner naissance à des comportements fonctionnels ou d'*adaptation*.

À l'opposé, le dénigrement de sa propre personne génère des réponses émotionnelles malsaines et *inappropriées* à des expériences négatives. Ce type de réponse émotionnelle tend à produire des comportements néfastes ou *destructeurs*.

Prenez la situation suivante :

Wendy est maman à plein temps depuis dix ans. Avant d'avoir des enfants, elle était secrétaire juridique. Maintenant que ses enfants sont grands, elle souhaite retravailler. Elle se rend à un entretien d'embauche. Pendant l'entretien, elle devient très nerveuse et s'avère incapable de bien répondre à certaines questions. Elle sent qu'elle s'énerve et commence à avoir chaud. Elle s'aperçoit également

que le métier de secrétaire a évolué depuis dix ans et qu'il lui manque les compétences informatiques nécessaires pour occuper le poste. Sa candidature n'est malheureusement pas retenue.

Étudions maintenant deux réponses très différentes à l'entretien :

▶ **Réponse A** : Wendy sort de l'entretien et rumine sa piètre performance sur le chemin du retour. « Je suis passée pour une idiote », se dit-elle. « À rougir et bégayer comme ça, ils ont dû me prendre pour une touriste. Qui voudrait recruter quelqu'un comme moi, qui manque tant de compétences ? Je ne sais pas ce qui m'a fait penser que je serais capable de retravailler. Je ne suis vraiment pas à la hauteur. » Wendy se morfond chez elle et continue de penser qu'elle est nulle. Elle a tellement honte d'avoir loupé son entretien qu'elle évite d'en parler à ses amis et se prive ainsi d'avis qui pourraient lui être utiles ou l'aider à avoir une opinion plus mesurée. Wendy arrête de lire les rubriques d'offres d'emploi.

▶ **Réponse B** : Wendy sort de l'entretien et pense « Je ne suis vraiment pas apparue sous mon

meilleur jour. J'aurais bien aimé ne pas montrer à ce point ma nervosité. Il est clair qu'il va falloir que j'acquière des compétences en informatique si je veux décrocher un emploi. » Wendy est très déçue de ne pas avoir été retenue mais ne pense pas que le fait d'avoir loupé un poste important fait d'elle une ratée. Elle a des regrets mais n'a pas honte de sa performance et en parle à quelques amis. Ces derniers la soutiennent. Wendy s'inscrit à un cours d'informatique. Elle continue de lire les rubriques d'offres d'emploi.

Dans la réponse A, Wendy ne pense pas à s'améliorer en vue du prochain entretien, mais plutôt à plonger sous la moquette et à demeurer là pour le restant de ses jours. Il s'agit d'une réaction plutôt extrême au vu des circonstances, mais Wendy ne tient pas compte de celles-ci. Elle a décidé que rater un entretien était un échec total et elle est bien trop déprimée et honteuse pour démarrer le processus de résolution du problème.

Dans la réponse B, Wendy est à juste titre déçue du déroulement de l'entretien. Elle est capable d'identifier son manque de compétence. Dans la mesure où elle s'accepte avec ce *déficit spécifique*,

elle passe une étape décisive vers l'amélioration de son bagage professionnel.

Gardez à l'esprit que vos échecs et erreurs ne sont généralement pas aussi importants que vous le pensez. La plupart du temps, ils signifient bien plus pour vous que pour les autres. En leur donnant autant d'importance, vous risquez de vous priver de la possibilité de trouver une solution et de progresser.

Préférer l'acceptation à la résignation

Dans l'exemple précédent, nous ne suggérons pas à Wendy de se résigner à vivre sans travailler. Pourquoi le devrait-elle ? Il est évident qu'elle peut prendre des mesures pour s'offrir une bonne chance de retrouver sa place au sein de la population active.

Pour Wendy, l'acceptation de soi consiste à se considérer comme utile tout en continuant à s'améliorer dans certains domaines. En revanche, si elle refuse de s'accepter et se dévalorise, elle est plus susceptible de se résigner.

La réponse de Wendy à son entretien dépendra de sa capacité à tolérer la frustration :

- ▶ **La tolérance élevée à la frustration** est la faculté de tolérer le malaise et les efforts importants à *court terme* afin d'atteindre un objectif à *long terme*. Dans la réponse B, Wendy s'accepte et affiche ce genre d'attitude. Elle est

prête à faire les efforts nécessaires pour remplir son objectif et décrocher un emploi.

- ▶ **La tolérance faible à la frustration** est le fait de ne pas être disposé à souffrir à *court terme* pour en récolter les fruits à *long terme*. On la retrouve dans des déclarations telles que « C'est trop difficile de changer, je suis comme ça, un point c'est tout » ou « Je ferais aussi bien d'abandonner ». Résignation et tolérance faible à la frustration vont de pair. Dans la réponse A, Wendy refuse de s'accepter et se résigne à rester sans emploi.

La résignation peut sembler une solution plus facile que l'acceptation de soi car elle vous permet d'en faire moins. Elle demande peu d'effort, au contraire de l'acceptation de soi qui peut nécessiter un gros investissement personnel. Mais on a tendance à se sentir très misérable lorsque l'on se résigne et l'on se blâme car on refuse de faire des efforts pour améliorer sa situation.

	Résignation	Acceptation
Pensées	« Je suis nul », « Je ne peux pas »	« Je peux m'améliorer », « Je suis capable de »

	supporter ça », « Je n’y arriverai jamais »	faire des efforts », « Je vais y arriver »
Comportements	Renonce à changer, se résigne à accepter la situation actuelle malgré ses inconvénients	Fait des efforts pour changer, se donne les moyens d’atteindre son objectif

S’accepter permet d’avancer, tandis que se résigner revient à renoncer.

Avoir l'aspiration de changer

Vous pensez peut-être que développer l'acceptation de soi est facile quand il s'agit d'erreur humaine, de gaffes en société ou de petits défauts en matière de caractère, mais impossible dans les cas où vous avez transgressé votre code moral personnel. Si vous vous êtes conduit de manière antisociale, illégale ou immorale, vous aurez peut-être plus de mal à vous accepter. Mais rien ne dit que ce ne pourra jamais être le cas !

Gardez bien à l'esprit que vous accepter ne signifie pas pour autant accepter un comportement répréhensible et continuer de l'adopter. Au contraire, vous accepter implique d'admettre que vous, honorable être humain, avez opté pour un comportement inacceptable ou mauvais. Vous accepter vous permettra ainsi de mieux tirer les leçons de vos erreurs et d'agir de manière plus constructive, ce qui est à la fois dans votre intérêt et dans celui de votre entourage.

Pour avancer dans la vie selon des principes en harmonie avec le type de monde dans lequel vous souhaiteriez vivre, assumez vos responsabilités et continuez à tout faire pour parvenir à vous accepter.

Prenez les deux scénarios suivants :

- ▶ Malcolm présente un problème de colère. Il exige de façon déraisonnable de sa femme et de ses enfants qu'ils ne lui tapent jamais sur les nerfs. Il a eu une mauvaise journée au bureau et quand il rentre chez lui, le dîner n'est pas prêt et ses deux enfants jouent bruyamment dans le salon. Malcolm crie sur sa femme et ses enfants, puis les frappe. Sa famille a peur de lui.
- ▶ Fiona travaille dans un magasin de chaussures. Elle prend de l'argent dans la caisse pour s'acheter de l'alcool et des calmants. Elle avale les comprimés pendant la journée et boit jusqu'à tomber ivre morte le soir. Elle appelle souvent le magasin pour prévenir qu'elle est malade à cause de terribles gueules de bois et d'un état très dépressif. Elle se qualifie souvent d'« ivrogne inutile » et de « misérable voleuse », puis boit encore plus

pour s'empêcher de penser. Elle fait tout pour dissimuler sa tendance à boire et à voler.

Malcolm et Fiona sont-elles des personnes mauvaises ou affichent-elles actuellement des comportements répréhensibles ? Si vous reprochez à Malcom, Fiona ou vous-même d'être une « personne mauvaise » en vous basant sur un mauvais comportement, vous ne comprenez pas qu'une personne est plus complexe qu'un acte isolé.

Pour surmonter des comportements destructeurs ou socialement inacceptables, vous devez procéder comme suit :

- ▶ **Assumer la responsabilité de votre mauvais comportement.** Plutôt que de décréter que vous êtes une mauvaise personne qui ne contrôle pas ses actes, admettez que vous faites quelque chose de mal. Dans l'exemple précédent, Malcom fait de très vilaines choses lorsqu'il passe sa colère sur sa famille. Mais s'il se considère comme un individu mauvais, il renonce à assumer la responsabilité de changer. Au fond, il se dit « Je bats ma famille parce que je suis foncièrement un type méchant et je ne peux donc pas changer ». Il

est également plus susceptible d'attribuer sa violence à des facteurs externes qu'à ses propres exigences déraisonnables.

- ▶ **Identifier clairement vos actes déplacés ou inacceptables.** Pointez du doigt vos comportements répréhensibles avec précision. Par exemple, Fiona présente deux graves problèmes ou « mauvais » comportements : elle est accro et elle vole pour répondre à sa dépendance. La honte qu'elle éprouve et les reproches qu'elle se fait vont très probablement l'empêcher de vaincre ses problèmes. Elle ne peut fournir tous les efforts nécessaires pour guérir de sa dépendance à l'alcool si elle ne considère pas mériter cette démarche.

Pratiquer le monologue intérieur

La plupart des gens *ressentent* la façon dont ils *pensent*. En d'autres termes, la signification que vous donnez à des événements est très liée au ressenti que vous avez face à ces événements.

De même, la signification est liée au langage employé. Si vous utilisez un langage injurieux ou très critique pour parler de vos comportements ou caractéristiques, vous allez être perturbé émotionnellement. La façon de parler influence immédiatement ou indirectement sur l'image de soi.

Le principe selon lequel vous pouvez commencer à croire une chose si vous vous la répétez suffisamment de fois est en partie vrai. Heureusement, vous avez la possibilité de *choisir* les messages que vous vous envoyez et donc de sélectionner les idées que vous avez de vous-même

et les sentiments que vous éprouvez envers votre personne.

Essayez les stratégies de monologue intérieur suivantes pour avoir la meilleure influence possible :

- ▶ **Cessez de coller des étiquettes globales.** Les êtres humains se qualifient souvent de perdants, d'idiots, de ratés ou d'individus désagréables à cause de certaines actions accomplies ou d'événements dans lesquels ils ont été impliqués. Il peut même vous arriver d'utiliser un langage encore pire dans l'intimité de votre tête. Pourquoi ? Parce que vous cédez à la tentation de noter tout votre moi sur la base d'un ou de plusieurs incidents isolés.
- ▶ **Évaluez-vous avec précision.** Avant de vous cataloguer parmi les ratés, posez-vous les questions suivantes : « Qu'est-ce que j'ai raté précisément ? », « Quel acte stupide ai-je commis ? » Il est bien moins simple de tomber dans l'évaluation globale lorsque vous vous forcez à être précis.

▶ **Dites ce que vous pensez et pensez ce que vous dites.** À cet instant, vous vous dites peut-être « Oh, mais je ne le pense pas quand je me traite de tous ces noms ! » Non ? Alors, ne les prononcez pas ! Habituez-vous à utiliser des mots décrivant précisément votre comportement, en adéquation avec les principes d'acceptation de soi. Au lieu de marmonner « Je suis vraiment un idiot d'avoir oublié les délais », essayez de dire « C'est vraiment regrettable d'avoir oublié ces délais ».

Résister à la tentation d'employer un langage autodestructeur, c'est faire d'une pierre deux coups. Cela vaut également pour l'acceptation des autres. Nous sommes généralement plus gentils et indulgents avec les autres qu'avec nous-mêmes, mais nous sommes toujours capables de les traiter de tous les noms. Commencez à vous exercer à ne plus dire d'injures du tout. Cela pourra vous permettre d'être moins en colère et moins blessé lorsque les autres se comportent mal, contribuant à renforcer l'acceptation de soi. Si vous vous habituez à ne pas évaluer globalement les autres, vous aurez aussi moins tendance à le faire avec vous-même.

Suivre l'argument du meilleur ami

Par habitude, la plupart des êtres humains respectent une double norme : vous jugez vos amis selon des principes complètement différents de ceux que vous employez avec vous-même, empreints de plus d'indulgence.

Essayez de faire preuve de la même indulgence envers vous-même :

- ▶ **Agissez comme si vous étiez votre meilleur ami en jugeant votre comportement, et non votre personne.** Le mariage d'Eustache bat de l'aile. Il rentre tard le soir après avoir bu avec ses copains et insulte sa femme. Son meilleur copain Lucian a souligné le mauvais comportement d'Eustache dans la conversation mais comprend le chagrin de son ami. Lucian ne va pas qualifier Eustache de salaud à cause des récentes beuveries et disputes avec sa femme.

- ▶ **Acceptez vos propres défauts comme vous accepteriez ceux d'un de vos meilleurs amis.** Laura vient juste de rater son permis pour la quatrième fois. Elle en est malade. Maggie, sa meilleure amie, lui dit de persévérer et d'être moins sévère avec elle-même. Maggie veut que Laura se présente une nouvelle fois à l'examen. Elle ne considère pas Laura comme une nulle juste parce qu'elle a du mal à avoir son permis. Même si Laura n'a jamais son permis, Maggie restera probablement son amie car elle apprécie d'autres choses chez elle.
- ▶ **Considérez votre comportement en tenant compte de votre situation et soyez compatissant.** Rivka est tombée enceinte après une brève aventure et s'est fait avorter. Elle éprouve beaucoup de culpabilité et ne se sent pas capable d'oublier cet événement. Amie intime de Rivka, Carla lui rappelle la situation dans laquelle elle se trouvait à l'époque et lui dit qu'elle continue de l'aimer et de beaucoup la respecter. Carla se rend compte qu'elle a pris une décision difficile. Rivka a peut-être été malchanceuse ou a un peu négligé certaines

précautions en matière de contraception, mais Carla ne la juge pas.

Demandez-vous si le châtiment est adapté au crime. Êtes-vous juste avec vous-même ? Quelle punition infligeriez-vous à votre meilleur ami pour le même comportement ?

Êtes-vous à ce point différent pour souscrire à un code de conduite spécial ? Respecter un code de conduite exceptionnel suppose que vous êtes le seul être humain à afficher une faillibilité hors norme. Mais, à preuve du contraire, vous êtes humain. Vous n'êtes donc pas plus faillible ni plus brillant que vos pairs. Si vous exprimez de la compassion envers des amis qui essuient des revers ou vacillent, vous devez en toute cohérence appliquer les mêmes règles à votre endroit.

Assumer la responsabilité de ses actes

Nombreux sont ceux qui estiment qu'en s'acceptant, ils se tirent tout simplement d'affaire. Mais s'accepter, c'est aussi assumer la responsabilité de vos moins bons traits de personnalité, actions et habitudes.

L'acceptation de soi implique l'identification des domaines dans lesquels vous pouvez et souhaitez apporter des changements, puis la mise en place de ces derniers. Il ne s'agit pas de dire « Bah quoi ? Je suis humain et faillible ! Eh bien, je suis comme je suis et je n'ai rien besoin de changer ».

À la base, vous êtes méritant et acceptable, mais certains de vos comportements et attitudes peuvent en même temps être inacceptables.

Une autre peur courante est de fermer les yeux sur des aspects indésirables de votre personne si vous vous acceptez : « Eh, je suis un être humain acceptable, donc toutes mes pensées et tous mes

actes sont acceptables ! » Ce n'est bien entendu pas toujours le cas.

Efforcez-vous de vous accepter en ayant à l'esprit votre faillibilité humaine intrinsèque et soyez prêt à juger certaines de vos particularités. Vous pouvez à la fois admettre votre personne tout en condamnant ou rejetant certains de vos comportements.

Se prendre en main pour s'accepter

L'espoir de devenir meilleur en attirant l'attention sur ses défauts explique la tendance de certaines personnes à sans cesse se déprécier. Malheureusement, ce processus s'accompagne souvent d'un état dépressif ou d'une anxiété qui peut être à la base d'une faible estime de soi.

Essayer de résoudre un problème émotionnel tout en se qualifiant d'inutile, de bon à rien ou de minable revient à essayer d'apprendre une langue étrangère tout en se frappant la tête avec un manuel scolaire. Vos actes risquent de compliquer considérablement les deux tâches.

L'acceptation de soi a deux répercussions intéressantes dans l'optique de surmonter des problèmes émotionnels et d'assurer son développement personnel. Tout d'abord, votre valeur est égale à celle des autres êtres humains, ce qui vous aide à diminuer la douleur émotionnelle.

Ensuite, n'étant pas occupé à vous culpabiliser, vous êtes uniquement concentré sur les tâches consistant à faire face à l'adversité, à diminuer les troubles de l'esprit et à progresser.

Puisque vous êtes un être humain faillible, vous n'atteindrez pas la perfection en matière d'acceptation de soi. Vous vous dépréciez très probablement de temps en temps, comme tout le monde. L'objectif est de vous accepter plus souvent et plus rapidement si vous remarquez que vous vous dénigrez. Avec la pratique, cette acceptation sera plus facile et cohérente.

La colère

La colère est une émotion très courante. Mais elle est également de plus en plus considérée comme un problème émotionnel important. Elle peut nuire à vos relations, à votre santé et à votre estime de soi.

Être en colère, et plus particulièrement ressentir fréquemment de l'hostilité envers les autres et le monde, est mauvais pour vous. La recherche scientifique a démontré un lien entre l'hostilité et l'augmentation de la tension artérielle, laquelle peut entraîner des problèmes cardiaques.

À l'époque funeste et révolue des traitements psychologiques de la colère, on conseillait simplement de « la faire sortir », souvent en frappant sur son oreiller. Résultat ? Comme tout ce à quoi vous vous exercez, les personnes ayant expérimenté ce traitement sont devenues plus aptes à se mettre en colère.

Le principe selon lequel exprimer votre fureur peut faire sortir celle-ci de votre système est un mythe.

Très souvent, cela ne contribue qu'à vous remonter encore plus et à accroître votre colère. Une meilleure solution consiste à s'attaquer à vos sentiments de colère de manière responsable et à maîtriser les facultés susceptibles de vous aider à vous mettre moins souvent en colère.

Les TCC offrent une gestion claire et efficace de la colère en s'attaquant à la pensée à l'origine de votre colère et en vous aidant à exprimer celle-ci de façon saine.

La colère saine / la colère malsaine

Il existe deux types de colère : la colère saine et la colère malsaine.

- ▶ **La colère saine consiste en une contrariété et une irritation utiles.** C'est le genre de colère que vous exprimez pour faire légitimement valoir vos droits.
- ▶ **La colère malsaine consiste en une fureur néfaste et de la haine.** Ce type de colère vous pousse à être agressif et violent, même en réponse à une provocation légère ou insignifiante.

Toutes les émotions ont des *motifs*, c'est-à-dire des circonstances ou éléments déclencheurs qui les font naître. Pour la colère, les motifs les plus courants sont le non-respect de l'une de vos règles personnelles de la part de quelqu'un, ou bien la menace exercée sur l'estime de soi *via* des mots ou des actes. La frustration ressentie quand quelqu'un

ou quelque chose vous empêche d'atteindre un but fait également partie des motifs couramment associés à la colère.

Les éléments déclencheurs des colères saines et malsaines sont les mêmes, mais les comportements généralement adoptés en guise de réponse sont très différents. Ces deux types de colère ont également leurs propres pensées et focalisations de l'attention.

La colère malsaine est bien plus susceptible de causer des fractures dans vos relations personnelles, d'être source de problèmes au travail ou de vous envoyer tout droit derrière les barreaux. De plus, elle sera probablement à l'origine d'un malaise physique et émotionnel plus grand.

Différents modes de pensée sont généralement à l'origine de la colère malsaine :

- ▶ Avoir des exigences et des règles strictes sur la façon dont les autres doivent ou ne doivent pas se comporter.
- ▶ Tenir fortement à ce que les autres ne vous insultent ou ne vous ridiculisent pas.
- ▶ Exiger que les conditions de vie et les autres ne vous empêchent pas d'obtenir ce que vous

voulez.

- ▶ Surestimer la propension des autres à mal se comporter de façon délibérée avec vous.
- ▶ Systématiquement partir du principe que vous avez raison et l'autre tort.
- ▶ Refuser de prendre en compte l'opinion de l'autre.

Les comportements couramment associés à la colère malsaine sont les suivants :

- ▶ Agresser ou avoir envie d'agresser autrui physiquement ou verbalement.
- ▶ Passer votre colère sur des éléments innocents.
- ▶ Préparer une vengeance.
- ▶ Tenter de monter les autres contre la personne qui s'est mal comportée à vos yeux.
- ▶ Bouder.
- ▶ Chercher la preuve qu'une personne a agi avec l'intention de nuire.
- ▶ Faire preuve d'une vigilance excessive envers les personnes qui ne respectent pas vos règles personnelles ou vous manquent de respect.

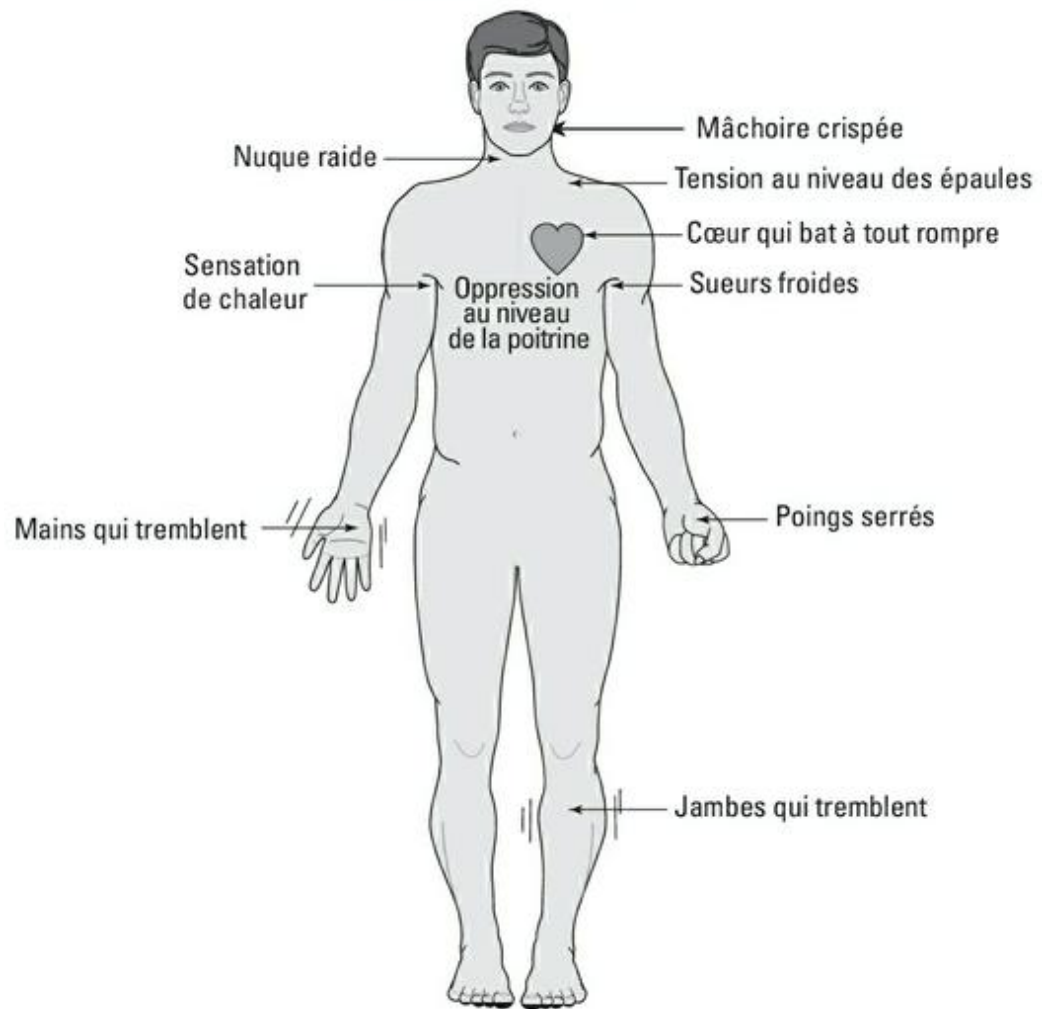
Chez de nombreuses personnes, la colère peut être soudaine et vive. Vous familiariser avec vos premiers signes de colère peut vous aider à intervenir plus tôt.

La colère saine est généralement une expérience intense mais qui ne vous submerge pas. Vous pouvez être très « sainement » en colère sans perdre tout contrôle. La colère saine ne vous pousse pas à vous comporter de manière antisociale, violente ou menaçante.

Les modes de pensée suivants sont généralement à l'origine de la colère saine :

- ▶ Avoir des préférences marquées et non des exigences strictes concernant les comportements des autres.
- ▶ Faire preuve de souplesse envers les règles que vous espérez voir respectées par les autres.
- ▶ Tenir vraiment à ce que les autres ne vous insultent pas ni ne vous ridiculisent.

Afflux massif de pensées



Les sensations physiques couramment associées à la colère malsaine.

- ▶ Souhaiter que les autres et les conditions de vie ne vous empêchent pas d'obtenir ce que vous voulez.
- ▶ Évaluer de façon réaliste si les autres ont délibérément mal agi envers vous.

- ▶ Tenir compte du fait qu'à la fois vous et l'autre personne pouvez dans un certain sens avoir raison et tort.
- ▶ Essayer de comprendre le point de vue de l'autre.

Les comportements généralement associés à la colère saine sont les suivants :

- ▶ Vous affirmer vis-à-vis de l'autre personne.
- ▶ Faire face à la situation avec l'intention de résoudre n'importe quel désaccord.
- ▶ Demander à l'autre personne de modifier son comportement et respecter son droit de ne pas être d'accord avec vous.
- ▶ Chercher la preuve que l'autre personne n'a peut-être pas agi avec l'intention de nuire.

Adopter des attitudes bénéfiques

Si vous entreprenez sérieusement de vaincre votre colère malsaine, il vous faudra observer très attentivement certaines de vos attitudes. Vous entretenez peut-être des croyances toxiques qui débouchent sur une colère malsaine.

Voici certaines de ces pensées toxiques :

- ▶ Personne ne doit me maltraiter ou me manquer de respect.
- ▶ Le monde ne doit pas être injuste, *plus particulièrement* envers moi.
- ▶ Je dois obtenir ce que je veux quand je le veux et rien ne doit me barrer la route.
- ▶ Je ne dois jamais éprouver de culpabilité, me sentir incompetent, avoir honte ou être gêné par la faute d'autrui ou d'événements de la vie.
- ▶ Rien ni personne ne doit mettre au jour mes faiblesses ou erreurs.

Une fois l'examen approfondi de vos attitudes effectué, vous devez rendre vos attitudes toxiques plus bénéfiques et réalistes. Les changements émotionnels positifs sont tributaires d'un changement de votre opinion sur vous-même, les autres et le monde en général. Si vous voulez ressentir des émotions saines et vivre en harmonie, vous devez commencer par être souple et tolérant.

Les individus qui vivent bien génèrent peu de réponses émotionnelles gênantes, sont capables d'apprécier la vie et se remettent assez vite des contrariétés et tracasseries quotidiens. Tout est dans votre façon de voir la vie et les attitudes que vous adoptez face aux hauts et aux bas.

Tolérer les autres

Les autres vivent dans le même univers que vous. C'est une situation parfois plaisante, mais il peut vous arriver d'estimer que la présence de ces autres humains est source de désagréments. Que vous le vouliez ou non, les autres ont le droit de vivre et continueront d'être présents dans votre univers.

Dans cette situation de cohabitation, il est possible que les autres vous tapent sur les nerfs. Mais comme vous n'êtes pas aux commandes de l'univers, vous feriez mieux d'admettre que les autres *ont le droit* d'agir conformément à leurs règles et valeurs, et non en fonction des vôtres.

Vous avez probablement remarqué qu'il existe tout un éventail de formes, tailles et couleurs chez les êtres humains. Vous avez sans nul doute constaté que tout le monde ne partage pas une religion, une culture, des opinions politiques, un code moral ou des règles sociales identiques. Sans faire de long discours sur les vertus de la diversité, il est

terriblement important d'accepter les différences entre individus. Admettre que les autres ont le droit d'avoir leur conception de la vie, même si vous n'êtes absolument pas d'accord avec cette vision des choses, peut vous épargner bien des troubles émotionnels. Les autres continueront d'exercer leurs droits, quelle que soit votre opinion.

Accepter les autres peut vous épargner bien des colères malsaines.

Prenez cet exemple : tous les matins, Jill et Tim se rendent au travail ensemble en bus. Chaque fois qu'elle monte dans le bus, Jill adresse un « bonjour » aimable au chauffeur qui l'ignore de façon systématique. Un jour, Tim demande à Jill pourquoi elle persiste à dire bonjour au chauffeur alors que celui-ci ne lui répond jamais. Jill répond « Parce que je choisis de me comporter conformément à mes principes de politesse, et non à ses principes d'impolitesse ».

La tolérance élevée de Jill à l'impolitesse du chauffeur de bus signifie qu'elle est capable d'éviter de se mettre en colère de façon malsaine en :

- ▶ Admettant que le chauffeur a le droit d'être malpoli. Aucune loi n'oblige à répondre au salut d'une personne.
- ▶ Ne prenant pas trop pour elle l'impolitesse du chauffeur. Celui-ci ne connaît pas Jill, il est donc très improbable qu'il lui en veuille personnellement. Il se comporte sans doute de la même façon avec les autres usagers.
- ▶ Exerçant son droit de se comporter conformément à ses propres principes de politesse, même face à l'impolitesse de l'autre. Bien que le chauffeur de bus se montre impoli envers Jill, elle choisit de ne pas répondre de la même manière. Si elle le veut, elle est capable de continuer à être une personne polie même face à l'impolitesse d'autrui.

Faire preuve de souplesse

Il est sensé de vouloir être traité avec respect par les autres. De même, vous souhaitez probablement que les autres fassent du bon travail et vous aident à obtenir ce que vous voulez. Vous voulez sans doute que la vie vous sourie et que les événements du monde soient en adéquation avec vos plans personnels.

Il n'est cependant pas sensé d'espérer et de vouloir que ces conditions soient réunies en permanence !

Conserver des attitudes empreintes de flexibilité et basées sur des *préférences*, et non des exigences ou des attentes, peut vous permettre de ne pas basculer du côté malsain de la colère. Les attitudes rigides et exigeantes peuvent vous faire plonger à maintes reprises dans des colères malsaines et destructrices.

Prenez l'exemple d'Ade et Franco : Ade pense, de façon rigide, que les autres doivent être respectueux et courtois envers lui. Franco a les

mêmes principes, mais fait preuve de plus de souplesse. Ade et Franco vont déjeuner au restaurant et sont placés près de jeunes qui boivent un peu trop et finissent par parler très fort et dire des grossièretés. Franco et Ade n'arrivent même pas à s'entendre parler et leur déjeuner est gâché à cause de la table voisine.

Franco suggère de changer de table pour s'éloigner de ces jeunes gens. Mais Ade se lève et crie après leurs voisins, ce qui se termine par une bagarre dans la rue. Il a la chance de ne pas être gravement blessé.

Ade a une attitude rigide face à cette situation et pense :

- ▶ « Comment ces idiots osent-ils me traiter de la sorte ? »
- ▶ « Je ne tolérerai pas que l'on me manque de respect comme ça. »
- ▶ « Il faut que je montre à ces idiots qui est le chef. »

Franco a une attitude plus souple et pense :

- ▶ « Ces types se comportent comme des idiots. »

- ▶ « Ces types me dérangent vraiment avec leur comportement irrespectueux. »
- ▶ « Je ne veux pas supporter cela. Je pense que je vais donc m'éloigner de ces types. »

La souplesse pour des choses telles que le respect laisse certes entrevoir la possibilité d'être traité de façon irrespectueuse. Faire preuve de rigidité écarte l'éventualité d'être traité par les événements de la vie ou les autres d'une façon qui n'a pas lieu d'être selon vous, mais vous finirez inévitablement par être indigné si vous exigez systématiquement que les autres se comportent d'une certaine manière. Les gens se comportent comme ils le décident, et non comme *vous* voulez qu'ils le fassent.

Admettre la faillibilité des autres

Lorsque vous qualifiez une personne, sous le coup de la colère, d'« inutile », de « mauvaise » ou d'« idiot », vous faites une surgénéralisation. L'autre n'est pas un fieffé idiot simplement parce qu'il agit de manière stupide. Comme vous, il se comporte sûrement différemment dans d'autres situations.

Ici, l'élément essentiel est également pratique : dénigrer les autres ne favorise pas l'expression du respect envers les autres, bien au contraire. Il faut conserver un minimum de respect envers autrui pour être capable de juger objectivement et d'agir avec toute l'assurance nécessaire.

Au lieu de dénigrer autrui, l'autre solution consiste à le considérer comme un être humain faillible pouvant se comporter de manière répréhensible envers vous. Ainsi, vous pouvez condamner à juste titre le comportement mais pas la personne. Cette

acceptation est cruciale pour vous aider à conserver un équilibre et à maîtriser vos sentiments de colère.

Gardez également à l'esprit que la colline « acceptation » a deux versants : l'acceptation des autres et l'acceptation de soi. Vous pouvez finir par davantage vous accepter si vous appliquez essentiellement la même philosophie avec tout le monde.

Tolérer la frustration

La *frustration* intervient souvent quand quelque chose ou quelqu'un vous empêche d'atteindre vos buts et objectifs. Plus votre but est important, plus vous êtes susceptible d'être en colère ou contrarié quand un obstacle vous barre la route.

Les personnes éprouvant souvent une colère malsaine tendent à afficher une *tolérance faible à la frustration*. On retrouve ce seuil peu élevé dans des énoncés tels que les suivants :

- ▶ « Je ne supporte pas cela ! »
- ▶ « Je n'en peux plus ! »
- ▶ « C'est intolérable ! »

Accroître votre tolérance à la frustration vous aide à ressentir une contrariété saine en réponse à des obstacles se présentant dans la poursuite d'un objectif. La *tolérance élevée à la frustration* vous rend plus efficace en matière de résolution de problèmes. Votre colère ne vous empêche donc pas d'envisager

des solutions potentielles aux tracas et revers de la vie de tous les jours.

La tolérance élevée à la frustration transparaît dans des affirmations telles que :

- ▶ « C'est une situation désagréable mais je peux supporter ce désagrément ! »
- ▶ « Cet événement est dur à supporter mais j'en suis capable. Certaines épreuves valent la peine d'être supportées. »
- ▶ « Même si on a l'impression que je n'en peux plus, j'ai encore des ressources. »

Pour accroître votre tolérance à la frustration, posez-vous les questions suivantes lorsque la vie vous en fait voir de drôles :

- ▶ « Cette situation est-elle vraiment terrible ou simplement désagréable ? »
- ▶ « Suis-je vraiment incapable de supporter cette situation ou serait-il plus exact de dire qu'elle ne me plaît pas ? »
- ▶ « Cette situation est-elle vraiment insupportable ou juste très difficile à supporter ? »

Juger de façon moins extrême des événements négatifs peut vous aider à développer des réponses émotionnelles moins extrêmes. La plupart du temps, ce que vous jugez intolérable n'est pas si terrible que cela. Nombreuses sont les situations certes désagréables et gênantes, mais supportables. Vous pouvez les tolérer !

Imaginez que vous êtes bloqué dans les embouteillages sur le chemin de l'aéroport et que vous finissez par louper votre avion. Voilà une situation très contrariante ! Mais ce n'est pas en piquant une colère que vous allez faire avancer les voitures plus vite. Bien sûr, une contrariété saine ne débloquera pas non plus la situation. Mais votre colère saine est moins susceptible de vous causer un désagrément extrême et vous aidera plutôt à échafauder un plan d'urgence. Plutôt que de gaspiller votre énergie à jurer et à frapper sur le tableau de bord, appelez donc la compagnie aérienne et essayez d'obtenir une place sur le prochain vol.

Peser le pour et le contre de sa colère

Croire que vous avez *raison* d'être en colère et vous en tenir inflexiblement à cette perception est l'un des freins les plus courants à la suppression d'une colère malsaine.

Vous avez certainement le *droit* d'être en colère. Vous avez peut-être même *raison* d'être en colère, au sens de protester contre quelque chose que vous n'aimez pas. Cependant, vous vous sentirez sans doute mieux et vous vous comporterez de manière plus constructive si vous ressentez une colère *saine* et non *malsaine*.

Pour vous engager plus totalement dans l'action consistant à changer de type de colère, passez en revue les coûts et les avantages de votre colère actuelle et ceux d'une solution plus salutaire.



Peser le pour et le contre de sa colère (ici, il s'agit d'une colère malsaine).

S'affirmer sans agressivité

L'*affirmation de soi* consiste à savoir vous défendre, exprimer vos opinions ou sentiments et faire valoir vos droits avec fermeté. Elle diffère de l'*agressivité* car elle n'offre pas cette dimension de violence, d'intimidation ou de non-respect des droits d'autrui.

L'affirmation de soi permet d'obtenir plus facilement ce que vous voulez que l'agressivité. Lorsque vous avez de l'assurance, vous contrôlez toujours votre comportement tandis que lorsque vous cédez à une fureur malsaine, vous faites surtout preuve d'impulsivité.

Lorsque vous vous affirmez, les autres sont susceptibles d'exaucer vos souhaits parce que vous vous faites bien comprendre, et non parce qu'ils ont peur de votre colère.

L'agressivité est généralement utilisée pour l'emporter lors d'une dispute, pour que l'autre fasse machine arrière et admette que vous avez

raison. L'affirmation de soi ne vise pas la victoire en soi. Il s'agit de faire comprendre votre message sans pour autant insister pour que l'autre se range à votre opinion ou change d'avis.

Si vous avez tendance à vous mettre en colère et à devenir rapidement agressif, verbalement ou physiquement, offrez-vous un temps mort et comptez jusqu'à dix (ou jusqu'à ce que vous retrouviez votre calme). Vous pouvez ensuite poursuivre votre réflexion et envisager les mesures à prendre.

L'affirmation de soi se travaille. Pour apprendre à davantage vous affirmer sans faire preuve de colère malsaine, vous pouvez respecter les étapes suivantes :

- 1. Capter l'attention de l'autre.** Par exemple, si vous voulez vous plaindre dans un magasin, attendez d'avoir l'attention du vendeur au lieu de l'interpeller alors qu'il est occupé. Si vous voulez parler à votre conjoint d'un problème particulier, demandez-lui un instant d'attention.
- 2. Choisir le bon endroit.** Le meilleur moment pour vous affirmer peut dépendre de l'endroit

où vous vous trouvez lorsque la contrariété survient. Si, lors d'une réunion du conseil d'administration, votre patron fait un commentaire qui vous ébranle, vous feriez probablement mieux de lui en parler un peu plus tard en privé.

- 3. Avoir précisément en tête ce que vous voulez dire.** Si vous découvrez les principes de l'affirmation de soi mais êtes un habitué des éclats de voix, prenez le temps de réfléchir au message que vous voulez faire passer.
- 4. Garder votre ligne de conduite et être respectueux.** N'ayez pas recours aux injures ou aux insultes.
- 5. Assumer la responsabilité de votre contrariété.** N'accusez pas l'autre de *vous avoir mis en colère*. Dites des choses telles que « Je suis en colère lorsque tu as une heure de retard à nos rendez-vous » ou « J'ai été déçu que tu ne m'invites pas à ton mariage et cela m'a mis en colère ».

L'affirmation de soi ne fonctionne pas toujours. Faire l'effort extraordinaire d'arrêter de vous époumoner et de casser les oreilles des autres ne

vous garantit pas d'obtenir à coup sûr ce que vous voulez. Ça non ! En fait, certains peuvent même répondre à votre message d'affirmation de soi par de l'agressivité. Efforcez-vous donc de conserver une colère saine et de vous comporter avec assurance même si ce n'est pas le cas de votre interlocuteur.

Rappelez-vous que les autres ont le droit de choisir de mal se comporter et vous celui de vous éloigner d'eux au lieu de leur concocter une réponse dans la même veine.

Avant de vous affirmer, voyez si la situation en vaut la peine. Demandez-vous si elle mérite que vous fassiez l'effort de vous affirmer. Le problème est-il plutôt une source d'ennuis ? Si vous êtes un ancien adepte des colères malsaines, vous n'êtes probablement pas du genre à passer l'éponge. Vous pouvez vous entraîner à savoir quand il est dans votre intérêt de vous affirmer et quand il est plus sage de ne pas répondre du tout.

Faire face aux critiques

Une critique n'est pas toujours destinée à irriter ou à ébranler le destinataire. Précise et bien formulée, elle peut au contraire fournir des informations utiles.

Cependant, les personnes perfectionnistes envers elles-mêmes ou qui attendent l'approbation de leur entourage prennent souvent mal les critiques. Elles tendent à les prendre trop au sérieux et à titre personnel. Elles pensent souvent que tout commentaire négatif signifie qu'elles sont des moins que rien.

Si vous êtes ce genre de personne, vous pouvez interpréter un commentaire de votre patron du style « Je ne suis pas complètement satisfait du rapport que vous avez rédigé » par « *Mon patron pense que mon rapport est nul = tous mes rapports sont nuls = je suis nul dans mon boulot = je suis un nul* ».

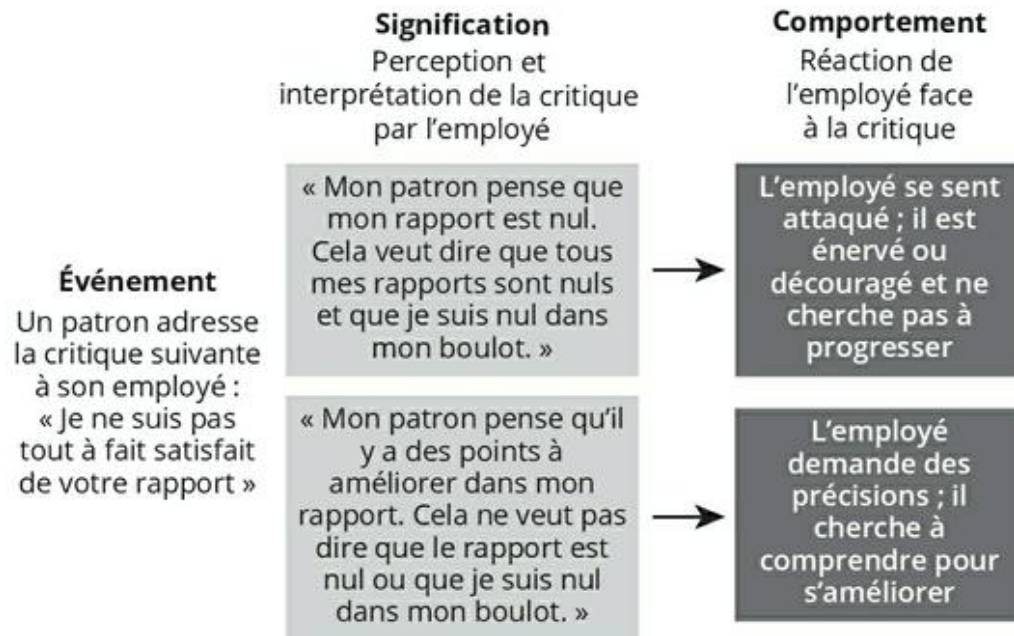
Vous pouvez même ressentir une colère malsaine pour essayer de préserver votre confiance et lancer

une contre-attaque envers la personne qui, selon vous, vous a agressé.

Pour adoucir votre perception des critiques, gardez ceci à l'esprit :

- ▶ La critique peut vous aider à améliorer vos performances et vos relations.
- ▶ Vous pouvez évaluer la critique, décider des points sur lesquels vous êtes d'accord et rejeter le reste.
- ▶ Tout le monde est confronté de temps en temps aux critiques. Vous ne pouvez raisonnablement pas espérer toujours échapper à la critique.

Si quelqu'un vous critique de façon globale, essayez de lui demander des précisions. Par exemple, si votre sœur vous traite d'incapable, demandez-lui « En quoi suis-je un incapable ? » Poser des questions et entendre les réponses peut rendre la critique plus utile pour vous.



Faire face aux critiques : comprendre, analyser et utiliser les critiques pour s'améliorer.

Désarmer l'autre en douceur

Bon, d'accord, toutes les critiques ne sont pas bien intentionnées. Votre interlocuteur peut parfois vous bombarder d'un tas de remarques négatives. Vous pouvez alors entrer dans une colère malsaine et crier ou l'attaquer. Mais vous pouvez aussi faire en sorte que votre contrariété demeure saine et essayer de le désarmer sans être sur la défensive.

Voici les principes à suivre :

- ▶ Chercher la part de vérité dans les propos de votre interlocuteur et lui dire que vous êtes d'accord sur ce point précis.
- ▶ Faire preuve d'empathie envers votre interlocuteur.
- ▶ Lui demander des précisions sur les critiques formulées à votre encontre.
- ▶ Exprimer votre point de vue en mettant l'accent sur ce que vous ressentez.

Par exemple, l'amie de Hilda lui reproche souvent d'être en retard. Elle lui dit, en colère : « Tu es toujours en retard. Tu es tellement désorganisée ! » Hilda prend généralement mal la critique et se met sur la défensive, ce qui entraîne de nombreuses disputes. Mais cette fois, Hilda lui répond : « Tu as raison, je ne suis pas la personne la plus organisée au monde. Tu es vraiment contrariée ? » Cela apaise la colère de son amie.

Avec cette technique consistant à désarmer votre interlocuteur, vous prenez le dessus tout en gardant votre calme. Vous éprouvez également la satisfaction d'avoir su bien gérer une critique. Et, qui sait, vous parviendrez peut-être même à *améliorer* vos relations avec votre détracteur.

Surmonter les difficultés à vaincre sa colère

Même si vous savez pertinemment que vos colères vous causent des problèmes, vous avez peut-être du mal à vous en passer. Parfois, des personnes peuvent avoir du mal à se libérer de leur colère malsaine et des comportements qui y sont associés car elles sont incapables d'envisager une autre solution et pensent qu'elles finiront peut-être par devenir passives ou perdre le combat. Cependant, si vous développez vos compétences en matière d'affirmation de soi, vous serez plus enclin à faire passer votre colère.

Voici des obstacles qui s'opposent souvent à la disparition de la colère malsaine et des conseils pour vous aider à rendre votre colère plus saine :

- ▶ **Vous manquez d'empathie et ne parvenez pas à comprendre l'impact de vos colères malsaines sur votre entourage.** Lorsque vous n'êtes pas en colère, demandez à des êtres

chers ce qu'ils ressentent quand vous êtes en colère. Essayez de vous rappeler les occasions où vous étiez le destinataire de comportements agressifs ou intimidants et comment vous avez ressenti ces situations. Pour vous aider à modifier votre contrariété à l'avenir, exploitez les retours d'information sur vos colères et vos propres expériences de comportements agressifs dirigés contre vous.

- ▶ **Vous croyez que ne pas manifester votre colère signifie que vous êtes faible.** Vous vous considérez peut-être comme une personne coléreuse et cela vous convient. Vous estimez peut-être que si vous devenez plus calme, les autres vont vous juger faible, influençable et comme un adversaire auquel il est facile de se frotter. Efforcez-vous de comprendre que les personnes qui s'affirment avec fermeté mais retenue tendent à gagner le respect des autres. Pas besoin de se mettre en colère pour être fort.
- ▶ **Vous pensez que votre colère malsaine vous aide à contrôler les autres et les incite à vous respecter.** Si vous êtes très agressif, les personnes importantes dans votre vie telles que vos enfants ou votre conjoint peuvent

s'éloigner de vous pour éviter de subir votre courroux. Ne prenez pas à tort de la peur et de l'antipathie pour du respect. Vous pouvez contrôler les personnes de votre entourage par l'intermédiaire de votre colère, mais leur servilité est probablement due à la peur et au dégoût. Lorsque vous vous comportez avec respect et assurance, les autres sont davantage susceptibles d'exprimer un véritable respect et non de la peur.

- ▶ **Vous trouvez que votre colère malsaine vous rend plus puissant.** Si certains trouvent leur colère malsaine très désagréable et même effrayante, d'autres se sentent revigorés par leurs coups de sang. La colère malsaine vise souvent à dénigrer l'autre, à bafouer ses droits, à l'insulter ou l'intimider. Si vous appréciez ces caractéristiques de votre colère, vous avez probablement une faible opinion de vous-même. Recherchez d'autres moyens d'exprimer votre pouvoir personnel sans saper celui des autres.
- ▶ **Votre colère vous semble justifiée.** Vous vous accrochez peut-être obstinément à votre colère car vous l'estimez justifiée. Vous refusez sans

doute de reconnaître que vous pourriez avoir tort ou l'autre personne raison. Rares sont les conflits où une partie a complètement tort et l'autre tout à fait raison. Gardez à l'esprit qu'il est normal d'avoir tort. Ce n'est ni un signe de faiblesse ni un signe d'infériorité. Admettez que vous pouvez avoir tort et que l'autre peut être dans le vrai.

Vous êtes toujours sceptique sur les désagréments d'une colère malsaine ? Testez vos prédictions en adoptant une colère saine et des comportements empreints d'assurance au lieu de faire preuve d'agressivité.

L'influence du passé sur le présent

Vos expériences passées influent sur la façon dont vous pensez et fonctionnez aujourd'hui. Il est possible de vivre de mauvaises expériences puis d'en tirer des bénéfiques, mais également d'être blessé par des événements désagréables et de garder ensuite en permanence cette blessure en vous. Toutes ces expériences ont pu entraîner la naissance de *croyances profondes*, susceptibles pour certaines d'être à l'origine de vos tracasseries émotionnelles actuelles.

Les gens sont parfois surpris de découvrir que les TCC considèrent le passé comme un outil fondamental pour comprendre ses problèmes. Mais, au lieu de se focaliser intensivement sur les relations et les expériences de l'enfance, les TCC enquêtent plutôt sur les expériences passées afin de voir dans quelle mesure ces événements affectent le *présent* des personnes.

Nous ne savons pas de quoi étaient faites votre enfance et votre vie de jeune adulte, mais nombreux sont ceux à avoir vécu des expériences similaires. Les exemples de la page suivante mettent en lumière divers aspects du passé qui peuvent vous être familiers. Plutôt que de vous focaliser sur les différences entre ces exemples et vos propres expériences, repérez les similitudes avec votre histoire. Voici des exemples d'expériences malheureuses vécues par certaines personnes :

- ▶ Sybil a grandi dans une cellule familiale marquée par la violence. Ses parents se battaient sans cesse. Elle a appris à être très silencieuse et à se faire discrète de façon à ne pas être la cause du courroux de ses parents. Elle essayait toujours d'être une petite fille irréprochable et de ne gêner personne.
- ▶ Rachid avait des parents très critiques qui exigeaient qu'il soit doué. Il avait l'impression de recevoir leur amour et leur approbation uniquement lorsqu'il excellait en sport et à l'école.
- ▶ Beth avait un père violent qui la battait lorsqu'il était de mauvaise humeur. Mais, par

moments, il était très affectueux et amusant. Beth ne pouvait jamais prédire son humeur lorsqu'il rentrait.

- ▶ Milo n'a jamais eu de liaisons durables. La plupart des femmes avec qui il sort le trompent et se plaignent qu'il manque d'assurance et qu'il est trop suspicieux de leur amitié avec d'autres hommes.
- ▶ Mahesh a perdu l'entreprise familiale et son fils aîné dans un incendie il y a cinq ans. Sa femme est depuis lors tombée en dépression et leur couple est en train de se briser. Récemment, sa fille a eu des ennuis avec la police. Personne ne semble vouloir soutenir Mahesh. Il se sent poursuivi par la malchance.

De nombreuses expériences malheureuses peuvent donner naissance à des croyances profondes négatives :

- ▶ Affronter la mort d'êtres chers.
- ▶ Grandir au milieu de parents ou de frères et sœurs négligents, critiques ou violents.
- ▶ Vivre un divorce.
- ▶ Être persécuté à l'école.

- ▶ Être abandonné par un parent ou un partenaire.
- ▶ Être victime d'un traumatisme tel qu'un viol, une maladie très grave ou un accident.
- ▶ Être le témoin d'une agression.

Il ne s'agit que de quelques exemples d'événements qui peuvent avoir des répercussions sérieuses sur la santé mentale d'une manière générale.

Les événements négatifs qui influencent votre façon de vous considérer, de juger les autres et le monde en général se produisent souvent pendant l'enfance ou à la fin de l'adolescence. Mais les événements se produisant à n'importe quel stade de votre vie peuvent avoir un impact significatif sur votre façon de voir le monde en générant en vous des croyances profondes.

Les croyances profondes

Les *croyances profondes* sont des idées ou philosophies très bien ancrées. Elles naissent généralement au cours de l'enfance ou au début de l'âge adulte.

Les croyances profondes ne sont pas toujours négatives : les expériences heureuses de la vie et dans le cadre des relations avec autrui entraînent généralement l'apparition d'idées saines sur vous-même, les autres et le monde. À l'inverse, les événements malheureux sont susceptibles de faire naître des croyances profondes négatives en vous. Ce sont ces types de croyances qui sont à l'origine de problèmes émotionnels.

Les croyances profondes créées au cours de l'enfance peuvent parfois être renforcées par des expériences ultérieures, ce qui semble ainsi confirmer leur validité.

Par exemple, Beth croit qu'elle est « nulle et méchante ». Elle a développé cette croyance pour

expliquer le fait que son père la battait sans véritable raison. Ensuite, à l'école, elle a été punie à plusieurs reprises sans motif par des instituteurs, ce qui a renforcé la croyance selon laquelle elle était « mauvaise ».

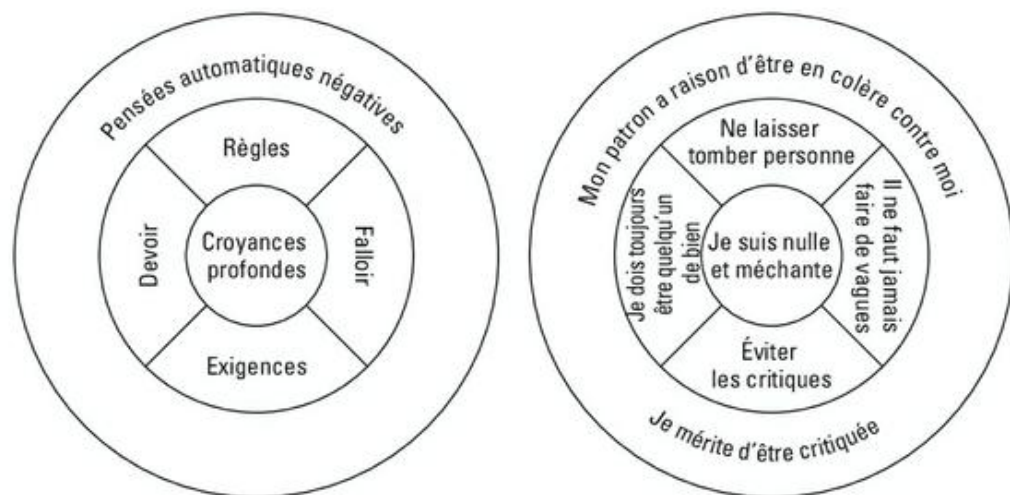
Les croyances profondes sont généralement globales et absolues, comme dans le cas de Beth (« Je suis nulle et méchante »). Les gens y croient mordicus en toutes circonstances.

Vos croyances profondes prennent souvent forme pendant l'enfance pour vous aider à saisir la signification de vos expériences enfantines. Et vous ne cherchez généralement pas à savoir si vos croyances profondes sont le meilleur moyen de comprendre vos expériences d'adulte. Une fois adulte, vous pouvez continuer à agir, penser et vous sentir comme si les croyances profondes de votre enfance demeuraient vraies à 100 %.

L'adjectif « profond » indique que vos idées sont ancrées profondément dans votre système de croyances. Les *croyances profondes* donnent naissance à des *règles, exigences* ou *hypothèses* qui produisent à leur tour des *pensées automatiques* (pensées qui surgissent dans votre esprit lorsque vous êtes confronté à une situation).

Vous pouvez imaginer ces trois couches de croyances comme une cible de jeu de fléchettes, les croyances profondes étant situées au centre. La figure de la page suivante illustre les relations générales entre les trois couches qui entourent une croyance profonde, et celles plus spécifiques de la croyance profonde de Beth selon laquelle elle est « nulle et méchante ».

Pour décrire une croyance profonde, vous pouvez également imaginer l'objectif d'un appareil photo qui vous permet d'interpréter toutes les informations reçues d'autrui et de votre environnement.



Cible des croyances profondes

Cible de Beth

La cible générale des croyances profondes et celle, plus spécifique, de la croyance profonde de Beth.

Les trois catégories de croyances

Il existe trois catégories de croyances : les croyances qui vous concernent, les croyances qui concernent les autres et les croyances qui concernent le monde.

Les croyances à propos de vous-même

Les croyances profondes négatives à propos de vous-même proviennent souvent de premières expériences nuisibles : être persécuté ou ostracisé à l'école, subir de la négligence, de la violence ou des critiques sévères de la part de travailleurs sociaux, de professeurs ou de frères et sœurs... Ces événements peuvent modifier l'opinion que vous avez de vous-même, l'infléchir négativement.

Par exemple, la violence physique subie par Beth a poussé celle-ci à former la croyance selon laquelle elle est « nulle et méchante ».

Les croyances à propos des autres

Les croyances profondes négatives à propos des autres sont souvent le résultat de traumatismes impliquant d'autres personnes. Il peut s'agir du mal qu'une autre personne vous a fait ou de votre qualité de témoin d'une agression. Ce type de croyance profonde négative peut également se développer à cause de la répétition d'expériences négatives avec autrui (des professeurs ou les parents, par exemple).

Par exemple, Beth a développé la croyance selon laquelle « Les gens sont dangereux et imprévisibles » car son père pouvait aussi bien se montrer violent qu'amusant.

Les croyances à propos du monde

Les personnes ayant subi un traumatisme ou une grande carence affective et celles ayant survécu dans des environnements nuisibles, dangereux ou imprévisibles sont enclines à produire des croyances profondes négatives sur la vie et le monde.

Par exemple, Beth cultive la croyance profonde, développée très tôt en raison de l'atmosphère régnant chez elle puis consolidée ensuite par des

événements survenus à l'école, selon laquelle « Le monde est plein de mauvaises choses ».

Ces trois catégories de croyances vous sont parfois enseignées pendant votre enfance. Vos parents ou les travailleurs sociaux qui s'occupent de vous peuvent vous transmettre *leurs* croyances profondes. Par exemple, on vous a peut-être appris que « La vie est cruelle et injuste » avant même que vous ayez vécu des expériences confirmant ce postulat.

Comprendre les interactions entre ses croyances profondes

Identifier les croyances profondes à propos de vous-même peut vous aider à comprendre la persistance de certains problèmes. Mais le fait de connaître vos croyances fondamentales à propos des autres et du monde en général peut aussi vous permettre d'avoir une vue d'ensemble plus nette des raisons pour lesquelles certaines situations vous ébranlent.

Par exemple, Beth peut trouver déprimant de se faire hurler dessus par son patron car cette situation active la croyance « Je suis nulle et méchante », mais l'expérience semble également confirmer la croyance « Les gens sont dangereux et imprévisibles ».

À l'instar de nombreuses personnes, vous vous jugez peut-être désagréable, indigne ou incompetent. Ces croyances concernent votre valeur ou vos aptitudes élémentaires. Vous entretenez

peut-être également des croyances sur votre faculté de vous occuper de vous-même ou de faire face à l'adversité. Ces croyances concernent votre impuissance ou votre influence dans les relations avec les autres et le monde.

Mahesh, par exemple, pense sans doute qu'il est « impuissant » parce qu'il a vécu une tragédie et eu son lot de malchance. Il croit peut-être également ceci : « Le monde est contre moi » et « Les autres sont insensibles ». En considérant ces trois croyances ensemble, vous pouvez mieux comprendre pourquoi Mahesh est dépressif.

La méthode de la flèche descendante

Vos croyances étant ancrées profondément en vous, vous ne les repérez peut-être pas ou vous ne les « entendez » pas résonner dans votre tête. Vous êtes probablement beaucoup plus conscient de vos pensées automatiques négatives ou de vos règles que de vos pensées profondes.

Pour vous aider à mettre le doigt sur vos croyances profondes posant problème, il existe une technique connue sous le nom de *méthode de la flèche descendante*. Cette technique est constituée de plusieurs étapes :

1. Il s'agit tout d'abord d'identifier une situation qui déclenche chez vous une émotion négative malsaine telle que la dépression ou la culpabilité.
2. Une fois cette situation détectée, demandez-vous ce qu'elle signifie pour vous ou vous apprend sur vous-même, les autres ou le monde. Votre première

réponse est probablement votre *pensée automatique négative*.

3. Continuez de vous interroger sur la signification de votre précédente réponse ou sur ce qu'elle vous apprend sur vous jusqu'à ce que vous parveniez à un énoncé absolu et global (par exemple, « Les autres sont dangereux » ou « Je suis nulle et méchante » dans le cas de Beth). Il s'agit de votre croyance profonde négative.

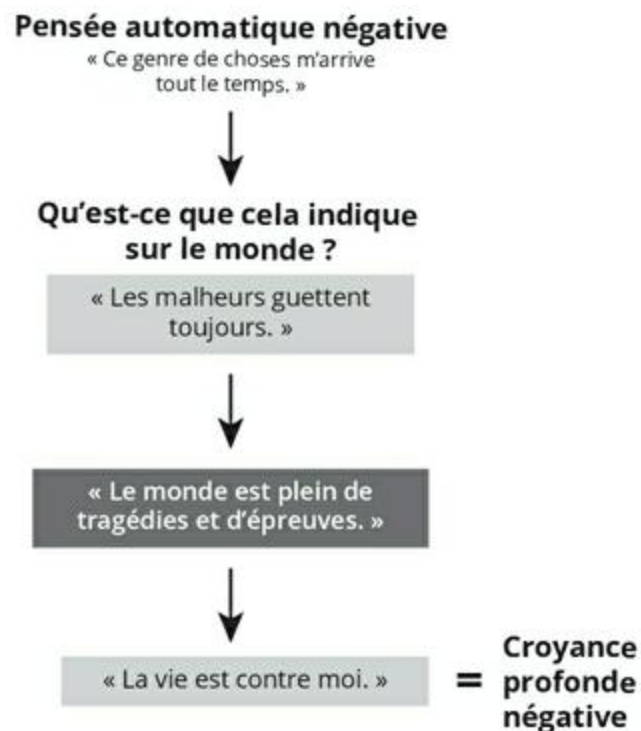
Par exemple, Rachid utilise la méthode de la flèche descendante pour étudier les sentiments que lui inspire le fait d'échouer à un examen d'entrée à l'université :

- ▶ *Pensée automatique négative* : « Je n'entrerai jamais dans une bonne université. »
- ▶ *Qu'est-ce que cette pensée automatique négative indique sur ma personne ?* « J'ai encore déçu mes parents. »
- ▶ *Qu'est-ce que le fait de décevoir mes parents indique sur ma personne ?* « Chaque fois que j'essaie de bien faire quelque chose, j'échoue. »
- ▶ *Qu'est-ce que le fait d'échouer indique sur ma personne ?* « Je suis un raté. » (croyance

profonde de Rachid)

Vous pouvez utiliser cette technique pour découvrir vos croyances profondes sur les autres et le monde. Interrogez-vous sur ce que votre *pensée automatique négative* indique sur les autres et le monde, puis terminez par une conclusion qui correspond à votre croyance profonde.

Le schéma de la page suivante montre comment procéder pour une situation consistant à perdre un ticket de parc de stationnement.



La méthode de la flèche descendante.

L'exercice à trous

Une autre méthode pour mettre en lumière vos pensées profondes est de faire l'*exercice à trous*. Prenez une feuille, inscrivez les débuts de phrase suivants puis complétez-les :

Je suis _____

Les autres sont _____

Le monde est _____

Cette méthode vous demande un peu de deviner quelles sont vos croyances profondes. En fin de compte, vous êtes mieux placé que quiconque pour terminer les phrases ! Cela vaut donc la peine d'essayer de réaliser cet exercice.

Une excellente technique pour découvrir vos croyances profondes consiste à relire les lignes que vous avez écrites. Cela vous permettra d'affiner ou de modifier vos croyances.

Veillez à utiliser le langage que vous employez lorsque vous vous parlez. Les croyances profondes

sont très particulières et personnelles. Vous avez tout loisir de choisir leur articulation. Il en va de même pour les croyances saines de substitution que vous mettrez en place pour remplacer vos croyances profondes négatives. Assurez-vous de bien formuler vos croyances de substitution avec le langage de vos monologues intérieurs.

L'interprétation de ses rêves

Imaginez votre cauchemar le plus terrible. Pensez à des scénarios qui vous font vous réveiller en hurlant. Ces scénarios terrifiants peuvent héberger une ou plusieurs de vos croyances profondes.

En voici certaines susceptibles d'exister dans vos rêves et cauchemars :

- ▶ Ne plus pouvoir sortir un mot au moment de vous exprimer en public.
- ▶ Être rejeté par votre conjoint qui préfère partir avec une autre personne.
- ▶ Être critiqué devant vos collègues de travail.
- ▶ Vous perdre dans un pays étranger.
- ▶ Blessé quelqu'un.
- ▶ Faire quelque chose de maladroit et être confronté aux conséquences.
- ▶ Laisser tomber quelqu'un d'important dans votre vie.

- ▶ Être contrôlé par une autre personne.
- ▶ Être à la merci de quelqu'un.

Recherchez les similitudes entre les scénarios de vos cauchemars et les situations réelles qui vous contrarient. Demandez-vous ce qu'indique une situation de rêve redoutée à propos de vous, des autres ou du monde.

Continuez de vous demander ce que chacune de vos réponses indique sur vous, les autres ou le monde jusqu'à ce que vous trouviez une croyance profonde.

Identifier ses comportements négatifs

Les croyances profondes sont des modes de perception fondamentaux et durables de vous-même, du monde et des autres. Elles remontent au tout début de votre vie. Elles sont tellement profondément ancrées que vous n'avez pas conscience de leur impact sur vos émotions et comportements.

L'être humain a tendance à se comporter en fonction de ses croyances à propos de lui-même, des autres et du monde. Pour savoir si vos croyances profondes sont malsaines, vous devez prêter attention aux comportements correspondants. Les croyances profondes malsaines entraînent généralement des comportements à problèmes.

Par exemple, Milo croit qu'il est désagréable et que l'on ne peut pas faire confiance aux autres. Il a donc tendance à être passif avec ses petites amies,

à toujours chercher à se rassurer en leur demandant si elles vont le quitter et à devenir jaloux ou suspicieux quand elles communiquent avec d'autres hommes. Souvent, elles finissent par en avoir assez de sa jalousie et de son manque d'assurance puis le quittent.

Dans la mesure où Milo fonctionne selon la croyance profonde qu'il est désagréable, ses comportements ont tendance à éloigner ses petites amies de lui. Milo ne s'est pas encore aperçu que sa croyance profonde et son manque d'assurance correspondant sont à l'origine des problèmes qu'il rencontre dans sa vie amoureuse. Au contraire, à chaque fois qu'une petite amie le quitte pour quelqu'un d'autre, il pense que c'est une preuve supplémentaire de la légitimité de sa croyance profonde « Je suis désagréable ».

Sybil croit qu'elle ne doit pas attirer l'attention parce que l'une de ses croyances profondes est la suivante : « Les autres sont susceptibles de s'en prendre à moi ». Elle reste donc silencieuse en société et refuse de s'affirmer. Son comportement d'évitement et son effacement signifient qu'elle obtient rarement ce qu'elle veut, ce qui renforce sa croyance profonde « Je suis un être insignifiant ».

Sybil agit selon la croyance profonde que les autres sont susceptibles de s'en prendre à elle. Elle se prive donc de l'occasion de constater que ce n'est absolument pas systématique.

En identifiant leurs croyances profondes négatives, Sybil et Milo pourront développer de nouveaux comportements et croyances bénéfiques annonciateurs de meilleurs résultats.

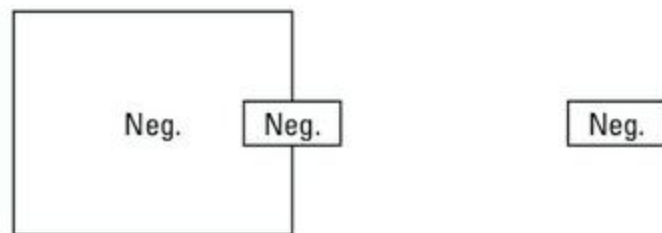
Se libérer des préjugés

Lorsque vous commencez à étudier vos croyances profondes, vous pouvez avoir l'impression que tout se ligue dans votre vie pour que votre croyance négative sonne vrai. Mais il est plus probable que votre croyance profonde vous incite à considérer vos expériences d'un œil plein de préjugés.

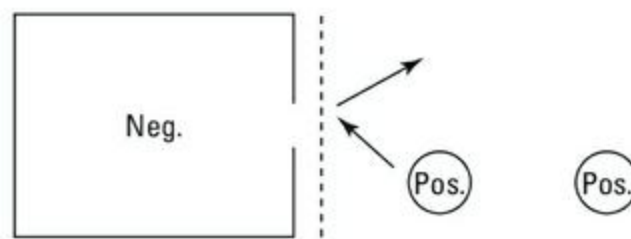
Les croyances malsaines telles que « Je suis désagréable » ou « Les autres personnes sont dangereuses » déforment votre façon de traiter les informations. Vous conservez les informations négatives qui étayent votre croyance négative. À l'inverse, vous rejetez les informations positives ou les déformez pour qu'elles aient une signification négative en droite ligne avec votre croyance malsaine.

La figure de la page suivante vous montre comment vos croyances profondes malsaines peuvent vous mener à rejeter les événements positifs susceptibles de les *contredire*. Dans le même temps,

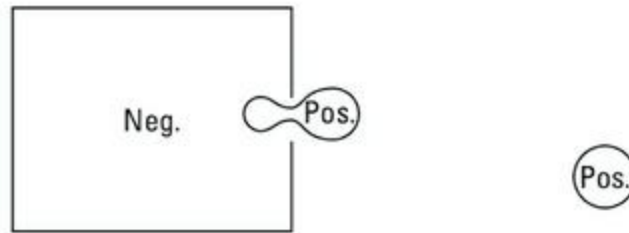
vos croyances profondes peuvent vous inciter à recueillir des événements négatifs susceptibles de *confirmer* leur validité. Vos croyances profondes malsaines peuvent également vous pousser à transformer des événements positifs en événements négatifs pour qu'elles continuent à sonner vrai.



Les informations négatives correspondent à votre croyance négative



Les informations positives sont ignorées ou rejetées



Les informations positives sont déformées pour être adaptées à votre croyance négative

Le modèle des préjugés vous montre comment vous pouvez déformer des informations positives pour les adapter à vos croyances profondes négatives.

Par exemple, voici comment la croyance profonde de Beth « Je suis nulle et méchante » la pousse à avoir des préjugés sur ses expériences :

- ▶ **Expérience négative** : le patron de Beth est en colère parce qu'un délai n'a pas été respecté, ce qui confirme sa croyance « Je suis nulle ».
- ▶ **Expérience positive** : le patron de Beth est content du rapport qu'elle a rédigé. Beth déforme cette situation en « Il est content du rapport parce que, pour une fois, j'ai fait quelque chose de bien », ce qui confirme sa croyance « Je suis nulle ».

Beth ignore également les événements *positifs* de moindre importance qui n'étaient pas sa croyance :

- ▶ Elle semble appréciée de ses collègues.
- ▶ Ses collègues lui disent qu'elle est très professionnelle.
- ▶ Ses amis l'appellent et l'invitent à sortir.

Mais Beth remarque tout de suite les événements *négatifs* de moindre importance qui semblent confirmer sa croyance :

- ▶ Quelqu'un la bouscule violemment dans un train bondé.
- ▶ Son petit ami crie contre elle lors d'une dispute.
- ▶ Une collègue ne lui sourit pas quand elle entre dans le bureau.

La croyance profonde de Beth agit comme un filtre de toutes ses expériences qui l'empêche de se voir autrement que sous les traits d'une personne nulle et méchante. Elle entretient donc des préjugés sur elle-même. Voilà pourquoi il est si important d'identifier et de modifier les croyances profondes négatives.

Formuler ses croyances profondes

Une fois vos croyances profondes identifiées, vous pouvez utiliser la fiche ci-après pour formuler vos croyances et règles. Vous aurez ainsi une vision panoramique de vos croyances profondes négatives et de la façon dont elles vous poussent à agir selon un schéma malsain. Cette fiche est un pense-bête très pratique concernant les croyances à modifier et les raisons pour lesquelles un changement s'impose.

Pour remplir la fiche, procédez comme suit :

1. Premières expériences/Expériences passées pertinentes.

Inscrivez dans ce cadre n'importe quel événement passé susceptible d'avoir contribué à la naissance de vos croyances profondes négatives.

Par exemple, Beth indique :

- ▶ Mon père était violent et avait des sautes d'humeur imprévisibles.
- ▶ Mon père m'a dit que j'étais nulle et méchante.
- ▶ Mes professeurs m'ont sévèrement punie sans motif.

Beth indique :

- ▶ Je suis nulle et méchante.
- ▶ Les autres sont imprévisibles et dangereux.
- ▶ Le monde est plein de malheurs.

3. Règles/Hypothèses.

Inscrivez dans ce cadre les règles ou exigences que vous fixez à propos de vous-même, des autres et du monde à cause de vos croyances profondes négatives.

Beth indique :

- ▶ Je dois être à la hauteur en permanence (exigence envers soi).
- ▶ Si on me critique, cela veut dire que je suis nulle et méchante (règle conditionnelle).
- ▶ Les autres ne doivent pas me critiquer ou penser à moi en de mauvais termes (exigence envers les autres).
- ▶ Le monde ne doit pas concourir à me rappeler à quel point je suis nulle et méchante en m'infligeant des expériences négatives (exigence envers le monde).

4. Comportements d'évitement et de compensation.

Indiquez dans ce cadre votre méthode pour essayer d'éviter de déclencher vos croyances profondes négatives ainsi que les choses que vous faites pour essayer de faire face à vos croyances profondes négatives une fois celles-ci déclenchées.

Beth indique :

- ▶ Être perfectionniste au travail pour éviter toute critique.
- ▶ Éviter la confrontation et donc ne pas m'affirmer au bureau ou avec les amis.
- ▶ Me confondre en excuses lorsque l'on me critique ou que je fais une petite erreur.
- ▶ Toujours partir du principe que les autres ont raison et moi tort.
- ▶ Être timide en société afin d'éviter de me faire remarquer.
- ▶ Ne pas faire confiance aux autres et partir du principe qu'ils vont finir par me faire du mal d'une manière ou d'une autre.

5. Ce que j'ai pour moi.

Indiquez les choses positives vous concernant qui défient vos croyances profondes négatives.

Beth indique :

- ▶ Mes collègues semblent m'apprécier.
- ▶ Je suis très consciencieuse dans le travail, mon patron et mes collègues en ont d'ailleurs fait la remarque.
- ▶ J'ai quelques bons amis qui sont dignes de confiance.
- ▶ Il m'est arrivé des choses positives telles que décrocher un diplôme universitaire et un bon poste.
- ▶ D'une manière générale, je suis travailleuse et honnête.
- ▶ Je me soucie des sentiments et de l'avis des autres.

Pour avoir mieux conscience de vos croyances profondes, vous pouvez aussi créer un court énoncé écrit comprenant les éléments suivants :

- ▶ L'intitulé de votre croyance profonde.
- ▶ En quoi votre croyance profonde influe sur votre interprétation des événements.

- ▶ Le comportement que vous avez tendance à adopter lorsque votre croyance profonde se déclenche.
- ▶ Quelle pourrait être l'interprétation plus objective des événements.
- ▶ Quel comportement de remplacement pourrait être plus productif.

Par exemple, Sybil a inscrit ceci dans son énoncé :

Lorsque ma croyance profonde « Je suis une personne insignifiante » se déclenche, je prends tout personnellement et je souhaite me replier sur moi-même. Au lieu de faire cela, je pourrais me rappeler que la plupart des gens ne pensent pas cela de moi et participer aux discussions.

Ayez toujours votre énoncé sur vous et relisez-le souvent, même plusieurs fois par jour. Sortez-le quand vous sentez que votre croyance profonde s'est déclenchée ou juste avant d'être confronté à une situation au cours de laquelle votre ancienne croyance profonde a toutes les chances de se déclencher.

Intégrer des croyances plus saines

Lorsque vous avez mis le doigt sur vos croyances profondes et identifié celles qui sont négatives et malsaines, vous êtes alors en mesure de créer des croyances de substitution plus saines.

Il n'est pas besoin que votre nouvelle croyance profonde soit aux antipodes de votre ancienne. Transformer une croyance extrême telle que « Je suis désagréable » en « Je suis adorable » peut s'avérer trop difficile pour un début. Facilitez-vous plutôt les choses et rendez-vous compte qu'il suffit dans un premier temps d'admettre qu'une croyance profonde malsaine n'est pas tout le temps vraie.

Voici quelques exemples :

- ▶ La croyance de substitution de Beth à sa croyance malsaine « Je suis nulle et méchante » est « J'ai des qualités ».

- ▶ Rachid remplace sa croyance malsaine « Je suis un raté » par « Je réussis certaines choses ».
- ▶ Mahesh choisit la croyance de substitution « Il arrive de belles choses dans le monde » pour remplacer son ancienne croyance « Le monde est contre moi ».
- ▶ Sybil remplace sa croyance « On va s'en prendre à moi » par la croyance plus saine « De nombreuses personnes peuvent être gentilles ».
- ▶ Milo remplace sa croyance « Je suis désagréable » par la croyance plus exacte « Certains m'aiment et d'autres vont m'aimer ».

Créer des croyances de substitution à vos croyances profondes malsaines et radicales n'a rien à avoir avec la pensée positive ou les lieux communs. Il s'agit de créer des opinions moins radicales, plus précises et plus réalistes à propos de vous-même, des autres et du monde qui vous entoure.

Bâtir des croyances profondes nouvelles, plus saines et plus précises est une chose, mais les apprivoiser en est une autre. Avant que vos

nouvelles croyances soient bien ancrées dans votre esprit et votre cœur, vous devez faire *comme si* elles l'étaient.

Dans le cas de Beth, cela peut signifier se forcer à affronter les critiques de son patron et procéder aux ajustements nécessaires dans son travail sans se réprimander. En bref, elle doit faire *comme si* elle croyait vraiment posséder des qualités même si elle reçoit un écho négatif. Elle doit émettre l'hypothèse que la colère de son patron est une réponse raisonnable (ou peut-être excessive) à un domaine de son travail, et non la preuve de sa nullité intrinsèque.

Remplacer les anciennes significations par de nouvelles

Nombre de personnes sont capables de se retourner sur leur vie et d'avoir une vision claire de l'origine de leurs croyances profondes. Mais il arrive que leur source ne soit pas claire.

Bien que la plupart de vos croyances profondes proviennent de vos premières expériences, vous pouvez toujours vous forger des opinions profondément ancrées sur vous-même, la vie et les autres par la suite. Par exemple, Mahesh a développé sa croyance profonde « Le monde est contre moi » à l'âge adulte, à la suite d'une série d'événements tragiques.

Penchez-vous sur votre passé afin de découvrir certaines des raisons qui se cachent derrière votre façon de penser et vos comportements actuels. Soyez indulgent avec vous-même, mais admettez que vous êtes le seul à pouvoir reprogrammer votre

cerveau de manière à afficher une compréhension plus saine et récente de vos expériences.

Vous avez donné des significations à des expériences de votre enfance au moment où vous les avez vécues. En tant qu'adulte, vous avez la chance de pouvoir réviser les significations attribuées à l'époque et d'en créer de plus élaborées, plus réalistes ou plus saines si besoin est.

Par exemple, Beth croit qu'elle est « nulle et méchante » en se basant sur les informations qu'elle avait lorsque son père la battait. Elle était jeune et émettait diverses hypothèses :

- ▶ Papa me dit que je suis nulle et méchante, ce doit être vrai.
- ▶ On vous punit quand vous êtes nulle et méchante.
- ▶ J'ai dû faire quelque chose de mal pour mériter ce traitement.

Maintenant qu'elle n'est plus une petite fille et qu'elle reconnaît avoir cette croyance profonde, Beth peut choisir d'étudier la violence de son père et de donner des significations différentes au traitement infligé :

- ▶ Mon père avait un problème de colère qui n'avait rien à voir avec moi.
- ▶ Aucun enfant ne doit être puni aussi sévèrement, quelle que soit l'ampleur de sa désobéissance.
- ▶ Mon père avait tort de me battre et je ne le méritais pas.
- ▶ Mon père a mal agi en me frappant, mais son mauvais comportement ne signifie pas que je suis nulle et méchante.

Sur la fiche de la page suivante, Beth a inscrit la signification qu'elle avait donnée à cet événement dans le passé et la signification nouvelle qu'elle peut désormais lui attribuer.

Événement	Ancienne signification	Nouvelle signification
Mon papa hurlait et me disait que j'étais nulle et méchante quand j'étais petite.	Il doit me trouver nulle et méchante pour dire cela si souvent.	J'étais bien trop jeune et effrayée pour être « nulle et méchante ». Le problème venait de la colère de mon père.

La fiche ancienne signification/nouvelle signification de Beth.

Utilisez à votre tour la fiche ancienne signification/nouvelle signification de la page suivante pour revenir sur les événements passés ayant contribué au développement de vos croyances profondes et les réinterpréter maintenant que vous êtes plus âgé et plus sage.

La fiche comprend trois titres. Pour la renseigner, procédez comme suit :

- 1. Dans la première colonne, « Événement », indiquez ce qui s'est passé.**
- 2. Dans la deuxième colonne, « Ancienne signification », inscrivez ce que l'événement indiquait sur vous.**

Il s'agit de votre croyance profonde malsaine.

- 3. Dans la troisième colonne, « Nouvelle signification », inscrivez une interprétation plus saine, plus réaliste et plus précise de l'événement.**

Il s'agit de la nouvelle croyance à renforcer.

Événement	Ancienne signification	Nouvelle signification

La fiche ancienne signification/nouvelle signification.

Partir de zéro

Nous n'allons pas vous dire que modifier vos croyances profondes est une entreprise facile car ce n'est tout simplement pas vrai. En fait, effacer vos anciennes croyances est si difficile que nous estimons préférable de renforcer vos croyances saines de substitution de façon à ce qu'elles soient capables de combattre vos croyances malsaines.

Considérez vos anciennes croyances comme des sentiers existants dans un champ envahi par la végétation. Vous pouvez les emprunter rapidement et facilement car ils sont fréquentés depuis de nombreuses années. Développer de nouvelles croyances de substitution revient à tracer de nouveaux sentiers dans ce champ. Au début, ils seront inconfortables car vous devrez arracher les broussailles.

Vous pouvez être tenté d'emprunter les anciens sentiers car il est plus facile de marcher dessus et ils vous sont plus familiers, mais la pratique aidant,

vous apprendrez à connaître les nouveaux chemins et à les emprunter naturellement. De même, avec un entraînement régulier, penser et agir conformément à vos croyances de substitution est une tâche qui se renforcera et deviendra automatique, même si les débuts sont difficiles !

Jouer le rôle d'un parent ou d'un ami

Lorsque vous remettez en cause vos croyances profondes négatives, essayez d'imaginer ce que vous diriez à un enfant. Jouez le rôle du parent en vous conseillant de considérer plus sainement les autres, vous-même et le monde. Demandez-vous quels types de croyances vous enseigneriez à un enfant.

L'encourageriez-vous à faire siennes vos croyances profondes négatives envers vous-même ou souhaiteriez-vous qu'il ait une meilleure image de lui-même ? Voudriez-vous qu'il considère les autres comme des êtres méchants et dangereux dont il faut se méfier, ou préféreriez-vous qu'il ait une opinion plus nuancée, variable mais assez positive des autres ?

Vous pouvez aussi faire comme si vous aviez un ami tel que Mahesh, Beth, Rachid, Milo ou Sybil. Quel conseil lui donneriez-vous ? Diriez-vous

« Oui, Rachid, tu es un raté », « Je suis d'accord, Mahesh, tout se ligue contre toi », « Beth, tu es nulle et méchante », « Sybil, personne n'a jamais pensé que tu étais importante » ? Ou seriez-vous horrifié de débiter de telles croyances malsaines et préjudiciables ?

Si vous ne voulez pas que vos amis aient ce genre de croyances, pourquoi les avez-vous vous-même ? Quand vos croyances profondes négatives sont activées, parlez-vous comme vous parleriez à votre meilleur ami.

Internaliser ses croyances de substitution

Après avoir identifié vos manières de penser nuisibles et développé des attitudes plus bénéfiques, l'heure est venue de renforcer vos nouvelles pensées et croyances. Cela s'apparente à essayer d'abandonner une mauvaise habitude au profit d'un comportement plus souhaitable. Vous devez vous efforcer de faire de votre nouvelle manière de penser une seconde nature tout en faisant disparaître l'ancienne.

L'intégration de votre nouveau mode de pensée à votre esprit, vos émotions et vos actes est à plus d'un titre le processus clé des TCC. Un perroquet est capable de répéter des raisonnements logiques, mais il ne comprend pas ou ne *croit* pas à ce qu'il dit. Dans une TCC, le véritable travail consiste à transformer une compréhension intellectuelle en un élément dont vous savez d'instinct qu'il est vrai.

Nombre de personnes qui s'efforcent de modifier leurs attitudes et croyances se plaignent de la façon suivante : « Je sais comment je *devrais* penser, mais je n'y crois pas ! » Lorsque vous adoptez un nouveau mode de pensée, vous *savez* sans doute que c'est sensé, mais vous ne *sentez* peut-être pas que la nouvelle croyance est vraie. Lorsque vous êtes dans un état de *dissonance cognitive*, vous savez que votre ancienne façon de penser n'est pas exacte à 100 %, mais vous n'êtes pas encore convaincu par la solution de remplacement. Si cet état peut être désagréable, c'est néanmoins le signe d'un changement en cours.

Il s'agit d'un dilemme cœur/raison : au fond, vous savez qu'un argument est vrai, mais votre cœur vous indique le contraire. Par exemple, si cela fait des années que vous croyez être moins méritant que les autres ou que vous devez être apprécié des autres pour vous aimer, vous aurez peut-être beaucoup de mal à *internaliser* (être instinctivement convaincu) une croyance de substitution. Vous croirez peut-être difficilement que vous avez autant de valeur qu'un autre ou que la bonne opinion d'autrui est un plus mais pas une nécessité.

Lorsque vous rencontrez ce dilemme cœur/raison, nous vous recommandons de faire *comme si* vous étiez déjà persuadé que la nouvelle croyance est vraie.

Vos croyances de substitution concerneront probablement trois domaines clés :

- ▶ Vous-même.
- ▶ Les autres.
- ▶ Le monde.

Voici comment peuvent se présenter vos croyances de substitution :

- ▶ Une *préférence* au lieu d'une exigence ou d'une règle stricte, par exemple « Je préférerais bien sûr être aimé par mes parents, mais il n'y a aucune *obligation* pour eux de m'aimer ».
- ▶ Une *hypothèse alternative*, par exemple « Si je n'ai pas un A à mon devoir, ce ne sera pas la fin du monde. Cela ne m'empêchera pas de poursuivre mes études ».
- ▶ Une *croyance globale* qui exprime une vérité générale positive et saine, par exemple « Au fond, je suis quelqu'un de bien » au lieu de « Je suis un bon à rien », ou « Le monde est

un endroit fait de zones sûres et de zones dangereuses » au lieu de « Le monde est dangereux ».

L'un des principaux objectifs des TCC, une fois la croyance de substitution plus saine développée, est d'augmenter votre *conviction*. Vous pouvez évaluer la façon dont vous croyez à une philosophie de substitution saine sur une échelle de 0 à 100, 0 représentant un manque total de conviction et 100 une conviction absolue.

Faire « comme si »

Vous n'avez pas besoin de croire entièrement à votre nouvelle philosophie pour commencer à modifier votre comportement. Dans un premier temps, il suffit de *savoir* que votre nouvelle croyance est sensée puis d'agir conformément à elle. Si vous employez de manière cohérente la technique consistant à faire « comme si », votre conviction en votre nouvelle façon de penser se renforcera probablement avec le temps.

Lorsque vous agissez conformément à une nouvelle façon de penser ou à une croyance donnée, vous renforcez la véracité de cette croyance. Plus vous mettez en pratique une croyance, plus vous serez en mesure d'en apprécier les effets bénéfiques sur vos émotions. En fait, vous reprogrammerez votre cerveau pour qu'il pense d'une manière plus saine et objective.

Vous pouvez utiliser la technique consistant à faire « comme si » dans presque toutes les situations.

Posez-vous les questions suivantes :

- ▶ Comment me comporterais-je si j'y croyais vraiment ?
- ▶ Comment est-ce que je surmonterais les situations défiant ma nouvelle croyance si je considérais celle-ci comme étant vraie et utile ?
- ▶ Quelle sorte de comportement est-ce que je m'attendrais à rencontrer chez les personnes qui adhèrent véritablement à cette nouvelle croyance ?

Vous pouvez dresser une liste de vos réponses aux questions précédentes et la consulter avant, après et même pendant l'utilisation de la technique consistant à faire « comme si ».

Par exemple, si vous souffrez d'anxiété sociale et essayez de vous accepter, utilisez les techniques qui suivent et posez-vous les questions suivantes :

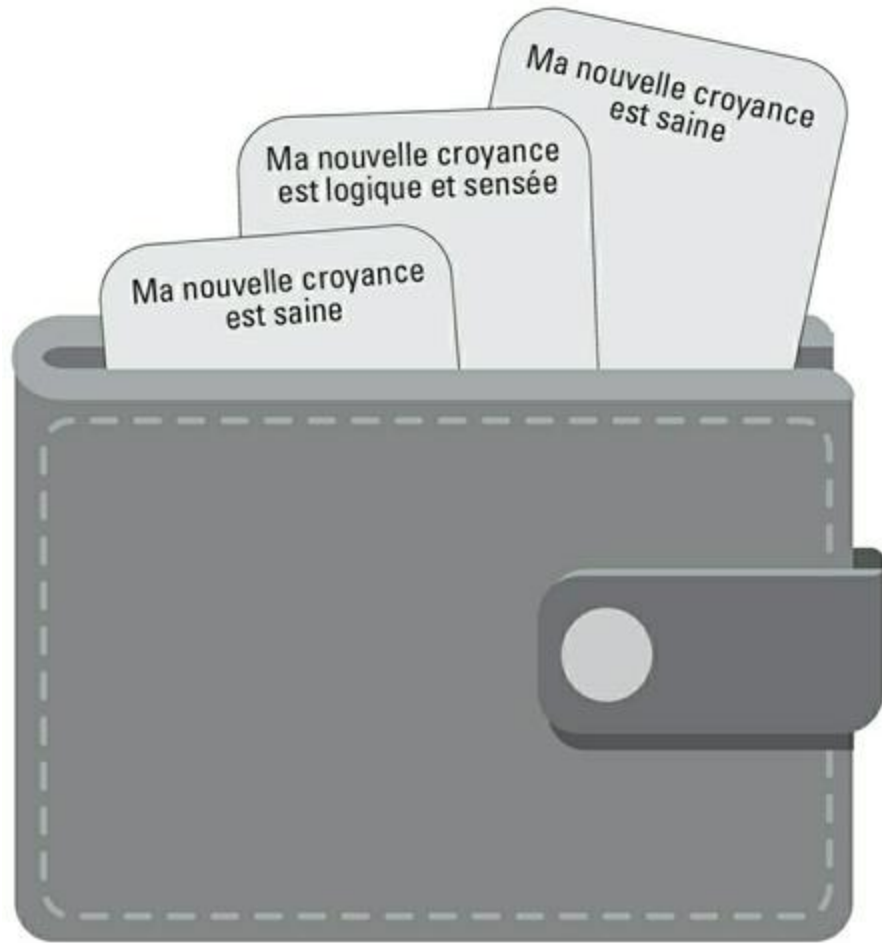
- ▶ **Agir conformément à votre nouvelle croyance.** Si j'étais persuadé d'être aussi méritant que n'importe qui d'autre, comment est-ce que je me comporterais en société ? Décrivez avec précision votre façon d'entrer dans une pièce, d'engager la conversation et votre langage corporel.

- ▶ **Régler les situations en contradiction avec votre nouvelle croyance.** Si j'étais persuadé d'être aussi méritant que n'importe qui d'autre, comment est-ce que je réagis face à des gaffes effectuées en société ? Là encore, décrivez avec précision votre façon de gérer les pauses lors de conversations et les situations gênantes en société.
- ▶ **Observer les autres.** Dans ce contexte social, est-ce que l'autre semble faire comme s'il était réellement convaincu de la nouvelle croyance que j'essaie d'adopter ? Si c'est le cas, observez son comportement et la façon dont il gère les silences gênants et les pauses normales pendant une conversation. Imitz son comportement.

Se constituer un portefeuille d'arguments

Si vous voyez poindre une horrible vieille croyance, tâchez d'avoir en tête de solides arguments pour conforter votre nouvelle croyance. Vos anciennes croyances ou habitudes en matière de pensée vous ont probablement accompagné pendant longtemps et vous en débarrasser n'est pas forcément une mince affaire. Vous pouvez vous attendre à vous disputer à plusieurs reprises avec vous-même sur le bien-fondé de vos nouvelles convictions avant que celles-ci remplacent bel et bien les anciennes.

Votre portefeuille peut être constitué d'arguments contre votre ancienne façon de penser et d'autres en faveur de la nouvelle. Vous pouvez consulter votre portefeuille à chaque fois que vous sentez votre nouvelle conviction décliner.



Constituez-vous un portefeuille d'arguments en faveur de vos nouvelles croyances bénéfiques.

Produire des arguments contre une croyance malsaine

Pour combattre avec succès des croyances malsaines, essayez l'exercice suivant.

Prenez une feuille de papier et inscrivez en haut une vieille croyance malsaine que vous souhaitez affaiblir. Par exemple, vous pouvez écrire « Il faut que des personnes importantes telles que mon patron aient une bonne opinion de moi, sinon je suis un bon à rien ».

Répondez ensuite aux questions suivantes pour mettre en lumière l'aspect malsain de votre croyance :

- ▶ **La croyance est-elle fausse ou ne correspond-elle pas à la réalité ?** Essayez de trouver la preuve que votre croyance n'est pas totalement ou toujours exacte. Par exemple, que votre patron ait une bonne opinion de vous n'est pas une *obligation* : vous pouvez survivre sans son opinion. En outre, vous êtes bien trop complexe

pour être qualifié de bon à rien sur la base de cette expérience. Chercher à savoir pourquoi une croyance donnée est compréhensible peut vous aider à expliquer pourquoi vous la jugez vraie. Par exemple, « Il est *compréhensible* que je me juge idiot parce que mon père me l'a souvent dit quand j'étais jeune, mais son comportement était dû à son impatience et à sa propre enfance difficile. Je me trouve donc idiot à cause d'expériences de mon enfance. Par conséquent, la croyance selon laquelle je suis idiot est cohérente par rapport à mon éducation, mais incohérente par rapport à la réalité ».

- ▶ **La croyance est-elle rigide ?** Voyez si votre croyance est suffisamment souple pour vous permettre de vous adapter à la réalité. Par exemple, l'idée selon laquelle vous *devez* savoir ou avez *besoin* que l'on ait une bonne opinion pour vous accepter est trop rigide. Il est tout à fait possible que les personnes importantes pour vous n'aient pas une bonne image de vous à un moment donné de votre vie. À moins que vous n'ayez une croyance empreinte de souplesse à propos de l'obtention de ce

jugement favorable, vous allez sûrement vous juger en de mauvais termes si celle-ci ne se matérialise pas. Dans l'exemple précédent, remplacez donc le verbe *devoir* par le verbe *préférer* et transformez l'exigence d'être bien considéré en une préférence souple.

- ▶ **La croyance est-elle extrême ?** Voyez si votre croyance malsaine est extrême. Par exemple, assimiler l'antipathie d'une personne envers vous à l'absence de qualités chez vous est une conclusion extrême. Cela revient à conclure que votre retard à un rendez-vous signifie que vous serez en retard à tous les rendez-vous que vous aurez par la suite ! La conclusion que vous tirez d'une ou de plusieurs expériences est bien trop extrême pour refléter de manière exacte la réalité.
- ▶ **La croyance est-elle illogique ?** Voyez si votre croyance est logique. Vous voulez peut-être que votre patron ait une bonne opinion de vous mais, logiquement parlant, il n'est pas *obligé* de bien vous considérer. Ce n'est pas parce qu'une personne importante n'a pas une bonne opinion de vous que vous êtes moins méritant. Cela prouve juste que cette personne-là n'a pas

une bonne opinion de vous en une occasion particulière.

- ▶ **La croyance est-elle malsaine ?** Voyez en quoi votre croyance peut ou non vous être bénéfique. Par exemple, si vous êtes inquiet de savoir si votre patron a une bonne opinion de vous, vous serez sans doute très souvent anxieux au bureau. Vous pouvez être déprimé si votre patron est indifférent avec vous ou mécontent de votre travail. Vous serez moins enclin à refuser des demandes déraisonnables ou à donner ouvertement votre avis. Vous serez peut-être moins efficace dans le travail car trop soucieux de faire bonne impression. Vous pourrez même croire que votre patron ne vous aime pas alors que ce n'est pas le cas. Alors, est-il utile de vous faire du souci pour l'opinion que votre patron a de vous ? Manifestement, non !

Répondre à la précédente liste de questions est un exercice qui exige que vous preniez la plume ou que vous tapotiez sur votre clavier. Essayez d'identifier vos croyances malsaines et de formuler des croyances de substitution utiles, puis de trouver des arguments en béton pour réfuter vos anciennes

croyances et étayer les nouvelles. Essayez de remplir le recto d'une feuille A4 pour chaque croyance.

Vous pouvez ajouter dans votre portefeuille les preuves recueillies avec les autres techniques de TCC utilisées pour vaincre vos problèmes, telles que les fiches ABC et les expériences comportementales. Pour étayer la véracité et les avantages de vos nouvelles croyances saines, vous pouvez utiliser comme argument n'importe quel résultat positif obtenu grâce à elles.

Produire des arguments en faveur d'une croyance saine

Les conseils pour produire des arguments en faveur des croyances plus saines à propos de vous-même, des autres et du monde sont semblables à ceux pour produire des arguments contre une croyance malsaine.

Prenez une feuille de papier et inscrivez une croyance de substitution saine pour remplacer une opinion malsaine et négative. Par exemple, concernant l'opinion que l'on a de vous au bureau, vous pouvez écrire « Je veux que les personnes importantes telles que mon patron aient une bonne opinion de moi, mais ce n'est pas un *besoin*. Même si mon patron n'a pas une bonne opinion de moi, j'ai toujours de la valeur en tant que personne ».

Ensuite, développez des arguments qui étayent votre croyance de substitution. Posez-vous les questions suivantes pour vous assurer que votre

croissance de substitution saine est solide et efficace :

- ▶ **La croyance est-elle vraie et correspond-elle à la réalité ?** Par exemple, vous pouvez très bien vouloir que l'on ait une bonne opinion de vous sans que cela soit parfois le cas. Gardez à l'esprit que ce n'est pas parce que vous désirez très fort quelque chose que vous allez forcément l'obtenir. Nombreuses sont les personnes dont les patrons n'ont pas une bonne opinion d'elles, mais elles n'en sont pas pour autant des personnes inférieures !
- ▶ **La croyance est-elle flexible ?** Voyez si votre croyance vous permet de vous adapter à la réalité. Par exemple, l'idée selon laquelle vous *préférez* que l'on ait une bonne opinion de vous, sans que cela soit un besoin impérieux pour votre survie ou votre estime de soi, vous permet d'envisager que ce ne soit pas le cas de temps en temps. Vous n'avez pas besoin de tirer des conclusions extrêmes sur votre valeur générale lorsque vous ne faites pas l'unanimité.
- ▶ **La croyance est-elle nuancée ?** Voyez si votre croyance saine est nuancée et non extrême. Par exemple, « Il est malheureux que mon patron

ne m'aime pas, mais cela n'affecte pas ma valeur en tant que personne ». Cette croyance nuancée et flexible admet qu'il est regrettable que votre patron ait une mauvaise opinion de vous et qu'il vous faudrait peut-être réévaluer vos performances professionnelles. Cependant, cela ne vous plonge pas dans la dépression à cause de la croyance radicale selon laquelle vous êtes indigne parce que vous n'avez pas fait plaisir à votre patron en cette occasion.

▶ **La croyance est-elle logique et sensée ?**

Montrez que votre croyance de substitution découle logiquement de faits ou préférences. Le désaccord de votre patron envers un aspect de votre travail est regrettable et peut signifier qu'il vous faut travailler plus dur ou différemment, mais vous n'en êtes pas pour autant un nul ou un bon à rien.

▶ **La croyance est-elle saine ?** Quand vous souhaitez que votre patron ait une bonne opinion de vous sans en faire une *condition*, vous pouvez aborder avec moins d'anxiété l'éventualité de déclencher sa réprobation. Vous avez également plus de chances de faire bonne impression au travail lorsque vous

préférez que les autres aient une bonne opinion sans vouloir à tout prix qu'il en soit ainsi. Cela vous permet de mieux vous concentrer sur les tâches à effectuer et d'être moins préoccupé par le jugement de votre patron.

Imaginez-vous devant un tribunal, sur le point de présenter aux jurés les arguments en faveur de votre nouvelle croyance. Développez un maximum d'arguments solides. La plupart des gens pensent que la stratégie ayant le plus gros impact consiste à énumérer les nombreux arguments montrant le caractère salutaire d'une nouvelle croyance. Trouvez suffisamment d'arguments pour remplir le recto d'une feuille A4 pour chaque croyance.

Accepter ses doutes et ses réserves

Malgré vos efforts les plus louables, vous pouvez continuer de penser d'une façon rigide ou extrême et de ressentir de temps en temps des émotions malsaines. Pourquoi ? Eh bien, redisons-le : vous n'êtes qu'un être humain !

Vous entraîner régulièrement à utiliser vos nouvelles manières de penser minimise les risques de rechute. Vous n'allez cependant pas devenir un parfait penseur pour autant. L'être humain semble avoir tendance à commettre des erreurs de pensée et il vous faudra faire preuve de beaucoup de zèle pour résister aux pensées inutiles ou malsaines.

Méfiez-vous de votre perfectionnisme en matière de pensée. Vous allez au-devant de déconvenues si vous estimez être toujours capable d'avoir des pensées, des émotions et des comportements sains. Accordez-vous le droit de vous tromper et

considérez n'importe quel échec comme une occasion d'en apprendre plus sur vos croyances.

Laissez s'exprimer votre scepticisme lorsque vous modifiez vos croyances. Si vous essayez de tirer le rideau sur vos doutes, ceux-ci sont susceptibles de ressurgir quand vous vous y attendrez le moins, généralement dans une situation stressante.

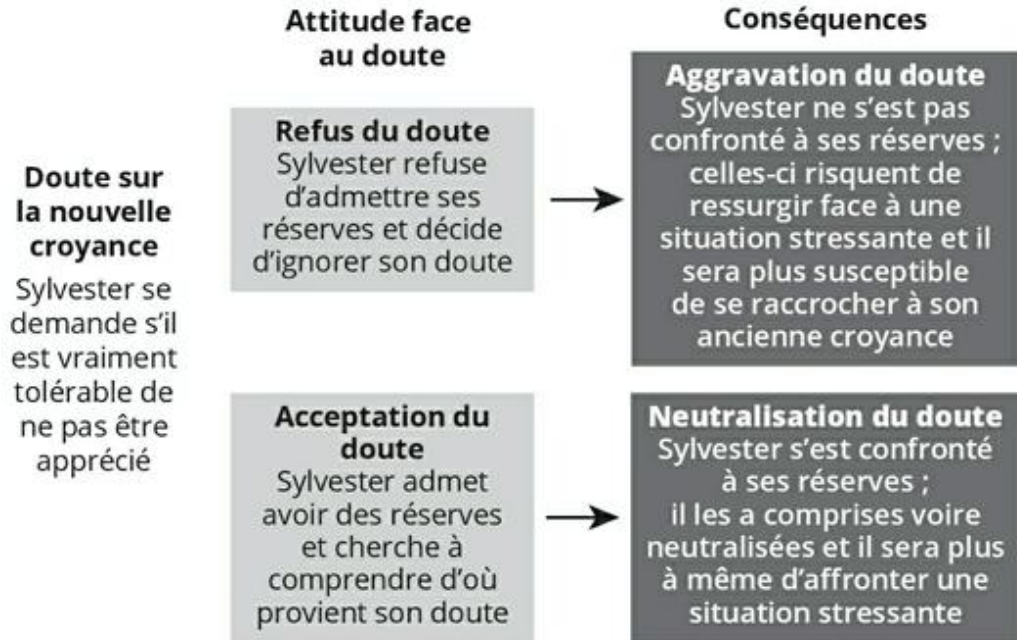
Prenez le cas de Sylvester :

- ▶ Sylvester croit que les autres doivent l'aimer. Il prend soin de ne jamais blesser les autres. Comme on peut s'en douter, Sylvester est souvent épuisé par les efforts qu'il fournit. Sa mission consistant à diriger une équipe, il est anxieux la plupart du temps. Les conflits l'inquiètent, tout comme l'opinion des membres de son équipe sur lui lorsqu'il exerce son autorité.
- ▶ Après quelques séances de TCC, Sylvester comprend qu'il doit modifier ses croyances s'il veut parvenir à surmonter son anxiété au bureau. Il formule ainsi une croyance saine de substitution : « Je veux que les autres m'aiment, mais ce n'est pas *obligatoire*. Ne pas

être aimé est tolérable et ne signifie pas que je suis une personne désagréable. »

- ▶ Sylvester constate que sa nouvelle croyance l'aide à moins redouter les conflits avec les membres de son équipe. Mais au fond de lui, il sent poindre le doute. Malgré tout, Sylvester refuse d'admettre ses réserves à propos de sa nouvelle croyance. Un jour, alors qu'il reproche à un membre de son équipe d'arriver constamment en retard, ses doutes sous-jacents resurgissent. Il recourt à son ancienne croyance parce qu'il n'a pas su gérer efficacement ses doutes. Il finit par ficher la paix au retardataire et être en colère après lui-même pour n'avoir pas su gérer le problème correctement.

Si Sylvester avait été confronté à ses doutes sur le fait d'admettre ne pas être forcément apprécié, il se serait peut-être offert une occasion de modifier son sentiment. Peut-être aurait-il ensuite été davantage préparé à affronter la situation stressante sans se raccrocher à son ancienne croyance et à son comportement d'évitement.



Accepter vos doutes pourra vous aider à ne pas vous raccrocher à vos anciennes croyances dans des situations stressantes.

La tactique du zigzag

La tactique du zigzag consiste à jouer l'avocat du diable : plus vous militerez en faveur d'une croyance saine et répondrez à vos propres attaques la concernant, plus vous parviendrez à renforcer votre conviction à son égard.

Vous trouverez aux pages suivantes la fiche en zigzag de Sylvester, puis une fiche en zigzag vierge. Pour remplir cette dernière, procédez comme suit :

- 1. Inscrivez dans le premier cadre une croyance que vous souhaitez renforcer.**

Notez de 0 à 100 % votre conviction dans cette croyance, en veillant à ce qu'elle soit conforme à la réalité, logique et utile.

- 2. Inscrivez dans le cadre suivant vos doutes, réserves ou contestations à propos de la croyance saine.**

Attaquez la croyance à l'aide de tous les arguments malsains qui vous viennent à l'esprit.

3. Dans le cadre suivant, contestez votre attaque.

Attachez-vous à défendre la croyance saine.

4. Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que vous ayez épuisé tous vos arguments contre la croyance saine.

Veillez à bien vider votre chargeur de doutes sur la croyance saine et assurez-vous de stopper le processus sur une défense plutôt que sur une attaque.

5. Réévaluez votre conviction en votre croyance saine après avoir étudié tous vos doutes.

Si votre conviction en la croyance saine n'a pas augmenté ou seulement légèrement, relisez les instructions précédentes.

CROYANCE SAIN

Je veux que les autres m'aiment mais ce n'est pas obligatoire. Ne pas être aimé est tolérable et ne signifie pas que je suis une personne désagréable.

Évaluer le degré de conviction dans la croyance saine 40 %

→ ATTAQUE

Ouais, mais BEAUCOUP de monde ne m'aime pas, c'est affreux ! Je ne le supporte pas.

← DÉFENSE

Le fait que de nombreuses personnes ne m'aiment pas est regrettable mais ce n'est pas la fin du monde. Essayer de faire en sorte que tout le monde m'aime me rend maladroit et anxieux en société.

→ ATTAQUE

Mais le fait que beaucoup de monde ne m'aime pas doit signifier que quelque chose ne va pas chez moi. Cela prouve que je suis une personne désagréable.

← DÉFENSE

Tout d'abord, je suis plus à même d'admettre que de nombreuses personnes ne m'aiment pas et, en fait, je ne sais pas si c'est vrai. Je ne peux tout simplement pas plaire à tout le monde. J'aime certaines personnes plus que d'autres et pourtant ces derniers ne semblent pas aller mal.

Évaluer le degré de conviction dans la croyance saine 75 %

La fiche en zigzag de Sylvester.

CROYANCE SAIN

Évaluer le degré de conviction
dans la croyance saine __%

ATTAQUE

DÉFENSE

ATTAQUE

DÉFENSE

Évaluer le degré de conviction dans la croyance saine __%

La fiche en zigzag.

Tester ses nouvelles croyances

Les exercices écrits sont excellents, ils peuvent véritablement vous aider à déplacer vos nouvelles croyances de votre raison vers votre cœur.

Cependant, le meilleur moyen d'automatiser votre nouvelle façon de penser est de la tester, c'est-à-dire de l'utiliser dans des situations familières déclenchant généralement vos anciennes attitudes, puis d'agir en conséquence.

Ainsi, notre ami Sylvester, dont nous avons fait la connaissance plus tôt, pourrait choisir de tester ses nouvelles croyances de la façon suivante :

- ▶ Sylvester parle au membre de son équipe de ses retards en toute franchise. Il supporte la gêne que produit le fait de le contrarier et se souvient que ne pas être apprécié d'un collaborateur ne fait pas de lui un individu désagréable.
- ▶ Sylvester organise une petite fête et résiste à l'envie de s'occuper de recevoir tout le monde

et de jouer le rôle du parfait maître de maison.

- ▶ Sylvester s'efforce de moins mettre tout le monde à l'aise, que ce soit au bureau ou en société, et d'arrêter les ronds de jambe.

Si vous entreprenez sérieusement d'ancrer vos nouvelles croyances, vous pouvez *rechercher* des situations pour les tester. Utilisez non seulement vos nouvelles croyances et leurs comportements associés dans la vie de tous les jours, mais essayez aussi de mettre en place des tests plus difficiles. Réfléchissez-y deux secondes : si vous fonctionniez toujours avec vos anciennes croyances, quelles situations vous feraient paniquer ? Testez-vous dans de telles situations. Vous placerez ainsi la barre plus haut pour adhérer à vos nouvelles croyances.

Faire face à des situations de la vie de tous les jours, comme dans l'exemple de Sylvester, est très utile et suffit souvent à faire passer vos nouvelles croyances de la raison vers le cœur. Mais si vous souhaitez réellement les mettre à rude épreuve, dans l'optique de les renforcer, placez-vous dans des situations qui sortent de l'ordinaire. Par exemple, essayez de faire volontairement quelque chose de ridicule en public ou d'être sciemment

grossier et distant. Voyez si vous êtes capable de vous en tenir fermement à une croyance telle que « Ne pas être apprécié ne me dévalorise pas » face aux résultats que vous redoutez le plus. Nous pensons que vous en êtes vraiment capable !

Voici quelques tests que Sylvester pourrait passer :

- ▶ Aller dans un magasin et se montrer impoli en ne disant pas « merci » au vendeur.
- ▶ Dire « bonjour » sans sourire à ses collègues et les laisser penser qu'il est de mauvaise humeur.
- ▶ Essayer délibérément de paraître de mauvaise humeur et distant en société.
- ▶ Se plaindre de la qualité de produits achetés dans une boutique du quartier où il est connu.
- ▶ Bousculer quelqu'un dans les transports publics sans s'excuser.

Vous pensez peut-être que Sylvester s'apprête à s'isoler complètement des autres à cause de ce fichu changement de croyance entrepris « pour rire ». Au contraire, mon cher ! Il a des amis et toujours la réputation d'être un type gentil et affable. Ce qu'il n'a plus, c'est cette croyance

éprouvante qu'il lui faut plaire en permanence à tout le monde. Il peut même désormais s'estimer capable de tolérer sa gêne quand il contrarie occasionnellement les autres et se faire à l'idée que ne pas être apprécié fait partie de la nature humaine.

Sylvester est maintenant en mesure de penser au fond de lui-même qu'il est un être humain faillible comme n'importe qui, capable d'être aimé par certains et de ne pas être apprécié par d'autres, tout en étant au fond un type bien.

Tenir un journal de bord positif

Si vous continuez de vivre en accord avec vos croyances saines de substitution, recueillez des preuves qui les étayent. Pour renforcer et consolider ces croyances, l'une des clés est d'avoir une conscience accrue de l'existence, chez vous, chez les autres et dans votre environnement, d'éléments qui plaident en faveur de votre nouvelle façon saine de penser.

Tenir un *journal de bord positif* vous aidera à surmonter la façon subjective et pleine de préjugés dont vous alimentez vos croyances malsaines, en filtrant les preuves à décharge et en déformant ou en ne tenant pas compte des preuves à charge. Ce journal renforcera les éléments sains qui correspondent à vos nouvelles croyances et vous aidera à percevoir les événements positifs dans votre vie.

Tenir un journal de bord positif consiste tout simplement à consigner les résultats positifs émanant d'actes conformes à votre nouvelle croyance saine, ce qui apportera des preuves allant à l'encontre de votre ancienne croyance malsaine.

Nombre de personnes enrichissent leur journal de bord positif pendant des mois, voire des années. Cela leur permet de disposer d'un antidote utile à leur tendance naturelle à être trop critiques envers eux-mêmes.

Pour tenir votre propre journal de bord positif, saisissez-vous d'un calepin puis procédez comme suit :

- 1. Inscrivez votre nouvelle croyance en haut d'une page.**
- 2. Consignez toutes les expériences qui confirment votre nouvelle croyance.**

Soyez précis et indiquez les plus petits détails vous incitant à douter de votre ancienne façon de penser. Par exemple, même un marchand de journaux qui vous dit quelques mots peut constituer une preuve confirmant la croyance à propos de votre sympathie.

- 3. Notez les réactions positives reçues de la part des autres lorsque vous agissez conformément à votre nouvelle croyance.**
- 4. Notez les preuves que votre nouvelle croyance vous est utile, y compris les changements remarquables chez vous en matière d'émotions et de comportements.**

Noircissez tout le calepin si vous pouvez.

Si vous pensez encore qu'une ancienne croyance malsaine est vraie, commencez par récolter chaque jour les preuves qu'elle n'est pas toujours exacte à 100 %. Cela peut vous aider à diminuer son apparente véracité.

Dans votre journal de bord positif, vous pouvez dresser la liste des avantages à fonctionner en accord avec votre nouvelle croyance, y compris toutes les preuves de la réfutation de vos peurs associées.

Par exemple, Sylvester pourrait consigner les observations suivantes :

- ▶ D'une manière générale, les membres de mon équipe semblent apprécier ma façon de diriger même si je les recadre quand c'est nécessaire.

- ▶ Ce n'est pas parce que je suis moins sociable lors des fêtes que les autres ne passent pas un bon moment ou ne m'adressent pas la parole.
- ▶ Mon anxiété et ma peur panique de ne pas être apprécié ont diminué suite au changement de croyance opéré.

Votre journal de bord positif peut non seulement vous rappeler les bons résultats récoltés grâce à l'adoption de croyances saines, mais également vous aider à être *indulgent* avec vous-même si vous retombez dans vos croyances malsaines et les comportements associés. Utilisez votre journal de bord positif pour suivre vos progrès afin de pouvoir vous rassurer sur le caractère temporaire d'une éventuelle *rechute*. Après tout, la pratique n'est pas un gage de perfection.

Lorsque vous adoptez de nouvelles croyances, consultez souvent votre journal, tous les jours ou plusieurs fois par jour. Conservez-le dans votre bureau, dans votre sac à main ou dans un endroit facile d'accès pour vous dans la journée. On ne lit jamais trop souvent son journal de bord positif !

Vivre une vie saine et heureuse

Votre façon de penser influe sur votre manière de vous sentir et de vous comporter, qui conditionne à son tour la façon dont vous pensez... C'est un cycle sans fin.

Votre façon de vivre au quotidien a donc des répercussions sur votre humeur. Développer un *mode de vie sain* peut grandement contribuer à rester en excellente condition physique et psychologique.

Par mode de vie sain, nous entendons prendre soin de vous physiquement (à travers le sport, le sommeil, le sexe, les habitudes alimentaires, la préservation de votre environnement...) et psychologiquement (faire des choses qui sont source de joie et de réussite, avoir des attitudes bénéfiques et équilibrées, nouer des relations satisfaisantes...).

Faites en sorte que prendre soin de vous devienne une priorité, et non une pensée après coup. Il vaut mieux prévenir que guérir !



Vivre une vie saine et heureuse : prenez soin de vous en développant de bonnes habitudes.

Planifier pour éviter les rechutes

Quand vous commencez à guérir de vos problèmes, l'étape suivante consiste à élaborer un plan pour éviter une réapparition des symptômes, donc une rechute qui signifierait le retour de votre état d'esprit original.

Votre *plan de prévention* doit comprendre une partie essentielle : vous éduquer et vous éviter de retomber dans vos anciennes habitudes malsaines telles que travailler tard le soir, ne pas manger équilibré, boire trop d'alcool ou de boissons à base de caféine, ou encore vous replier sur vous-même.

Quand vous commencez à guérir de certains types de problèmes émotionnels tels que la dépression, l'anxiété ou les obsessions, il se peut que vous ayez l'impression de disposer de beaucoup de temps libre, auparavant occupé par la gestion de vos symptômes. En effet, vous pouvez être stupéfait de

l'énergie, de l'attention et du temps que peuvent consommer les problèmes psychologiques courants.

Trouver des choses constructives et agréables à faire pour combler le vide laissé par la disparition des symptômes est important. S'occuper dans des activités importantes à vos yeux apporte un sentiment de bien-être et offre moins d'occasions à vos symptômes de ressurgir.

Choisir des activités

Les occupations que vous appréciez peuvent passer au second plan lorsque vous devez vous débattre avec vos problèmes. Mais vous pouvez peut-être envisager d'en trouver de nouvelles qui vous intéressent et que vous souhaitez essayer.

Voici quelques conseils pour vous aider à choisir vos activités et passe-temps :

- ▶ Dressez la liste des choses que vous faisiez et que vous souhaiteriez refaire.
- ▶ Dressez la liste des nouvelles activités que vous aimeriez essayer.
- ▶ Essayez de trouver un équilibre entre les activités physiques et non physiques.
- ▶ Prenez en compte des activités telles que la cuisine, la lecture, le bricolage et la vie sociale. On néglige souvent ce genre d'activités lorsque l'on est submergé par les symptômes.

- ▶ Choisissez à peu près cinq occupations nouvelles ou anciennes, en fonction du temps que vous prend votre vie professionnelle et familiale.

Si vous ignorez encore ce que vous voulez faire, voici quelques idées : antiquité, œuvres d'art, astronomie, fabrication de pain, échecs, danse, théâtre, couture, émaillage, pêche, football, jardinage, golf, décoration d'intérieur, boxe française, langues étrangères, promenades en voiture, peinture, animaux, quiz, tennis, bénévolat, œnologie, écriture...

Ne vous contentez pas de penser à ce que vous aimeriez faire ! Décidez *quand* vous allez commencer. Si vous ne fixez pas une date précise, vous risquez d'oublier ou de remettre à plus tard vos projets.

Vous vous connaissez mieux que quiconque, vous êtes donc la personne la mieux placée pour savoir quel passe-temps est susceptible de vous donner le plus de satisfaction. Essayez d'adapter vos loisirs à votre tempérament. Si vous avez le souci du détail, vous aimerez peut-être faire de la couture ou fabriquer des bijoux. Les sports extrêmes vous attireront peut-être si vous êtes bon en sport ou

appréciez les montées d'adrénaline. À l'inverse, si vous n'avez jamais été très porté sur la musique, choisir un instrument n'est peut-être pas la meilleure solution.

Nous vous recommandons de vous pousser à aller de l'avant en essayant des passe-temps que vous ne connaissez pas. Qui sait, vous finirez peut-être par y prendre vraiment goût. Cependant, si vous optez pour des activités trop éloignées de votre personnalité ou de vos capacités naturelles, vous pourriez céder au découragement et abandonner.

Prendre soin de soi

Ah, les joies d'un bon massage, d'un bain chaud plein de mousse ou d'une représentation à l'Opéra !

Il est impossible que vous surmontiez vos problèmes sans devoir fournir des efforts considérables. Récompensez-vous pour tout votre travail en vous offrant quelques plaisirs de temps en temps.

Prenez soin de vous chaque jour et repérez les instants où vous méritez des traitements de faveur supplémentaires. Par exemple, le vendredi soir est un moment idéal pour vous faire plaisir après une semaine de labeur.

Attention, vos plaisirs ne doivent pas nécessairement coûter une fortune : de petites choses peuvent suffire. Ce ne sont pas les idées qui manquent : mettre quelques fleurs coupées dans un vase, parfumer votre intérieur, mettre de la musique relaxante, regarder un film ou une émission de télévision que vous adorez... Autant de

choses gratuites ou peu coûteuses, mais pourtant très agréables.

Vous bichonner doit faire partie de votre *plan de prévention contre les rechutes*. Même les petites attentions telles qu'utiliser des huiles pour le bain ou prendre un repas fin une fois par semaine peuvent vous permettre de vous valoriser et de prendre soin de vous.

Revoir son mode de vie

Nous vous suggérons d'étudier de près votre mode de vie actuel afin d'en déterminer les bonnes et mauvaises choses.

Assurez-vous de passer en revue les domaines clés suivants :

- ▶ **Des repas équilibrés et réguliers.** Le principe est simple : trois repas et deux encas par jour, à base de fruits, de légumes et d'aliments complets. Réduisez au minimum votre consommation de sucre et de féculents tels que le pain blanc et n'abusez pas de la graisse saturée. Mangez ce que vous aimez avec modération. Si vous estimez avoir besoin d'aide pour manger équilibré, parlez-en à votre médecin, il vous orientera vers un diététicien. Pendant une semaine, essayez de noter tout ce que vous mangez et voyez ce que vous pouvez changer pour mieux équilibrer vos repas ou manger plus régulièrement.

- ▶ **L'exercice physique.** Il est prouvé que l'exercice est très bénéfique tant pour votre santé mentale que physique. Fixez-vous comme objectif au moins trois séances d'exercice physique par semaine, allant de 20 à 30 minutes chacune. Consultez votre médecin si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps.
- ▶ **Les loisirs.** Prévoyez des activités source de plaisir ou de satisfaction qui ne soient pas liées à votre vie professionnelle ou familiale. Au moment de choisir des activités et des passe-temps, pensez à ce que vous aviez l'habitude de faire et remémorez-vous vos intentions.
- ▶ **Le contact social.** Faites la connaissance de nouvelles personnes ou redynamisez vos relations. Celles-ci peuvent parfois être affectées à cause de problèmes psychologiques qu'il faudra résoudre par une meilleure communication.
- ▶ **Des activités captivantes.** Impliquez-vous dans des causes qui vous paraissent importantes, par exemple le recyclage ou les campagnes de défense des animaux.

- ▶ **La gestion des ressources.** Ce domaine très vaste peut notamment englober l'élaboration d'un budget, le recrutement d'un comptable, le développement d'un système permettant de gérer efficacement vos factures, la renégociation de vos horaires de travail ou l'embauche d'une femme de ménage.

L'idéal est de créer un juste équilibre entre ces différents aspects, de façon à n'en négliger aucun.

Étudiez ce que vous faites chaque jour ou chaque semaine et voyez les activités qui reviennent *trop souvent*, par exemple aller au bistrot, travailler tard ou prendre des repas rapides. Essayez de remplacer ces activités par d'autres que vous ne pratiquez pas assez, par exemple faire du sport, passer du temps avec votre famille ou étudier.

Entretenir son corps

Nous n'insisterons jamais assez sur les multiples avantages de l'exercice physique régulier. C'est bon pour vous et les façons de vous entretenir sont légion. Essayez, si vous ne nous croyez pas ! Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine et vous verrez si vous ne finissez pas par vous sentir mieux.

Vous n'avez pas forcément besoin de vous rendre dans une salle de sport pour faire de l'exercice. Le jardinage, la marche, le vélo, la danse et les tâches ménagères sont autant de moyens d'entretenir votre corps. Trouvez les occupations qui correspondent à vos intérêts, à votre disponibilité et à votre niveau de forme.

Veillez à vous entretenir pour de bonnes raisons, par exemple pour vous faire plaisir ou être physiquement et mentalement en bonne santé. Prenez garde à l'excès de sport.

Voici des motivations néfastes à l'exercice physique :

- ▶ **Maintenir un poids inférieur aux recommandations médicales.** Les personnes souffrant de troubles de l'alimentation s'adonnent souvent au sport de manière déraisonnable.
- ▶ **Améliorer votre silhouette si votre apparence vous préoccupe.** Les personnes souffrant de dysmorphohobie se servent parfois de l'exercice pour compenser des défauts physiques imaginaires.
- ▶ **Vous punir.** Les personnes ayant honte ou présentant une faible estime de soi peuvent faire du sport à l'excès pour se faire du mal.

Se fixer un plan d'action

Vos problèmes émotionnels vous empêchent peut-être de travailler ou d'étudier. Vos difficultés entravent peut-être votre carrière ou votre évolution professionnelle. Après tout, de nombreuses personnes souffrant de problèmes psychologiques connaissent également des difficultés professionnelles ou scolaires.

Commencez par vous fixer des objectifs dans ces domaines. Échafaudez un *plan d'action* réaliste qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Pour ce faire, procédez comme suit :

- 1. Commencez votre plan en déterminant l'objectif final et vos besoins en termes d'études ou de formation pour l'atteindre.**
- 2. Décomposez votre objectif en plusieurs petites étapes.** Vous aurez peut-être besoin de trouver des références, de constituer votre portefeuille de compétences, de rédiger votre CV ou de faire

une demande de prêt ou de bourse pour financer vos études.

3. Trouvez des ressources pour votre formation.

Utilisez Internet pour rechercher des cours, demandez aux universités qu'elles vous envoient des brochures, rencontrez un conseiller d'orientation professionnelle ou rendez-vous dans une agence de placement.

4. Bâissez votre programme d'études ou de formation afin de conserver un équilibre entre les études, le travail, les activités sociales et les loisirs.

5. Établissez un calendrier réaliste pour atteindre votre but. Vous forcer à l'atteindre trop vite peut être source de stress, nuire au plaisir de vivre les différentes étapes, voire vous pousser à tout abandonner.

Sortez et étudiez pour le plaisir. Acquérir une nouvelle compétence ou explorer un nouveau domaine peut être très gratifiant, que les études soient ou non directement applicables à votre travail. Les cours du soir et les ateliers intensifs peuvent constituer un formidable moyen de découvrir de nouveaux horizons et vous donner

l'occasion de rencontrer des gens, ce qui peut vous être bénéfique si votre maladie nuit à votre vie sociale.

En dehors de la sphère professionnelle, fixez-vous également des objectifs personnels : pensez à l'univers dans lequel vous voulez vivre et à la façon dont vous souhaitez contribuer à le créer. Vous pouvez participer à des campagnes antipollution, des projets de rénovation d'immeubles de votre quartier, des œuvres de charité ou des événements qui vous tiennent à cœur. Il est généralement possible de choisir le temps que vous voulez consacrer à ces événements.

Se tourner vers les autres

Les problèmes émotionnels peuvent avoir des effets néfastes sur vos relations. Vos symptômes sont parfois si prenants qu'ils ne vous laissent que peu d'occasions de vous intéresser à ce que ressentent et font les autres. Par conséquent, il vous faudra peut-être faire des efforts pour renouer les liens avec vos connaissances quand vous vous sentirez mieux.

Une fois la diminution de vos symptômes effective, vous aurez peut-être envie de montrer plus d'attention aux autres personnes de votre vie. Il peut s'agir de jouer avec vos enfants, de dire à votre conjoint comment vos problèmes ont nui à votre relation (sans vous le reprocher, bien entendu) ou de renouer le contact avec des amis et le reste de la famille.

Les personnes qui vous côtoient sont susceptibles d'avoir remarqué à quel point vous étiez bouleversé et ont peut-être noté de récents signes

d'amélioration de votre état. Savoir comment les autres ont vécu vos problèmes peut vous aider à conforter l'idée que vos connaissances s'intéressent à vous. Améliorer les relations que vous entretenez avec autrui et passer tout simplement du temps avec les autres peut vous aider à vous débarrasser de vos symptômes. Le cas échéant, vous pouvez également englober les autres dans votre plan de prévention des rechutes.

Une relation soutenue avec son partenaire peut contribuer à ce que vous restiez en bonne santé. Il n'est pas nécessaire que ce soit une relation amoureuse : les histoires platoniques sont également importantes ! La recherche a montré que disposer d'un réseau de connaissances et avoir quelqu'un à qui se confier permet de diminuer les problèmes émotionnels.

Il n'est jamais trop tard pour se faire des amis. Même si vos problèmes vous ont conduit à vous isoler, il est l'heure de sortir et de rencontrer du monde. Soyez patient et donnez-vous le temps et l'occasion de commencer à nouer de bonnes relations. Allez où il y a du monde ! Inscrivez-vous dans des clubs ou à des cours.

Vos problèmes ont pu vous pousser à éviter l'intimité avec les autres. Vous êtes peut-être trop préoccupé par vos problèmes pour être capable de démarrer ou d'entretenir des relations intimes. Si vous voulez être proche des autres, il faut vous faire à l'idée de les laisser entrer dans votre vie. Faire suffisamment confiance aux autres pour qu'ils partagent un peu votre histoire peut vous rapprocher de vos interlocuteurs. L'intimité est une histoire de concessions mutuelles dont l'équilibre se trouve à peu près au milieu.

Apprendre à communiquer

Sérieux, efforts et temps sont des conditions nécessaires pour que de bonnes relations perdurent.

Nombre des changements dans vos relations peuvent survenir naturellement car, étant moins préoccupé par vos problèmes, vous êtes plus en mesure de vous concentrer sur le monde qui vous entoure.

Une communication efficace est la pierre angulaire des relations de qualité. Gardez à l'esprit que vous communiquez non seulement par votre discours, mais également par votre écoute. Votre langage corporel peut aussi envoyer des messages aux autres. Toucher et regarder quelqu'un dans les yeux sont deux moyens différents et/ou complémentaires de faire passer des messages. Une simple étreinte peut signifier beaucoup.

Essayez les six étapes suivantes pour améliorer votre habileté à communiquer :

1. Quand vous avez quelque chose d'important à dire à quelqu'un, trouvez un moment qui convienne à tous les deux. Assurez-vous d'avoir du temps à y consacrer.
2. Préférez dire « Je suis » plutôt que « Tu es » ou « Tu m'as ». Exprimez ce que vous ressentez plutôt que de critiquer ou d'attaquer votre interlocuteur. Par exemple, dites « Je suis déçu que tu sois arrivé en retard » au lieu de tenir un langage plein de reproches comme dans « Tu m'as mis en colère ».
3. Si vous voulez faire part de votre opinion négative à quelqu'un en raison de son comportement, soyez clair, concis et précis. N'oubliez pas non plus de donner un avis positif sur l'attitude que vous souhaitez renforcer. Par exemple, remerciez votre conjoint d'avoir appelé pour prévenir qu'il serait en retard plutôt que de le critiquer pour son retard.
4. Lorsque vous avez transmis votre opinion positive ou négative, demandez à la personne comment elle se sent et ce qu'elle pense de ce que vous avez dit. Prêtez attention à la façon

dont votre interlocuteur a réceptionné le message.

5. Ne tombez pas dans le piège de penser qu'il existe une bonne et une mauvaise manière de faire les choses. Acceptez le fait que chacun voie les choses différemment. Cherchez le compromis quand il s'impose. Écoutez le point de vue de votre interlocuteur.
6. Soyez prêt à accepter l'opinion négative ou la critique de votre interlocuteur. Recherchez les points de convergence avec ce que dit l'autre. Laissez-le donner son avis avant de vous mettre sur la défensive ou de contre-attaquer. Donnez-vous le temps d'évaluer l'opinion de votre interlocuteur.

Ranimer la flamme du désir

Votre intérêt pour le sexe, quel que soit votre âge, que vous soyez un homme ou une femme, peut diminuer à cause de votre perturbation émotionnelle. Nombre de personnes souffrant de problèmes émotionnels peuvent voir leur libido décroître. Reprendre votre rythme normal une fois que vous allez mieux peut demander un certain temps.

Il arrive parfois que des couples cessent d'avoir des relations sexuelles sans même parler de ce changement. Souvent, les deux partenaires s'enferment dans une routine d'abstinence et essaient d'ignorer le problème. Certains sont trop timides pour parler de sexe ou se sentent coupables d'avoir perdu leur libido. En outre, nombreuses sont les personnes à avoir peur, par gêne, de parler de la perte de désir à leur médecin ou à leurs amis.

Vous jeter à l'eau et parler à votre médecin ou thérapeute des changements observés chez vous en

termes de libido peut s'avérer très utile. Il pourra vous faire de précieuses suggestions, voire vous informer que des médicaments que vous avez pris ont pu contribuer à la diminution de votre libido.

La perte de désir sexuel est un effet secondaire normal de certaines expériences. De nombreux troubles psychologiques tels que la dépression, l'état de stress post-traumatique, les troubles obsessionnels, l'anxiété liée à la santé, la dépression post-partum ou une faible estime de soi peuvent nuire à l'excitation. Le deuil, la maladie et le stress peuvent également mettre votre désir sexuel en veilleuse.

Heureusement, la diminution de la libido est souvent temporaire. On dit que l'appétit vient en mangeant. Les pulsions sexuelles fonctionnent un peu de la même manière.

« Les oiseaux le font, les abeilles le font et même les puces savantes le font », mais parfois le thème du sexe est comme un éléphant vêtu d'un tutu faisant la danse des sept voiles au beau milieu de votre chambre : vous et votre partenaire pouvez décider de soigneusement ignorer sa présence même s'il est devant vous à supplier que vous lui prêtiez attention.

Si vous ne parvenez pas à aborder le sujet avec votre partenaire alors que vous commencez à guérir, vous pouvez faire quelques petites choses pour vous aider à ranimer la flamme du désir.

Voici ce que vous pouvez essayer :

- ▶ **Reprenez un contact physique non sexuel.**
Tenez-vous les mains, caressez les bras ou le dos de votre partenaire tout en lui parlant, soyez assis plus près l'un de l'autre sur le canapé et réintroduisez les câlins. Le contact non sexuel peut contribuer à ce que vous soyez de nouveau à l'aise lorsque vous vous touchez. Réunissez toutes les conditions pour reprendre des contacts plus intimes.
- ▶ **Échangez des baisers.** Si vous avez pris l'habitude de faire un rapide baiser sur la joue de votre partenaire avant de quitter la maison, préférez plutôt la bouche. Le baiser est un puissant moyen de communication. Il peut également s'avérer très sensuel et agréable.
- ▶ **Provoquez des occasions.** Allez vous coucher en même temps avant d'être tous les deux épuisés. Ensuite, le fait de vous blottir l'un contre l'autre peut constituer une

réintroduction non intimidante aux relations sexuelles.

- ▶ **Débarrassez-vous de la pression.** Si vous vous dites qu'il faut que vous soyez excité ou que vous fassiez l'amour ce soir, vous pouvez alors entrer dans un état qui éteint tout désir. Essayez de prendre les choses comme elles viennent.
- ▶ **Laissez l'envie venir à vous.** Pas besoin d'être très excité pour commencer à avoir des rapports intimes. Il faut parfois beaucoup de contacts non sexuels tels que des caresses et des baisers avant d'être prêt à aller plus loin. Soyez patient avec vous-même et essayez de dire à votre partenaire comment vous vous sentez. Le simple fait de parler de sexe permet parfois de vous détendre suffisamment pour laisser la nature faire son œuvre.
- ▶ **Ne faites pas une fixation sur l'orgasme.** Tout contact physique rapproché ou sexuel peut être épanouissant. On n'atteint pas forcément l'orgasme systématiquement. Appréciez donc les préliminaires comme vous l'avez peut-être fait au début de votre relation. Vous pourrez réellement retrouver une vie sexuelle

satisfaisante, voire meilleure qu'avant, si vous accordez beaucoup d'importance aux préliminaires.

Ce qui vous excite mérite d'être exploré. En parlant ouvertement à votre partenaire, vous pourrez peut-être découvrir des choses qui vous donneront, à tous les deux, plus envie de faire l'amour. Essayez d'avoir l'esprit ouvert en matière de sexualité. Veillez à définir précisément ce qui vous excite et ce qui tue le désir.

Les obstacles et les blocages

Les êtres humains ont le chic pour stopper leur progression et saboter leurs objectifs. Peut-être entravez-vous votre progression sans même en avoir conscience, à moins que vous sachiez que vous vous savordez à cause de pensées erronées.

Vous pouvez rencontrer différents obstacles ou blocages qui empêcheront la mise en place de changements positifs ou freineront votre progression.

Parmi ces obstacles, les plus fréquents sont les sentiments négatifs ressentis par rapport à vos principaux problèmes émotionnels : honte, culpabilité, colère... Comme si les problèmes émotionnels ne suffisaient pas, vous reprenez une part de malaise et de détresse à cause des significations que vous donnez à vos problèmes originaux.

Certains sentiments éprouvés vis-à-vis de vos principaux problèmes émotionnels, tels que la

honte, la culpabilité ou même la fierté, peuvent ainsi perturber ou même interrompre votre progression. Il est heureusement possible de surmonter tous les obstacles et les blocages en vous attaquant à ces émotions qui entravent voire empêchent le changement.

Faire disparaître le sentiment de honte

Lorsque les gens ont honte de leurs problèmes, ils pensent généralement que leurs symptômes sont un signe de faiblesse, d'imperfection ou d'anormalité.

Si vous avez honte, vous êtes moins enclin à rechercher de l'aide car vous avez peur que les autres vous jugent sévèrement en raison de votre problème psychologique (par exemple, une dépression) ou pensent que vous êtes idiot si vous avez des problèmes tels que l'anxiété ou une phobie sociale. Vous craignez peut-être la réaction horrifiée et le rejet de tous ceux qui s'apercevront de l'« anormalité » ou de la « faiblesse » de vos pensées ou de vos actes.

Si vous souffrez d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC), typiquement source de pensées ou d'idées désagréables et gênantes, vous redoutez peut-être de ne pas être compris par les autres. Les

personnes souffrant de TOC partent souvent du principe qu'elles sont les seules au monde à avoir de temps en temps ce genre de pensées pénibles.

Enfin, vous avez peut-être trop honte pour ne serait-ce qu'admettre avoir un problème. Imputer votre problème à des événements extérieurs ou aux autres est une attitude dommageable qui peut parfois être causée par la honte.

La honte est souvent néfaste au changement car elle peut avoir les effets suivants :

- ▶ La honte peut vous isoler et atteindre ainsi encore plus votre moral.
- ▶ La honte peut vous inciter à nier l'existence du problème et il est impossible de résoudre celui-ci si vous ne reconnaissez pas d'abord son existence.
- ▶ La honte peut vous conduire à rejeter la responsabilité de vos problèmes sur les autres et certains événements, vous ôtant ainsi votre faculté d'opérer des changements.
- ▶ La honte peut vous faire surestimer vos symptômes et les considérer comme « anormaux », « bizarres » ou « inacceptables ».

- ▶ La honte peut vous faire surestimer la sévérité du jugement des autres.
- ▶ La honte peut vous empêcher de recueillir les informations qui vous permettraient de vous rendre compte que votre problème n'est pas si inhabituel.
- ▶ La honte peut vous empêcher d'obtenir une aide psychologique appropriée ou les bons médicaments.

Luttez contre la honte en refusant d'opter pour la politique de l'autruche. Cherchez des informations qui vous feront percevoir certaines de vos expériences comme plus normales. Acceptez-vous. Prenez la responsabilité de surmonter vos problèmes émotionnels, mais résistez à l'envie de vous rendre responsable de vos symptômes.

Se débarrasser de la culpabilité

La culpabilité est une émotion négative malsaine connue pour entraver les changements positifs. Vous tenez peut-être les discours culpabilisants suivants :

- ▶ « Avec mes problèmes, je cause beaucoup d'ennuis à ma famille. »
- ▶ « D'autres personnes dans le monde sont bien moins loties que moi. Je n'ai pas le droit de déprimer. »
- ▶ « Je devrais être plus productif. Au lieu de ça, je suis tout simplement nul. »

La culpabilité réduit à néant vos chances de prendre des mesures positives. Les pensées coupables peuvent vous amener à vous déprécier encore plus et accentuer ainsi votre état dépressif. Votre dépression vous pousse à voir votre avenir encore plus en noir et sape votre motivation.

Même si les pensées qui vous font vous sentir coupable d'être dépressif ou anxieux sont en partie vraies, essayez de vous accepter comme quelqu'un qui *ne se sent pas bien*. Par exemple, votre propension à être moins productif est un effet secondaire de la dépression, et non le signe que vous êtes mauvais ou égoïste.

Honte et culpabilité ne se développent pas au grand jour. Cacher aux autres vos problèmes et les sentiments associés tend à faire empirer les choses avec le temps. Parler de vos obsessions, de votre dépression, de votre addiction ou d'autres problèmes vous donne l'occasion de partager vos peurs et votre malaise avec une personne qui est peut-être bien plus compréhensive que vous ne l'imaginez.

Mettre sa fierté de côté

Trop de fierté peut nuire à vos progrès. La fierté est parfois une sorte de stratégie compensatoire face à la honte. La fierté vous protège peut-être de la honte, mais elle peut elle-même entraver votre progression.

Voici des attitudes basées sur la fierté susceptibles de vous empêcher de procéder à des changements positifs :

- ▶ **« Il est absurde de dire que je peux faire quelque chose moi-même. Si je pouvais faire en sorte d'aller mieux, je l'aurais fait depuis longtemps ! »** En réalité, les gens savent rarement quoi faire pour se sortir de leurs problèmes émotionnels. Il vous faudra lire des ouvrages de prise en charge personnelle ou vous faire expliquer des techniques pour comprendre comment les mettre en place et pourquoi elles sont efficaces.

- ▶ **« Je suis intelligent et je devrais être capable de me débrouiller tout seul. »** Vous pouvez peut-être découvrir comment surmonter seul vos problèmes émotionnels, mais même les personnes les plus intelligentes ont parfois besoin des conseils d'un spécialiste.
- ▶ **« J'aime penser que je suis fort. En reconnaissant souffrir de ces problèmes, je montre mes faiblesses. »** Ce n'est pas parce que vous avez la grippe que vous êtes un être faible et il en va de même avec la dépression ou l'anxiété. Par exemple, refuser tout traitement médical pour une blessure infectée est stupide et nullement une preuve de force.

De nombreuses personnes ayant des problèmes émotionnels attendent des mois voire des années avant de faire part de leurs problèmes à quelqu'un. Penser que vous devez garder vos problèmes secrets est tragique car vous finirez par souffrir inutilement en silence.

Ravalez votre fierté et soyez disposé à chercher de l'aide. Admettre avoir un problème et reconnaître avoir besoin de conseils pour le surmonter est une preuve de force, et non de faiblesse.

Une fois que vous aurez commencé à surmonter votre honte, votre culpabilité ou votre fierté, vous pourrez vous mettre à chercher de l'aide. Il peut s'agir de lire un ouvrage comme celui-ci, de consulter un thérapeute, de parler de vos problèmes à un ami ou de chercher des ressources sur Internet. Certains trouvent que les techniques permettant de se prendre en charge tout seul suffisent. Mais si vous estimez avoir besoin d'un soutien plus important, n'attendez pas.

Remettre à plus tard la recherche d'un professionnel alors que vous en avez besoin ne fera que prolonger votre malaise. N'attendez pas que votre problème ait des répercussions sur vos relations, votre situation professionnelle ou votre vie de tous les jours pour prendre des mesures positives.

Faire preuve de compassion envers soi-même

La honte et la culpabilité vous secouent, en remuant bien le couteau dans la plaie, alors que vous vous sentez déjà mal. Secouer quelqu'un pour qu'il se relève n'a tout simplement pas de sens !

Vous n'avez pas *choisi* d'avoir ces problèmes, même si vous admettez être enfermé dans un système qui aggrave la situation. Lorsque vous réfléchissez à la façon dont ont pu démarrer vos problèmes, prenez en compte les autres facteurs ayant pu jouer un rôle.

Choisir de surmonter vos perturbations émotionnelles ne vous empêche pas d'être indulgent avec vous-même. C'est même pertinent car nombre d'efforts consentis sont une source de malaise à court terme. Plutôt que de tomber dans l'autocritique excessive, adressez-vous des encouragements pendant vos séances d'exposition

et expériences comportementales. Soyez votre meilleur ami, et non votre critique le plus féroce.

Rappelez-vous que tout le monde fait des mauvais choix et se loupe de temps en temps. Si vous essayez de dissimuler ou d'ignorer vos erreurs, vous vous privez de l'occasion d'en tirer les leçons pour progresser. À l'inverse, le fait de reconnaître vos erreurs et d'accepter d'être faillible vous permet d'agir différemment la fois suivante.

Envisager sa guérison avec optimisme

L'un des plus gros blocages vous empêchant d'aller mieux intervient quand vous refusez de croire que le changement est possible. Soyez à l'affût de vos prédictions négatives sur votre capacité à vous rétablir.

Remettez en cause toutes les pensées pessimistes que vous pourriez avoir, telles que les suivantes :

- ▶ « La situation des autres s'améliore, mais ils ne sont pas aussi perturbés que moi. »
- ▶ « Je ne changerai jamais, je suis comme ça depuis trop longtemps. »
- ▶ « Cette histoire de TCC ne marchera jamais pour quelqu'un d'aussi nul que moi. »

Si ces pensées vous rappellent quelqu'un, veillez à être un peu plus gentil et bienveillant envers vous-même. Incitez-vous un ami à avoir de telles pensées ou le pousseriez-vous à remettre en cause

ses propres pensées ? Essayez de vous donner le type de conseil que vous dispenseriez à une personne souffrant du même problème que vous.

Recherchez la preuve que vous *pouvez* apporter des changements. Rappelez-vous les choses difficiles que vous avez faites par le passé et qui vous avaient demandé beaucoup d'efforts. Si vous n'essayez pas un nouveau traitement, comment *saurez-vous* qu'il ne marche pas ?

Rester concentré sur ses objectifs

Pour poursuivre vos progrès salutaires, il vous faudra parfois renouveler votre engagement à atteindre vos objectifs. Vous pouvez vous retrouver coupé dans votre élan si vous perdez le fil conducteur. Il est également possible que vous ressentiez une certaine ambivalence concernant la résolution de vos problèmes. Après tout, demeurer anxieux, déprimé ou en colère peut sembler plus facile que changer !

Rappelez-vous régulièrement vos buts et les avantages des efforts consentis pour les atteindre. La fiche d'analyse coûts/avantages peut vous permettre de réaffirmer l'intérêt de procéder à des changements sur la base d'objectifs précis.

Essayez toujours de vous fixer des objectifs à votre portée. Vous pouvez également définir des buts intermédiaires. Par exemple, si votre objectif est de passer de votre tendance à rester confiné chez vous

à la capacité de voyager en toute liberté, fixez-vous d'abord l'objectif de vous rendre dans un certain magasin pour acheter un produit bien précis. Vous pourrez alors vous concentrer sur les petites étapes permettant d'atteindre ce modeste objectif avant de songer à vous attaquer aux buts plus importants.

Faire preuve de persévérance

Nous entendons souvent des personnes dire qu'elles ont essayé une technique ou une expérience qui n'a pas amélioré leur état. Mais ce manque de succès a une raison : une seule tentative suffit très rarement.

Lorsque vous vous efforcez de modifier des modes de pensée ou des comportements bien ancrés, vous êtes susceptible de devoir essayer de nombreuses solutions avant d'apprécier les bénéfices d'un changement. Vous devez multiplier les occasions de vous habituer à la nouvelle pensée ou au nouveau comportement. Il est également possible que ces derniers ne vous semblent pas naturels de prime abord.

Considérez vos croyances profondes et anciens comportements comme des réponses automatiques telles que vous raser de la main droite. Si vous vous cassez le bras droit, vous devrez vous servir de votre main gauche pour vous raser. Imaginez que

vos nouveaux comportements et croyances sains correspondent à cette main gauche. À chaque fois que vous utilisez vos nouvelles croyances, vous n'êtes pas à l'aise et celles-ci ne semblent pas très bien fonctionner. Tous les matins, lorsque vous saisissez votre rasoir de la main droite, vous devez vous rappeler qu'il faut vous efforcer d'utiliser votre main gauche. Au début, vous vous couperez et oublierez quelques endroits. Mais vous vous améliorerez au fur et à mesure, jusqu'à acquérir le réflexe de prendre le rasoir de la main gauche.

Rappelez-vous que l'être humain est capable de se conditionner pour adopter de nouveaux comportements sur le long terme. Pensez aux individus qui arrêtent de fumer ou modifient leurs habitudes alimentaires. Déménager et modifier votre trajet pour aller au travail sont d'autres exemples de reprogrammation des comportements. De la même façon, la persévérance et la répétition vous permettront de reprogrammer vos pensées et comportements malsains en profondeur.

La plupart des mesures de TCC servant à surmonter les problèmes psychologiques sont relativement simples. Les TCC n'ont rien de sorcier. En fait,

nombre de leurs principes et recommandations peuvent apparaître comme du bon sens.

Mais gardez à l'esprit que même si les TCC sont simples comme bonjour, l'application de leurs principes est loin d'être un jeu d'enfant car elle nécessite beaucoup d'*efforts personnels*, d'*assiduité*, de *répétition* et de *détermination*.

Les TCC semblent si simples que certains sont frustrés lorsqu'ils constatent que leur état ne s'améliore pas aussi vite ou facilement qu'ils le voudraient. Si vous voulez que les TCC *marchent* pour vous, partez du principe qu'aller mieux n'est pas forcément simple ni rapide. Votre santé mérite tous les efforts, la patience et la persévérance dont vous êtes capable.

Définir le lien entre tâche et cognition

La technique du lien entre tâche et cognition est une méthode simple pour lever les obstacles au changement et vous aider à atteindre vos objectifs.

Aux cognitions qui perturbent les pensées, les attitudes et les croyances, vous devez répondre par des cognitions orientées vers les tâches qui sont des solutions de substitution constructives.

Pour remplir la fiche définissant le lien entre tâche et cognition, procédez comme suit :

- 1. Identifiez votre objectif ou la tâche sur laquelle vous voulez vous concentrer.**
- 2. Dans la colonne de gauche, énumérez les pensées, attitudes et croyances qui vous empêchent d'atteindre votre objectif.**
- 3. Dans la colonne de droite, indiquez les réponses à chacune des pensées qui perturbent l'exécution de tâches, puis inscrivez les**

pensées qui vous permettront d'atteindre votre objectif ou de mener à bien votre tâche.

Vous trouverez ci-dessous une fiche vierge. Utilisez-la dès que vous sentez que vous vous écartez d'un objectif ou que vous éprouvez des difficultés à accomplir une tâche destinée à vous permettre de vous prendre en charge. Le tableau qui fait suite à cette fiche est un exemple de fiche tâche/cognition remplie.

But ou tâche :	
Cognitions perturbant l'exécution de la tâche	Cognitions orientées vers la tâche

La fiche tâche/cognition.

But ou tâche : me réserver du temps pour remplir mon dossier d'inscription à l'université.	
Cognitions perturbant l'exécution de la tâche	Cognitions orientées vers la tâche
1. Si je commence, je vais être trop	1. C'est une corvée mais si je procède par étape, je vais m'en sortir.

stressé.	
2. C'est trop compliqué, je vais sûrement me tromper.	2. Si je lis attentivement le guide fourni, je devrais réussir à remplir le dossier comme il faut.
3. Ma candidature ne va sûrement pas être retenue.	3. J'ai de bonnes chances d'être sélectionné et je le regretterais vraiment si je dépassais le délai imparti.
4. Ça ne sert à rien d'essayer, je finis toujours par remettre ça à plus tard.	4. J'ai remis ça à plus tard mais je ne vais pas forcément repousser perpétuellement l'échéance, surtout si je m'y mets maintenant !

Un exemple de fiche tâche/cognition remplie.

Éviter les pièges

Votre cheminement vers une meilleure santé mentale est semé d'embûches. Voici des raisons courantes pouvant conduire à l'abandon de vos buts ou au refus d'envisager de les atteindre :

- ▶ **Avoir peur du changement.** Malgré un moral très bas, vous avez peut-être peur de ce qu'il va advenir si vous entreprenez de procéder à des changements. Vous êtes peut-être déprimé ou anxieux depuis si longtemps que vous ne vous imaginez pas qu'il puisse en être autrement. Des personnes de votre entourage vous aident peut-être à vivre avec vos problèmes et vous craignez de les perdre si vous allez mieux. Cependant, si vous allez bien, vous aurez la chance de pouvoir bâtir des relations plus épanouissantes et de développer votre indépendance.
- ▶ **Avoir une faible tolérance à la frustration.** Quand les temps sont durs, les durs sont... sous

la couette, n'est-ce pas ? Non ! Vous êtes peut-être tenté d'aller vous coucher en cas de problème, mais vous vous réveillerez chaque matin avec les mêmes soucis en tête. Le seul moyen d'accroître votre tolérance à la frustration est de serrer les dents et de ne pas lâcher le morceau. Quel que soit le malaise que vous éprouvez en vous efforçant de changer, ces efforts sont certainement bien moins pénibles que de souffrir pour le restant de vos jours.

- ▶ **Être passif.** Vous vous dites peut-être que si vous attendez assez longtemps, quelqu'un vous aidera à aller mieux à votre place. Votre vie changera par miracle ou un bouton magique apparaîtra devant vous et il vous suffira d'appuyer dessus. Hop ! Et tout sera résolu. Peut-être, mais n'y comptez quand même pas trop. Prenez la responsabilité de faire ce qu'il faut pour vous sentir mieux.
- ▶ **Avoir peur d'être mené à la baguette.** Certaines personnes sont très autonomes et peuvent être blessées si on essaye de les influencer ou de leur infliger des contraintes. Si vous êtes de celles-là, vous pensez peut-être

que votre thérapeute ou un proche tente de prendre le dessus lorsqu'il vous conseille d'essayer de nouvelles stratégies. Faites preuve d'ouverture d'esprit face aux suggestions des professionnels ou des personnes qui vous aiment. À vous de décider d'appliquer leurs idées ou non.

- ▶ **Être fataliste.** Votre devise est peut-être « Je suis et serai toujours comme ça ». Être convaincu que votre humeur est dirigée par des forces que vous ne contrôlez pas telles que des substances chimiques, des hormones, le passé, le destin ou Dieu vous rend plus enclin à vous abandonner à vos symptômes. Pourquoi ne pas tester vos théories en faisant l'effort de réécrire votre prétendue destinée ? Qui sait, vos hypothèses de départ peuvent être fausses.
- ▶ **Être drogué à l'amour.** Vous êtes peut-être convaincu que l'amour est le seul véritable chemin vers le bonheur. Vous vous croyez incapable d'imaginer qu'il est possible d'avoir une vie satisfaisante en apprenant à affronter vos problèmes tout seul. Vous pensez peut-être que vous demeurerez malheureux et émotionnellement perturbé jusqu'à ce que

voire prince charmant vienne sur son cheval blanc vous sauver de ce monde devenu fou. Ne vous méprenez pas : l'amour est un gros plus pour les humains, mais les relations les plus saines sont celles où les deux parties sont autonomes et apprécient la compagnie de l'autre sans sombrer dans la dépendance excessive.

- ▶ **Attendre d'être motivé.** De nombreuses personnes commettent l'erreur de n'entreprendre des choses qu'une fois l'envie de se lancer apparue. Il est bien beau d'attendre l'inspiration ou la motivation mais vous pouvez parfois attendre beaucoup trop longtemps ! L'action peut précéder la motivation. Pour surmonter un problème émotionnel, vous devrez souvent mener une expérience ou respecter un calendrier, même si c'est la chose que vous détestez le plus. L'action positive est le meilleur moyen de venir à bout de la morosité et du désespoir.

Le jardinage psychologique

La gestion des changements positifs effectués contribue grandement à préserver votre bonne santé émotionnelle. Vous pouvez nourrir chaque jour votre mutation en termes de croyances et de comportements. Le processus ressemble un peu à l'arrosage d'une plante pour qu'elle prospère.

Plus vous prendrez soin de vous, d'une manière globale comme sur des points bien précis (par exemple, en appliquant vos nouvelles façons de penser et d'agir), plus vous diminuerez les risques de retomber dans vos anciens travers.

Considérez votre vie comme un jardin :

- ▶ Les pensées rigides ou malsaines (la surgénéralisation et l'étiquetage, le filtre mental, le catastrophisme...) et les comportements qui y sont associés (l'évitement, les rituels, les stratégies sécurisantes, le perfectionnisme, la volonté

trop marquée de plaire...) en sont les *mauvaises herbes*.

- ▶ Les pensées flexibles ou saines (l'acceptation de soi et des autres, l'acceptation de l'incertitude, la reconnaissance de votre faillibilité...) et les comportements qui y sont associés (l'affirmation de soi, la communication, la résolution de problèmes, l'exposition...) en sont les *fleurs*.

Pour entretenir les fleurs et arracher les mauvaises herbes, un peu de jardinage psychologique s'impose !

Reconnaître les mauvaises herbes

Aucun jardin n'est à l'abri des mauvaises herbes. Il ne suffit pas d'avoir des plantes qui vous plaisent : pour conserver un beau jardin, vous devez continuellement arroser les fleurs et arracher les mauvaises herbes.

Si vous entretenez régulièrement votre jardin, les mauvaises herbes n'ont aucune chance de s'installer car vous veillez au grain, prêt à intervenir au moindre signe d'une présence indésirable. En fonction de la résistance de vos mauvaises herbes, vous pouvez être amené à utiliser de temps en temps un désherbant sous la forme de la prescription d'un médicament adapté. À vous de bien connaître votre jardin !

Une fois vos pensées ou comportements malsains identifiés et des solutions de substitution définies, vous êtes à même de repérer les mauvaises herbes naissantes et de surveiller vos fleurs.



Reconnaître les mauvaises herbes parmi les fleurs :
identifiez vos pensées négatives parmi les pensées
saines.

Pour vous aider à reconnaître les mauvaises herbes
sous l'apparence de vos fleurs, posez-vous les
questions suivantes :

- ▶ **Dans quels domaines dois-je continuer à
fournir des efforts afin de conserver tous les
bénéfices acquis grâce aux TCC ?** Il s'agit des
zones dans lesquelles les mauvaises herbes
sont les plus susceptibles d'apparaître.
- ▶ **Quelles stratégies de TCC m'aident le plus à
surmonter mes problèmes émotionnels ?**
Pensez aux nouvelles attitudes adoptées envers
vous-même, le monde et les autres. Il s'agit de
vos nouvelles fleurs très délicates, dont les

pousses fragiles requièrent toute votre attention.

- ▶ **Quelles techniques les plus utiles ai-je appliquées pour surmonter mes problèmes émotionnels ?** Pensez aux nouveaux comportements (jonquilles) adoptés et aux anciens comportements abandonnés (chardons). Restez fidèle à vos nouveaux comportements sains et prenez garde de ne pas replonger dans vos anciens comportements malsains. Servez-vous d'un programme d'activités pour vous aider à appliquer des routines et adopter des comportements sains.

Écrivez les réponses aux précédentes questions de façon à vous rappeler où sarcler.

Tuer les mauvaises herbes dans l'œuf

Du coin de l'œil, vous apercevez une mauvaise herbe sortie de terre. Vous pouvez être tenté de l'ignorer. Elle va peut-être disparaître toute seule. Malheureusement, les cas de suicides des mauvaises herbes sont rares ! Partez du principe qu'il faut tuer toutes les mauvaises herbes.

La honte explique souvent la tendance à ignorer les problèmes récurrents. Vous pouvez essayer de nier l'existence de ces problèmes, éviter de rechercher l'aide de professionnels ou de proches. Rappelez-vous que les échecs font partie du développement normal de l'être humain. Les problèmes émotionnels et psychologiques apparaissent aussi facilement que les problèmes physiques. Vous n'avez aucune raison d'avoir plus honte de vos problèmes psychologiques que d'une allergie ou d'une maladie de cœur.

Le catastrophisme est une autre raison courante expliquant la tendance à ignorer la réapparition de problèmes psychologiques. Nombreuses sont les personnes à tirer la conclusion qu'un échec est synonyme de retour à la case départ, alors que ce n'est absolument pas le cas. Un problème déjà vaincu par le passé et cherchant à se réinstaller est défavorisé car vous connaissez l'ennemi. Servez-vous de ce que vous savez déjà sur la façon d'identifier et de stopper vos anciens comportements ou pensées pour arracher cette mauvaise herbe avant qu'elle ne sorte trop de terre.

Certains problèmes émotionnels et psychologiques sont plus tenaces que d'autres, par exemple la psychose maniacodépressive (ou trouble bipolaire), le trouble obsessionnel compulsif (TOC) ou les troubles de l'alimentation. Ce n'est pas parce qu'un problème est tenace qu'il doit s'emparer de votre vie ou même la perturber démesurément. Il faut cependant vous attendre à rencontrer de nouveau des problèmes tenaces. Maintenez en place vos stratégies même si vos problèmes ne sont plus apparents, cela contribuera à éviter toute rechute.

Par exemple, si vous avez des antécédents de dépression, vous remarquez peut-être que les

mauvaises herbes ressurgissent lorsque vous adoptez les attitudes suivantes :

- ▶ Vous commencez à penser avec pessimisme à l'avenir et à votre faculté de gérer les tracas quotidiens.
- ▶ Vous ruminez vos échecs et pensez sans arrêt que vous n'avez pas le moral.
- ▶ Vous n'avez plus envie de voir votre famille et vos amis.
- ▶ Vous avez du mal à vous lever le matin et avez envie de dormir pendant la journée au lieu de faire les tâches ménagères ou de l'exercice.

Si vous repérez l'apparition de ces orties dans votre existence néanmoins fleurie, essayez d'appliquer certaines des techniques suivantes :

- ▶ Attaquez-vous à vos pensées et rappelez-vous que celles-ci ne sont pas une description exacte de la réalité mais des symptômes de votre dépression.
- ▶ Mettez fin au processus de rumination à l'aide de techniques de concentration sur l'exécution des tâches et de méthodes axées sur la pleine conscience.

- ▶ Continuez à voir votre famille et vos amis même si vous en avez moins envie, car cela ne peut vous faire que du bien.
- ▶ Forcez-vous à vous lever le matin et suivez un programme d'activités.

Quels que soient vos problèmes, décrivez par écrit les mauvaises herbes que vous sentez poindre et les désherbants dont vous disposez.

N'ignorez pas les signes révélant que vos problèmes essayent de prendre racine. Soyez vigilant tout en ayant confiance dans votre capacité à employer les stratégies qui ont fonctionné par le passé et en continuant de les utiliser chaque fois qu'elles s'imposent.

Repérer les endroits où les mauvaises herbes pourraient pousser

Pour éviter la rechute, identifiez les endroits où les mauvaises herbes ont le plus de chances de pousser.

Quel que soit le problème, la plupart des gens se sentent plus vulnérables aux échecs lorsqu'ils sont surmenés ou stressés. Si vous êtes dans cet état à cause d'échéances professionnelles, de problèmes d'argent, d'un deuil, de difficultés relationnelles ou de problèmes familiaux, vous pouvez également être plus vulnérable aux maladies physiques telles que les rhumes, la grippe ou les poussées d'eczéma. À cet égard, les problèmes psychologiques ne diffèrent pas des soucis physiques : ils vous atteignent quand vous êtes épuisé ou avez un moral très bas.

Vous remarquerez peut-être que certains problèmes tels que les TOC, l'anxiété et la

dépression sont plus courants quand vous guérissez d'une maladie physique. Admettre cela peut vous aider à combattre votre honte éventuelle et dédramatiser le retour de vos symptômes.

Afin de prévenir ou combattre une potentielle rechute, dressez la liste des situations et facteurs environnementaux susceptibles de favoriser la prolifération de vos mauvaises herbes.

Par exemple, vous devez être capable d'identifier avec précision des *éléments déclencheurs environnementaux* de votre dépression tels que les suivants :

- ▶ Les changements de saison, plus particulièrement à l'automne, lorsque les jours raccourcissent et le temps se rafraîchit.
- ▶ La privation de sommeil à cause d'engagements professionnels, d'enfants en bas âge, d'une maladie ou d'une autre raison.
- ▶ Le manque d'exercice et d'activité physique.
- ▶ Les petits problèmes quotidiens qui s'accumulent, par exemple la chaudière qui tombe en panne, la machine à laver qui explose et des factures supplémentaires qui arrivent la même semaine.

- ▶ Moins de contacts avec les amis et la famille.

Vous pouvez également identifier des *éléments déclencheurs relationnels* de votre dépression :

- ▶ Votre conjoint est fatigué et irritable.
- ▶ Vous avez des désaccords avec votre conjoint, vos enfants ou vos parents.
- ▶ Votre patron est critique ou exigeant.
- ▶ Vos collègues sont désagréables.

Faites la liste des situations les plus susceptibles de faire surgir vos croyances profondes malsaines et celle des situations qui vous mettent sous pression. Cela vous aidera à avoir une idée précise de vos moments de vulnérabilité aux rechutes et à identifier la terre psychologique la plus fertile en mauvaises herbes.

Traiter les mauvaises herbes récurrentes

Certaines mauvaises herbes semblent revenir sans cesse. Vous pensez en être débarrassé, et voilà qu'elles ressurgissent de nulle part !

Certaines croyances malsaines sont plus difficiles à faire disparaître que d'autres. Les croyances profondes sont celles auxquelles vous croyez généralement pendant longtemps, parfois toute votre vie. Ces croyances n'ont de cesse d'essayer de prendre racine et peuvent s'avérer très résistantes à vos tentatives d'éradication.

Le meilleur moyen de traiter ces mauvaises herbes récurrentes n'est certainement pas de les sous-estimer ou de les ignorer. Continuez de renforcer vos croyances de substitution. Adonnez-vous à des activités qui remplissent les temps morts laissés par vos addictions ou préoccupations alimentaires. Continuez de vous exposer et de mener des activités permettant de prévenir les réponses afin de lutter

contre vos TOC. Comptez sur le fait qu'avec le temps et à force de persévérance, vos nouvelles façons de penser et de vous comporter se renforceront.

Gardez à l'esprit qu'il est possible que vous nourrissiez involontairement vos mauvaises herbes. Par exemple, l'évitement est un excellent fertilisant pour les mauvaises herbes. Restez attentif afin d'éviter les comportements négatifs susceptibles de faire renaître certaines mauvaises herbes.

Par exemple, vous avez peut-être développé une croyance saine telle que « Je veux être aimé mais je n'en ai pas besoin. Ce n'est pas parce que certains ne m'aiment pas que je ne suis pas sympathique ». Cependant, si vous évitez malgré tout les situations sociales, les occasions de vous exprimer et les confrontations, vous favorisez la germination de votre ancienne croyance « Il faut que tout le monde m'aime, sinon cela signifie que je ne suis pas sympathique ».

Contrôlez les raisons pour lesquelles vous évitez certaines situations et expériences. Vous n'allez pas à une fête parce que vous ne le voulez pas ou parce que vous voulez éviter le jugement négatif des

autres ? Vous ne visitez pas une ferme parce que cela ne vous intéresse pas ou parce que vous voulez éviter d'être contaminé par les pesticides ?

Lorsque vous repérez une mauvaise herbe récurrente et tenace dans votre jardin, déterrez-la. Vous pouvez éliminer définitivement les mauvaises herbes en arrachant les racines et les pousses. Ne vous attaquez pas à vos pensées erronées avec timidité. Attaquez-vous à vos erreurs de pensée et mettez-vous dans des situations difficiles pour utiliser vos stratégies de *coping* (ajustement) saines.

Prendre soin de ses fleurs

Connaître les situations dans lesquelles les symptômes de vos problèmes originaux ont le plus tendance à ressurgir est une chose, mais savoir résoudre ces problèmes et empêcher les mauvaises herbes de proliférer en est une autre.

Les techniques, exercices comportementaux et expériences qui vous ont aidé à surmonter vos problèmes la première fois marcheront probablement de nouveau. Revenez donc au b.a.-ba. Continuez de défier vos pensées négatives et erreurs de pensée, de vous exposer aux situations qui vous font peur. Si votre vie est bouleversée à cause de choses inévitables telles qu'un déménagement, des problèmes professionnels ou des soucis de santé, essayez le plus possible de vous en tenir à votre routine quotidienne.

Et surtout, quand tout va bien, arrosez vos pensées ! L'*arrosage psychologique* consiste à suivre vos nouvelles façons de penser et à vous comporter

en profitant de la moindre occasion pour appliquer et tester votre nouveau mode de vie. Comme nous l'avons déjà mentionné, il faut du temps pour que les croyances de substitution saines deviennent une habitude. Faites preuve de patience et continuez d'agir de façon salubre même en l'absence de symptômes.

Une autre bonne idée est de prévoir un plan pour les périodes de crise. Voici des exemples de ce que vous pourriez souhaiter intégrer dans votre plan dans l'éventualité d'une rechute :

- ▶ Envisager de consulter votre médecin généraliste ou psychiatre pour savoir si vous avez besoin de médicaments pendant quelque temps.
- ▶ Parler de ce que vous ressentez à une personne en qui vous avez confiance.
- ▶ Rechercher l'aide d'un professionnel si le concours d'un proche ne suffit pas.
- ▶ Passer en revue les efforts fournis lors d'une précédente TCC et réutiliser les exercices qui s'étaient avérés efficaces.
- ▶ Conserver un mode de vie sain et actif.



L'arrosage psychologique : continuez à adopter des comportements positifs pour renforcer vos nouvelles croyances saines.

Planter de nouvelles variétés

Arracher une mauvaise herbe (une croyance et un comportement malsains) est important, mais vous devez également planter à la place une fleur (une croyance et un comportement sains).

Par exemple, si vous voyez ressurgir une vieille croyance telle que « Mon patron doit avoir une bonne opinion de moi, sinon cela signifie que je suis indigne », contestez-la sur la base d'arguments concernant sa logique, son caractère bénéfique et sa véracité. Vous devrez ensuite planter une croyance saine telle que « Je souhaite que mon patron ait une bonne opinion de moi, mais je n'en ai pas besoin pour être une personne qui gagne à être connue ». Vous pourrez renforcer cette nouvelle croyance en recueillant des arguments sur sa logique, son caractère bénéfique et sa véracité.

Pour renforcer encore plus les nouveaux comportements et croyances, vous pouvez imaginer

des situations dont vous savez qu'elles sont susceptibles de déclencher vos anciennes croyances malsaines, puis vous efforcer d'adhérer à vos nouvelles croyances et de les mettre en pratique.

Il peut s'agir par exemple de solliciter systématiquement l'avis de votre patron sur un travail effectué que vous jugez très perfectible. Résistez à la tentation d'adopter vos anciens comportements issus de la croyance malsaine selon laquelle « Le patron doit avoir une bonne opinion de moi » et de vous confondre en excuses. Acceptez plutôt de fournir un travail moyen et prenez note des critiques constructives.

Vous pouvez arracher les mauvaises herbes « comportementales » et planter à la place des fleurs « comportementales ». Par exemple, vous remarquerez peut-être que vous buvez plus d'alcool le soir quand votre moral fléchit à cause des jours qui raccourcissent. Vous savez que l'apparition de l'hiver vous déprime car vous passez plus de temps chez vous. Vous pouvez faire le choix de vous en tenir à un verre de vin chaque soir et de commencer à suivre un cours de danse ou de vous adonner à une autre activité. Il vous est également possible de dresser une liste des activités

d'intérieur qui vous occuperont pendant les longues soirées d'hiver.

Plantez des fleurs à la place des mauvaises herbes et prenez soin d'elles pour qu'elles soient vivaces. Il sera plus difficile à des mauvaises herbes de repousser là où prospèrent des fleurs saines.

Être un jardinier indulgent

Que faites-vous si l'une de vos précieuses plantes ne se porte pas bien ? Si vous remarquez une rouille sur votre rose, la privez-vous d'engrais ou essayez-vous de soigner la maladie ? Il est préférable de ne pas maltraiter ou négliger les plantes de votre jardin qui ne poussent pas bien car elles risquent de se faner encore plus. Vous ne reprochez probablement pas à vos plantes d'être en mauvaise santé, alors pourquoi vous blâmer en cas de rechute ?

Assumez la responsabilité de vos actes, de la gestion de vos pensées et de votre propre guérison, mais soyez indulgent avec vous-même. L'origine de certaines de vos tendances malsaines peut remonter à votre enfance ou à votre adolescence. D'autres peuvent être d'origine biologique. Certaines difficultés sont parfois issues d'un traumatisme. Vous n'êtes pas le seul à avoir des problèmes émotionnels. Vous faites partie de la race humaine et il n'y a aucune raison d'exiger de

vous-même plus que vous ne le faites des autres en matière de santé émotionnelle.

Si vous adoptez une attitude responsable et pleine d'indulgence face à vos échecs, vous serez mieux à même de favoriser votre guérison. Imaginez-vous sous les traits d'une petite plante verte placée sur le rebord de la fenêtre de votre cuisine. Parlez-vous de manière encourageante et avec amour quand vous remarquez que vous perdez vos feuilles.

La liste de contrôle du joyeux jardinier

Voici des conseils pour vous aider à prévenir ou surmonter les rechutes. Utilisez cette liste pour empêcher vos laitues d'être étouffées par le liseron !

- ▶ **Restez calme.** Gardez à l'esprit qu'il est normal de connaître des échecs. Tout le monde a des hauts et des bas.
- ▶ **Servez-vous de vos échecs.** Vos échecs peuvent vous éclairer sur ce qui vous met mal à l'aise et sur ce que vous pouvez faire pour améliorer votre situation. Réutilisez les mesures préventives que vous avez déjà employées pour vous sentir mieux.
- ▶ **Identifiez les éléments déclencheurs.** Un échec peut vous fournir des informations supplémentaires sur vos points faibles. Utilisez ces données pour définir comment vous allez gérer les échecs prévisibles à l'avenir.

- ▶ **Utilisez ce que vous avez appris.** Un échec peut parfois vous apparaître comme la preuve que vous n'irez jamais bien ou que la TCC n'a pas fonctionné. Mais si cela a déjà marché pour vous, il y a de fortes chances pour qu'il en soit de même la prochaine fois. Persévérez !
- ▶ **Replacez les choses dans leur contexte.** Plus votre santé émotionnelle s'améliore, plus les mauvaises passes peuvent vous sembler difficiles à surmonter. Repensez à vos progrès et considérez ce contraste comme la preuve de tout le chemin parcouru.
- ▶ **Soyez indulgent avec vous-même.** Les gens dépriment souvent quand ils pensent à leurs échecs. Il peut être plus facile de se remettre sur les rails si vous considérez un échec comme un problème à surmonter, et non comme le bâton pour vous punir.
- ▶ **Souvenez-vous des fruits récoltés.** Même s'il vous semble que les bénéfices ont disparu, ils peuvent revenir. Identifiez quelles mesures accéléreront le retour de ces bienfaits.
- ▶ **Affrontez vos peurs.** N'évitez pas l'élément à l'origine de votre échec. Vous pouvez imaginer

d'autres exercices d'exposition pour vous aider à mieux gérer l'élément déclencheur la prochaine fois.

- ▶ **Définissez des objectifs réalistes.** Il peut vous arriver de connaître l'échec car vous avez eu les yeux plus gros que le ventre. Concevez des exercices difficiles mais réalisables. Divisez vos gros objectifs en plusieurs petits buts.
- ▶ **Tenez bon !** Même si vous n'êtes pas capable de surmonter un échec dans l'immédiat, ne perdez pas espoir. Avec le temps et des efforts, vous y arriverez ! N'hésitez pas à solliciter de l'aide auprès d'amis ou de professionnels si vous en ressentez le besoin. Souvenez-vous des moments au cours desquels vous ressentiez le même désespoir qu'aujourd'hui. Repensez à la façon dont vous avez remonté la pente et utilisez les mêmes stratégies.

Joyeux jardinage !

La recherche du traitement adéquat

Aujourd'hui, vous pouvez découvrir les TCC à travers les livres, sur Internet, au sein de groupes et auprès de thérapeutes, ou bien de manière individuelle. Les informations fournies dans ce livre peuvent suffire à surmonter vos problèmes émotionnels. Mais vous pouvez aussi envisager de lire d'autres ouvrages susceptibles de vous donner des conseils pour certains problèmes précis.

En dehors de la prise en charge personnelle, vous pouvez choisir de solliciter le concours d'un thérapeute qualifié. Si vous souffrez de problèmes graves ou difficiles à surmonter, votre médecin peut également vous prescrire des médicaments ou vous adresser à un psychiatre qui se chargera d'effectuer une évaluation plus spécialisée de vos problèmes.

La prise en charge personnelle, à travers des ouvrages tels que celui-ci, présente l'avantage

d'être peu onéreuse, facilement accessible, et de fournir des conseils valables pour les années à venir. Un bon livre de prise en charge personnelle peut être très précieux, même si vous recherchez aussi l'aide d'un professionnel. En fait, la plupart des thérapeutes TCC recommandent un ou deux livres pendant un traitement. Votre thérapeute peut travailler avec vous en s'appuyant sur le livre de votre choix. Vous pouvez également lui demander de vous conseiller des lectures afin de tirer le meilleur parti de votre traitement.

Obtenir l'aide d'un professionnel

Parfois, une prise en charge personnelle ne suffit pas. Il peut s'avérer essentiel de vous adresser à un psychiatre ou thérapeute à même de vous accompagner dans la résolution de vos problèmes.

Pour savoir si c'est *le moment* de solliciter l'aide d'un professionnel, répondez aux questions suivantes :

- ▶ **Quelle est la gravité de vos problèmes actuels ?** Par exemple, si vous souffrez d'une grave dépression ou si vous n'avez plus envie de vivre, nous vous recommandons vivement de consulter un spécialiste car vous avez peut-être atteint un stade trop avancé de la maladie pour profiter pleinement des techniques de prise en charge personnelle. Par « grave », nous entendons une perturbation importante de vos relations, de votre faculté à travailler ou à poursuivre des activités quotidiennes

normales. Si vos symptômes sont présents depuis plus de deux mois ou si vous avez remarqué qu'ils reviennent plus souvent, vous devez consulter un professionnel.

- ▶ **Avez-vous essayé des approches de prise en charge personnelle de façon systématique depuis au moins deux semaines (la durée idéale étant de six semaines) ?** Si vous estimez avoir fait des progrès, vous n'avez peut-être pas besoin de travailler avec un professionnel pour l'instant. Mais si vous n'êtes pas satisfait de votre progression et si vous vous sentez encore mal la plupart du temps, des séances structurées peuvent vous être bénéfiques.
- ▶ **Vos problèmes affectent-ils votre capacité à vous concentrer et à utiliser des contenus de prise en charge personnelle ?** Si c'est le cas, un thérapeute pourrait vous aider à digérer les informations et les techniques au rythme qui vous convient.
- ▶ **Saisissez-vous le sens des principes de prise en charge personnelle tout en ayant du mal à les appliquer pour vous-même ?** La plupart des thérapeutes ont bien plus d'expérience que vous en matière d'application des principes

psychologiques pour des types de problèmes bien précis. Ils peuvent vous recommander plus de moyens pour vous aider à aller de l'avant et vous indiquer la meilleure façon d'utiliser les techniques thérapeutiques.

- ▶ **Avez-vous atteint un palier ou vous heurtez-vous à un obstacle que vous ne parvenez pas à surmonter seul ?** En travaillant avec un thérapeute qualifié et chevronné, vous pourrez développer la faculté de franchir les obstacles et relancer votre traitement. Un thérapeute suggère souvent des choses que vous n'avez pas essayées et qui peuvent vous donner la motivation nécessaire pour mener à bien votre traitement.
- ▶ **Êtes-vous prêt à partager vos problèmes avec quelqu'un et faire équipe avec cette personne pour atteindre les objectifs fixés ?** La thérapie est un effort à mener en équipe. Les thérapeutes ne vous « réparent » pas, vous devez beaucoup vous investir dans votre traitement.

Lutter contre sa peur de chercher de l'aide

Pour la plupart des gens, la thérapie est une expérience inconnue : les êtres humains ne s'asseyent généralement pas en face d'un étranger pour raconter leurs problèmes personnels ! Il est donc tout à fait naturel de ressentir une certaine appréhension avant de démarrer une thérapie.

Rechercher de l'aide peut générer des inquiétudes particulièrement courantes :

- ▶ **Et si le professionnel ne m'apporte pas l'aide escomptée ?** Le traitement n'a pas forcément un effet immédiat. Mais si vous êtes convaincu que vous allez guérir, le traitement aura probablement des bienfaits. Recourir à l'aide d'un professionnel peut sembler risqué, mais vous serez probablement ravi d'avoir emprunté cette voie.
- ▶ **Et si parler de mes problèmes ne fait qu'aggraver la situation ?** Les problèmes

empirent rarement à cause d'une thérapie de qualité et/ou de médicaments appropriés ! Sur la voie de la guérison à long terme, vous pouvez parfois vous sentir un peu plus mal à l'aise. Gardez à l'esprit que ce sentiment est naturel et temporaire.

- ▶ **Et si je suis trop gêné pour faire part à mon thérapeute de ce qui m'ennuie ?** Avouez à votre thérapeute votre gêne ou votre honte. Il pourrait très bien vous rassurer en vous indiquant que bon nombre des sentiments que vous éprouvez sont normaux. Vous n'avez pas besoin de tout lui dire de but en blanc. Vous pouvez prendre le temps d'instaurer de la confiance entre vous deux.
- ▶ **Et si mon thérapeute me prend pour un fou et veut m'interner ?** Votre thérapeute ne va pas vous prendre pour un fou parce que vous êtes perturbé ! Il voit fréquemment des patients qui ont les mêmes problèmes que vous. On interne les gens contre leur gré uniquement dans des circonstances exceptionnelles. Vous pouvez être hospitalisé si vous constituez un danger pour vous-même ou les autres, si vous présentez les symptômes sérieux d'une

tendance suicidaire ou si vous vous négligez beaucoup. Mais ce serait pour votre sécurité, et non pour vous punir.

- ▶ **Et si mon thérapeute divulgue des informations me concernant aux services sociaux ou à mon employeur ?** Les informations que vous partagez avec n'importe quel professionnel de la santé mentale sont confidentielles et ne sont pas divulguées sans votre autorisation, à l'exception des cas où il existe des risques pour vous-même ou les autres. Ce n'est que dans les cas extrêmes que le thérapeute demande aux services sociaux d'évaluer l'impact d'un problème de santé mentale sur la famille d'un patient. Sauf dans les circonstances exceptionnelles, le thérapeute vous fera toujours part de son intention de contacter des organismes extérieurs.

Si vous avez n'importe laquelle de ces inquiétudes, parlez-en à votre médecin ou à votre thérapeute. Se faire du souci est normal et le thérapeute sera sensible à vos inquiétudes ou à votre malaise.

Choisir la thérapie appropriée

Médecins et psychologues recommandent souvent les TCC car la recherche étaye leur efficacité :

- ▶ Les TCC sont une méthode de résolution de problèmes active qui vous aide à développer des compétences. Elles ont pour but de vous permettre de devenir votre propre thérapeute.
- ▶ Les TCC se focalisent sur le présent tandis que de nombreuses autres thérapies se concentrent sur le parcours du patient. Avec les TCC, vous vous servez des expériences de votre enfance pour vous aider, ainsi que votre thérapeute, à comprendre comment vous avez développé certains comportements et croyances. Il s'agit cependant de mettre l'accent sur les problèmes et sur la façon dont vos pensées ou comportements *actuels* font perdurer vos problèmes.
- ▶ Les TCC reposent sur une participation active du client. Les thérapeutes TCC peuvent vous

aider à acquérir des compétences et sont susceptibles d'attendre de vous que vous fassiez vos « devoirs » entre les séances.

Outre les TCC, vous pouvez tomber sur des dizaines d'autres approches thérapeutiques lors de votre quête de traitement.

Voici les psychothérapies les plus courantes :

- ▶ **L'analyse transactionnelle.** Cette thérapie se focalise sur la relation interne entre les trois états du « moi » de la personnalité : le parent, l'adulte et l'enfant.
- ▶ **La thérapie centrée sur la personne.** Le thérapeute met l'accent sur la chaleur, l'empathie et l'authenticité de ses rapports avec le client, mais sans diriger ce dernier.
- ▶ **La thérapie psychodynamique.** Le client exprime, au fur et à mesure qu'ils apparaissent dans sa relation avec le thérapeute, des sentiments issus de ses premières expériences.
- ▶ **La thérapie systémique.** Généralement utilisée avec les familles et les couples, cette thérapie met l'accent sur l'idée que les problèmes émotionnels sont le produit d'un système

dysfonctionnel, par exemple la famille ou une relation.

- ▶ **La thérapie interpersonnelle.** Cette thérapie se focalise sur les changements de rôles, le chagrin et les conflits avec les personnes importantes dans votre vie. Ce traitement a fait ses preuves dans le cas de dépressions et pour certains troubles de l'alimentation.

Rencontrer les experts

De nombreux professionnels de la santé mentale sont capables de faire du conseil et d'apporter un soutien. Si vous souhaitez vous lancer dans une TCC, n'hésitez pas à le dire. Beaucoup de psychiatres et psychologues sont un peu formés aux TCC, mais il est conseillé de vous renseigner sur la nature de leur formation et sur leur expérience en la matière. L'idéal est de choisir un thérapeute qualifié, c'est-à-dire un thérapeute titulaire d'un diplôme délivré par une université ou un institut de formation reconnu.

Demandez à votre thérapeute où et quand il a suivi sa formation. Certains thérapeutes affichent leurs diplômes dans leur cabinet. Si vous êtes envoyé par un psychiatre, ce dernier pourra vous donner plus d'informations sur les références du thérapeute ou vérifier les informations fournies par le thérapeute.

En France, le titre de psychothérapeute est réglementé afin d'éviter son utilisation par les

professionnels n'étant ni psychologues, ni psychanalystes, ni psychiatres. Depuis le 1^{er} juillet 2010, ce titre professionnel protégé n'est décerné qu'à condition d'avoir suivi une formation théorique et pratique en psychopathologie, formation qui doit avoir été validée par un diplôme.

Si vous êtes un peu déboussolé par le large éventail de professionnels, en voici une classification sommaire :

- ▶ Les *psychiatres* sont des médecins spécialisés dans les problèmes psychologiques. Ils peuvent prescrire des médicaments et ont plus de connaissances que les généralistes en matière d'utilisation des médicaments pour traiter les maladies mentales. Tous les psychiatres ne sont pas formés aux TCC, mais beaucoup seront en mesure de vous orienter vers un thérapeute TCC.
- ▶ Les *psychologues cliniques* ont étudié un large éventail de thérapies et ont suivi une formation de base sur l'application des principes thérapeutiques pour certains problèmes. Nombreux sont ceux à pouvoir proposer une TCC, mais ils n'ont pas tous suivi une formation spécialisée.

- ▶ Les *psychologues conseils* sont formés à différents types de psychothérapies. À l'instar des psychologues cliniques, la plupart n'ont pas reçu de formation aux TCC mais offrent ce traitement parmi les techniques qu'ils utilisent.
- ▶ Les *psychothérapeutes* sont spécialisés dans une thérapie particulière, par exemple la TCC ou la thérapie centrée sur la personne. Mais le niveau de formation et l'expérience sont très inégaux.

Vous avez le droit de demander à votre thérapeute quelle est son expérience en matière de TCC ou s'il a déjà traité des patients souffrant de votre problème. Si ses réponses ne vous satisfont pas, demandez à votre généraliste de vous orienter vers un autre thérapeute.

Choisir un thérapeute TCC

Une fois votre décision de consulter un thérapeute formé aux TCC prise, il s'agit de décider lequel contacter.

Pour vous aider à localiser et à choisir un thérapeute TCC, posez-vous les questions suivantes :

- ▶ **Où puis-je trouver un thérapeute formé aux TCC ?** Commencez par poser la question à votre médecin, à votre psychiatre ou à vos amis. De nombreux praticiens figurent dans l'annuaire, mais il vous faudra peut-être les appeler pour en savoir plus sur leur formation.
- ▶ **Combien cela va-t-il me coûter ?** Les honoraires varient d'un praticien à l'autre en fonction du lieu d'exercice, de la formation et de l'expérience. En général, plus le thérapeute est expérimenté et qualifié, plus les honoraires sont élevés. Comparer les tarifs peut vous faire économiser de l'argent. Certains praticiens

pratiquent des tarifs peu élevés pour les personnes dans le besoin. Parfois, les thérapeutes TCC stagiaires ne font pas payer ou pratiquent des tarifs réduits. Ils dispensent généralement des traitements d'excellente qualité mais, avant de commencer une thérapie, sachez sous quelle autorité votre thérapeute stagiaire travaille, quelles sont ses modalités de consultation et qui est chargé de contrôler les traitements dispensés. Vous saurez ainsi à qui vous adresser si vous avez des inquiétudes ou une plainte à formuler au sujet du traitement administré.

- ▶ **Dois-je opter pour un praticien homme ou femme ?** Lorsque vous choisirez votre thérapeute, essayez d'avoir l'esprit ouvert sur le sujet. Mais certaines personnes victimes de violences sexuelles ou ayant des problèmes de couple peuvent accorder de l'importance à ce détail. Si vous estimez que cela affecte votre faculté de discuter ouvertement de vos problèmes, abordez franchement la question avec votre praticien ou votre médecin. Ce dernier pourra alors vous orienter vers un autre thérapeute. Vous pouvez également souhaiter

suivre une thérapie avec un thérapeute ayant les mêmes origines que vous. Dans ce cas, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre psychiatre.

- ▶ **Le thérapeute a-t-il l'expérience ou la formation appropriée pour traiter mon problème ?** Si vous souffrez d'un problème particulier tel que des attaques de panique, une addiction ou un TOC, il est préférable de consulter un thérapeute chevronné dans ce domaine. Si votre praticien vous convient bien mais n'a jamais traité le problème dont vous souffrez, demandez-lui s'il est prêt à se documenter. S'il ne l'est pas, changez de thérapeute.
- ▶ **De combien de séances ai-je besoin ?** Il est difficile d'évaluer le nombre de séances nécessaires pour vous soigner. Nous recommandons de programmer six séances dans un premier temps, puis de faire le point sur votre progression avec votre thérapeute. Une TCC classique nécessite entre huit et vingt séances. Vous débutez généralement avec une séance par semaine, puis vous espacez les séances au fur et à mesure des progrès réalisés.

Néanmoins, pour les problèmes complexes et persistants, une TCC peut se prolonger deux ans voire plus, avec plusieurs séances par semaine. Demandez à votre thérapeute de vous donner une idée approximative du nombre de séances nécessaires une fois son évaluation initiale effectuée. Il peut aussi faire avec vous un bilan régulier de votre traitement pour vous aider à avoir une idée plus précise du nombre de séances supplémentaires à envisager.

- ▶ **Est-ce que je peux apporter un ouvrage de prise en charge personnelle ?** Les thérapeutes TCC recommandent souvent des contenus de prise en charge personnelle et s'en servent comme support. Si vous utilisez un livre que vous trouvez efficace, apportez-le à vos premières séances. Votre thérapeute le connaît peut-être déjà ou peut être prêt à le lire.

Poser les bonnes questions

Tirez le maximum d'enseignements de votre premier contact téléphonique avec un thérapeute potentiel en posant toutes les questions qui vous viennent à l'esprit.

Bien que les thérapeutes soient plus ou moins disposés à parler longuement au téléphone avant votre premier rendez-vous, voici des questions qu'il est raisonnable de poser une fois le thérapeute potentiel identifié :

- ▶ Combien prenez-vous ?
- ▶ Combien de temps durent vos séances ?
- ▶ Facturez-vous les rendez-vous manqués ?
- ▶ Avez-vous déjà traité des patients souffrant des mêmes problèmes que les miens ?
- ▶ Les séances sont-elles fixées au même jour et à la même heure ou peuvent-elles varier ?
- ▶ Où exercez-vous ? Avez-vous une salle d'attente ?

- ▶ Puis-je enregistrer nos séances ?

Si les réponses obtenues suite à votre contact téléphonique avec votre thérapeute vous rassurent, posez des questions plus précises lors de votre premier rendez-vous, telles que les suivantes :

- ▶ Pouvez-vous m'expliquer votre théorie sur la persistance de mes problèmes ?
- ▶ Quels types de choses serai-je amené à faire pour surmonter mes problèmes ?
- ▶ Combien de séances me faudra-t-il selon vous ?
- ▶ Qu'attendez-vous de moi au cours de la thérapie et que puis-je attendre de vous ?
- ▶ Pouvez-vous me recommander des ouvrages ou des contenus de prise en charge personnelle ?

Le profil d'un bon thérapeute

Les thérapeutes TCC affichent des comportements assez prévisibles pendant une séance. Vous pouvez utiliser la liste d'attitudes, d'actes et d'interactions suivante afin d'évaluer le traitement dont vous bénéficiez.

En général, les bons thérapeutes :

- ▶ Vous aident à définir les problèmes et vous interrogent sur vos objectifs ou vos attentes par rapport à la thérapie.
- ▶ Vous expliquent ce qu'est une TCC lors de la première séance et vous invitent à poser des questions.
- ▶ Utilisent des grilles et des instruments de mesure pour vous aider à suivre vos progrès.
- ▶ Évaluent vos problèmes à l'aide du modèle de TCC et vous expliquent le processus pour que vous puissiez plus tard le faire vous-même.

- ▶ Posent des questions pour faire sortir vos pensées et vous aider à les évaluer.
- ▶ Sont actifs lors des séances, vous forment aux TCC, posent des questions, prennent des notes et font des suggestions sur les moyens à essayer pour résoudre vos problèmes.
- ▶ Développent avec vous des exercices à faire chez vous entre les séances.
- ▶ Corrigent vos devoirs ou évoquent les obstacles qui vous ont empêché de les faire.
- ▶ Font régulièrement le bilan de votre progression et réévaluent avec vous vos objectifs.
- ▶ Vous invitent à donner votre opinion sur la TCC et écoutent avec une grande ouverture d'esprit vos éventuelles critiques constructives.
- ▶ Vous invitent à exprimer vos doutes, réserves et peurs sur certains aspects de votre TCC.
- ▶ S'attaquent à vos croyances ou comportements malsains et vous aident à le faire vous-même.
- ▶ Vous encouragent à être indépendant et à prendre vos responsabilités pour tout ce qui

touche à votre santé mentale.

- ▶ Répondent à vos questions ou, s'ils ne le font pas ou ne peuvent pas répondre à certaines, vous expliquent pourquoi.
- ▶ Vous orientent vers un autre professionnel si vous avez besoin d'une aide supplémentaire ou de changer d'interlocuteur.
- ▶ Sont régulièrement supervisés (leur travail est contrôlé ou ils échangent des points de vue avec d'autres thérapeutes) afin d'améliorer leur pratique des TCC.

D'accord, cette liste est plutôt longue, mais nous vous conseillons de la consulter si vous avez des doutes sur votre thérapeute TCC.

N'hésitez pas à avoir cette liste sur vous et à demander à votre thérapeute d'expliquer sa position sur certains ou l'intégralité de ces points. Même si vous consultez un thérapeute chevronné ou qualifié, les attitudes et styles employés peuvent différer considérablement d'un thérapeute à l'autre. À l'instar de nombreux thérapeutes, nous sommes toujours ravis de prendre en compte les suggestions de clients pour améliorer les séances.

Parler de ses problèmes pendant les séances

Que pouvez-vous attendre de votre thérapeute TCC ? Beaucoup de choses ! Vous aurez probablement l'impression de travailler dur à la fois pendant et entre les séances.

Lorsque vous rencontrerez votre thérapeute TCC, attendez-vous à un dialogue très riche et à des questions difficiles de sa part. Voici les thèmes que vous pouvez aborder :

- ▶ **Les objectifs du traitement.** Une TCC est constituée d'objectifs. Votre thérapeute vous demandera probablement très tôt quels sont vos objectifs thérapeutiques. Si ceux-ci ne sont pas réalistes, vous en parlerez ensemble.
- ▶ **Les problèmes, les causes et les solutions.** Le thérapeute peut partager avec vous ses idées sur les raisons de la persistance de vos problèmes et vous inviter à chercher avec lui ce qui peut vous aider à long terme. Attendez-

vous à ce qu'il se mette d'accord *avec vous* sur une stratégie de traitement susceptible d'englober des « devoirs » à faire chez vous.

Faites confiance à votre thérapeute ! Il dispose d'une solide expérience clinique et sait que certains exercices comportementaux, désagréables à court terme, peuvent vous permettre de guérir à long terme.

Attendez-vous à des séances avec des objectifs bien précis. Votre thérapeute peut vous recentrer si vous vous égarez ou si vous n'abordez pas les vrais problèmes qui vous ont poussé à consulter. Un bon thérapeute peut vous arrêter si vous évitez de travailler sur les thèmes liés à vos problèmes.

En général, votre thérapeute TCC a toutes les chances d'être très humain. Il ne doit pas donner l'impression de vous prendre de haut ou de se sentir différent de vous juste parce que vous êtes le patient et lui le professionnel.

La plupart des thérapeutes compétents sont des experts en TCC voire des spécialistes de certains problèmes psychologiques, mais c'est *vous* qui vous connaissez le mieux. Un thérapeute peut vous poser des questions sur vos expériences, vos pensées et

vos sentiments, mais pas vous dire ce que vous vivez, pensez et ressentez.

Si vous pouvez attendre de la part de votre thérapeute une certaine ouverture d'esprit et honnêteté pendant les séances, vous tirerez les meilleurs bénéfices si vous exprimez avec franchise vos doutes et réserves. Bien que le doute soit tout à fait naturel, soyez prêt à vous débarrasser de votre réticence au changement. Même si vous savez objectivement qu'une nouvelle façon de penser ou d'agir est meilleure, vous pouvez malgré tout émettre une réserve instinctive.

Par exemple, nous voyons souvent des clients qui reconnaissent que leur perfectionnisme est très néfaste mais ont néanmoins peur d'échouer s'ils l'abandonnent. Dans ce cas, il nous faut les aider à se rendre compte que faire preuve de plus de souplesse ne revient pas à abandonner les normes que l'on se fixe. Vous pouvez viser l'excellence sans exiger la perfection.

Être actif entre les séances

Les TCC sont en partie pédagogiques. Votre thérapeute TCC peut donc utiliser des fiches ou des tableaux, un stylo et du papier pour votre traitement.

Certains devoirs seront à faire par écrit et d'autres prendront la forme de comportements à adopter. Votre thérapeute est également susceptible de vous donner des photocopiés ou des choses à lire.

Pour que votre thérapie soit un succès, faites vos devoirs ! La TCC demande de recentrer votre attention, de modifier vos habitudes comportementales et d'adopter de nouvelles façons de penser. Il faut s'entraîner et répéter les choses pour venir à bout des vieilles habitudes et les remplacer par de nouvelles. Être prêt à s'investir à fond dans la thérapie est un élément clé de son succès.

Considérez la thérapie comme une expérience provisoire. Appliquez les conseils de votre

thérapeute et voyez ce qu'il en ressort. Vous pourrez toujours revenir à vos anciennes habitudes ou essayer une nouvelle stratégie si vous estimez que la thérapie ne fonctionne pas bien.

Si votre thérapeute vous demande de mener une expérience comportementale dont vous n'avez pas envie, dites-le-lui et suggérez un autre exercice. Vous pouvez aborder une ambivalence au sujet de la thérapie par l'intermédiaire d'une analyse coûts/avantages : pesez le pour et le contre entre vivre sans rien changer et essayer de nouveaux comportements.

Dix attitudes saines (1)

Les attitudes que vous avez vis-à-vis de vous-même, des autres et du monde influent grandement sur votre capacité à répondre aux événements négatifs de la vie. Même en l'absence de circonstances inhabituelles ou difficiles, vos philosophies conditionnent la façon dont vous vivez votre vie. Les individus affichant des philosophies rationnelles ont généralement moins tendance à souffrir de perturbations émotionnelles et sont plus facilement en mesure de résoudre leurs problèmes.

Voici dix points de vue philosophiques rationnels et bénéfiques pour votre santé psychologique. Lisez-les, relisez-les, réfléchissez-y et testez-les.

1. Assumer ses responsabilités émotionnelles.

Éprouver une tristesse ou une contrariété extrême face au malheur est tout à fait compréhensible. Plutôt que de vous estimer coupable de toutes les mésaventures, essayez d'évaluer la situation, de

déterminer si vous avez une *responsabilité légitime* et de chercher une solution.

Même si vous n'êtes pas responsable d'un événement négatif, vous pouvez malgré tout endosser la responsabilité de vos *réponses* émotionnelles et comportementales à celui-ci. Les personnes qui ne reconnaissent pas leur rôle dans la création de leurs problèmes émotionnels refusent de croire que leurs pensées et leurs actes puissent aggraver une situation déjà compromise. Ce faisant, elles abandonnent leur pouvoir d'améliorer les choses.

2. Penser tout en souplesse.

Avoir des exigences vis-à-vis de vous-même, des autres ou du monde qui vous entoure présente un problème fondamental : cela restreint votre capacité à vous adapter avec souplesse à la réalité. Soutenir que quelque chose « n'a pas lieu d'être » peut vous rendre furieux, déprimé ou anxieux. Vous serez alors moins en mesure de vous concentrer sur la façon de faire face et de vous adapter à la réalité.

Accepter la réalité et vous efforcer de l'améliorer si cela s'avère sage ou réaliste peut au contraire vous

aider à garder votre énergie pour des pensées et des actes ingénieux.

3. Valoriser son individualité.

L'expression de votre individualité peut revêtir plusieurs formes : votre apparence vestimentaire, vos goûts musicaux, vos opinions politiques, vos choix professionnels... Mais vous hésitez peut-être à exprimer ouvertement votre originalité par peur de la réaction des autres.

Les personnes qui développent la faculté de valoriser leur originalité et de l'exprimer avec respect ont tendance à être équilibrées et heureuses. Accepter d'être un individu et d'avoir le droit de vivre votre vie comme vous l'entendez est le secret du bonheur. Réalisez que vous pouvez être à la fois socialement intégré et fidèle à vos valeurs en vous considérant comme un individu et en étant anticonformiste à bon escient.

4. Accepter l'injustice de la vie.

La vie est parfois vraiment injuste. Par moments, on vous traite injustement et rien ne vient rétablir l'équilibre. Des malheurs arrivent aux personnes les plus charmantes et c'est celles qui semblent n'avoir rien fait de méritant qui décrochent le gros

lot. La vie est non seulement injuste, mais également très souvent imprévisible et incertaine. C'est la vie !

Que pouvez-vous y faire ? Vous pouvez vous lamenter et vous gâcher la vie en vous plaignant de l'état alarmant de la planète ou accepter les choses comme elles sont et continuer de vivre. Que vous insistiez ou non pour que le monde soit juste et que vous sachiez comment les choses vont tourner, cela n'y changera rien et vous n'y pourrez rien.

La vie est injuste avec *tout le monde*, de temps en temps, ce qui veut peut-être dire qu'elle n'est pas si injuste que cela. Si vous êtes capable d'accepter l'injustice et l'incertitude froides et cyniques de la vie, vous serez bien plus à même de vous relever si une dure épreuve vient vous cueillir au menton. En outre, vous serez probablement moins anxieux à l'heure de prendre des décisions et des risques. Accepter l'existence de l'injustice ne vous empêche pas d'être loyal et vous permettra peut-être d'être moins outré ou horrifié quand vous la verrez à l'œuvre.

5. Comprendre qu'il n'est pas nécessaire que les autres aient une bonne opinion de soi.

Il est agréable d'être apprécié par une personne importante pour vous. Mais si vous avez *besoin* que toutes les personnes que vous rencontrez aient une bonne opinion de vous, vous êtes sans doute souvent malheureux ou peu sûr de vous.

Nombreux sont ceux qui dépriment parce qu'ils adhèrent à l'opinion que les autres ont d'eux. Ils ne se sentent bien que s'ils ont un écho positif ou sont rassurés par les autres. Acceptez-vous sans dépendre de la bonne opinion des autres envers vous.

Préférer être apprécié sans que cela soit un besoin est le signe que l'opinion que vous avez de vous-même est stable et que vous pouvez accepter la critique. Vous pouvez toujours adopter des comportements plus susceptibles de recevoir des échos positifs, mais vous pouvez également vous affirmer sans crainte.

Si vous pensez *avoir besoin* et non *souhaiter* que les autres aient une bonne opinion de vous, vous craignez constamment leur désapprobation et tomberez dans la déprime si quelqu'un vous critique. Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas plaire à tout le monde en permanence. Si vous êtes capable d'assimiler le fait que ne pas être apprécié

de quelqu'un n'est pas la fin du monde, vous continuerez de vous accepter même si vous n'avez pas le vent en poupe.

Dix attitudes saines (2)

6. Se rendre compte que l'amour est appréciable mais pas essentiel.

Certains préfèrent avoir une liaison, même insatisfaisante ou source de violence, que rester seuls. Ce besoin peut provenir de la croyance qu'ils ne peuvent supporter la solitude ou tout simplement vivre s'ils sont seuls.

Les relations amoureuses *peuvent* vous faire davantage apprécier la vie, mais elles ne constituent pas un élément conditionnel de votre bonheur. Penser que votre aptitude à être aimé est relativement constante peut vous aider à vivre une relation avec sérénité, que vous soyez ou non particulièrement aimé par quelqu'un d'important à vos yeux.

Ceux qui *préfèrent* avoir une liaison mais estiment être capables de survivre à une rupture ont tendance à se montrer peu jaloux. À l'inverse, les personnes jalouses tendent à croire qu'elles *doivent*

garder leur partenaire et finissent par se focaliser sur les signes d'infidélité ou de déclin de l'amour, et non sur le plaisir de la relation. Un partenaire jaloux peut aliéner l'autre à cause de son besoin constant d'être rassuré ou de sa propension à le surveiller.

Préférer et non vous sentir *obligé* d'avoir une relation vous aide à conserver votre indépendance et votre individualité. Quand vous avez une liaison, vous êtes moins susceptible de tomber dans le piège de vouloir être le partenaire parfait et êtes capable de négocier des compromis.

7. Supporter les désagréments à court terme.

Les personnes qui connaissent le succès sont capables de supporter des désagréments temporaires dans la poursuite d'objectifs à long terme. Il peut s'agir de manger équilibré, de faire régulièrement du sport, d'économiser de l'argent...

Souvent, la douleur et les efforts d'*aujourd'hui* conditionnent le plaisir de *demain*. Supporter un désagrément temporaire s'avère également crucial pour diminuer les sentiments pénibles de l'anxiété et de la dépression.

8. Faire preuve d'individualisme constructif.

L'*individualisme constructif* consiste à penser d'abord à soi, sans pour autant oublier les êtres chers. Il s'agit de satisfaire ses besoins et intérêts tout en ayant conscience de ceux des autres.

Beaucoup de gens font l'erreur d'occulter leurs propres besoins et finissent par être fatigués, malades ou malheureux. Ils ont l'impression de choisir la bonne solution en faisant passer les autres avant eux. Or, si vous préservez votre santé et veillez à votre bonheur, vous serez mieux à même de vous occuper de ceux que vous aimez.

Ne confondez pas l'intérêt personnel et l'égoïsme ! L'intérêt personnel consiste à prendre soin de soi tout en s'intéressant au bien-être de son entourage et en sachant passer au second plan si besoin. À l'inverse, les égoïstes placent leurs désirs au premier plan en *excluant* les autres ou en le faisant à leur *détriment*.

9. S'adonner à ses passions et agir en harmonie avec ses valeurs.

Il est prouvé que les personnes ayant des centres d'intérêt et s'adonnant à des passe-temps sont plus heureuses et en meilleure santé.

Pour cultiver votre bonheur, poursuivez des objectifs qui ont un sens pour vous : parfaire votre formation, faire de l'exercice, développer des compétences, améliorer vos relations avec les autres, faire du bénévolat... Essayez de structurer votre vie en veillant à disposer de temps pour vous adonner à vos activités personnelles. Vérifiez que vos actes sont conformes à ce en quoi vous croyez.

10. Tolérer l'incertitude.

Les personnes productives sont souvent prêtes à supporter certains risques et un peu d'incertitude. Exiger des garanties et une grande part de certitude dans un monde plein d'incertitude est une méthode infaillible pour générer de l'inquiétude et de l'inactivité. La sécurité a un prix : moins de récompenses, moins d'émotions fortes et moins d'expériences nouvelles.

Le fait que vous ne sachiez pas de quoi sera fait l'avenir est une excellente raison pour prendre des *risques calculés* et vivre des *expériences* plutôt qu'adopter des comportements d'évitement, chercher à se rassurer ou prendre des précautions. Si vous admettez que la certitude absolue est très rare, vous diminuerez l'anxiété et l'inquiétude excessives.

Dix méthodes à déconseiller pour améliorer l'estime de soi (1)

Certaines stratégies adoptées pour renforcer votre estime de soi peuvent s'avérer contre-productives : les utiliser revient à creuser pour sortir d'un trou ! La première étape consiste à vous rendre compte que vous ne faites que vous enfoncer. Ce n'est qu'en arrêtant de creuser que vous pourrez envisager d'autres moyens de sortir de votre trou.

Les dix éléments suivants décrivent des stratégies contre-productives pour renforcer votre estime de soi. Nous expliquons pourquoi elles ne fonctionnent pas et suggérons des méthodes plus constructives pour accroître votre confiance.

1. Critiquer les autres.

Si vous mesurez votre estime de soi en vous comparant aux autres et avez tendance à vous

considérer inférieur, vous essayez peut-être de renforcer votre confiance en critiquant les autres.

Vous persuader que les autres sont inférieurs peut vous permettre de penser temporairement que vous êtes sur un pied d'égalité, mais vous ne résolvez pas pour autant le problème sous-jacent, c'est-à-dire votre attitude envers vous-même.

Essayez plutôt de respecter votre caractère unique et celui des autres. Évertuez-vous à respecter vos propres valeurs et à poursuivre vos objectifs. Prêtez plus attention à vos forces qu'aux faiblesses des autres. Si vous vous sentez inférieur, réévaluer votre attitude envers vous-même est plus efficace qu'essayer de détruire l'estime de soi de l'autre.

2. Se persuader d'être quelqu'un de spécial.

Essayer de remplacer le sentiment de n'avoir aucune qualité par le sentiment d'être quelqu'un de spécial est une autre technique courante qui va à l'encontre du but recherché quand vous essayez de lutter contre une faible estime de soi. Remarquez les occasions où vous vous dites « Si je ne suis pas différent, je ne suis rien » ou « Être moyen ou normal revient à ne pas exister ».

Le problème avec cet état d'esprit c'est que face à l'univers, vous n'êtes pas spécial. Personne ne l'est, d'ailleurs ! Vous êtes peut-être unique, mais comme tout un chacun. En fait, vous essayez tellement d'éviter cette horrible médiocrité que vous finissez par avoir une vie malheureuse source d'insatisfaction. Cette tendance provient en grande partie d'une *pensée du tout ou rien* et de l'idée erronée que vous devez surcompenser une faible estime de soi.

Au lieu d'essayer de vous affirmer comme quelqu'un de spécial, soyez plus constructif. Combattez l'idée que vous devez être quelqu'un de « spécial » pour être en harmonie avec vous-même. Acceptez-vous comme un individu normal, ordinaire et qui gagne à être connu, à l'instar des autres.

3. Essayer d'être aimé de tous.

Remplacer votre désamour personnel par une volonté d'être apprécié de tous est un excellent moyen de générer de l'anxiété. Vous pouvez finir par être anxieux de ne pas atteindre le but qui consiste à être aimé de quelqu'un ou d'un groupe. Si vous atteignez votre objectif, à savoir que les

autres aient une bonne opinion de vous, vous êtes susceptible d'avoir peur de perdre le crédit gagné.

Le plus malheureux, c'est que votre « besoin » imaginaire d'être apprécié ne vous aidera peut-être pas à avoir cette allure séduisante et pleine d'assurance dont vous rêvez. Au contraire, croire que vous avez besoin d'être aimé pour vous aimer vous-même peut vous mettre dans une position épouvantable. Vous laisser marcher sur les pieds pour essayer de faire en sorte que les autres aient une bonne opinion de vous a un impact très négatif sur votre estime de soi, pour des raisons évidentes.

Plutôt que d'essayer à tout prix d'être apprécié, faites votre possible pour gagner le respect de vous-même et des autres. Si vous vous respectez, vous aurez l'air de quelqu'un qui est bien dans sa peau. Les personnes qui se respectent vraiment sont souvent les plus respectées par les autres. Vous n'avez pas besoin d'être esclave de ce principe, mais rechercher le respect peut vous aider à vous affirmer plus facilement.

4. Se placer au-dessus de toute critique.

Vous placer au-dessus de toute critique est une tactique classique lorsque vous croyez que la

critique fait de vous un incompetent, un nul ou un raté. Il en résulte inévitablement un certain perfectionnisme, la dissimulation de vos faiblesses et l'adoption d'une position défensive.

En essayant d'être parfait pour que les autres ne puissent pas vous critiquer, vous finissez par juger trop sévèrement vos erreurs et défauts. Essayez plutôt d'accepter votre faillibilité humaine sans vous condamner.

Erreurs et défauts font partie de la nature humaine, quels que soient vos efforts pour y remédier. Pensez-vous vraiment que les autres vont cesser de vous respecter s'ils découvrent que vous n'êtes qu'humain ? Probablement pas ! Au contraire, il y a de fortes chances pour qu'ils se sentent plus détendus en votre compagnie.

Révélez une imperfection et voyez la réponse que vous obtenez. Essayez de vous accepter sans vous mettre sur la défensive quand vous faites face à une critique. Si quelqu'un vous critique, demandez-lui de s'expliquer.

Vous fixer l'objectif d'être parfait revient à vous mettre dans des conditions d'échec car *personne* n'est capable d'être parfait. Moins vous parvenez à

atteindre votre objectif irréaliste, plus vous vous dépréciez. Efforcez-vous donc d'accepter vos défauts.

Dix méthodes à déconseiller pour améliorer l'estime de soi (2)

5. Éviter l'échec, le désamour ou le rejet.

Vous évitez peut-être les situations, les endroits ou les personnes qui déclenchent votre tendance à vous déprécier. Cela ressemble fort à la politique de l'autruche. Éviter un échec potentiel ne change rien à votre attitude : vous ne faites que reporter l'apparition de votre insécurité.

Une solution durable pour remédier à votre faible estime de soi consiste à découvrir, analyser et modifier toutes vos attitudes néfastes envers vous-même. Vous pouvez ensuite rechercher les choses que vous évitiez tout en appliquant vos nouveaux principes d'acceptation de soi.

6. Refouler ses émotions.

Vous essayez peut-être de neutraliser certaines émotions car vous les considérez comme un signe

de faiblesse. Quelles que soient vos tentatives pour vous persuader de votre force grâce à votre faculté de contrôler vos émotions, votre santé psychologique et vos rapports avec les autres en souffrent probablement.

Gardez à l'esprit que ressentir un large éventail d'émotions est le sceau de votre humanité. Vous aurez beau essayer, il est difficile d'éviter ces émotions. De plus, ce n'est pas sain. Vous pourriez finir par vous isoler, être distant avec les autres et vous priver ainsi d'expériences enrichissantes. Commencez par accepter vos sentiments et admettez que cette approche est une marque de courage, et non de faiblesse.

7. Tenter de contrôler les autres.

La volonté de contrôler les autres cache le besoin de prouver votre importance en les atteignant. Malheureusement, votre manque de respect pour les pensées, les sentiments et les comportements des autres peut rebuter ces derniers.

Essayer compulsivement d'influencer ou de toucher les autres montre votre manque de contrôle. Vous renforcez également une image négative de vous-même.

Imaginez comment vous communiqueriez avec les autres si vous n'éprouviez pas le besoin de prouver votre pouvoir ou votre influence. Vous pouvez employer cet exercice pour adopter un nouveau comportement plus sain.

8. Trop défendre son honneur.

Nous ne vous recommandons pas de devenir une carpette, mais l'alternative saine à la passivité est la capacité de rester calme face à de petits affronts.

Défendre en permanence votre honneur peut entraîner des agressions verbales ou physiques. Vouloir à tout prix que les autres vous respectent en permanence est source de colère malsaine. Votre indignation compulsive face au manque de respect peut vous pousser à prendre les autres à partie pour des atteintes mineures de votre fragile estime de soi.

Respectez-vous quel que soit le respect témoigné par les autres. Le respect de soi vous donne la faculté de vous affirmer à bon escient et quand cela en *vaut* la peine.

9. Se sentir supérieur.

Vous pouvez traiter les autres sur un pied d'égalité avec vous, ou bien vous sentir supérieur ou

inférieur à eux. Lorsque vous vous considérez supérieur ou inférieur à une autre personne, vous faites une *surgénéralisation*. Personne n'est supérieur ou inférieur à autrui. Nous avons tous nos forces et nos faiblesses.

Certains ne se sentent bien que s'ils sont convaincus d'être « les meilleurs ». Parmi ces personnes, nombreuses sont celles qui tentent de démontrer leur supériorité en faisant étalage de leur force physique ou psychologique. Par exemple, vous pouvez vous sentir poussé à impressionner les autres avec votre esprit, votre intelligence ou un talent particulier. Malheureusement, ce ne sont que des solutions temporaires à votre sentiment d'infériorité, lequel doit être le véritable objet d'un changement à apporter. Au pire, vos tentatives pour démontrer ou imposer votre supériorité ne servent qu'à aliéner les autres et à masquer vos véritables forces.

Bien que la notion de « vrai vous » soit un peu simpliste, essayez d'abandonner ce complexe de supériorité. Soyez le plus possible vous-même et voyez quelle est la réaction des autres face à des attitudes plus authentiques.

10. Rejeter toute responsabilité de ses problèmes.

Mettre vos problèmes sur le dos de votre passé, des gènes, des hormones, de la chimie cérébrale ou des autres présente l'avantage de soulager temporairement le sentiment que vous êtes stupide, minable ou indigne. Cette attitude vient de l'idée fausse que si vous assumez une part de responsabilité de vos problèmes émotionnels, vous vous désignez coupable.

Protéger votre estime de soi en accusant quelque chose ou quelqu'un d'autre peut se retourner contre vous, ce qui rend plus difficiles les véritables changements car vous attribuez vos problèmes à des facteurs externes que vous ne contrôlez pas.

Endossez une part de responsabilité pour la persistance de vos problèmes, tout en les considérant avec indulgence et compassion. Admettre que vous jouez un rôle dans leur aggravation vous donne le pouvoir de changer pour améliorer les choses.

Les idées néfastes sur la façon d'être bien dans sa peau peuvent provenir de l'enfance. Vos professeurs ou vos parents vous ont peut-être dit « Sois le meilleur », « Ne reconnais jamais que tu as tort », « Tu n'as pas le droit à l'échec » ou « Les grands garçons ne pleurent jamais ».

Maintenant que vous êtes adulte, vous êtes capable de réévaluer la véracité et le caractère bénéfique de ces messages. Vous pouvez décider de vous en débarrasser au profit de nouvelles croyances sur l'acceptation de soi, des autres et des événements.

Huit façons de se détendre (1)

Parfois, l'être humain peut avoir tendance à se compliquer la vie en faisant preuve d'un sérieux excessif. Accepter que vous pouvez et que vous allez faire des erreurs !

Si vous vous prenez trop au sérieux, vous êtes plus susceptible de considérer que vos erreurs sont inacceptables. Vous pouvez également penser que les autres vont vous rejeter à cause de vos bévues. En outre, vous vous jugez probablement avec sévérité lorsque vous faites une gaffe en société ou prenez une mauvaise décision.

Tout le monde fait des mauvais choix et se loupe de temps en temps. Si vous essayez de dissimuler ou d'ignorer vos erreurs, vous vous privez de l'occasion d'en tirer les leçons pour progresser. Le fait de reconnaître vos erreurs et d'accepter votre faillibilité naturelle vous permet d'agir différemment la fois suivante. Vous prendrez également mieux vos erreurs et passerez sans

doute moins de temps à vous demander avec inquiétude si vous avez « bien » fait. La plupart des gens respectent ceux capables d'admettre et d'assumer la responsabilité de leurs gaffes.

Vous trouverez aux pages suivantes huit moyens de vous détendre un peu et de prendre plus de plaisir. Parcourez cette liste et prenez les éléments qui vous correspondent le mieux.

1. Innover.

Vous êtes peut-être réticent à l'idée de découvrir un sport, de changer votre destination de vacances, d'apprendre une langue étrangère ou d'acquérir une nouvelle compétence. Vous avez peut-être même du mal à essayer un nouvel itinéraire pour aller au bureau par peur de vous perdre et de paraître idiot.

La peur de passer pour un idiot peut bloquer complètement beaucoup de personnes. Si paraître un tantinet cinglé ne vous effraie pas outre mesure, vous aurez beaucoup moins de difficultés à découvrir de nouvelles choses et à acquérir de nouvelles compétences. Le simple fait de goûter des cuisines différentes ou de suivre un cours de

méditation (ou un cours sur un autre sujet qui vous intéresse) peut élargir vos horizons.

Gardez bien en tête que ce n'est pas parce que vous faites une bêtise que vous êtes un idiot. Il est véritablement impossible d'apprendre une nouvelle langue sans faire de fautes de grammaire ou d'apprendre à jouer du piano sans faire de fausses notes. Rappelez-vous également qu'apprendre des choses peut être très amusant et enrichissant, même si vous ne devenez pas polyglotte ou pianiste dans un orchestre philharmonique.

2. Piétiner sa honte.

Honte et humiliation sont souvent liées à la perception que vos faiblesses, erreurs ou fautes ont été démasquées. Par exemple, si vous tombez en montant dans un train, vous éprouverez peut-être d'intenses émotions désagréables au lieu de ressentir une simple gêne légitime.

Pour surmonter votre propension à avoir honte, essayez de vous exposer volontairement à des regards insistants en utilisant la technique suivante :

- ▶ **Faites-vous remarquer.** Portez une tenue ridicule, imitez des cris d'animaux, chantez

tout haut ou faites une chose stupide. Quel que soit votre choix, faites-le dans un endroit où *il y a beaucoup de monde*.

- ▶ **Exposez-vous suffisamment longtemps pour que votre honte et votre malaise diminuent d'eux-mêmes.** Continuez l'exercice jusqu'à ce que la gêne, la honte ou l'anxiété soit *moindre*. L'objectif est de vous rendre compte qu'il ne vous arrive rien de terrible quand les autres vous trouvent bizarre.
- ▶ **Conservez une attitude d'acceptation de soi au cours de l'expérience.** Dites-vous que vous pouvez tolérer des sentiments de malaise associés à un éventuel jugement négatif de la part des autres.
- ▶ **Répétez l'exercice avec des variantes, sans laisser d'intervalles trop longs entre les séances.** La répétition est la clé pour que les regards insistants ne déclenchent plus de honte. Vous pouvez réaliser cet exercice tous les jours pendant une semaine.

3. Rire de soi-même.

De nombreuses personnes affirment que le rire est la meilleure des thérapies. Il pourrait bien y avoir

beaucoup de vrai dans cet adage. En effet, voir une situation délicate sous un angle amusant peut contribuer à la désamorcer. Vous pouvez parfois faire disparaître le côté horrible de vos erreurs et de vos défauts en jugeant ceux-ci amusants.

Si vous êtes en mesure de vous considérer comme une personne valable et d'admettre votre imperfection d'être humain, vous ne tomberez pas dans le piège de vous prendre au sérieux au point de ne pas savoir rire. Pensez aux personnes que vous connaissez qui supportent mal la plaisanterie. Ce sont sûrement des individus qui prennent trop au sérieux tout ce qu'ils font ainsi que leur propre personne. Être trop sérieux est un peu tragique.

Ayez conscience que tout ce qui vous arrive ou tout ce que vous faites d'inacceptable à vos yeux a un impact considérable sur l'opinion générale que vous avez de vous-même. Vous tirerez plus de plaisir de la vie et des relations que vous entretenez si vous savez rire de vous-même. À l'inverse, si vous adoptez une attitude trop sérieuse, vos pensées seront plus rigides et vous risquez d'être moins tolérant envers vous-même, vos défauts et vos erreurs.

Huit façons de se détendre (2)

4. Ne pas s'offusquer trop facilement.

Si vous pensez que tout le monde doit vous respecter et si vous estimez que votre valeur est en rapport avec ce que les autres pensent de vous, vous risquez de vous sentir offensé dès que quelqu'un ne vous apprécie pas. Dans la vie, les gens ne se ménagent pas et ne se comportent pas toujours avec respect et gentillesse.

Nous ne vous recommandons pas de vous inscrire en victime passive si on vous maltraite. Vous pouvez vous respecter, vous fixer des règles sur le genre de fréquentations que vous avez et des limites quant aux comportements que vous êtes prêt à tolérer.

S'il ne faut pas être insensible aux comportements intolérables des autres, vous n'avez pas besoin de vous offusquer de manière excessive. Votre vie sera plus simple si vous savez quand vous donner la peine de vous affirmer. Par exemple, si un ami se

moque de votre dernière bourde, est-ce si terrible que cela ? Si quelqu'un vous bouscule dans la rue sans s'excuser, ne prenez pas ce comportement pour une agression délibérée qui porte atteinte à votre respectabilité. Vous pouvez juger cela grossier et agaçant, mais avez-vous vraiment besoin de vous sentir offensé ?

Vous sentir offensé revient à vous mettre en colère. La colère est épuisante et désagréable. Si vous vous prenez trop au sérieux, il y a de fortes chances pour que vous éprouviez de la colère plus que de raison.

5. Tirer parti des critiques.

Les critiques constructives sont un élément essentiel de l'apprentissage. Bien entendu, les critiques ne sont pas toutes habiles ou constructives. Néanmoins, si vous arrivez à prendre suffisamment de recul face à une opinion négative pour considérer son bien-fondé, vous pourrez en tirer parti.

Si vous estimez toujours devoir faire les choses parfaitement et pensez que tout échec est la preuve que vous n'êtes pas à la hauteur, les critiques peuvent fortement vous perturber. Au lieu d'utiliser les échos que vous recevez pour évaluer la

démarche employée pour exécuter une tâche, vous êtes susceptible de vous en servir comme d'une arme pour déprécier votre valeur. Vous risquez de vous mettre sur la défensive au moindre commentaire un tant soit peu négatif.

Au lieu d'être trop sensible aux critiques, tâchez d'en percevoir l'utilité. Essayez les techniques suivantes :

- ▶ Ne soyez plus sur la défensive. Écoutez ce que les autres disent de vous en faisant preuve d'ouverture d'esprit.
- ▶ Prenez conscience que vous n'avez pas *besoin* d'avoir tout le temps raison. Admettre que vous pouvez parfois avoir tort signifie que vous êtes capable d'accepter plus facilement la critique.
- ▶ Prenez le temps d'évaluer la justesse des commentaires, puis servez-vous des informations valables pour vous améliorer.

6. Être à l'aise en société.

La peur de dire des bêtises, d'offenser quelqu'un ou d'ennuyer les autres peut vous pousser à en dire le moins possible. Vous pouvez vous censurer, répéter dans votre tête ce que vous allez dire ou vouloir à tout prix faire de l'esprit. Dans un cas comme dans

l'autre, vous vous focalisez plus sur l'impression que vous donnez que sur le sujet de la conversation.

Pour vous aider à vous détendre et à être « vous-même » en société, essayez de suivre ces conseils :

- ▶ **Ne centrez plus votre attention sur vous-même mais sur les autres.** Écoutez vraiment la conversation et observez les autres.
- ▶ **Parlez avec spontanéité.** Résistez à la tentation de répéter dans votre tête les traits d'humour que vous allez lancer.
- ▶ **Abandonnez vos comportements sécurisants.** Évitez de vous mettre en marge d'un groupe ou de tripoter votre téléphone quand il y a des blancs dans la conversation.
- ▶ **Exprimez-vous jusqu'à ce que vous soyez entendu.** Si vous commencez à dire quelque chose et êtes interrompu, essayez de nouveau plus tard, peut-être en haussant la voix.
- ▶ **Maîtrisez-vous.** Si vous avez tendance à surcompenser votre malaise en monopolisant la parole, laissez aux autres la possibilité de combler les blancs.

- ▶ **Prenez du plaisir.** Rappelez-vous que les réunions entre amis ont pour vocation d'être agréables.

7. Favoriser l'expression de sa créativité.

Pour agir de façon créative dans votre vie professionnelle ou personnelle, vous devez accepter l'idée que certaines de vos idées ne seront pas jugées si exceptionnelles. Si vous avez une suggestion pour une campagne publicitaire ou une idée pour pimenter votre vie sexuelle, vous serez moins enclin à proposer des choses si vous craignez trop de voir votre initiative rejetée.

La créativité suit un processus de génération automatique. Essayez vos idées et celles-ci donneront naissance à encore plus d'idées. Si vous réprimez vos idées, vous vous apercevrez que leur flux diminuera avec le temps.

8. Faire preuve d'audace.

Rompre avec votre routine peut vous aider à vous détendre. Même les choses les plus insignifiantes (choisir une nouvelle recette dans un livre de cuisine ou vous rendre à pied à un endroit où vous avez l'habitude d'aller en voiture, par exemple) peuvent radicalement modifier votre humeur.

La plupart des individus aiment avoir un certain contrôle sur ce qu'ils peuvent espérer de la vie. Mais en réalité, la vie est imprévisible et notre sens des certitudes est principalement une illusion. Admettre votre incapacité partielle à contrôler les événements et à être certain de leur résultat peut vous aider à vous montrer plus audacieux et à vivre pleinement votre vie.

Dix lectures pour combattre les pensées néfastes

Il existe de nombreux ouvrages de prise en charge personnelle et manuels de professionnels sur les TCC. Voici quelques lectures reflétant la diversité des TCC et permettant d'enrichir vos connaissances pour vous attaquer aux émotions ou comportements perturbants :

- ▶ *Anxiétés, phobies et paniques*. Cet ouvrage d'Elaine Sheehan (J'ai Lu, 2003) est un guide clair qui répond aux principales questions sur l'origine de ces phénomènes et propose quelques exercices pour parvenir à les surmonter.
- ▶ *Dictionnaire de psychothérapie cognitive et comportementale*. Ce dictionnaire de Daniel Nollet et Jacques Thomas (Ellipses Marketing, 2001) s'adresse aussi bien aux professionnels de la santé mentale qu'aux personnes désireuses de découvrir les TCC.

- ▶ *Les émotions – source de vie.* Cet ouvrage de Jean Garneau et Michelle Larivey (ReD éditeur, 2000) décrit la place des émotions dans la vie psychique et démonte leur mécanisme.
- ▶ *Les ennemis intérieurs : obsessions et compulsions.* Ce livre très complet de Jean Cottraux (Odile Jacob, 1998) dresse un inventaire des diverses méthodes employées dans toute l'histoire pour traiter les troubles obsessionnels compulsifs (TOC).
- ▶ *Faire face à la boulimie : une démarche efficace pour guérir.* Cet ouvrage d'Alain Perroud (Retz, Collection Faire face, 2006) est un véritable guide pour détecter, évaluer et surmonter ce trouble de l'alimentation.
- ▶ *Gestion du stress et de l'anxiété.* Ce livre de Dominique Servant (Masson, 2004) s'adresse principalement aux psychiatres, psychologues, psychothérapeutes et médecins généralistes et constitue un guide de prise en charge des patients.
- ▶ *Je réinvente ma vie : vous valez mieux que vous ne pensez.* Cet ouvrage de Jeffrey E. Young et Janet S. Klosko (Les Éditions de l'Homme, 2003) est

une introduction à une variante de la TCC appelée « thérapie des schémas ». Cette thérapie repose sur les « cartes » que nous développons très jeunes à propos du monde, de nous-mêmes et des autres.

- ▶ *Du statut social.* Ce livre d'Alain de Botton (Mercure de France, 2005) explore les racines historiques de nos inquiétudes et nous montre comment la société nous encourage à lier notre mérite à notre réussite.
- ▶ *Les thérapies comportementales et cognitives.* Écrit par Jean Cottraux (Masson, 4^e édition, 2004), cet ouvrage expose les notions fondamentales des thérapies comportementales et cognitives. Le livre s'adresse aussi bien aux professionnels de la santé qu'aux personnes désireuses de découvrir cette forme de traitement psychologique.
- ▶ *Vivre avec des hauts et des bas.* Écrit par Christian Gay et Jean-Alain Générmont (J'ai Lu, 2004), ce livre associe le récit de la souffrance d'un patient et les réponses fournies par le praticien pour vaincre la maladie.

Dix organismes à contacter en France

Vous trouverez ci-dessous une liste d'organismes français à contacter pour recevoir de l'aide, obtenir un soutien ou demander des renseignements.

- ▶ **Association France Dépression.** 4 rue Vigée-Lebrun, 75015 Paris. Téléphone : 01.40.61.05.66.
- ▶ **Association française de personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs (AFTOC).** 12, route de Versailles, 78117 Châteaufort. Téléphone : 01.39.56.67.22. Courriel : aftoc@club-internet.fr. Site Web : <http://aftoc.club.fr/accueil.htm>
- ▶ **Association française des troubles anxieux (AFTA).** La Gironnière, 33550 Haux. Téléphone : 05.56.56.35.85. Courriel : contact@afta-anxiete.org. Site Web : <http://www.afta-anxiete.org/index.php>

- ▶ **Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC).**
100 rue de la Santé, 75674 Paris Cedex 14.
Téléphone : 01.45.88.35.28. Site Web :
www.aftcc.org
- ▶ **Fédération d'aide à la santé mentale Croix Marine.** 31 rue d'Amsterdam, 75008 Paris.
Téléphone : 01.45.96.06.36. Courriel :
croixmarine@wanadoo.fr. Site Web :
<http://www.croixmarine.com/>
- ▶ **Fédération française de psychiatrie.**
Téléphone : 01.48.04.73.41. Courriel :
ffp@internet-medical.com. Site Web :
<http://psydoc-fr.broca.inserm.fr/>
- ▶ **Société française d'alcoologie.** 101 avenue Henri-Barbusse, 92141 Clamart Cedex.
Téléphone : 01.41.46.69.51.
- ▶ **Société française de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SFPEA).** Clinique Georges Heuyer, Hôpital de la Salpêtrière, 47 boulevard de l'Hôpital, 75651 Paris Cedex 13. Téléphone : 01.42.16.23.51.
- ▶ **Société française de thérapie familiale (SFTF).**
65-67 avenue Gambetta, 75020 Paris.

Téléphone : 01.46.36.43.45.

- ▶ **SOS Dépression.** 162 boulevard Montparnasse,
75014 Paris. Téléphone : 01.40.47.95.95.

Sommaire

[Couverture](#)

[Les thérapies comportementales et cognitives](#)

[Vite et bien pour les Nuls](#)

[Copyright](#)

[Les TCC](#)

[Les principales caractéristiques des TCC](#)

[Les pensées et les sentiments](#)

[La signification d'un événement](#)

[Les agissements révélateurs](#)

[Les erreurs de pensée](#)

[Le catastrophisme](#)

[Le principe du tout ou rien](#)

[La divination](#)

[La télépathie](#)

Le raisonnement émotionnel

La surgénéralisation

L'étiquetage

Les obligations

Le filtre mental

La disqualification du positif

La faible tolérance à la frustration

La personnalisation

La fiche ABC

Identifier ses pensées négatives (1).

Identifier ses pensées négatives (2).

Apporter des solutions de remplacement (1).

Apporter des solutions de remplacement (2).

Les expériences comportementales

Tester des prédictions

Trouver la meilleure théorie (1).

Trouver la meilleure théorie (2).

Enquêter sur soi et les autres

Réaliser des observations

Effectuer des expériences concluantes

Tenir le journal de ses expériences

Gérer ses pensées et son attention

La concentration sur la tâche

Apprendre à se concentrer

Se mettre à l'écoute du monde

La fiche de concentration sur la tâche

La pleine conscience

Savoir quand ne pas s'écouter

Être attentif aux tâches quotidiennes

Les émotions négatives

Mettre un nom sur ses émotions

Les émotions positives malsaines

Comprendre l'anatomie des émotions

Les émotions saines / les émotions malsaines (1).

Les émotions saines / les émotions malsaines (2).

Les motifs

Les pensées souples / les pensées rigides

Les comportements constructifs / les
comportements extrêmes

La focalisation de l'attention saine / la
focalisation de l'attention malsaine

Les symptômes physiques des émotions

Les méta-émotions

Énoncer un problème émotionnel

Évaluer un problème émotionnel

Les stratégies contre-productives

Éviter l'inactivité et le repli sur soi

Cesser de vouloir tout contrôler

Modérer son besoin de certitude

Éviter les comportements sécurisants

Sortir du sentiment d'inquiétude

Empêcher la perpétuation de ses problèmes

Comprendre le mécanisme à l'origine de ses problèmes

Se fixer des objectifs : la méthode SPORT

Définir et énoncer un objectif

Trouver une source d'inspiration

Se focaliser sur les avantages du changement

Réaliser une analyse coûts/ avantages

Consigner ses progrès

L'anxiété

Comprendre les symptômes de l'anxiété

Se méfier des prédictions pessimistes

Éviter les pensées extrêmes

Accepter son sentiment d'anxiété

S'exposer à ses peurs

Procéder par étapes

Foncer tête baissée

Consigner les expériences et résultats

Surmonter les types d'anxiété courants :
l'inquiétude et la panique

Surmonter les types d'anxiété courants : l'anxiété
sociale et l'agoraphobie

Surmonter les types d'anxiété courants : l'état de
stress post- traumatique

Les phobies

La dépression

Comprendre les symptômes de la dépression

Identifier ce qui alimente la dépression

Interrompre la rumination

Combattre l'inactivité

Identifier et résoudre les problèmes

Prendre soin de soi et de son environnement

Passer de bonnes nuits

Gérer les pensées suicidaires

Les troubles obsessionnels

Les troubles obsessionnels compulsifs

L'hypochondrie

La dysmorphophobie

Identifier les comportements néfastes

Tolérer le doute et l'incertitude

Faire confiance à sa mémoire

Éviter de surinterpréter ses pensées

Favoriser la flexibilité

Utiliser des critères externes

Renoncer à vouloir tout contrôler

Normaliser les sensations et pensées pénibles

Stopper les rituels

Désigner objectivement les responsables

L'estime de soi

Développer l'acceptation de soi

Accepter sa valeur intrinsèque

Éviter la généralisation et l'étiquetage

Admettre sa tendance à évoluer

Accepter sa faillibilité naturelle

Passer outre ses défauts et ceux des autres

Valoriser son caractère unique

S'accepter pour s'améliorer

Préférer l'acceptation à la résignation

Avoir l'aspiration de changer

Pratiquer le monologue intérieur

Suivre l'argument du meilleur ami

Assumer la responsabilité de ses actes

Se prendre en main pour s'accepter

La colère

La colère saine / la colère malsaine

Adopter des attitudes bénéfiques

Tolérer les autres

Faire preuve de souplesse

Admettre la faillibilité des autres

Tolérer la frustration

Peser le pour et le contre de sa colère

S'affirmer sans agressivité

Faire face aux critiques

Désarmer l'autre en douceur

Surmonter les difficultés à vaincre sa colère

L'influence du passé sur le présent

Les croyances profondes

Les trois catégories de croyances

Comprendre les interactions entre ses croyances profondes

La méthode de la flèche descendante

L'exercice à trous

L'interprétation de ses rêves

Identifier ses comportements négatifs

Se libérer des préjugés

Formuler ses croyances profondes

1. Premières expériences/Expériences passées pertinentes.
2. Croyances profondes négatives.
3. Règles/Hypothèses.
4. Comportements d'évitement et de compensation.
5. Ce que j'ai pour moi.

Intégrer des croyances plus saines

Remplacer les anciennes significations par de nouvelles

Partir de zéro

Jouer le rôle d'un parent ou d'un ami

Internaliser ses croyances de substitution

Faire « comme si »

Se constituer un portefeuille d'arguments

Produire des arguments contre une croyance malsaine

Produire des arguments en faveur d'une croyance saine

Accepter ses doutes et ses réserves

La tactique du zigzag

Tester ses nouvelles croyances

Tenir un journal de bord positif

Vivre une vie saine et heureuse

Planifier pour éviter les rechutes

Choisir des activités

Prendre soin de soi

Revoir son mode de vie

Entretenir son corps

Se fixer un plan d'action

Se tourner vers les autres

Apprendre à communiquer

Ranimer la flamme du désir

Les obstacles et les blocages

Faire disparaître le sentiment de honte

Se débarrasser de la culpabilité

Mettre sa fierté de côté

Faire preuve de compassion envers soi-même

Envisager sa guérison avec optimisme

Rester concentré sur ses objectifs

Faire preuve de persévérance

Définir le lien entre tâche et cognition

Éviter les pièges

Le jardinage psychologique

Reconnaître les mauvaises herbes

Tuer les mauvaises herbes dans l'œuf

Repérer les endroits où les mauvaises herbes
pourraient pousser

Traiter les mauvaises herbes récurrentes

Prendre soin de ses fleurs

Planter de nouvelles variétés

Être un jardinier indulgent

La liste de contrôle du joyeux jardinier

La recherche du traitement adéquat

Obtenir l'aide d'un professionnel

Lutter contre sa peur de chercher de l'aide

Choisir la thérapie appropriée

Rencontrer les experts

Choisir un thérapeute TCC

Poser les bonnes questions

Le profil d'un bon thérapeute

Parler de ses problèmes pendant les séances

Être actif entre les séances

Dix attitudes saines (1)

Dix attitudes saines (2)

Dix méthodes à déconseiller pour améliorer
l'estime de soi (1)

Dix méthodes à déconseiller pour améliorer
l'estime de soi (2)

Huit façons de se détendre (1)

Huit façons de se détendre (2)

Dix lectures pour combattre les pensées néfastes

Dix organismes à contacter en France