

1 MILLION  
D'EXEMPLAIRES  
VENDUS

# changez vos émotions changez votre vie

Surmontez anxiété, dépression, honte, colère,  
culpabilité... avec les thérapies cognitives  
et comportementales (TCC)



**Dennis Greenberger et Christine Padesky**

Préface du Dr David O'Hare

changez  
vos émotions  
changez  
votre vie



changez  
vos émotions  
changez  
votre vie

**Dennis Greenberger et Christine Padesky**

Traduit de l'américain par Florence Ludi

Avec le soutien de la région



Downloaded by 3.8.18.9.19

Conception graphique et mise en page : Catherine Julia (Montfrin)

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2017

ISBN : 978-2-36549-237-9

ISBN ebook : 978-2-36549-261-4

Édition originale : *Mind Over Mood*

Copyright © 2016 Dennis Greenberger and Christine A. Padesky

Published by arrangement with The Guilford Press

Imprimé par France Quercy à Mercuès (France)

N° d'impression :

© Thierry Souccar Éditions, Vergèze, 2017

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Tous droits réservés

# Sommaire

<u>PRÉFACE</u>	9
<u>QUELQUES MOTS À L'INTENTION DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ ET DES LECTEURS AVERTIS</u>	11
<u>CHAPITRE 1</u> Que va vous apporter ce livre ?	15
<u>CHAPITRE 2</u> Analyser les problèmes	20
<u>CHAPITRE 3</u> Le poids des pensées	34
<u>CHAPITRE 4</u> Identifier ses émotions et évaluer leur intensité	46
<u>CHAPITRE 5</u> Se fixer des objectifs et mesurer ses progrès	55
<u>CHAPITRE 6</u> Situations, émotions et pensées	61
<u>CHAPITRE 7</u> Les pensées automatiques	72
<u>CHAPITRE 8</u> Quels sont les faits ?	92
<u>CHAPITRE 9</u> Élaborer des pensées alternatives ou plus réalistes	119



<u>CHAPITRE 10</u>		
	Nouvelles pensées, Plans d'Action et acceptation	143
<u>CHAPITRE 11</u>		
	Croyances conditionnelles et expériences comportementales	160
<u>CHAPITRE 12</u>		
	Les croyances inconditionnelles	181
<u>CHAPITRE 13</u>		
	Comprendre sa dépression	223
<u>CHAPITRE 14</u>		
	Comprendre son anxiété	257
<u>CHAPITRE 15</u>		
	Comprendre sa colère et/ou son sentiment de culpabilité ou de honte	294
<u>CHAPITRE 16</u>		
	Entretenez vos acquis et faites l'expérience d'une vie plus heureuse	325
<u>ÉPILOGUE</u>		340
<u>ANNEXE</u>		347
<u>LISTE DES EXERCICES</u>		382



# Préface

J'ai lu ce livre il y a plus de quinze ans, dans sa première édition en anglais ; c'était le boom des TCC<sup>1</sup> et j'étais moi-même en train de les étudier à la faculté de médecine de Montpellier. Ce livre était pour moi l'application pratique, simple, didactique, progressive et accessible à tous, de ce qui m'était dispensé sur les bancs durs de l'amphi.

Le langage clair, les exemples concrets et les exercices demandés m'avaient conforté dans l'opinion que j'avais concernant les TCC : un moyen à la fois élémentaire et efficace d'approcher les enchaînements mentaux, émotionnels et comportementaux qui nous régissent, et surtout d'intervenir lorsque ces enchaînements se déchaînent.

Aujourd'hui, 20 ans après la première édition, je confirme et je renforce ma première opinion. Ce livre a été augmenté des dernières recherches scientifiques et de protocoles encore plus précis. Il fait partie des piliers de toute bibliothèque de développement personnel.

Les TCC sont basées sur un principe simple. Les événements extérieurs, nos émotions, les réactions de notre organisme, nos comportements et nos pensées sont totalement liés et interagissent constamment entre eux. Les émotions déclenchent des réactions corporelles qui modifient les pensées, entraînant des changements de comportements qui déclenchent de nouvelles émotions. Les réactions corporelles modifient les pensées qui génèrent des comportements d'évitement ou de poursuite qui à leur tour déclenchent des émotions qui perturbent les pensées, etc. Nous sommes en fait gouvernés par des boucles sans fin qui nous entraînent parfois dans des spirales d'inconfort émotionnel, mental ou comportemental : peur, colère, tristesse, honte, découragement

Les TCC apportent les outils qui amènent à réorienter les pensées et les comportements de manière à perturber ces boucles qui tournent et retournent dans la tête. Une fois que l'on maîtrise les outils des TCC, on insère dans ces rouages des petits grains de pensées empêcheurs de tourner en rond pour ralentir et stopper le manège infernal à l'origine de la souffrance.

Grâce à *Changez vos émotions changez votre vie*, vous aurez toutes les pistes pour analyser, déceler et comprendre les pensées qui vous empêchent d'avoir la vie que vous méritez. Vous y

---

<sup>1</sup> TCC : Thérapies Cognitives et Comportementales. Traitements basés sur l'étude des pensées, des émotions et des comportements et de leurs interactions.



trouvez toutes les clefs pour greffer des nouvelles pensées alternatives ou pondérées, vous projeter dans le futur, vous fixer des objectifs et les atteindre.

Dès le départ, jouez le jeu, prenez le temps, assimilez les notions, observez, analysez, complétez les exercices, mettez en pratique, pour que vous puissiez dire à la fin : « J'ai vraiment apprécié ce livre, il a été, pour moi, comme une petite révolution ! ».

DR DAVID O'HARE

AUTEUR DE COHÉRENCE CARDIAQUE 3.6.5.

ET DE 5 MINUTES LE MATIN

*Montréal le 8 mars 2017*



# Quelques mots à l'intention des professionnels de santé et des lecteurs avertis

Une multitude d'études ont démontré l'efficacité des thérapies cognitives et comportementales (TCC) pour traiter un grand nombre de problèmes psychologiques – notamment la dépression, l'anxiété, la colère, les troubles alimentaires, la consommation de drogues et les problèmes relationnels. Grâce à ses multiples exercices, *Changez vos émotions changez votre vie* est un manuel pratique qui enseigne de façon claire et progressive de nombreux outils issus des TCC. Il est conçu pour aider les lecteurs à mieux comprendre leurs problèmes et à modifier leur vie en profondeur, que ce soit seuls ou dans le cadre d'un travail thérapeutique avec un professionnel.

Cet ouvrage peut en effet être utilisé par les thérapeutes pour structurer le travail et renforcer les compétences acquises par leurs patients, et par ces derniers pour poursuivre leur processus d'apprentissage une fois les séances terminées. Les feuilles d'exercices et d'évaluation des émotions sont conçues pour encourager les patients à appliquer à leur vie de tous les jours ce qu'ils ont appris en thérapie. Nous avons veillé à présenter les compétences en TCC dans un ordre progressif, l'apprentissage de chaque nouvel outil s'appuyant sur des ressources acquises au préalable. Grâce à sa structure et à de nombreux conseils pratiques destinés à contourner les écueils courants, l'ouvrage aide les lecteurs à appliquer les principes des TCC pour surmonter leurs problèmes émotionnels et accéder à davantage de bien-être et de joie de vivre.

Nous sommes à la fois heureux et très honorés de la grande popularité qu'a rencontrée la première édition de cet ouvrage. À l'époque, notre projet était d'écrire un livre que les thérapeutes pourraient utiliser pour améliorer leurs propres résultats thérapeutiques, en nous fondant sur des techniques à l'efficacité empiriquement prouvée. L'une des particularités les plus intéressantes des TCC est qu'elles enseignent des compétences permettant aux patients de devenir leurs propres thérapeutes. Nous espérons qu'un manuel présentant ces compétences de façon claire et simple intéresserait à la fois les personnes cherchant un soutien en développement personnel,



et les thérapeutes en quête d'un guide thérapeutique. La première édition de ce livre a eu le grand honneur de recevoir la première distinction (*Self-Help Seal of Merit*) décernée par l'Association de Thérapie Comportementale et Cognitive des États-Unis (*Association for Behavioral and Cognitive Therapies*) à un ouvrage de développement personnel.

Cette distinction est accordée exclusivement à des ouvrages qui :

- Mettent en œuvre les principes des thérapies cognitives et comportementales.
- Présentent des méthodes se fondant sur des données empiriques documentées.
- Ne contiennent aucune suggestion ni méthode en contradiction avec des preuves scientifiques.
- Proposent des méthodes thérapeutiques dont l'efficacité a été reconnue de façon systématique.
- Respectent les bonnes pratiques de la psychothérapie.

Si vous êtes thérapeute, vous pouvez avoir la certitude que les compétences acquises par vos patients au fil de leur lecture de ce livre sont, comme cela a été prouvé sur plusieurs décennies, les plus efficaces pour traiter la dépression, l'anxiété et différents autres problèmes émotionnels. Des recherches ont démontré qu'après avoir acquis les compétences enseignées ici et les avoir mises en pratique seuls, sans l'intervention d'un thérapeute, non seulement les patients allaient mieux, mais l'amélioration de leur état émotionnel était plus durable (c'est-à-dire que leur taux de rechute était plus faible).

Cette deuxième édition, enrichie des enseignements de plus de deux décennies d'innovations dans les domaines de la recherche et de la thérapie, a été considérablement enrichie par rapport à la première. Elle intègre des méthodes supplémentaires, validées par des données empiriques : imagerie mentale, pratique de l'acceptation et de la pleine conscience, « échelles des peurs » et exposition à l'anxiété, résistance à la souffrance et à l'ambiguïté émotionnelles, et psychologie positive. Par ailleurs, elle contient une présentation intégralement revue de techniques telles que l'activation comportementale, la relaxation et la restructuration cognitive appliquées à la gestion des émotions. Dans le même temps, cette nouvelle édition a conservé les caractéristiques qui ont rendu la première si populaire et si utile, tant pour les lecteurs patients que pour les professionnels.

À mesure que le temps passait, nous avons été surpris et impressionnés de voir avec quelle créativité ces lecteurs utilisaient notre manuel. Aux quatre coins du monde, des établissements d'enseignement supérieur en psychologie et des programmes de résidence en psychiatrie en ont inscrit la lecture au programme obligatoire des cours de TCC. Il a été traduit en plus de vingt-deux



langues, et les outils qu'il propose ont prouvé leur capacité à aider des personnes de cultures et de niveaux économiques très divers.

Une consœur nous a raconté un jour cette anecdote : alors qu'elle arrivait dans une clinique au Bangladesh, elle vit une femme tracer des signes dans la poussière avec un bâton. S'approchant, elle se rendit compte que cette femme transposait ainsi sur le sol le tableau d'autoévaluation des pensées présenté dans la première édition de notre ouvrage ! Un autre confrère nous rapporta qu'en Australie, certains chefs aborigènes considéraient la structure à cinq éléments présentée au chapitre 2 comme un modèle particulièrement pertinent pour établir des passerelles culturelles entre les concepts des TCC et leur sagesse immémoriale... L'ouvrage a été utilisé par des centres renommés de traitement des addictions, de nombreux hôpitaux et cliniques psychothérapeutiques, mais aussi par des unités médico-légales, ainsi que dans le travail avec des personnes sans domicile fixe. Et, bien sûr, la grande majorité des exemplaires a été achetée par des non-professionnels cherchant un ouvrage de développement personnel, ou à qui il avait été recommandé par leur psychothérapeute. Ces différents usages répondent à la fois aux attentes du corps médical, et d'un grand public souhaitant acquérir et utiliser des stratégies pragmatiques ayant prouvé leur efficacité dans la gestion des émotions.

Nous espérons que *Changez vos émotions changez votre vie* continuera d'être utile à tous ceux qui veulent agir positivement sur leurs émotions et sur leur vie. Que les outils qu'il présente soient utilisés avec un appareil numérique ou les moyens du bord, notre objectif est le même : permettre aux lecteurs d'accéder à des ressources leur ouvrant la voie vers une sérénité, un bonheur et une joie de vivre accrus.

Professionnels de la santé psychique, qui utilisez cet ouvrage avec vos patients, faites preuve de curiosité en adoptant une position d'apprenant. Chaque être humain perçoit le monde différemment, mais certains principes universels peuvent être mis en œuvre pour comprendre comment cette perception s'est construite, et comment la transformer. Les connaissances en psychologie et en psychothérapie ont progressé depuis la parution de la première édition. Nous avons eu à cœur d'intégrer ces idées et découvertes nouvelles à la deuxième édition, afin qu'elle continue à refléter ce que la pratique thérapeutique basée sur les faits a de meilleur à offrir.

DENNIS GREENBERGER ET CHRISTINE PADESKY





# 1

## Que va vous apporter ce livre ?

Les huîtres créent les perles à partir de grains de sable. Un grain de sable irrite une huître ; pour se protéger de cette irritation, l'huître entoure le grain de sable d'un revêtement lisse – et celui-ci produit une chose merveilleuse : une perle. De même que chez l'huître, une substance irritante devient le germe de quelque chose de nouveau et de magnifique, *Changez vos émotions changez votre vie* a été conçu pour vous aider à acquérir quelque chose de nouveau : des compétences précieuses qui vous permettront de vous sortir de situations pénibles émotionnellement. Ces compétences, que vous développerez au fil de l'ouvrage, vous aideront à vous sentir mieux et continueront à vous être profitables encore longtemps après que vos problèmes d'origine auront disparu.

Nous espérons qu'à l'instar de nombreuses personnes ayant acquis les techniques présentées ici, vous considérerez *a posteriori* la situation douloureuse qui vous a amené à lire ce livre comme une « bénédiction déguisée », un déclencheur vous ayant fourni l'occasion et la motivation de développer des perles de sagesse, ainsi que de nouvelles perspectives grâce auxquelles vous profiterez plus pleinement de votre vie.

### UNE AIDE PRÉCIEUSE POUR METTRE FIN À LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE

Nous vous proposons de vous enseigner des techniques ayant prouvé leur utilité en cas de souffrance émotionnelle : dépression, anxiété, colère, crises d'angoisse, jalousie, culpabilité ou sentiment de honte. Les compétences enseignées dans cet ouvrage vont également vous aider si vous avez des problèmes relationnels, si vous êtes stressé, si vous manquez d'estime de vous-même, si vous êtes inquiet, si vous manquez de confiance en vous, et si vous avez d'éventuels problèmes avec l'alcool ou la drogue. L'ouvrage est organisé pour vous permettre d'acquérir chaque compétence de façon progressive et de réaliser rapidement des changements bénéfiques.



Les idées présentées dans ce livre sont issues des thérapies cognitives et comportementales (TCC), qui sont l'une des formes de psychothérapie les plus efficaces à l'heure actuelle. Le terme « cognitif » se réfère à la fois à *ce que* nous pensons et à *la façon dont* nous pensons. Les TCC mettent l'accent sur la compréhension de nos pensées, de nos croyances et de nos comportements en lien avec nos émotions, nos réactions physiques et les situations ou événements de notre vie. L'une des idées centrales des TCC est que ce que nous *pensons* d'un événement ou d'une expérience affecte puissamment la façon dont nous réagissons à cet événement ou à cette expérience sur les plans émotionnel, comportemental et corporel.

Un exemple : vous attendez à la caisse d'un magasin. Si pensez « Ça va durer un certain temps, autant me détendre », vous avez de bonnes chances de rester calme, d'être physiquement détendu, et peut-être même d'échanger quelques mots avec une personne de la file ou de vous mettre à feuilleter un magazine. Si par contre vous vous dites « Ce n'est pas normal de laisser se former des files aussi longues, ils feraient mieux d'embaucher plus de personnel », vous risquez de vous sentir contrarié, de perdre patience, de vous contracter physiquement, de devenir agité et de passer votre temps d'attente à rouspéter auprès des autres clients et du personnel.

Grâce à ce livre, vous allez apprendre à identifier et à comprendre les liens qui existent entre vos pensées, vos émotions, vos comportements et vos réactions physiques, à la fois dans des situations quotidiennes comme celle-ci et lors des événements importants de votre vie. Vous apprendrez à vous considérer vous-même, mais aussi à considérer les situations dans lesquelles vous vous trouvez, d'une façon plus constructive et à changer les schémas de pensée et de comportement qui vous maintiennent dans des émotions et des relations éprouvantes mentalement. Vous acquerrez la faculté de changer certains aspects de votre vie lorsque vos pensées vous alerteront que tel ou tel problème exige une solution. L'objectif final de ces changements est de vous aider à être plus heureux, plus serein, plus confiant en vous. En outre, les compétences acquises vous aideront à instaurer des relations plus positives avec les autres.

Downloaded by 3.8.18.9.19

## LA POSSIBILITÉ DE SUIVRE SA PROGRESSION

Il est généralement plus facile de persévérer dans l'effort lorsqu'on peut mesurer les progrès accomplis. Par exemple, lorsqu'un enfant apprend à lire, il commence par apprendre à reconnaître les lettres de l'alphabet. Au début de son apprentissage de la lecture, il doit faire de gros efforts pour se familiariser avec chacune de ces lettres. À mesure qu'il pratique, il les reconnaît de plus en plus facilement. Peu à peu, il cesse de faire attention à chaque lettre prise individuellement, car il a appris à les combiner entre elles et à identifier des mots simples. Un lecteur débutant commence souvent par parcourir la page pour y détecter des mots qu'il connaît, mais avec le temps, il développe la capacité de lire des phrases simples, puis des phrases plus complexes,



puis des paragraphes, puis des livres simples et courts. Bientôt, il ne prête plus attention aux mots en tant qu'éléments scripturaux, mais au *sens* de ce qu'il est en train de lire. À l'école, les progrès que les élèves font ainsi d'année en année sont mesurés par des tests.

De même, vous allez pouvoir vous aussi identifier et évaluer les progrès que vous faites en pratiquant la méthode proposée ici. Dans les premières semaines, vous acquerez des compétences isolées puis, peu à peu, apprendrez à les combiner entre elles pour être en mesure d'améliorer vos états émotionnels et, plus généralement, votre qualité de vie. Ce livre vous amènera à évaluer vos émotions à intervalles réguliers, à mesure que vous acquerez et pratiquerez les compétences enseignées, ce qui va vous permettre de vérifier que vous progressez bien. Dans le chapitre 4, vous trouverez les indications pour représenter graphiquement vos progrès et ainsi en avoir une vision sur la durée.

## UN PROGRAMME PERSONNALISÉ, À SUIVRE À SON RYTHME

*Changez vos émotions changez votre vie* est un ouvrage différent des autres. Il est conçu pour vous aider à développer de nouvelles façons de penser et de vous comporter qui vous procureront un mieux-être émotionnel et général. Ces compétences exigent de la pratique, de la constance et de la persévérance, et il est important que vous fassiez tous les exercices de chaque chapitre de votre parcours (vous constaterez que les compétences à première vue faciles à acquérir recèlent parfois des difficultés imprévues). Au début, il est bon de consacrer *quotidiennement* un peu de temps à l'apprentissage de ces compétences, éventuellement à heure fixe. Si vous lisez sans vous accorder suffisamment de temps pour la pratique, vous n'apprendrez pas à appliquer efficacement les outils aux problèmes que vous rencontrez. L'important n'est pas ici d'avancer *vite*. Il vaut mieux passer autant de temps que nécessaire sur chaque chapitre pour pouvoir en assimiler les connaissances, les appliquer à bon escient et apporter ainsi un réel mieux-être à votre vie. Si certains chapitres peuvent ne vous demander qu'une heure ou deux, les compétences présentées dans d'autres parties du livre devront être pratiquées des semaines, voire des mois durant avant que vous ne les ayez totalement assimilées et ne commenciez à en ressentir tout le bénéfice.

Ce livre présente une méthode d'apprentissage personnalisée. En effet, vous pouvez lire les chapitres dans l'ordre qui vous paraît le plus utile pour vous. Si vous avez décidé de lire cet ouvrage parce que vous souhaitez travailler sur une ou plusieurs émotions en particulier, vous trouverez à la fin du chapitre 4 une recommandation pour lire les chapitres relatifs aux émotions qui vous concernent personnellement (13, 14, et/ou 15). Après avoir lu le(s) chapitre(s) qui vous intéresse(nt), vous pourrez suivre l'ordre des chapitres recommandé pour chaque émotion. Vous êtes par ailleurs libre de faire l'impasse sur les chapitres traitant d'émotions qui ne vous concernent pas. Mais vous pouvez aussi décider de lire d'abord le livre *in extenso* puis de faire les exercices dans l'ordre, en commençant au chapitre 2 et en terminant au chapitre 16.



Si vous utilisez ce livre dans le cadre d'une thérapie, votre thérapeute vous conseillera peut-être de lire les chapitres dans un ordre qu'il/elle aura déterminé. La façon dont vous acquerez les compétences présentées dans ce guide peut être adaptée très facilement à vos besoins individuels, et votre thérapeute aura peut-être une idée précise des séquences les plus adaptées pour vous. À ce sujet, si c'est vous qui faites découvrir le présent ouvrage à votre thérapeute, suggérez-lui de lire la section *Quelques mots à l'intention des professionnels de santé et des lecteurs avertis* (p. 11).

## DES BÉNÉFICES QUI VONT BIEN AU-DELÀ DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION

Les compétences que vous allez acquérir pour faire face à vos émotions peuvent également vous aider à gérer un stress, un problème d'alcool ou de drogue, un trouble alimentaire (crises de boulimie, vomissements provoqués, suralimentation, etc.), des problèmes relationnels, un manque d'estime de soi et bien d'autres difficultés encore. Elles peuvent également être utilisées pour développer activement des émotions positives comme la joie ou le bonheur, ou pour donner davantage de sens et d'utilité à votre vie si vous trouvez qu'elle en manque.

## UN ACCÈS SIMPLE À DES FEUILLES D'EXERCICE SUPPLÉMENTAIRES

Tout au long du présent ouvrage, vous allez trouver des exercices conçus pour vous aider à acquérir et à appliquer les principales compétences présentées dans le chapitre concerné. Les feuilles d'exercices qui les accompagnent sont prévues pour être réutilisées au besoin. C'est pourquoi vous trouverez des exemplaires supplémentaires de la plupart d'entre elles dans l'annexe intégrée en fin d'ouvrage.

Les fiches d'exercice sont toutes téléchargeables à l'adresse suivante :

<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>

Vous pourrez les imprimer et les utiliser autant de fois que cela vous semblera nécessaire.

Les compétences et stratégies présentées dans ce livre se fondent sur des décennies de recherches. Il s'agit de techniques pratiques, éprouvées et efficaces qui, une fois qu'elles ont été acquises, permettent de mener une vie plus épanouie, plus heureuse et plus satisfaisante. En investissant du temps dans la lecture de cet ouvrage et en pratiquant les compétences acquises, vous agirez pour transformer votre vie et lui donner une orientation plus positive.



## LE CHAPITRE 1 EN BREF

- Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) offrent un traitement efficace contre la dépression, l'anxiété, la colère et un certain nombre d'autres états émotionnels perturbants et douloureux.
- Les TCC sont également utiles en cas de troubles du comportement alimentaire, d'abus d'alcool ou de drogues, de stress, de manque d'estime de soi et de nombreux autres problèmes.
- Ce livre est un ouvrage pratique conçu pour enseigner pas à pas des techniques issues des TCC.
- Généralement, les personnes qui acquièrent ces techniques constatent que plus elles les pratiquent, plus elles en tirent profit.
- Tout au long de l'ouvrage, vous trouverez des recommandations visant à vous permettre d'adapter l'ordre dans lequel vous lirez les chapitres à vos besoins, de façon à cibler les émotions qui vous concernent le plus.



# 2

## Analyser les problèmes

**BERNARD** « JE NE SUPPORTE PAS DE VIEILLIR »

Une après-midi, une thérapeute reçut l'appel d'une femme de soixante-treize ans, Sylvie, inquiète pour son mari, Bernard. Elle avait lu un article sur la dépression et trouvait que les descriptions lui correspondaient. Au cours des six derniers mois, Bernard s'était constamment plaint d'être fatigué et pourtant, Sylvie l'entendait tourner en rond dans le salon à trois heures du matin, incapable de dormir. De plus, elle trouvait qu'il était devenu plus distant avec elle, et qu'il était souvent irritable et négatif. Il avait arrêté de voir ses amis et donnait l'impression de ne plus s'intéresser à rien. Après être allé voir son médecin qui ne lui avait trouvé aucun problème de santé susceptible d'expliquer ces symptômes, Bernard lui avait dit : « Je ne supporte pas de vieillir. Je me sens bon pour la casse ».

La thérapeute demanda à avoir Bernard lui-même au téléphone. Bernard accepta à contrecœur, disant à la thérapeute de ne pas le prendre pour elle, mais qu'il ne tenait pas les « psy-machin-chose » en haute estime et ne voulait pas faire de thérapie parce qu'il n'était pas fou mais seulement vieux ! « Vous non plus vous ne seriez pas heureuse si vous aviez soixante-dix-huit ans et mal partout.. ». Il accepta toutefois de venir à un rendez-vous pour faire plaisir à Sylvie, tout en étant convaincu que cela ne servirait à rien.

La manière dont nous interprétons nos problèmes a un effet sur la manière dont nous les affrontons. Bernard croyait que ses problèmes d'insomnie, sa fatigue, son irritabilité et son désintérêt général étaient une composante normale de son avancée en âge. Et comme il ne pouvait rien changer au fait qu'il vieillissait, il ne s'attendait pas à ce que quoi que ce soit puisse l'aider à se sentir mieux.

Lors de la première séance, la thérapeute a été immédiatement frappée par la différence d'apparence entre Sylvie et Bernard. La première, qui s'était vêtue avec soin pour le rendez-vous — jupe rose, chemisier fleuri, boucles d'oreilles et escarpins coordonnés — était assise bien droite et salua la thérapeute avec un sourire plein d'espoir et des yeux brillants et vifs. Bernard, au contraire, s'était avachi sur son siège et, bien que vêtu avec soin, il était rasé avec négligence. Son



regard était terne et il avait des cernes sombres sous les yeux. Il se leva lentement et avec raideur pour saluer la thérapeute et prononça d'un air grave : « Je vous accorde une heure, pas plus ».

Au cours de la demi-heure suivante, la thérapeute questionna Bernard avec ménagement et peu à peu, celui-ci lui exposa son histoire. À chaque question, Bernard poussait un profond soupir avant de répondre faiblement. Conducteur de poids lourds pendant trente-cinq ans, il avait effectué des livraisons sur des courtes distances ces quatorze dernières années. Une fois retraité, il avait vu régulièrement trois amis également retraités pour discuter, manger ensemble ou regarder des émissions de sport. Bernard aimait également bricoler, travailler à sa maison ou réparer les vélos de ses huit petits-enfants et de leurs amis. Il voyait régulièrement ses trois enfants et ses petits-enfants, et était fier d'avoir de bonnes relations avec chacun d'entre eux.

Dix-huit mois plus tôt, on avait diagnostiqué à Sylvie un cancer du sein. Celui-ci ayant été détecté précocement, Sylvie s'était bien remise après une opération et une radiothérapie, et ne présentait à présent plus aucun symptôme. Mais en parlant de la maladie de sa femme, Bernard se troubla : « J'ai cru que j'allais la perdre, qu'est-ce que je serais devenu ? » À peine avait-il dit cela que Sylvie intervint, lui tapotant le bras : « Mais je vais bien, chéri. Tout va bien maintenant ». Bernard hocha la tête, avalant avec difficulté.

Il s'avéra qu'à l'époque où Sylvie suivait son traitement anticancéreux, l'un des meilleurs amis de Bernard, Louis, était tombé malade et décédé. Les deux hommes étaient amis depuis dix-huit ans, et cette perte avait profondément affecté Bernard. Le fait que Louis ait tant tardé avant de se rendre à l'hôpital le mettait en colère, car si sa maladie avait été traitée rapidement, il aurait peut-être survécu. Sylvie ajouta que depuis la mort de Louis, Bernard surveillait avec la plus grande attention ses rendez-vous médicaux. « Je crois que Bernard ce serait senti responsable de ma mort si j'avais raté un rendez-vous », dit-elle à la thérapeute. Bernard avait arrêté de voir ses amis et s'était consacré entièrement à Sylvie et à ses soins.

« Quand le traitement de Sylvie a pris fin, j'ai pris conscience que la rémission n'était que temporaire, que le reste de ma vie allait être rempli de maladies et de décès. Je me sens déjà à moitié mort. Quelqu'un d'aussi jeune que vous ne peut pas comprendre ça ». Bernard soupira. « Mais c'est très bien comme ça. De toute façon, à quoi je peux bien encore servir ? Mes petits-enfants réparent leurs vélos eux-mêmes à présent, mes fils ont leurs propres amis, et Sylvie serait sûrement plus heureuse si je n'étais plus là. Je ne sais pas ce qui est pire : mourir, ou bien vivre et se retrouver seul parce que tous vos amis sont morts ».

Après avoir entendu le récit de Bernard et avoir pris connaissance du compte-rendu de son généraliste selon lequel aucune cause physique n'expliquait son état, la thérapeute ne douta plus que Bernard fût dépressif. En effet, celui-ci présentait des symptômes physiques (insomnie, perte d'appétit, épuisement), des changements de comportement (il avait mis fin à ses activités habituelles et évitait ses amis), des changements d'humeur (tristesse,

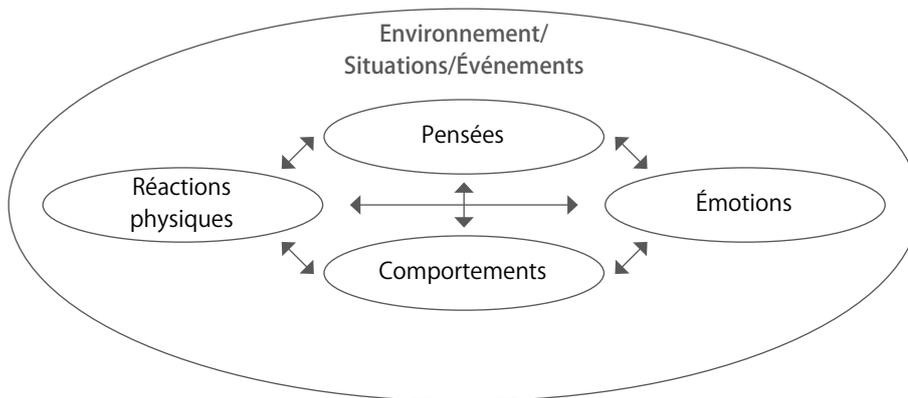
irritabilité, culpabilité) et un état d'esprit (négatif, autocritique et pessimiste) caractéristiques de la dépression. Comme c'est souvent le cas des personnes atteintes de dépression, Bernard avait vécu plusieurs deuils et plusieurs situations de stress intense au cours des deux années précédentes (le cancer de Sylvie, la mort de Louis et l'impression que ses enfants et petits-enfants n'avaient plus besoin de lui).

Encouragé par Sylvie, et bien que ne croyant pas à l'utilité d'une thérapie, Bernard accepta de venir à trois séances supplémentaires avant de décider s'il continuait ou non.

## L'analyse des problèmes de Bernard

Lors du deuxième rendez-vous, la thérapeute aida Bernard à prendre conscience des changements qui avaient eu lieu dans sa vie au cours des deux dernières années. En se servant de la structure à cinq éléments (figure 2.1, ci-dessous), Bernard remarqua qu'un certain nombre de changements importants avaient eu lieu dans son environnement (le cancer de Sylvie, la mort de Louis) et avaient entraîné des changements *comportementaux* (la fin des réunions régulières avec ses amis, les visites fréquentes à l'hôpital pour le traitement suivi par Sylvie). Ces événements l'avaient également amené à porter un regard différent sur lui-même et sur sa vie (« Tous ceux que j'aime meurent », « Mes enfants et petits-enfants n'ont plus besoin de moi ») et à perdre en qualité de vie tant *émotionnellement* (il était devenu irritable et triste) que *physiquement* (il dormait mal et s'épuisait).

Downloaded by 3.8.18.9.19



**FIGURE 2.1 :** La structure à cinq éléments nous aide à mieux analyser et comprendre notre vécu

Notez que les cinq éléments sont interconnectés. Les flèches qui les relient entre eux montrent que chacune des dimensions de notre vie influence toutes les autres. Par exemple, un changement de comportement influe sur notre façon de penser et sur nos ressentis (tant physiques qu'émotionnels). Notre comportement peut également influencer sur notre environnement et les événements de notre vie. De même, un changement de point de vue (pensées) influera sur notre comportement, nos émotions et nos réactions physiques, et pourra entraîner des changements



dans notre environnement. Analyser la façon dont ces cinq dimensions interagissent dans notre vie nous aide à mieux comprendre nos problèmes.

Bernard découvrit comment chacune de ces cinq composantes de sa vie influençait les quatre autres, le faisant sombrer dans une humeur de plus en plus noire. Par exemple, la *pensée* « tous mes amis mourront bientôt parce que nous vieillissons » avait eu pour résultat un *comportement* : il avait cessé d'appeler ses amis. S'en étant isolé de plus en plus, il avait commencé à se sentir seul et triste (*émotions*) et son inactivité avait contribué à ses problèmes d'insomnie et à sa fatigue (*réactions physiques*). Étant donné qu'il n'appelait plus ses amis et ne faisait plus rien avec eux, la plupart d'entre eux avaient en retour arrêté de l'appeler (impact sur l'*environnement*). Au fil du temps, l'interaction de ces divers éléments avait entraîné Bernard dans une spirale dépressive.

- Environnement/événements/situations : *la mort de Louis ; le cancer de Sylvie ; mes amis ne m'appellent plus.*
- Réactions physiques : *insomnie, fatigue.*
- Émotions : *solitude, tristesse, sentiment d'inutilité.*
- Comportements : *je n'appelle plus mes amis ; je ne les vois plus.*
- Pensées : *« tous mes amis mourront bientôt parce que nous vieillissons » ; « tous ceux que j'aime meurent » ; « mes enfants et petits-enfants n'ont plus besoin de moi » ; « Sylvie serait plus heureuse sans moi » ; « je ne sers plus à rien ».*

Lorsque Bernard et sa thérapeute mirent à jour ce schéma, Bernard se découragea : « C'est sans espoir alors, puisque chaque élément ne va faire qu'empirer jusqu'à ma mort ! » Mais la thérapeute lui suggéra que, les cinq éléments étant connectés les uns aux autres, toute amélioration, même minime, de l'un d'entre eux pourrait influencer positivement sur les autres. Bernard accepta de voir si en introduisant de petits changements, il pouvait améliorer son bien-être général.

Bernard est l'un des quatre personnages dont vous allez faire la connaissance dans ce chapitre et que nous suivrons au fil du livre. Chacun de ces quatre personnages incarne un type de difficultés que l'on peut généralement résoudre à l'aide des stratégies et des techniques qu'enseigne notre ouvrage.



**LINDA** « *MA VIE SERAIT MERVEILLEUSE SI JE NE SOUFFRAIS PAS DE CRISES D'ANGOISSE* »

« Une de mes amies m'a dit que les TCC ne permettaient pas de mettre fin aux crises d'angoisse. Pensez-vous que vous pouvez m'aider quand même ? » La personne qui appelait posait des questions très directes. Sa voix était ferme et confiante alors qu'elle interrogeait le thérapeute sur les TCC, et sa façon de décrire les expériences récentes qui avaient motivé son appel était tout aussi directe : « Je m'appelle Linda. J'ai vingt-neuf ans, et à part ma peur de prendre l'avion, j'ai toujours réglé moi-même tous mes problèmes. Je suis directrice marketing et j'ai toujours adoré mon métier – enfin, en tout cas jusqu'à il y a deux mois, quand j'ai été promue directrice régionale. Depuis, je suis obligée de prendre beaucoup l'avion et rien qu'en *pensant* que je monte dans un avion, j'ai des sueurs froides. Je me demandais s'il ne vaudrait pas mieux reprendre mon ancien poste quand une amie m'a conseillé de vous appeler d'abord. Est-ce que vous pensez pouvoir faire quelque chose pour moi ? »

Linda arriva en avance à son premier rendez-vous. Elle était venue avec son ordinateur portable et était prête à se mettre au travail. Elle avait depuis toujours peur de prendre l'avion – une peur qu'elle pensait tenir de sa mère qui évitait toujours les avions. Ses crises d'angoisse avaient commencé huit mois auparavant, alors qu'elle était encore à son ancien poste.

Linda se souvenait que la première crise d'angoisse s'était produite dans un magasin d'alimentation. Alors qu'elle faisait ses courses un samedi, elle s'était soudain rendu compte que son cœur battait fort. Comme elle ne comprenait pas la raison de ce changement dans son corps, elle avait pris peur. C'était la première fois de sa vie qu'elle transpirait d'angoisse. Sur le moment, elle avait cru qu'il s'agissait d'un infarctus et s'était rendue aux urgences. Mais après une batterie de tests, un médecin lui avait assuré que ce n'était pas un infarctus et qu'elle était en bonne santé.

Linda avait continué à avoir une à deux crises d'angoisse par mois jusqu'à sa promotion, mais à partir de celle-ci, la fréquence avait augmenté, atteignant plusieurs fois par semaine. Son cœur battait la chamade, elle se mettait soudain à transpirer et éprouvait des difficultés à respirer. En dehors des moments où elle se trouvait en avion, ces sensations de panique pouvaient également surgir « comme ça – même à la maison ». Les crises duraient quelques minutes puis disparaissaient presque aussi vite qu'elles étaient apparues, mais après cela, Linda se sentait « à cran » pendant plusieurs heures.

« Je gagne ma vie. J'ai des amis que j'aime et une famille dont je suis proche. Je ne bois pas, je ne me drogue pas. J'ai toujours eu une vie satisfaisante. Pourquoi est-ce que tout ça m'arrive à moi ? » En effet, Linda avait mené jusqu'alors une vie heureuse, active professionnellement et équilibrée, dont le seul événement traumatique avait été le décès de son père, un an plus tôt. Il lui manquait terriblement, mais elle trouvait un réconfort dans ses liens avec sa mère et ses deux frères qui habitaient non loin



de chez elle. Son poste exigeait d'elle beaucoup de travail, mais elle semblait apprécier la pression, même si elle s'inquiétait beaucoup de ses performances et de ce que les autres pensaient d'elle.

Alors pourquoi ces crises d'angoisse ? Tout au long de ce livre, nous allons suivre les progrès de Linda dans la compréhension de ce phénomène. En découvrant les relations entre ses réactions physiques, ses pensées et ses comportements, Linda apprendra non seulement à surmonter sa panique et à gérer ses inquiétudes, mais pourra un jour également prendre l'avion en toute sérénité.

## L'analyse des problèmes de Linda

Les crises d'angoisse, l'inquiétude et la peur de prendre l'avion sont des problèmes qui relèvent de l'anxiété. La structure à cinq éléments permet-elle également de comprendre l'anxiété ? Remarquez la façon dont les cinq éléments rendent compte de l'expérience de Linda :

- Environnement/événements/situations : *la mort de mon père; ma promotion.*
- Réactions physiques : *sueurs froides; rythme cardiaque accéléré; difficultés respiratoires; nervosité.*
- Émotions : *anxiété; nervosité; panique.*
- Comportements : *j'évite l'avion; je me demande si je ne devrais pas renoncer à ma promotion.*
- Pensées : *« je suis en train de faire un infarctus », « je suis en train de mourir », « et s'il se passait quelque chose et que je n'arrivais plus à faire face ? », « si je prends l'avion, il va m'arriver quelque chose de grave »*

Comme vous pouvez le constater, la structure à cinq éléments est aussi pertinente pour analyser l'anxiété que la dépression.

Quelques différences existant entre l'anxiété et la dépression :

- Dans le cas de la dépression, les changements physiques impliquent souvent un *ralentissement*, une sensation de fatigue et des troubles du sommeil. L'anxiété, elle, se caractérise généralement par une *accélération* des réactions physiques : un rythme cardiaque accéléré, une augmentation de la transpiration et une sensation de nervosité.



- Dans le cas de la dépression, le principal changement comportemental est que la personne concernée rencontre des difficultés à *faire* des choses : elle devient donc moins active et s'isole souvent socialement, alors que lorsque quelqu'un est anxieux, le principal changement de son comportement est l'*évitement*. Ainsi Linda, qui déclare apprécier d'être entourée et aimer son travail, évite-t-elle tout ce qui la rend anxieuse.
- Enfin, les pensées d'une personne dépressive sont elles aussi assez différentes de celles d'une personne anxieuse. Ainsi, les pensées de Bernard illustrent un état d'esprit dépressif avec une tendance à la *négativité*, au *désespoir* et à l'*autocritique*. Les pensées de Linda sont, elles, typiques de l'anxiété : elles comportent une tendance au *catastrophisme* (« Je suis en train de faire un infarctus »), des *inquiétudes* sur des événements futurs spécifiques (ici, les voyages en avion), mais aussi des *inquiétudes générales* (« Et s'il se passait quelque chose et que je n'arrivais plus à faire face ? »). Les pensées dépressives se concentrent souvent sur le passé et le présent, tandis que les pensées anxieuses concernent plutôt le présent et le futur.

Les chapitres 13, 14 et 15 traiteront plus avant des caractéristiques distinctes des différentes émotions. Par ailleurs, nous avons inclus au chapitre 13 une méthode d'évaluation des symptômes communs de la dépression (voir p. 225), et au chapitre 14 une méthode d'évaluation des symptômes de l'anxiété (voir p. 258).

**MARISSA** « MA VIE NE VAUT PAS D'ÊTRE VÉCUE »

Marissa était fortement déprimée. Lors de leur premier rendez-vous, elle confia à la thérapeute qu'elle était de plus en plus bouleversée et commençait à avoir la sensation de perdre le contrôle de sa vie. Sa dépression avait empiré au cours des six derniers mois. Cela lui faisait peur car elle avait déjà vécu à deux reprises une dépression grave — la première quand elle avait dix-huit ans, puis de nouveau à vingt-cinq ans — et que chaque fois, elle avait fait une tentative de suicide. Avec des larmes plein les yeux, elle remonta sa manche et montra sur son poignet les cicatrices de sa première tentative de suicide.

De six à quatorze ans, Marissa avait été abusée sexuellement par son père. Ses parents avaient divorcé quand elle avait quatorze ans. À cette époque, Marissa avait déjà une image très négative d'elle-même : « Je pensais que je devais être mauvaise pour que mon père me traite comme il l'avait fait. J'avais peur de fréquenter d'autres enfants : s'ils avaient appris ce qui m'était arrivé, ils auraient pensé que j'étais un monstre. Mais j'avais également peur des adultes parce que je pensais qu'ils allaient eux aussi me faire du mal ». Marissa avait saisi la première occasion de partir de chez elle en acceptant d'épouser son premier petit copain lorsqu'elle avait été enceinte, à l'âge de dix-sept ans. Ils avaient divorcé trois ans plus tard,



peu de temps après la naissance de leur deuxième enfant. Elle s'était remariée à vingt-trois ans et ce second mariage n'avait duré que deux ans. Ses deux maris buvaient beaucoup et la maltrahaient physiquement.

Bien qu'ayant été dix-huit mois en dépression à la suite de son deuxième divorce, Marissa était sortie plus forte de cette période désespérée de sa vie. Elle avait décidé que le mieux était qu'elle s'occupe seule de ses enfants, sans se faire aider ni de l'un ni de l'autre de ses ex-maris. Ayant trouvé du travail, elle avait pu subvenir elle-même aux besoins de ses enfants.

Marissa était une mère aimante et fière. À l'époque où elle commença sa thérapie, son aîné, alors âgé de dix-neuf ans, travaillait à temps partiel et étudiait dans une université locale. Le cadet travaillait bien à l'école. Âgée de trente-six ans, Marissa était alors assistante administrative dans une petite entreprise. Bien qu'ayant réussi comme mère active professionnellement, Marissa était très critique envers elle-même. Lors de son premier rendez-vous avec sa thérapeute, elle avait eu très peu de contacts visuels avec celle-ci, gardant les yeux rivés sur ses mains qu'elle avait posées sur ses genoux. Elle parlait d'une voix basse et monotone et ne souriait pas. Ses yeux s'étaient remplis de larmes plusieurs fois tandis qu'elle expliquait combien elle était « sans valeur » et combien son avenir lui semblait sombre. « Je pense de plus en plus souvent à me suicider. Les enfants sont assez grands pour pouvoir se débrouiller sans moi. Mes souffrances ne s'arrêteront jamais. La mort est la seule issue ». Interrogée sur sa vie et sur ce qui la rendait si douloureuse pour elle, Marissa expliqua qu'elle ressentait une profonde tristesse à longueur de journée. Sa dépression avait empiré au cours des six derniers mois et elle avait de plus en plus de difficultés à travailler et à se concentrer sur son travail. Son manque de ponctualité et la baisse de qualité et de quantité de son travail lui avaient déjà valu deux mises en garde verbales, ainsi qu'une notification écrite de son responsable. Elle se sentait de plus en plus fatiguée et de moins en moins motivée.

Quand elle était chez elle, Marissa ne souhaitait qu'une chose : qu'on la laisse tranquille. Elle ne répondait pas au téléphone, ne voulait plus parler à ses amis ni à sa famille. Elle faisait le minimum nécessaire pour préparer les repas de ses enfants puis s'enfermait dans sa chambre et regardait la télévision jusqu'à ce qu'elle sombre dans le sommeil.

Lors du premier rendez-vous, Marissa n'avait pas beaucoup d'espoir que les TCC puissent l'aider, mais elle avait promis à son médecin de famille qu'elle ferait un essai. Il lui semblait que c'était sa toute dernière chance : si ce traitement n'était pas efficace, il ne lui resterait plus qu'à se suicider. Très inquiète à son sujet, sa thérapeute lui recommanda de consulter un psychiatre pour voir si un traitement médicamenteux pourrait l'aider à passer ce cap bien que par le passé, les antidépresseurs n'aient pas eu beaucoup d'effet sur elle. Marissa convint avec elle de noter ses émotions et ses activités de la semaine suivante pour



essayer de déterminer s'il existait des liens entre son état émotionnel et ce qu'elle faisait au cours de la journée.

## L'analyse des problèmes de Marissa

Si nous utilisons la structure à cinq éléments pour analyser la dépression de Marissa, nous pouvons constater certaines similitudes avec les schémas de pensées, d'émotions, de comportements et de réactions physiques de Bernard, et ce, bien que dans le cas de Marissa, les situations ou événements importants ayant contribué à la dépression aient commencé dans la petite enfance.

L'utilisation de la structure à cinq éléments pour éclairer la dépression de Marissa donne les résultats suivants :

- Environnement/événements/situations : *mon père a abusé de moi sexuellement; mes deux maris étaient alcooliques et maltraitants; je suis la mère célibataire de deux adolescents; au travail, j'ai beaucoup de retours négatifs de la part de mon responsable.*
- Réactions physiques : *je suis fatiguée la plupart du temps.*
- Émotions : *dépression.*
- Comportements : *j'éprouve des difficultés à travailler; j'évite ma famille et mes amis; je fonds facilement en larmes; je me suis ouvert les poignets; j'ai tenté de me suicider à deux reprises.*
- Pensées : *« je ne suis bonne à rien »; « je suis une ratée »; « je n'irai jamais mieux »; « ma vie est sans espoir »; « je pourrais aussi bien me donner la mort ».*

On pourrait croire que Marissa était condamnée à la dépression en raison de la dureté de ses expériences. Mais nous verrons plus tard qu'il n'en était rien.

**VINCENT** « POUVEZ-VOUS M'AIDER À DEVENIR PARFAIT ? »

Vincent, un cadre supérieur de quarante-neuf ans, commença une thérapie trois ans après avoir rejoint les Alcooliques Anonymes (AA). Mesurant plus d'un mètre quatre-vingt, taillé en athlète, Vincent vint à son premier rendez-vous élégamment vêtu d'un costume-cravate. Tout dans son apparence était parfait, des cheveux bien coupés jusqu'aux souliers cirés avec soin.



Bien qu'ayant fréquemment ressenti un fort besoin de boire, Vincent était parvenu à rester pratiquement abstinant au cours des trois dernières années. C'était quand il se sentait triste, nerveux ou en colère que le besoin de boire devenait le plus impérieux. Dans ces moments-là, il pensait « Je ne supporte pas cette sensation, j'ai besoin d'un verre pour me sentir mieux ». Sa présence aux réunions des AA était irrégulière, et il lui était encore difficile de résister à l'envie de boire.

Vincent était sujet à des périodes dépressives pendant lesquelles il se sentait « nul », « sans valeur », « raté » et était souvent nerveux. Durant ces périodes, il redoutait en permanence d'être licencié pour insuffisance de résultats, alors même que toutes ses évaluations étaient positives. Chaque fois que le téléphone sonnait, Vincent s'attendait à ce que ce soit son chef qui l'appelle pour lui dire qu'il était licencié et chaque fois, il était surpris et soulagé que ce ne soit pas le cas.

Vincent avait également des crises de colère périodiques. Celles-ci n'étaient pas fréquentes, mais extrêmement ravageuses, en particulier dans sa relation avec sa femme Judith. Vincent s'emportait rapidement lorsqu'il avait l'impression qu'on lui manquait de respect, qu'on le traitait mal, de façon injuste, ou encore lorsqu'il pensait que ses proches faisaient peu de cas de ses sentiments. Au travail, il parvenait à contenir sa colère mais quand ce type de situation se produisait chez lui, il sortait vite de ses gonds et laissait exploser sa fureur. Ses accès de rage laissaient place à une honte et à des regrets profonds qui l'amenaient de nouveau à penser qu'il ne valait rien.

Vincent expliqua que ses vingt-cinq ans de combat contre l'alcool étaient la conséquence du fait que depuis toujours, il avait une piètre estime de lui-même et craignait sourdement qu'il lui arrive « quelque chose de terrible ». En effet, lorsqu'il buvait, il se sentait mieux, plus fort, « sûr de lui ». L'abstinence avait fait apparaître chez lui un sentiment profond de manquer de valeur, une forte anxiété et une très faible estime de lui-même, que l'alcool était longtemps parvenu à dissimuler.

Dès les débuts de sa thérapie, il apparut que Vincent était perfectionniste. Ses parents lui disaient « Ce n'est pas bien de faire des erreurs » et « Si tu dois faire quelque chose, fais-le bien ou ne le fais pas du tout ». Vincent en avait conclu qu'il ne pouvait être que parfait ou nul.

Vincent avait grandi avec un grand frère, Doug, qui était à la fois un athlète de haut niveau et un excellent élève. Dès l'enfance, Vincent avait eu la sensation que l'approbation, l'amour et l'affection de ses parents dépendaient de ses performances. Bien que ses parents lui prouvent leur amour de nombreuses façons, il n'avait jamais eu l'impression qu'ils étaient aussi fiers de lui que de Doug. Il se sentait obligé d'être le meilleur en classe comme en sport. Une année, il avait marqué un but à l'occasion d'un important match de football, mais avait quand même été déçu de sa performance parce qu'un de ses coéquipiers en avait marqué deux lors du même match ! Il ne suffisait pas à Vincent d'avoir de bons résultats : il fallait qu'il soit le meilleur.



Devenu adulte, Vincent avait eu de plus en plus de difficultés à être le meilleur. Il s'était mis à jongler avec ses rôles de mari, de père et de directeur marketing, mesurant sa valeur à l'aune de ses performances dans chacun de ces domaines. Mais que ce soit dans sa vie privée ou professionnelle, il avait rarement la sensation d'être parfait et s'inquiétait en permanence de la manière dont les autres le jugeaient. Lorsqu'il restait de longues heures au bureau pour satisfaire son patron, il se reprochait pendant le trajet du retour de ne pas s'occuper suffisamment de sa femme et de ses enfants.

Vincent avait pris rendez-vous avec un thérapeute car il voulait être plus en paix avec lui-même et acquérir davantage de confiance en lui. Par ailleurs, il avait besoin d'aide pour ne pas recommencer à boire. À la fin du premier rendez-vous, il dit en riant au thérapeute : « En fait, tout ce que je veux, c'est que vous me rendiez parfait. Alors, je serai heureux ». Le thérapeute suggéra qu'il pourrait être intéressant qu'un des objectifs de la thérapie soit qu'il apprenne à être content de lui tel qu'il était, en acceptant ses imperfections. À ces mots, Vincent avala avec difficulté puis, au bout d'un moment, se contenta de hocher la tête.

Downloaded by 3.8.18.9.19

## L'analyse des problèmes de Vincent

Il arrive que l'on passe alternativement par différentes émotions intenses. Vincent était déprimé et anxieux, mais il vivait également des crises de colère périodiques. C'est pourquoi son schéma d'analyse présente des similitudes avec ceux de Bernard et de Marissa (dépression), mais aussi avec celui de Linda (anxiété).

- Environnement/événements/situations : *généralement sobre depuis trois ans; sous pression (de la part de mes parents et de moi-même) pour être le meilleur.*
- Réactions physiques : *troubles du sommeil; problèmes d'estomac.*
- Émotions : *nervosité, dépression, colère, stress.*
- Comportements : *difficultés à résister à l'envie de boire; parfois, j'évite d'assister aux réunions des AA; j'essaie de faire tout ce que je fais à la perfection.*
- Pensées : *« je suis nul », « je suis sans valeur », « je suis un raté », « je vais me faire licencier », « je ne suis pas à la hauteur », « il va arriver quelque chose de terrible », « si je fais une erreur, je suis nul », « si quelqu'un me critique, c'est pour me dénigrer ».*



Vincent était dans un état d'esprit négatif et autocritique typiques de la dépression, qui impliquait également des inquiétudes, un doute de lui-même et des prédictions catastrophistes typiques de l'anxiété. Par ailleurs, ses pensées tournaient autour de thématiques typiques de la colère : la justice/l'injustice, le manque de respect, le fait de ne pas se sentir bien traité par les autres. Les troubles du sommeil et les problèmes gastriques peuvent être des signes de dépression, d'anxiété, voire des réactions à la colère et au stress. Parmi ces trois émotions, c'est l'anxiété qui perturbait Vincent le plus souvent. À l'instar de Linda, Vincent évitait uniquement les situations liées à cette anxiété, tandis que, vous vous en souvenez peut-être, Bernard et Marissa évitaient quant à eux un grand nombre de situations parce qu'ils étaient déprimés.

Afin de mieux comprendre la façon dont les cinq éléments interagissent dans votre existence, veuillez maintenant faire l'exercice suivant.

### EXERCICE 2.1 : Analysez vos problèmes

De même que Bernard, Marissa, Linda et Vincent ont utilisé la structure à cinq éléments pour analyser leurs problèmes, vous pouvez commencer à analyser les vôtres en notant quelles sont vos expériences concernant ces cinq éléments de votre vie : environnement/changements de vie/situations, réactions physiques, émotions, comportements et pensées. Ci-dessous, décrivez des changements récents ou des problèmes persistants concernant chacun de ces éléments. Si vous avez des difficultés à effectuer cet exercice, aidez-vous des questions listées dans l'encadré « Conseils pratiques » p. 32.

- Environnement/événements/situations : .....
- .....
- .....
- Réactions physiques : .....
- .....
- .....
- Émotions : .....
- .....
- .....
- Comportements : .....
- .....
- .....
- Pensées : .....
- .....
- .....

Constatez-vous l'existence de liens entre différents éléments, par exemple vos pensées et vos émotions ? Des changements de situation dans votre environnement ou des événements s'étant produits dans votre vie ont-ils entraîné des changements dans les quatre autres domaines ? Vos comportements vous semblent-ils être en lien avec vos émotions et vos pensées ? Chez beaucoup de gens, ces cinq éléments sont reliés entre eux, et c'est une bonne nouvelle car grâce à cela, le fait d'effectuer de petits changements positifs dans l'un des domaines peut entraîner des changements positifs dans les quatre autres.



## CONSEILS PRATIQUES

Si vous avez des difficultés à remplir la feuille d'exercice 2.1, reportez-vous de nouveau aux réponses de Bernard, Linda, Marissa et Vincent. Posez-vous ensuite les questions suivantes :

- **Environnement/événements/situations** : Quels sont les changements récents (positifs ou négatifs) qui se sont produits dans ma vie ? Quels ont été les événements les plus stressants pour moi au cours de l'année écoulée ? Et au cours des trois dernières années ? Et au cours des cinq dernières années ? Et pendant mon enfance ? Suis-je confronté depuis longtemps ou durablement à des situations difficiles (par exemple à une situation de discrimination ou de harcèlement, à un problème de santé me touchant personnellement ou touchant un des membres de ma famille, à des problèmes d'argent, etc.) ?
- **Réactions physiques** : Quels sont les symptômes physiques que je présente ? (Prenez en compte les changements généraux qui touchent votre niveau d'énergie, votre appétit, des douleurs éventuelles et la qualité de votre sommeil, ainsi que certains symptômes occasionnels – tension musculaire, fatigue, rythme cardiaque accéléré, maux d'estomac, forte sudation, vertiges et difficultés respiratoires, etc.)
- **Émotions** : Quels sont les termes qui décrivent le mieux mes états émotionnels les plus fréquents ou les plus perturbants (tristesse, nervosité, colère, culpabilité, honte...)?
- **Comportements** : Quels sont les types de comportements liés à mes émotions ? Au travail ? À la maison ? Avec des amis ? Quand je suis seul ? (Un comportement est une chose que vous faites ou, au contraire, que vous évitez de faire. Par exemple, Linda évitait de prendre l'avion, Vincent essayait d'être parfait, Bernard avait mis fin à différentes activités.)
- **Pensées** : Face à une émotion intense, quelles pensées ai-je à mon égard ? À l'égard d'autres personnes ? Et concernant mon avenir ? Quelles pensées m'empêchent de faire les choses que je voudrais faire ou que je crois devoir faire ? Quels images ou souvenirs qui me viennent à l'esprit ?



En thérapie, nous essayons de trouver les changements les plus infimes susceptibles d'entraîner une amélioration globale maximale. À mesure que vous avancerez dans la lecture de ce livre, notez quels petits changements vous aident à vous sentir mieux. S'il peut être nécessaire d'en apporter à différents éléments pour parvenir rapidement à un mieux-être, sachez que les améliorations durables sont généralement possibles si des modifications dans le domaine des pensées ou des comportements ont eu lieu. Les chapitres suivants expliqueront pourquoi il en est ainsi.

## LE CHAPITRE 2 EN BREF

- On peut distinguer cinq éléments constitutifs de n'importe quel problème : l'environnement/la situation dans laquelle la personne se trouve, les réactions physiques de la personne, ses émotions, ses comportements et ses pensées.
- Chacun de ces cinq éléments interagit avec les autres.
- Le fait d'apporter de petites modifications à l'un des éléments peut entraîner des changements dans les quatre autres.
- Identifier ces cinq éléments vous permet d'acquérir une meilleure compréhension de vos problèmes et de développer des solutions pour apporter des changements positifs à votre vie (voir feuille d'exercice 2.1, p. 31).

Un exemplaire vierge de l'exercice 2.1 peut être téléchargé à l'adresse

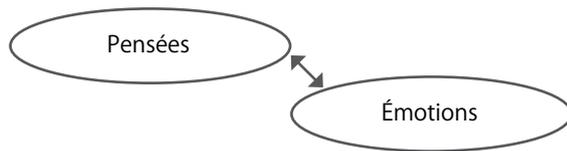
<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>  
pour être imprimé.

# 3

## Le poids des pensées

Au chapitre 2, vous avez vu de quelle façon nos pensées, nos émotions, notre comportement, nos réactions physiques et notre environnement s'influencent mutuellement. Dans ce nouveau chapitre, vous allez voir que notre mieux-être passe généralement d'abord par un travail sur nos pensées, et que le fait de mieux connaître celles-ci peut s'avérer utile dans de nombreux domaines de notre vie.

### LE LIEN PENSÉES-ÉMOTIONS



Les pensées sont les mots ou les images (y compris les souvenirs) qui traversent notre esprit. Chaque fois que nous ressentons une émotion,

celle-ci est liée à une pensée, et cette pensée nous aide en retour à définir l'émotion. Imaginez par exemple que vous êtes à une soirée et qu'un ami vous présente un certain Alex. Pendant que vous échangez quelques phrases avec lui, Alex, au lieu de vous regarder, observe la pièce par-dessus votre épaule. Nous vous proposons ci-dessous trois types de pensées que vous pourriez avoir dans cette situation, suivis de quatre émotions. Indiquez l'émotion qui correspond selon vous à chacune des pensées :

- Pensée 1 : Alex est impoli. C'est insultant cette façon qu'il a de ne m'accorder aucune attention.

À votre avis, quelle émotion est-elle liée à ces pensées ?

Irritation     Tristesse     Nervosité     Sollicitude

- Pensée : Alex ne me trouve pas intéressant. J'ennuie tout le monde.

À votre avis, quelle émotion est-elle liée à ces pensées ?

Irritation     Tristesse     Nervosité     Sollicitude

- Pensée : Alex a l'air timide. Il n'est sans doute pas assez à l'aise pour me regarder dans les yeux.

À votre avis, quelle émotion est-elle liée à ces pensées ?

Irritation     Tristesse     Nervosité     Sollicitude



Cet exemple illustre l'incidence de nos pensées sur notre état émotionnel. Différentes interprétations d'un événement peuvent déclencher différentes émotions. Étant donné qu'un certain nombre d'émotions sont pénibles, voire douloureuses, et peuvent entraîner des comportements plus ou moins lourds de conséquences (par exemple, dire à Alex qu'il est impoli), il est important d'identifier ce que vous pensez et d'en vérifier la pertinence avant d'agir. En effet, si Alex est timide, il n'est pas pertinent de le considérer comme impoli, et si vous réagissez avec irritation ou colère, vous risquez de le regretter ultérieurement.

Même une situation dont vous pouvez penser qu'elle aura une incidence identique sur tout un chacun — par exemple perdre son travail — peut en réalité donner lieu à des réactions émotionnelles différentes selon les croyances et les interprétations de chacun. Face à un licenciement, certaines personnes penseront « Je suis nul » et se sentiront déprimées. D'autres se diront plutôt « Ils n'ont pas le droit de me licencier, c'est de la discrimination » et réagiront avec colère. D'autres encore penseront « C'est une situation inconfortable mais en même temps, ce licenciement me donne l'occasion de tenter ma chance dans un nouveau métier » et ressentiront un mélange de nervosité et d'excitation. Ainsi, ce que nous *pensons* induit ce que nous *ressentons* dans une situation donnée.

Par ailleurs, une fois qu'une personne s'est « installée » dans une émotion, elle se met généralement à produire de nouvelles pensées venant étayer et renforcer cette émotion : quelqu'un qui est en colère repense aux attaques dont il pense avoir été la cible, quelqu'un de déprimé ressasse tous les aspects négatifs de sa vie, quelqu'un d'angoissé imagine toutes sortes de dangers potentiels, etc. Cela ne signifie que pas que ce que nous pensons lorsque nous sommes la proie d'une émotion intense soit erroné, mais que nous sommes plus susceptibles de déformer, d'ignorer ou de négliger les informations qui remettraient en cause la validité de cette émotion et de nos croyances. C'est pourquoi plus l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons est intense, plus nos pensées risquent d'être unilatérales.

Par exemple, si vous êtes juste un peu anxieux avant d'aller à une soirée, vous allez peut-être penser quelque chose comme « Je ne vais pas savoir quoi dire aux gens que je vais rencontrer, je vais être mal à l'aise ». Mais si vous êtes *très* anxieux à la perspective de cette soirée, vous penserez peut-être plutôt « Je ne vais pas savoir quoi dire, je vais rougir comme une tomate et me ridiculiser complètement ». De plus, à cet instant, vous occulterez les faits contredisant vos pensées, à savoir que vous êtes déjà allé à de nombreuses soirées par le passé, avez généralement trouvé des sujets de conversation avec des personnes que vous ne connaissiez pas, et avez en fin de compte passé de bons moments. Tout le monde a ce type de fonctionnement de temps à autre. C'est pour cela qu'il est utile de prendre conscience de nos projections mentales dans les moments où nous sommes angoissés : cela nous permet de voir comment elles influent sur notre humeur. L'exemple suivant montre la façon dont les pensées de Marissa exacerbaient sa dépression.



## MARISSA QUEL EST LE LIEN ENTRE SES PENSÉES ET SES ÉMOTIONS

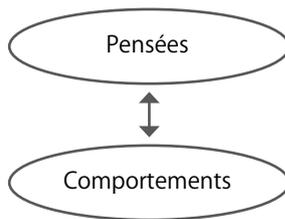
Marissa ne se croyait pas digne d'être aimée. Et pour elle, cette croyance reflétait exactement la réalité. Étant donné les expériences négatives qu'elle avait eues avec les hommes, elle ne pouvait pas imaginer que quelqu'un pouvait réellement l'aimer (et cette croyance, en contradiction avec son désir d'être en couple, la plongeait dans la dépression). Lorsque Julio, un de ses collègues, commença à s'intéresser à elle, elle eut les réactions suivantes :

- Quand une amie la taquina un jour au sujet des fréquents appels de Julio, lui disant : « On dirait que tu as un admirateur, Marissa ! », Marissa lui répondit : « Je ne vois pas de quoi tu parles, Julio ne m'appelle pas si souvent que ça ». (*Non-perception de l'information positive*)
- Julio faisait des compliments à Marissa qui pensait : « Il me dit ça juste pour entretenir avec moi une bonne relation de travail ». (*Non-perception de l'information positive*)
- Quand Julio lui proposa d'aller déjeuner avec lui, Marissa se dit : « J'explique probablement si mal le projet sur lequel nous travaillons qu'il est obligé d'y consacrer des heures supplémentaires. Il doit m'en vouloir ». (*Formulation d'une conclusion négative*)
- Lors dudit déjeuner, Julio complimenta Marissa sur sa créativité et lui dit qu'il avait beaucoup apprécié le temps passé avec elle sur ce projet, ajoutant qu'il la trouvait très séduisante. Marissa pensa qu'il disait sans doute cela à tout le monde. (*Non-prise en compte des expériences positives*)

Marissa étant convaincue qu'on ne pouvait pas l'aimer, elle ignorait ou déformait les informations qui ne concordaient pas avec ses croyances. Comme elle était très déprimée, il lui était difficile de croire les paroles positives d'autres personnes, paroles qui auraient pu l'aider à se sentir mieux. Nous pouvons apprendre à changer cette tendance à ignorer les informations qui ne correspondent pas à ce que nous pensons. Ainsi, pour Marissa, apprendre à concevoir que quelqu'un d'autre puisse la trouver séduisante et sympathique (*perception des informations positives*) a été le point de départ d'une amélioration de son état émotionnel et de sa vie en général.



## LE LIEN PENSÉES-COMPOTEMENTS



Généralement, nos pensées et nos comportements sont, eux aussi, étroitement liés, et nous sommes plus enclins à tenter de faire quelque chose lorsque nous croyons que nous pouvons y arriver. Par exemple, on a longtemps cru qu'il était impossible de courir le mile (1,6 km) en 4 minutes. Dans le monde entier, les meilleurs coureurs mettaient tous à peine plus de 4 minutes pour couvrir cette

distance sur piste. Mais un jour, un coureur britannique, Roger Bannister, identifia les changements qu'il devait apporter à son style et à sa stratégie pour vaincre la barrière des 4 minutes. Bannister, qui était sûr qu'il était possible de courir plus vite, investit des mois d'efforts dans l'apprentissage d'une nouvelle technique de course pour atteindre son objectif – et en 1954, il fut le premier homme à courir 1 mile en moins de 4 minutes. Le simple fait de croire qu'il pouvait gagner l'avait aidé à changer son comportement.

Il est intéressant de noter qu'une fois que Bannister eut battu ce record, les meilleurs coureurs de demi-fond du monde entier se mirent à leur tour à courir le mile en moins de 4 minutes. Or, contrairement à Bannister, eux n'avaient pas notablement modifié leur technique de course. Ce qui avait changé, c'était leur croyance : ils *pensaient* désormais qu'il était possible de courir à cette vitesse, et leur *comportement* suivait cette pensée. Alors bien sûr, il ne suffit pas de savoir qu'il est possible de courir très vite pour que tout le monde y parvienne. Penser n'est pas la même chose que faire. Mais plus nous croyons fortement qu'une chose est possible, plus nous sommes susceptibles d'oser nous y attaquer et, peut-être, de la réaliser.

Au quotidien, nous avons tous des *pensées automatiques* qui impactent notre comportement. Il s'agit de mots et d'images qui nous traversent l'esprit à tout moment. Imaginez par exemple que vous êtes dans une réunion de famille. Le buffet vient juste d'être servi et certains membres de votre famille vont remplir leur assiette tandis que d'autres restent assis et continuent de parler. Vous discutez avec un cousin depuis dix minutes. Lisez les pensées listées ci-après et notez quel serait votre comportement probable pour chacune de ses pensées.

PENSÉE	COMPORTEMENT
Si je ne vais pas me servir maintenant, il n'y aura plus rien à manger.	..... .....
C'est impoli de se précipiter sur le buffet quand on est en train de parler avec quelqu'un.	..... .....
Mon grand-père a l'air trop chancelant pour pouvoir tenir une assiette.	..... .....
J'ai grand plaisir à discuter avec mon cousin – c'est quelqu'un d'incroyablement intéressant.	..... .....



Est-ce que vos différents comportements variaient selon vos pensées ?

Nous ne sommes pas toujours conscients des pensées qui influent sur notre comportement. Nous pensons souvent de manière fugitive, automatique, et sans en être conscients. Il nous arrive d'agir d'une façon inhabituelle en raison de pensées que nous oublions immédiatement. Prenons pour exemple une personne qui baisse toujours les armes lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec elle. Ce comportement peut avoir eu pour déclencheur une croyance du type « Quand nous ne sommes pas d'accord, il vaut mieux que je m'incline sinon notre relation ne durera pas ». Souvent, nous ne sommes pas conscients des pensées qui guident notre comportement lorsque celui-ci nous est devenu coutumier. L'exemple suivant, issu de l'expérience de Bernard, illustre bien le lien pensée-comportement.

### **BERNARD** *QUEL EST LE LIEN ENTRE SES PENSÉES ET SES COMPORTEMENTS*

Après la mort de son ami Louis, Bernard se joignit de moins en moins à ses amis pour partager avec eux des activités qu'il appréciait auparavant. Au début, sa famille pensait qu'éviter ses amis était une expression du chagrin de Bernard face au décès de Louis. Mais à mesure que les mois passaient et qu'il continuait à refuser de les revoir, sa femme Sylvie commença à se demander s'il n'y avait pas d'autres raisons.

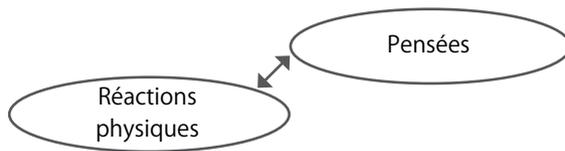
Un matin, elle lui demanda pourquoi il ne répondait pas aux appels téléphoniques de ses amis. Bernard haussa les épaules et répondit : « À quoi bon ? À notre âge, de toute façon nous allons tous bientôt mourir ». Cette réponse exaspéra Sylvie. « Mais tu es en vie en ce moment, alors fais les choses que tu aimes ! » Bernard secoua la tête, pensant qu'elle ne le comprenait pas.

Et en effet, Sylvie ne comprenait pas Bernard parce que, n'ayant pas conscience des pensées qui induisaient son comportement, il ne pouvait pas lui expliquer les raisons réelles pour lesquelles il avait mis fin aux activités qu'il appréciait auparavant. Quand Bernard apprit à prendre conscience de ses pensées, il se rendit compte qu'il avait toute une série de croyances : « Tout le monde va mourir. À quoi bon faire quoi que ce soit puisque de toute façon, je vais finir par perdre tout le monde ? Si je n'ai pas envie de faire certaines choses, je n'en profiterai pas ». Quand Louis était mort, Bernard s'était dit qu'il avait atteint un âge auquel la mort était imminente, ce qui avait influencé ses croyances et lui avait ôté la volonté de faire les choses qu'il aimait auparavant.

Sylvie, qui n'était pourtant qu'à peine plus jeune que Bernard, pensait au contraire qu'il lui fallait avoir autant d'activités agréables que possible et profiter au maximum de la vie. Elle voyait souvent ses amis et restait relativement active. Comme vous pouvez le voir, les interprétations respectives de Sylvie et de Bernard sur le fait de vieillir avaient un fort impact sur leur comportement.



## LE LIEN PENSÉES-RÉACTIONS PHYSIQUES



Nos pensées affectent également nos réactions physiques. Par exemple, lorsque l'on regarde un film, on anticipe fréquemment ce qui va se passer.

Imaginez que vous regardez un très bon film. Si vous vous attendez à ce qu'il se produise quelque chose d'effrayant ou de violent, votre corps va réagir par un rythme cardiaque accéléré, une respiration modifiée, des muscles contractés, etc. tandis que si vous vous attendez à voir une scène romantique, votre corps va plutôt monter en température et peut-être même éprouver de l'excitation sexuelle.

Une partie de l'entraînement des athlètes vise à mettre à profit le lien puissant qui existe entre pensées et réactions physiques. Les bons coaches tiennent à leurs équipes des discours motivants dans le but de les stimuler, de déclencher leur production d'adrénaline et de les aider à être au top de leurs performances. Souvent, on demande aux athlètes olympiques d'imaginer en détail leurs performances lors d'une compétition. Des recherches ont montré que le corps des sportifs qui imaginent ainsi une future épreuve « comme s'ils y étaient » présente de petites contractions musculaires, reflet des mouvements qu'ils devront effectuer lors de l'épreuve, et que cet exercice d'association entre les pensées et les muscles améliore leurs performances.

Il est également scientifiquement prouvé que nos pensées, nos croyances et nos attitudes ont un impact sur notre santé. Vous avez sans doute entendu parler de « l'effet placebo » qu'offrent de nombreux traitements médicaux, médicamenteux ou autres. L'« effet placebo » signifie que lorsqu'un patient *croit* qu'un traitement est efficace, sa croyance augmente la probabilité que ce traitement *soit réellement* efficace. Autrement dit, si je crois qu'un cachet peut m'aider à guérir, c'est cette croyance elle-même qui peut m'aider à guérir – même si le cachet que je prends ne contient rien d'autre que du sucre. La recherche moderne sur le cerveau a démontré que l'effet placebo est dû en partie au fait que nos croyances étant un type d'activité cérébrale, elles peuvent entraîner des changements réels dans nos réponses physiques.

### LINDA QUEL EST LE LIEN ENTRE SES PENSÉES ET SES RÉACTIONS PHYSIQUES

De même que nos pensées influent sur nos réactions physiques, nos réactions physiques peuvent elles-mêmes déclencher des pensées. Un jour qu'elle venait de monter des escaliers, Linda avait remarqué une accélération de son rythme cardiaque. Or, comme elle s'inquiétait pour son cœur, elle pensa « Je suis en train d'avoir un infarctus » (figure 3.1). Cette pensée effrayante mit son corps tout entier en état d'alerte, déclenchant de nouvelles réactions physiques – respiration rapide et haletante, sudation abondante, etc. À mesure que sa respiration se faisait de moins en

moins profonde, Linda absorbait moins d'oxygène, ce qui faisait battre son cœur plus vite. Par ailleurs, son cerveau recevait lui aussi temporairement moins d'oxygène, ce qui lui causait une sensation d'étourdissement.

Ainsi, le simple fait de *penser* qu'elle était en train d'avoir un infarctus augmentait ses *réactions physiques* et lui faisait croire qu'elle était à ce moment en danger de mort. À l'idée qu'elle était en train de mourir, ses réactions physiques s'intensifiaient jusqu'à ce que Linda ait une véritable crise d'angoisse. Au bout d'un moment, elle se rendit néanmoins compte qu'elle n'avait pas eu d'infarctus, et à partir de là, ses symptômes physiques disparurent progressivement.

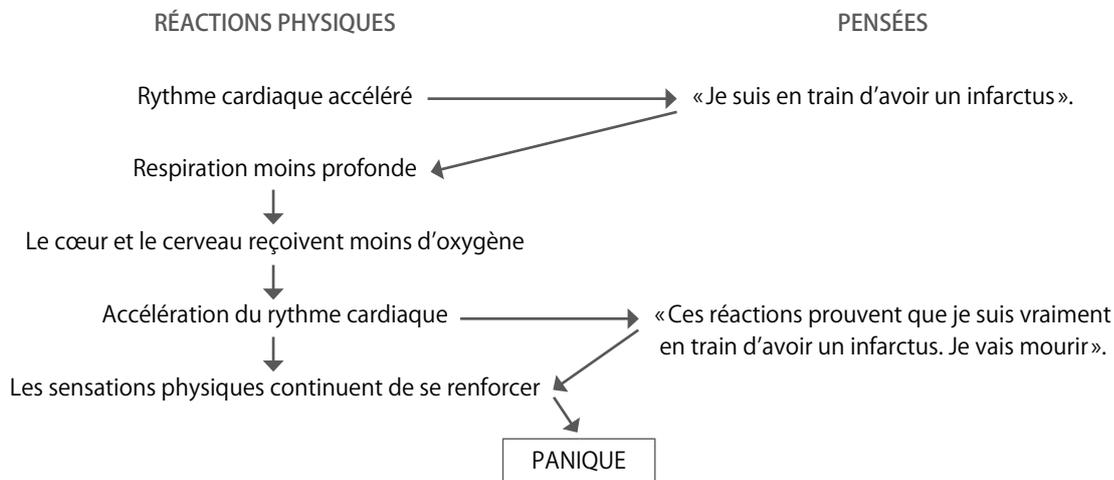
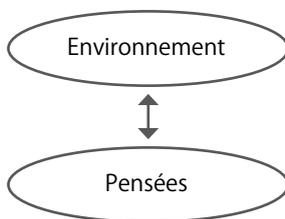


FIGURE 3.1. : Linda : la spirale de la panique

Downloaded by 3.8.18.9.19

## LE LIEN PENSÉES-ENVIRONNEMENT



Au commencement de ce chapitre, nous avons vu comment nos pensées influent sur nos émotions. Peut-être vous demandez-vous pourquoi certaines personnes sont plus sujettes que d'autres à certains types de pensées et d'humeurs. On peut supposer que ces différences relèvent partiellement de la biologie ou de notre héritage génétique, mais on sait

également que notre environnement et les événements de notre vie peuvent avoir une influence forte sur nos croyances et nos émotions. Dans cet ouvrage, les expressions « environnement » et « événements de notre vie » sont utilisées pour désigner tout ce qui existe ou se produit *en dehors* de nous – ce qui comprend notre famille, notre milieu social, l'endroit où nous vivons, nos interactions avec autrui et même notre culture. Nous pouvons être influencés non seulement par des événements présents, mais aussi par des événements passés, notamment de notre enfance.



Vous vous souvenez que Marissa avait été maltraitée physiquement et sexuellement tout au long de son enfance et durant les premières années de sa vie d'adulte. Ces expériences l'avaient amenée à croire qu'elle était sans valeur, insupportable, indigne d'être aimée, et que les hommes étaient dangereux, maltraitants et insensibles. En effet, pour donner du sens à un vécu inadéquat, l'enfant se forge des croyances, et c'est ainsi que la jeune Marissa avait appris à se dévaluer et à s'attendre à des réactions négatives de la part d'autrui.

Mais les événements traumatiques ne sont pas les seuls à pouvoir influencer sur notre système de croyances. Ce que nous pensons de nous-mêmes et de notre vie est plus généralement influencé par notre culture, notre famille, notre voisinage, notre sexe, notre religion, les médias, etc. Les messages que l'on intègre au cours de l'enfance sont un exemple particulièrement parlant de la façon dont le milieu conditionne les croyances des individus. Ainsi, dans de nombreuses cultures, on complimente les filles lorsqu'elles sont jolies et les garçons lorsqu'ils sont sportifs. Une fille peut en conclure que pour être aimée, il lui faut être jolie et accorder de l'importance à sa seule apparence, tandis qu'un garçon pensera qu'il lui faut être athlétique et n'accorder de l'importance qu'à ses performances sportives. Rien d'inhérent à la beauté ou aux muscles ne les prédispose à être considérés comme des qualités et pourtant, dans de nombreuses cultures, on apprend dès l'enfance à établir ces relations. Or, une fois qu'un individu a adopté ces croyances, il lui devient difficile d'en changer. Conséquence : les filles athlétiques ont souvent du mal à valoriser leurs compétences, et les garçons dotés de talents artistiques mais peu sportifs risquent de considérer ces compétences non comme quelque chose de positif, mais comme un véritable handicap.

Vincent avait grandi dans un milieu instruit où l'on accordait de la valeur à la réalisation individuelle. Sa famille et son école relayaient cet état d'esprit, valorisant la réussite et l'excellence. Lorsque ses performances scolaires ou sportives n'étaient pas exceptionnelles, sa famille, ses professeurs et ses amis étaient déçus et réagissaient comme s'il avait échoué.

Ces réactions amenèrent Vincent à se croire médiocre et à croire ses résultats insuffisants bien qu'ils soient au contraire généralement très bons. Au vu de ces croyances, il n'est pas surprenant que Vincent se soit senti angoissé dans les situations qui exigeaient de lui de très bonnes performances. Il appréhendait les rencontres sportives, craignant de ne pas gagner, voire que ses résultats soient franchement mauvais – ce qui aurait signifié pour lui qu'il n'était bon à rien.

On le voit : l'enfance de Vincent n'avait pas été aussi traumatisante que celle de Marissa, mais le milieu dans lequel il avait grandi avait eu sur son système de croyances (ses pensées) un puissant impact qui avait persisté à l'âge adulte.



## EXERCICE 3.1 : Les connexions de la pensée

Cet exercice va vous permettre d'apprendre à reconnaître les liens qui existent entre pensées d'une part et émotions, comportements et réactions physiques d'autre part.

Sarah a 34 ans. Elle est assise au fond de la salle lors d'une réunion organisée par l'école pour les parents d'élèves. Elle se fait du souci sur la façon dont se passent les cours de son fils de 8 ans et voudrait poser des questions à ce sujet, ainsi que sur la sécurité dans les salles de classe. Mais au moment où Sarah s'apprête à lever la main pour exprimer ses inquiétudes et poser ses questions, elle pense : « Et si les gens trouvent mes questions stupides ? Peut-être que je ne devrais pas les poser devant tout le monde, parce que si quelqu'un n'est pas d'accord avec moi, cela risque de tourner à la dispute et je pourrais être humiliée publiquement ».

### ■ Le lien pensées-émotions

Étant donné ce que pense Sarah, dans quel état émotionnel croyez-vous qu'elle se trouve ? (Cochez toutes les réponses que vous trouvez adéquates.)

- 1. Anxiété/nervosité
- 2. Tristesse
- 3. Joie
- 4. Colère
- 5. Enthousiasme

### ■ Le lien pensées-comportements

Étant donné ce que pense Sarah, de quelle façon croyez-vous qu'elle va se comporter ?

- 1. Elle va exprimer ses inquiétudes à haute voix.
- 2. Elle va garder le silence.
- 3. Elle va exprimer clairement son désaccord avec ce que disent d'autres personnes.

### ■ Le lien pensées-réactions physiques

Étant donné ce que pense Sarah, quelles réactions physiques est-elle susceptible de percevoir ? (Cochez toutes les réponses adéquates.)

- 1. Rythme cardiaque accéléré
- 2. Mains moites
- 3. Modifications de la respiration
- 4. Vertiges



**Réponse :** au moment où Sarah conçoit ces pensées, elle se sent anxieuse et nerveuse, elle garde le silence et remarque que son cœur bat vite, qu'elle a les mains moites et ne respire pas comme d'habitude. Aviez-vous deviné que Sarah aurait ces réactions ? Si tout le monde ne réagit pas de la même manière aux mêmes pensées, il est néanmoins essentiel de comprendre que nos pensées influencent nos humeurs, nos comportements et nos réactions physiques.

## LA PENSÉE POSITIVE EST-ELLE LA SOLUTION ?

Bien que, comme nous l'avons vu, nos pensées affectent notre humeur, notre comportement et nos réactions physiques, la « pensée positive » n'est pas la solution aux problèmes que nous rencontrons dans notre vie. La plupart des gens qui souffrent d'anxiété, de dépression ou de colère vous diront qu'il n'est pas facile de penser de façon positive juste parce qu'on l'a décidé. En fait, s'efforcer d'avoir uniquement des pensées positives est une stratégie extrêmement simpliste, qui non seulement n'entraîne généralement pas de changement à long terme, mais risque en outre de nous faire passer à côté d'informations potentiellement importantes.

Dans cet ouvrage, nous voulons au contraire vous apprendre à tenir compte de *toutes* les informations relatives à un problème et à considérer celui-ci sous différents angles de vue. Aborder une situation sous toutes ses facettes et s'ouvrir à un vaste éventail d'informations — positives, négatives et neutres — vous aidera en effet à mieux prendre conscience de ce qui vous arrive et, en conséquence, à élaborer de nouvelles solutions pour gérer vos difficultés.

Imaginons que Linda prépare un voyage d'affaires pour lequel elle doit prendre l'avion. Il ne suffirait pas qu'elle ait des pensées positives du type « Je n'aurai pas de crise d'anxiété, tout va bien se passer » pour gérer son anxiété. En pratiquant la pensée positive, elle risque même d'éprouver un sentiment d'échec à l'apparition de la moindre sensation d'anxiété. Il vaut mieux qu'elle se prépare à faire face à une éventuelle anxiété durant le vol. Penser uniquement aux choses positives comporte le risque de nous empêcher de prévoir la survenue d'événements plus perturbants que ceux auxquels nous nous attendons et, en conséquence, de ne pas pouvoir y faire face.

## NE VAUDRAIT-IL PAS MIEUX MODIFIER SON ÉTAT D'ESPRIT ?

Même si le processus qui consiste à identifier, tester et prendre en considération des pensées alternatives constitue un élément central des thérapies cognitives et comportementales et de l'approche présentée dans ce livre, il est souvent tout aussi important de modifier nos réactions physiques et/ou notre comportement. Par exemple, si vous souffrez d'anxiété depuis longtemps,



il est probable que vous évitez ce qui vous rend anxieux. Or, pour surmonter votre anxiété, il peut être notamment utile d'accepter son existence (évolution cognitive), d'apprendre à vous détendre (évolution physique), et d'aborder ce qui vous angoisse pour apprendre à y faire face (évolution comportementale). Il est rare que l'on puisse surmonter son anxiété sans avoir fait évoluer ses pensées et avoir mis un terme à ses stratégies d'évitement.

Le fait d'effectuer des changements dans votre environnement ou dans certaines situations de votre vie peut également vous aider à vous sentir mieux. Parmi les changements de ce type, citons par exemple : prendre des mesures pour réduire votre exposition à des facteurs de stress (au travail comme dans votre vie privée), apprendre à dire non aux demandes irréalistes que l'on vous fait, passer plus de temps avec des gens avec qui vous vous sentez bien, œuvrer avec vos voisins à rendre votre quartier plus convivial, etc.

Dans la vie, nous sommes parfois confrontés à des situations trop difficiles pour qu'il suffise de « considérer les choses différemment » pour s'en sortir. Pour prendre un exemple, une personne victime de mauvais traitements a besoin d'aide : soit pour changer sa situation, soit pour y échapper. Considérer les choses « différemment » n'est pas une solution adéquate en cas de maltraitance : ce qu'il convient de faire, c'est mettre fin à cette maltraitance. Changer de point de vue peut certes amener la personne maltraitée à vouloir se faire aider, mais si cela doit ne servir qu'à lui faire accepter les mauvais traitements auxquelles elle est soumise, ce n'est pas une solution adéquate.

À mesure que vous répondrez aux feuilles d'exercices de ce livre, vous apprendrez à identifier puis à modifier vos pensées, vos états émotionnels, vos comportements, vos réactions physiques, ainsi que votre environnement.



## LE CHAPITRE 3 EN BREF

- Nos pensées nous aident à définir nos émotions.
- Nos pensées influent sur la façon dont nous nous comportons et sur ce que nous choisissons de faire ou de ne pas faire.
- Nos pensées et nos croyances ont un impact sur nos réactions physiques.
- Nos expériences précoces (notre environnement) contribuent à déterminer les attitudes, les croyances et les pensées que nous développons au cours de notre enfance et qui persistent fréquemment à l'âge adulte.
- Ce livre vous invite à considérer l'ensemble des informations disponibles : il ne s'agit pas juste de « positiver ».
- Tandis qu'il est souvent essentiel de modifier nos pensées, l'amélioration de notre état émotionnel peut également requérir des changements dans notre comportement, dans nos réactions physiques, et dans notre environnement privé et professionnel.

Un exemplaire vierge de l'exercice 3.1 peut être téléchargé à l'adresse  
<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>  
pour être imprimé.



# 4

## Identifier ses émotions et évaluer leur intensité

Afin de comprendre vos états émotionnels et, *in fine*, de les améliorer, il faut commencer par les identifier. Or, il est parfois difficile de mettre un nom sur une émotion. Ainsi, quelqu'un qui est fatigué en permanence ne se rendra peut-être pas compte qu'il est déprimé. De même, quelqu'un qui se sent nerveux et a la sensation de perdre le contrôle peut ne pas se rendre compte qu'il est anxieux. Outre la dépression et l'anxiété, la colère, la honte et la culpabilité sont des états émotionnels très fréquents et potentiellement perturbants (voir chapitres 13-15), qu'il est utile de savoir identifier.

Downloaded by 3.8.18.9.19

### IDENTIFIER SES ÉMOTIONS

ÉMOTIONS ET ÉTATS ÉMOTIONNELS				
Dépression	Anxiété	Colère	Culpabilité	Honte
Tristesse	Gêne	Excitation	Peur	Irritation
Manque de confiance	Fierté	Rage	Panique	Frustration
Nervosité	Dégoût	Blessure	Gaieté	Déception
Fureur	Terreur	Joie	Amour	Humiliation
Profond chagrin	Passion, ardeur	Crainte	Satisfaction	Reconnaissance
Autres émotions :	.....	.....	.....	.....

L'encadré ci-dessus propose une liste non-exhaustive d'émotions et d'états émotionnels. Vous pouvez en ajouter d'autres sur la dernière ligne, laissée vierge à cet effet. Cette liste est destinée à vous aider à désigner vos émotions d'une manière plus précise qu'en les classant simplement en « bonnes » ou « mauvaises ». (Notez que les émotions sont généralement désignées par un seul mot ou parfois par un groupe nominal, et non par une phrase complète.)

Le fait d'identifier une émotion ou un état émotionnel spécifique va vous aider à vous fixer des objectifs pour l'améliorer, puis à suivre votre progression. En sachant distinguer différentes émotions ou différents états émotionnels, vous serez mieux à même de choisir des actions spécifiques pour



améliorer ceux qui vous font souffrir. Pour prendre un exemple, si certaines techniques respiratoires combattent efficacement la nervosité, elles ne sont d'aucune aide en cas de dépression.

S'il vous est difficile d'identifier l'émotion ou l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez, soyez à l'écoute de votre corps : des épaules crispées peuvent être un signe d'inquiétude ou d'irritation, une sensation de lourdeur physique générale peut indiquer une déception ou une dépression. Identifier vos réactions physiques peut donc vous fournir des indices sur votre état émotionnel.

Une autre façon d'apprendre à identifier vos humeurs est d'être très à l'écoute de vos ressentis émotionnels. Pour ce faire, essayez par exemple de percevoir chez vous trois émotions différentes au cours d'une même journée. Vous pouvez également choisir parmi les émotions listées dans l'encadré de la page précédente et noter des situations passées dans lesquelles vous avez ressenti chacune d'elles. Ou identifier une situation récente dans laquelle vous avez eu une forte réaction émotionnelle et pointer dans la liste ce que vous avez ressenti.

Quand Vincent a commencé sa thérapie, il avait conscience d'être anxieux et déprimé. En apprenant à identifier ses émotions plus précisément, il a découvert qu'il ressentait souvent aussi de la colère. Cette information s'avéra précieuse pour lui, car elle lui permit d'apprendre à déterminer ce qui déclenchait cette colère et de se fixer comme but thérapeutique de s'occuper de ce problème. Bien qu'étant resté pratiquement abstinent pendant trois ans, il déclara à son thérapeute qu'il ressentait le besoin de boire chaque fois qu'il craignait de « perdre le contrôle ». En examinant de plus près les situations où il avait l'impression de « perdre le contrôle », Vincent et son thérapeute constatèrent qu'il s'agissait toujours de moments où il se sentait très nerveux ou irrité. Son cœur se mettait alors à battre plus rapidement, ses mains devenaient moites et il avait la sensation que quelque chose de terrible allait se produire. Il nommait ces sensations « perte de contrôle », et ressentait le besoin de boire parce qu'il lui semblait que l'alcool pouvait l'aider à reprendre ce contrôle.

Vincent n'était pas toujours très précis quant à la définition de ses émotions, disant souvent qu'il se sentait « mal à l'aise » ou « dans un état second ». Lorsqu'il découvrit que ses principales difficultés émotionnelles étaient liées à la colère et à l'anxiété, il commença à devenir attentif aux situations dans lesquelles il ressentait ces émotions. Il apprit à départager l'irritation inhérente à la colère et l'inquiétude mêlée de peur caractéristique de l'anxiété. Il commença ainsi à identifier plus précisément ses émotions, plutôt que de les regrouper sous le vocable fourre-tout d'« état second ». À mesure qu'il affinait ses perceptions, il lui apparut que lorsqu'il était *émotionnellement* anxieux, il *pensait* « Je suis en train de perdre le contrôle ». Et lorsqu'il était *émotionnellement* en colère, il *pensait* « Ce n'est pas juste, je mérite plus de respect que ça ». Apprendre à distinguer ses états émotionnels constitua donc pour lui une étape importante vers une meilleure compréhension de ses réactions.

On confond facilement un état émotionnel avec une pensée. Au début de sa thérapie, quand le thérapeute demandait à Bernard ce que celui-ci ressentait (*émotions*), Bernard répondait : « Je





## EXERCICE 4.1 : À vous ! Identifiez vos émotions

Apprendre à identifier différentes parties de votre vécu — situations, comportements, émotions, réactions physiques et pensées — est une étape importante sur la voie du mieux-être. Cet exercice est conçu pour vous aider à apprendre à établir une distinction entre vos émotions et les situations dans lesquelles vous vous trouvez. Pour le compléter, remémorez-vous des situations dans lesquelles vous avez ressenti une forte émotion.

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Commencez par décrire brièvement une situation récente dans laquelle vous avez ressenti une forte émotion. Identifiez les émotions que vous avez ressenties pendant ou immédiatement après vous être trouvé dans cette situation. Appliquez cet exercice à cinq situations différentes.

- Situation 1 : .....
- Émotions : .....
  
- Situation 2 : .....
- Émotions : .....
  
- Situation 3 : .....
- Émotions : .....
  
- Situation 4 : .....
- Émotions : .....
  
- Situation 5 : .....
- Émotions : .....

L'une des réponses de Vincent à la feuille d'exercice 4.1 :

- Situation : *Je suis seul, je me rends en voiture à mon travail, il est 7 h 45.* .....
- Émotions : *Peur, anxiété, manque de confiance en moi* .....

L'une des réponses de Bernard :

- Situation : *Max m'a téléphoné pour me proposer de déjeuner avec lui.* .....
- Émotions : *Tristesse, profonde mélancolie* .....

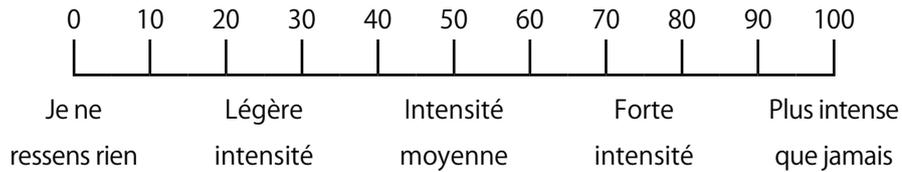


Comme l'illustrent ces exemples, il ne suffit pas toujours de connaître une situation donnée pour comprendre pourquoi quelqu'un ressent telle ou telle émotion dans cette situation. Pourquoi une invitation à déjeuner devrait-elle attrister Bernard ? La présence d'émotions fortes est le premier indice qu'il se passe quelque chose d'important en vous. Au fil des chapitres suivants, vous apprendrez pourquoi Bernard, Vincent et vous ressentez les émotions décrites dans l'exercice 4.1.

## ÉVALUER L'INTENSITÉ DE SES ÉMOTIONS

En plus d'identifier les émotions que vous éprouvez, il est important d'apprendre à en évaluer l'intensité. Cela permet d'observer la façon dont vos états émotionnels fluctuent. D'autre part, cela va vous aider à identifier quelles situations ou pensées sont associées à vos changements d'humeur. En outre, les variations d'intensité de vos états émotionnels vous serviront à évaluer l'efficacité des stratégies que vous apprenez dans ce livre.

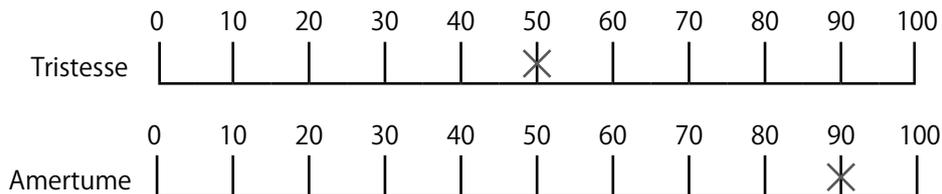
Afin de déterminer l'intensité de vos humeurs, nous vous proposons d'utiliser l'échelle de 0 à 100 ci-dessous :



La thérapeute de Bernard lui a demandé d'utiliser cette échelle pour évaluer l'intensité des émotions qu'il avait listées sur la feuille d'exercice 4.1. Pour l'invitation à déjeuner, Bernard a fait l'évaluation suivante :

■ Situation : *Max m'a téléphoné pour me proposer de déjeuner avec lui.*

Émotions : *Tristesse, amertume.*



Ces mesures indiquent qu'en parlant avec Max, Bernard avait ressenti une amertume intense (90), mais une tristesse d'intensité moyenne (50).



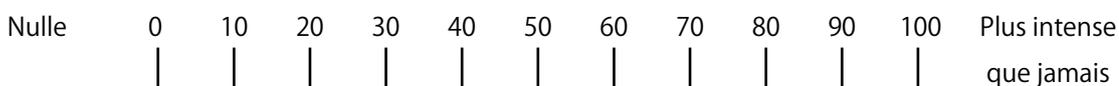
### EXERCICE 4.2 : Identifiez vos émotions et évaluez-en l'intensité

Cet exercice vous invite à vous entraîner à évaluer l'intensité de vos émotions. Notez sur les lignes vierges les situations et les émotions que vous avez identifiées sur la feuille d'exercice 4.1. Pour chaque situation, évaluez l'intensité de l'une des émotions identifiées à l'aide de l'échelle de 0 à 100. Soulignez l'émotion dont vous avez évalué l'intensité.

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

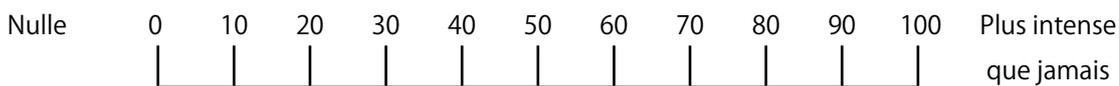
■ Situation 1 : .....

Émotions : .....



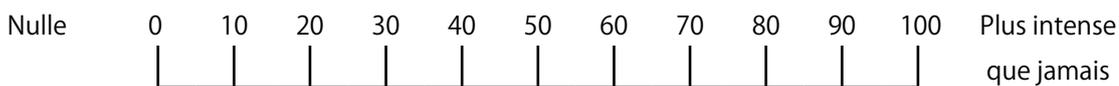
■ Situation 2 : .....

Émotions : .....



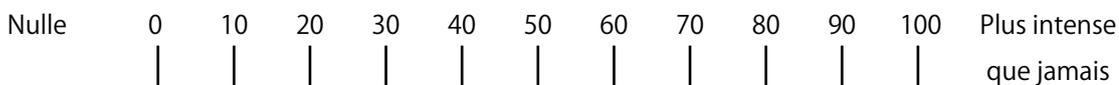
■ Situation 3 : .....

Émotions : .....



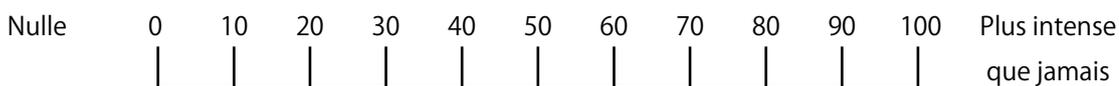
■ Situation 4 : .....

Émotions : .....



■ Situation 5 : .....

Émotions : .....



Downloaded by 3.8.18.9.19



Nous vous invitons à mesurer vos émotions une fois par semaine ou, au moins, une fois par mois. Si vous êtes dépressif (vous vous sentez malheureux) et/ou anxieux (vous vous sentez nerveux), vous pouvez utiliser notre inventaire des symptômes de la dépression (exercice 13.1 p. 225) ainsi que l'inventaire des symptômes de l'anxiété (exercice 14.1 p. 258) pour mesurer l'intensité de vos émotions. Pour d'autres états émotionnels, vous pouvez vous servir de la feuille d'exercice 15.1 « Quantifier ses émotions » (p. 295). Une fois que vous aurez évalué l'intensité de vos émotions, notez le(s) résultat(s) sur la/les feuille(s) d'exercices correspondante(s) : pour la dépression, utilisez la feuille B de l'exercice 13.1 (p. 227), pour l'anxiété la feuille B de l'exercice 14.1 (p. 260), et pour les autres états émotionnels la feuille d'exercice 15. 2 (p. 296).

Prenez dès à présent quelques minutes pour remplir les échelles de mesure des états émotionnels que vous souhaitez améliorer. Il est bon de faire cette première évaluation avant de poursuivre votre lecture, car cela vous permettra de disposer d'un « état des lieux » de départ. Par ailleurs, il peut être également intéressant de garder une trace de l'évolution de vos états émotionnels positifs au fil de votre lecture. Vous pouvez vous servir de la feuille d'exercice 15.1 pour évaluer l'intensité des émotions positives (joie, bonheur, etc.) que vous avez éprouvées au cours de la semaine écoulée. Pour noter vos résultats, vous pouvez utiliser l'exemplaire de la feuille d'exercice 15.2 en annexe si vous utilisez déjà l'exemplaire qui se trouve p. 296 pour noter l'évolution d'un autre de vos états émotionnels, ou choisir des couleurs différentes pour suivre l'évolution de différentes émotions si vous préférez n'utiliser qu'une seule feuille.

Au cours de votre lecture, nous vous conseillons d'évaluer au moins une fois par mois l'intensité de votre bonheur en utilisant la feuille d'exercice 15.1. Cela vous permettra de mesurer l'impact qu'ont les compétences que vous acquérez au fil des pages sur vos émotions positives.

Le suivi de l'évolution de vos états émotionnels est un outil efficace pour vérifier si la méthode du livre vous aide réellement à progresser. Si c'est le cas, vous éprouverez les émotions négatives moins souvent et moins intensément, et votre niveau de bien-être global s'élèvera.

## Que faire si vous ressentez plusieurs émotions en même temps ?

Notre vie affective est parfois compliquée et il n'est pas rare d'être en proie à plusieurs états émotionnels différents. Mais pas d'inquiétude : les compétences proposées dans ce livre permettent d'apprendre à gérer une grande variété d'émotions. Pour obtenir le plus rapidement possible des résultats lorsque vous êtes confronté à des émotions multiples, nous vous recommandons de choisir celle qui vous perturbe le plus ou vous fait le plus souffrir, et de commencer par lire le chapitre correspondant (chapitres 13-15). À la fin dudit chapitre, nous vous conseillerons pour la poursuite de votre lecture.



Si vous êtes par exemple à la fois dépressif et anxieux, demandez-vous quelle est l'émotion pour laquelle vous avez besoin d'être soulagé en priorité. Si vous souhaitez, disons, commencer par travailler sur votre dépression, lisez le chapitre 13 et faites les exercices qui s'y rapportent, puis lisez les autres chapitres jusqu'à ce que votre état dépressif s'améliore. Lorsque celui-ci commencera à se dissiper, abordez la lecture du chapitre 14, consacré à l'anxiété, puis lisez les autres chapitres dans l'ordre recommandé pour apaiser votre anxiété. Vous serez peut-être surpris de constater qu'une fois que vous aurez acquis des compétences qui vous aideront à surmonter la dépression, ces mêmes compétences pourront s'avérer utiles pour gérer la colère, la culpabilité, l'anxiété, etc. Et les outils qui vous aideront à gérer ces émotions vous aideront probablement aussi à développer en même temps une capacité accrue à être heureux. Si c'est un thérapeute qui vous a recommandé la lecture de ce livre, il se peut qu'il ou elle vous suggère de le lire dans un ordre différent. Il existe de nombreuses façons de mettre cet ouvrage à profit. Étant donné que chacun des chapitres va enrichir vos connaissances et vos compétences, il peut même ne pas être nécessaire que vous les lisiez tous.

À présent que vous avez lu les quatre premiers chapitres et fait les exercices correspondants, le moment est venu de personnaliser la façon dont vous allez poursuivre votre lecture. Plutôt que de passer tout de suite au chapitre 5, choisissez dans la liste ci-dessous celui qui traite de l'émotion qui vous pose le plus problème :

- Dépression : Chapitre 13 (p. 223)
- Anxiété et panique : Chapitre 14 (p. 257)
- Colère, culpabilité ou honte : Chapitre 15 (p. 294).

Une fois que vous aurez lu le chapitre choisi et fait les exercices qu'il contient, vous trouverez des conseils qui vous aideront à savoir dans quel ordre lire les chapitres suivants. En procédant ainsi, vous tirerez le maximum de bénéfices de ce livre et pourrez aller mieux plus rapidement.



## LE CHAPITRE 4 EN BREF

- Toute émotion intense signale que quelque chose d'important est en train de vous arriver.
- Les émotions sont généralement désignées par un seul mot.
- Identifier chacune des émotions que vous ressentez est utile non seulement pour vous fixer des objectifs d'amélioration, mais aussi pour suivre votre progression.
- Il est important d'identifier les émotions que vous ressentez dans certaines situations spécifiques (exercice 4.1).
- Mesurer l'intensité de vos émotions (exercice 4.2) vous permet d'en évaluer la puissance, de suivre votre progression et d'évaluer l'efficacité des stratégies que vous apprenez dans cet ouvrage.
- Ce livre peut être utilisé de façon personnalisée pour vous permettre de travailler sur les émotions qui vous perturbent le plus. Après avoir terminé la lecture de ce chapitre, rendez-vous à celui qui traite de l'émotion sur laquelle vous souhaitez travailler en premier (chapitres 13, 14 et/ou 15). Une fois que vous l'aurez terminé, vous trouverez de nouveaux conseils pour lire les autres chapitres dans l'ordre le plus pertinent pour vous.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.

# 5

## Se fixer des objectifs et mesurer ses progrès

Dans *Alice au Pays des Merveilles*, Lewis Carroll décrit un moment où Alice, arrivant à un carrefour, rencontre le chat du Cheshire et lui demande de quel côté il lui faut se diriger. Le chat lui demande alors où elle veut aller. Alice, qui ne connaît pas le Pays des merveilles, répond : « Cela m'est assez indifférent » et le chat du Cheshire lui répond en l'interrompant : « Alors peu importe de quel côté vous irez ». Alice complète alors sa phrase par : « Pourvu que j'arrive *quelque part* »<sup>1</sup>.

De même qu'Alice n'a jamais été au Pays des merveilles, vous n'avez peut-être jamais appris à gérer vos émotions, de sorte que vous ne savez ni à quoi vous attendre, ni quel but viser en lisant ce livre. Or, pour tirer le meilleur parti de celui-ci, il est important que vous sachiez où vous allez. Si vous connaissez vos objectifs, vous pourrez décider de la meilleure façon d'utiliser ce livre et de suivre votre progression, et serez plus motivé pour poursuivre votre exploration.

Demandez-vous pour quelles raisons vous avez décidé de lire cet ouvrage ou pourquoi quelqu'un vous en a recommandé la lecture. Qu'espérez-vous pouvoir changer chez vous ?

L'exercice 5.1 (p. 56) vous invite à noter vos objectifs de façon à ne pas les perdre de vue, mais aussi à conserver une trace de votre progression à mesure que vous acquerez les outils proposés dans cet ouvrage. Souhaitez-vous être moins déprimé ? Plus heureux ? Avoir moins de crises d'angoisse ? Être moins angoissé au quotidien ? Améliorer vos relations avec autrui ? Régler un problème d'alcool ou de drogue ? Fréquenter des lieux ou faire des choses que vous évitez à l'heure actuelle ? Avoir des buts mieux définis ou trouver plus de sens à votre vie ? Essayez de formuler vos objectifs aussi clairement que possible et de façon à pouvoir mesurer vos progrès au fil du temps. Par exemple, « améliorer mes relations » est certes un bon objectif, mais « avoir plus souvent des conversations positives et agréables avec mes enfants » est plus adapté, car il vous sera plus facile de mesurer vos progrès par rapport à cet objectif précis que par rapport à un objectif aussi général qu'« améliorer mes relations ». Les outils de mesure des émotions qui jalonnent cet ouvrage vous aideront à évaluer l'évolution de vos humeurs.

---

<sup>1</sup> Traduction d'Henri Bué, 1869.



## EXERCICE 5.1 : Fixez-vous des objectifs

À l'endroit prévu à cet effet, ci-dessous, notez deux changements concrets – d'humeur ou de comportement – que vous visez en mettant en œuvre les outils proposés dans ce livre. Veillez à formuler des objectifs que vous pourrez observer et mesurer. Si vous vous êtes fixé plus de deux objectifs, essayez de les faire tous rentrer sur les lignes de la feuille d'exercice ou notez-les sur une autre feuille.

- 1. ....  
.....  
.....
- 2. ....  
.....  
.....

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19

On a souvent des sentiments partagés à la perspective d'apporter des changements à son existence ou d'investir du temps dans l'apprentissage de nouvelles compétences.

Un exemple : Anna se sentait souvent anxieuse et était parfois sujette à des crises d'angoisse. Elle se rendit compte qu'en restant chez elle et en sortant moins, elle se sentait moins anxieuse. Se sentant de mieux en mieux à mesure qu'elle quittait moins son logement, elle obtint de son employeur de pouvoir travailler depuis chez elle et sortit encore moins souvent. Cependant, les activités qu'elle aimait auparavant partager avec d'autres personnes lui manquaient. Sur la feuille d'exercice 5.1, elle nota deux objectifs : « réduire mon niveau d'anxiété » et « parvenir à sortir de chez moi quand j'en ai envie ». Ces objectifs présentaient à la fois des avantages et des inconvénients, exigeant d'elle qu'elle sorte de sa zone de confort.

Mais Anna se rendit compte que sortir de chez elle présentait d'autres avantages que la seule réduction de son anxiété : elle pourrait voir plus souvent ses amis et sa famille, entreprendre de nouveau des randonnées en pleine nature comme elle aimait le faire auparavant et, de plus, elle élargirait le champ de ses perspectives professionnelles. Après avoir pesé le pour et le contre de ses objectifs, elle décida que les avantages surpassaient les inconvénients. Cela augmenta sa motivation à changer. Par la suite, elle réévalua périodiquement les pour et les contre de sa démarche, notamment lorsqu'elle faisait face à des étapes plus ardues que d'autres.

La feuille d'exercice 5.2 vous invite à nommer les avantages et les inconvénients qu'impliquerait le fait d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés plus haut.



## EXERCICE 5.2 : Avantages et inconvénients à atteindre ou pas vos objectifs

Notez dans le tableau ci-dessous quels avantages et quels inconvénients aura le fait d'atteindre, ou de ne pas atteindre, les objectifs que vous vous êtes fixés sur la feuille d'exercice 5.1. Si vous vous êtes fixé plus de deux objectifs, imprimez d'autres exemplaires de cette feuille d'exercice (voir <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>).

■ Objectif n° 1 : .....

	SI J'ATTEINS CET OBJECTIF	SI JE N'ATTEINS PAS CET OBJECTIF
AVANTAGES		
INCONVÉNIENTS		

■ Objectif n° 2 : .....

	SI J'ATTEINS CET OBJECTIF	SI JE N'ATTEINS PAS CET OBJECTIF
AVANTAGES		
INCONVÉNIENTS		



Avez-vous trouvé à la fois des avantages et des inconvénients au fait d'atteindre ou de ne pas atteindre vos objectifs? Est-ce que les avantages à les atteindre + les inconvénients à ne pas les atteindre pèsent suffisamment lourd pour vous motiver à acquérir et à pratiquer des compétences vous permettant de les atteindre?

La majorité des gens possèdent des connaissances, des qualités et des compétences qui vont les aider à atteindre leurs buts. Pour reprendre notre exemple, lorsqu'Anna décidait de faire quelque chose, elle s'y investissait généralement jusqu'à y parvenir. De plus, elle pouvait être assurée du soutien et de l'affection de sa famille et de ses amis. Par ailleurs, durant la majeure partie de sa vie, elle avait été capable de sortir de chez elle et de mener une vie non perturbée par l'anxiété. Chacun de ces atouts augmentait les chances qu'Anna atteigne ses objectifs.

### EXERCICE 5.3 : Quels atouts vont vous aider à atteindre vos objectifs ?

Sur les lignes de la feuille d'exercice 5.3, notez un certain nombre des qualités, atouts, expériences et valeurs qui sont les vôtres et vous permettent de croire que vous pouvez atteindre vos objectifs. Prenez en compte vos succès passés, les obstacles que vous avez surmontés, toutes les qualités que vous possédez — par exemple le sens de l'humour ou toute autre qualité qui vous aide à traverser les épreuves —, les gens qui vous soutiennent, votre santé et votre endurance physiques, pourquoi pas votre foi si vous êtes croyant, votre persévérance, etc. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, qui est susceptible de vous aider à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés sur les feuilles d'exercice 5.1 et 5.2.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

N'hésitez pas à marquer ces pages d'une manière ou d'une autre, de façon à pouvoir les retrouver facilement au cours de votre progression afin de ne pas perdre de vue les avantages et les inconvénients qu'il y a à atteindre vos objectifs (feuille d'exercice 5.2) ni les atouts qui vous aideront à persévérer dans votre démarche (feuille d'exercice 5.3).



## EXERCICE 5.4 : Être à l'écoute des signes de mieux-être

À mesure que vous assimilez les compétences que nous vous proposons, soyez à l'écoute des signes d'amélioration et prenez-en conscience. Quelles sont les premières améliorations que vous souhaiteriez constater ? Répondez à cette question sur la feuille d'exercice 5.4.

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

■ Cochez dans la liste ci-dessous les premiers signes d'amélioration que vous constatez :

- Je dors mieux.
- Je parle davantage avec les gens.
- Je suis plus détendu.
- Je suis plus souriant.
- Je fais bien mon travail.
- Je me réveille et me lève à heures régulières.
- J'ai repris des activités que je m'étais mis à éviter.
- Je gère mieux les conflits.
- Je me mets moins souvent en colère.
- On me dit que j'ai l'air d'aller mieux.
- Je suis plus confiant.
- Je m'assume comme je suis.
- Je suis confiant en l'avenir.
- Je profite un peu plus de chaque jour.
- Je me sens reconnu et ressens de la gratitude.
- Je vois que mes relations s'améliorent.

■ Notez ci-dessous deux ou trois autres signes d'amélioration qui vous viennent à l'esprit :

.....

.....

.....

Veillez à être attentif aux moindres signes de mieux-être durant la lecture de ce livre. De même que les problèmes que nous rencontrons peuvent empirer progressivement, les changements positifs commencent souvent de façon discrète avant de prendre de l'ampleur et de devenir des améliorations plus significatives. Le fait de prendre conscience de ce qui s'améliore dans votre vie vous encouragera à poursuivre dans l'acquisition et la pratique des compétences.



## LE CHAPITRE 5 EN BREF

- En vous fixant des objectifs de changement d'état émotionnel ou de comportement, vous allez pouvoir déterminer vos orientations, mais aussi suivre votre progression.
- Souvent, les gens ont des sentiments partagés à la perspective d'effectuer des changements dans leur existence, car cela implique certes des avantages, mais aussi des inconvénients. Gardez à l'esprit les raisons pour lesquelles vous souhaitez changer afin de rester motivé.
- Prenez conscience des atouts qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs : les personnes qui vous soutiennent, vos qualités personnelles, vos expériences positives passées, vos valeurs, vos forces et votre motivation à acquérir de nouvelles compétences.
- Les changements positifs commencent souvent de façon discrète avant de prendre de l'ampleur : soyez attentif aux signes précoces de mieux-être que vous avez pointés sur la feuille d'exercice 5.4.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.

# 6

## Situations, émotions et pensées

Par une chaude journée de printemps, un entraîneur de tennis apprenait l'art du service à un élève. Tandis que l'élève lançait et frappait la balle sans relâche, son coach était attentif à la façon dont il articulait ses mouvements et maniait sa raquette. Il ne critiquait jamais son élève mais lui faisait, après chaque coup, un retour sur la position de sa raquette, l'angle qu'elle formait au moment où il avait frappé la balle, la hauteur de la trajectoire de celle-ci et ses enchaînements de mouvements.

Au tennis, une balle n'est bonne que si elle passe au-dessus du filet et rebondit dans le « carré de service ». Pourtant, l'entraîneur ne regardait jamais où les balles arrivaient après avoir été lancées, mais se contentait de faire à son élève des suggestions pour améliorer les moindres détails de son service. Pourquoi ? Parce qu'il était sûr qu'une fois que son élève aurait appris toutes les étapes du service, il saurait les combiner de façon à faire rebondir systématiquement ses balles au bon endroit.

De la même façon que dans cette anecdote l'entraîneur se concentre sur l'acquisition de compétences spécifiques, les professeurs de musique aident leurs élèves à devenir de meilleurs musiciens en leur enseignant les notes, les rythmes et les techniques d'interprétation, et les ouvriers qualifiés forment les apprentis en leur montrant de quelle façon il convient d'accomplir chacune des différentes tâches d'un travail. Dans tous les cas cités, la personne qui maîtrise une technique enseigne des *compétences spécifiques* à celle qui apprend et l'encourage à *pratiquer* ces compétences jusqu'à ce qu'elle se les soit appropriées et puisse les appliquer avec facilité. Au cours de notre vie, nous avons tous eu l'occasion d'acquérir ainsi différentes compétences par la pratique (conduire une voiture, habiller un bébé, préparer un repas, etc.).

De même, vous pouvez acquérir un certain nombre de compétences pour améliorer votre état émotionnel et apporter des changements positifs à votre vie. Vous allez à présent pratiquer certaines de ces compétences en vous servant d'un nouvel outil : le « Tableau d'autoévaluation des pensées » (voir tableau 6.1 page suivante). À l'instar de l'élève qui pratique son service au



tennis, vous commencerez par remplir certaines parties du tableau plusieurs fois par semaine au cours des semaines qui viennent, afin d'acquérir la maîtrise des capacités nécessaires pour compléter ensuite les autres parties.

La première fois que le thérapeute de Marissa lui a présenté un tableau d'autoévaluation des pensées, elle s'est sentie découragée par la difficulté de la tâche, ce qui l'a déprimée. Le thérapeute a mis cette réaction à profit pour aider Marissa à compléter son premier tableau d'autoévaluation des pensées (voir tableau 6.2, p. 64). Comme vous pouvez le constater, les deux premières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées de Marissa décrivent la situation dans laquelle elle se trouvait, ainsi que ce qu'elle ressentait (ce que vous avez appris à identifier au chapitre 4). Lorsque Marissa a renseigné la colonne 3 « Pensées et/ou images automatiques » avec l'aide de son thérapeute, ils ont ainsi mis à jour certaines des pensées qui accompagnaient ses réactions émotionnelles.

Ensuite, Marissa et son thérapeute ont encerclé la pensée « C'est trop compliqué, je n'y arriverai jamais » qui était la plus fortement connectée à son découragement. Dans les

Downloaded by 3.8.18.9.19

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.

TABLEAU 6.1 : Autoévaluation des pensées



colonnes 4 et 5, ils ont inscrit respectivement des éléments concrets attestant ou contredisant cette pensée. Dans la colonne 6, ils ont noté plusieurs façons alternatives de considérer la situation, toutes basées sur les éléments des colonnes 4 et 5, puis mesuré le degré de confiance de Marissa en chacune d'entre elles et les ont notées respectivement 90 %, 60 % et 70 %. Comme vous pouvez le voir à la colonne 7, remplir ce tableau d'autoévaluation des pensées a ramené de 95 % à 40 % la sensation de découragement de Marissa et a atténué son état dépressif de 85 % à 80 %.

Au cours des prochains chapitres, vous allez apprendre à utiliser le tableau d'autoévaluation des pensées pour améliorer vos états émotionnels. Au chapitre 7, vous apprendrez à débusquer vos pensées et/ou images automatiques et au chapitre 8, à rechercher des faits attestant ou non ces dernières. Au chapitre 9, vous apprendrez à utiliser les faits que vous avez trouvés pour développer des pensées et des points de vue plus souples. Le reste du présent chapitre est consacré à ce que vous devez savoir pour remplir les colonnes 1 à 3 du tableau en faisant appel aux compétences que vous avez déjà acquises.

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PONDÉRÉES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/ pondérée(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2. Ressentez-vous de nouvelles émotions? Évaluez l'intensité de chacune sur une échelle de 0 à 100 %.



1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encerchez ou soulignez la pensée dominante.
<p>Mardi 9 h 30 Dans le cabinet de mon thérapeute, je regarde le tableau d'autoévaluation des pensées.</p>	<p>Découragement : 95 % Dépression : 85 %</p>	<p><i>C'est trop compliqué, je n'y arriverai jamais.</i></p> <p><i>Je ne comprendrai jamais ça.</i></p> <p><i>Image/Souvenir : le jour où j'ai ramené à la maison un bulletin avec de mauvaises notes et où mes parents ont crié après moi.</i></p> <p><i>Je ne ferai jamais de progrès.</i></p> <p><i>Il n'y a rien qui puisse m'aider.</i></p> <p><i>Cette thérapie ne fonctionne pas.</i></p> <p><i>Je suis condamnée à rester déprimée toute ma vie.</i></p>

Downloaded by 3.8.18.9.19

TABLEAU 6.2 : Autoévaluation des pensées de Marissa

## COLONNE 1 : SITUATION

Au chapitre 4, vous avez appris à décrire des situations en répondant aux questions « Qui? Quoi? Quand? Où? ». Remplissez aussi précisément que possible la colonne 1 du tableau d'autoévaluation des pensées. Limitez la description de la situation à un laps de temps relativement court – de quelques secondes à une demi-heure. Par exemple, « mardi toute la journée » n'est pas assez précis. Même si vous n'aviez ressenti qu'une seule émotion « mardi toute la journée », il y a trop de situations et de pensées différentes dans une seule journée pour



4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PONDÉRÉES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/ pondérée(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2. Ressentez-vous de nouvelles émotions? Évaluez l'intensité de chacune sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Je regarde ce tableau d'autoévaluation des pensées et je ne sais pas quoi faire.</i></p> <p><i>Je n'ai jamais été très bonne élève.</i></p> <p><i>Je ne sais pas ce que mon thérapeute entend quand il parle de « faits ».</i></p>	<p><i>Dans mon métier, j'ai appris le système de classement par ordinateur, qui est un système compliqué.</i></p> <p><i>Certaines des premières feuilles d'exercices m'ont paru difficiles jusqu'à ce que mon thérapeute m'aide à les faire à deux ou trois reprises et alors elles m'ont paru plus faciles.</i></p> <p><i>Mon thérapeute a dit qu'il suffisait que je sache faire les deux premières colonnes pour l'instant.</i></p> <p><i>Je peux me faire aider par mon thérapeute jusqu'à ce que je sache comment le faire moi-même.</i></p>	<p><i>Cet exercice me semble compliqué pour l'instant, mais j'ai appris par le passé d'autres choses compliquées. 90 %</i></p> <p><i>Mon thérapeute va m'aider à faire cet exercice. 60 %</i></p> <p><i>Avec de la pratique, je vais peut-être en comprendre le sens et ça deviendra plus facile pour moi. 70 %</i></p>	<p><i>Découragement : 40 %</i></p> <p><i>Dépression : 80 %</i></p>

que vous puissiez les décrire dans le tableau d'autoévaluation des pensées. (Certains chercheurs affirment que nous avons entre 50 000 et 70 000 pensées chaque jour – qui pourrait noter autant de pensées dans un tableau d'autoévaluation des pensées?) En réduisant la situation à un moment déterminé au cours duquel vous avez ressenti une émotion particulièrement forte, vous pourrez vous concentrer sur vos pensées les plus importantes, ce qui va vous aider à comprendre vos émotions. La description que fait Marissa de la situation « Mardi 9 h 30 – Dans le cabinet de mon thérapeute, je regarde le tableau d'autoévaluation des pensées » peut vous servir de repère.



## COLONNE 2 : ÉMOTIONS

Dans la colonne « Émotions » du tableau d'autoévaluation des pensées, listez les émotions que vous avez ressenties dans la situation à laquelle vous vous référez, puis évaluez leur intensité sur une échelle de 0 à 100.

Listez chacune des émotions que vous avez ressenties dans la situation en question et évaluez-en l'intensité sur une échelle de 0 à 100. Si vous avez des difficultés à identifier une émotion que vous avez ressentie, reportez-vous à la liste des états émotionnels p. 46. S'il vous faut une phrase entière pour décrire une émotion, demandez-vous si vous n'êtes pas plutôt en train de décrire une pensée. Si c'est le cas, inscrivez cette phrase à la colonne 3 « Pensées et/ou images automatiques » et cherchez un terme approprié pour désigner votre émotion à la colonne 2.

Si vous êtes sujet à des crises d'angoisse ou à l'anxiété, vous souhaitez peut-être également noter vos réactions physiques et en évaluer l'intensité (voir chapitre 14). Le tableau ne contient pas de colonne dédiée aux réactions physiques, mais vous pouvez par exemple consigner celles-ci dans la moitié inférieure de la colonne 2, en les différenciant clairement des émotions que vous avez ressenties (voir le tableau 6.5 p. 68). Les réactions physiques peuvent généralement être décrites par un mot ou un petit groupe de mots (par exemple : « rythme cardiaque accéléré 85 % »).

## COLONNE 3 : PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES

Dans la colonne « Pensées et/ou images automatiques », identifiez tout ce qui vous a traversé l'esprit dans la situation que vous avez décrite. Notez uniquement les pensées que vous avez réellement eues dans cette situation. Une pensée peut être de nature verbale ou visuelle. S'il s'agit d'images ou de souvenirs, décrivez-les avec des mots ou faites-en un dessin. Le chapitre 7 vous fournira des informations plus détaillées pour apprendre à identifier vos pensées de façon adéquate.

Vous trouverez plus loin quatre exemples qui pourront vous servir de modèle. À la séance de thérapie suivante, Marissa a apporté l'autoévaluation des pensées que vous pouvez voir au tableau 6.3 p. 67 avec une seule colonne complétée. En dessous, le tableau 6.4 montre la façon dont Vincent a réagi à une dispute avec sa femme. Le troisième tableau (6.5, page d'après) présente les trois premières colonnes complétées de la première autoévaluation des pensées de Linda, dans lequel elle décrivait une de ses premières crises d'angoisse. Remarquez qu'elle a noté dans la partie inférieure de la colonne 2 un certain nombre de réactions physiques. Enfin, le tableau 6.6 représente les trois premières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées remplies par Bernard peu de temps après le début de sa thérapie.



## RAPPEL

- Dans la colonne « Situation » du tableau d'autoévaluation des pensées (colonne 1), notez les réponses aux questions : Qui ? Quoi ? Quand ? Où ?
- Une émotion est généralement désignée par un seul mot et on évalue son intensité sur une échelle de 0 à 100 % (colonne 2).
- Vous pouvez décrire vos réactions physiques et en évaluer l'intensité dans la partie inférieure de la colonne 2 « Émotions ». Ceci peut s'avérer particulièrement utile pour les personnes souffrant de troubles anxieux, d'humeurs colériques ou de problèmes de santé.
- La colonne 3 « Pensées et/ou images automatiques » sert à décrire les pensées, les croyances, les images, les souvenirs et les significations rattachées aux situations.

1. SITUATION Qui ? Quoi ? Quand ? Où ?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<i>Mercredi 14 h 45. Mon chef vient contrôler les progrès que je fais sur le projet « registre du personnel ».</i>	<i>Dépression : 90 % Nervosité : 95 %  Crainte 97 %</i>	<i>Le projet n'est pas achevé. Ce qui est achevé n'est pas bon. Je ne suis pas à la hauteur. <u>Je vais me faire licencier.</u> Avouer que j'ai perdu mon job serait très dur.</i>

TABLEAU 6.3 : Les trois premières colonnes du deuxième tableau de Marissa

1. SITUATION Qui ? Quoi ? Quand ? Où ?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<i>Vendredi 18 h Judith et moi nous sommes disputés sur le choix du film que nous voulions voir au cinéma.</i>	<i>Colère 99 % Sensation d'être blessé 95 % Tristesse 70 %</i>	<i>Elle ne s'intéresse jamais à ce que je veux faire. Nous faisons toujours ce qu'elle veut, elle. <u>Il faut toujours qu'elle contrôle tout.</u> Je ne supporte pas cette sensation. Je déteste être en colère tout le temps. Je n'en peux plus. J'aurais besoin d'un verre.</i>

TABLEAU 6.4 : Les trois premières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées de Vincent



1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<i>Il est 2 h 30 de l'après-midi. Je suis seule au centre commercial où je fais des courses depuis environ trois quarts d'heure.</i>	<i>Angoisse/Peur 100 % Panique 100 % Réactions physiques Cœur battant à tout rompre 100 % Transpiration 80 % Vertiges 90 % Poitrine serrée 80 %</i>	<i>Et si je m'arrêtais de respirer ? Je manque d'air. Je suis en train d'avoir un infarctus. Je perds le contrôle. <u>Je vais mourir.</u> Il faut que j'aille à l'hôpital. Image : Je me vois allongée par terre, ne pouvant plus respirer.</i>

TABLEAU 6.5 : Les trois premières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées de Linda

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<i>Nous sommes le 25 mai. Je me prépare à me rendre à 15 h chez ma fille pour un dîner d'anniversaire.</i>	<i>Tristesse 85 % Regrets 80 %</i>	<i>Je déteste les anniversaires. J'ai deux enfants adultes qui vivent désormais ailleurs avec leurs familles. Je suis loin de les voir aussi souvent que je voudrais. Les anniversaires sont des moments où les familles devraient se retrouver au grand complet. Nous ne serons plus jamais une famille comme ça. <u>Ma vie ne sera plus jamais aussi belle qu'elle l'a été.</u></i>

TABLEAU 6.6 : Les trois premières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées de Bernard



### EXERCICE 6.1 : Entraînez-vous à distinguer situations, émotions et pensées

Cet exercice va vous aider à identifier et à distinguer différents aspects de votre vécu. En face de chaque élément de la colonne de gauche, notez dans la case vide de la colonne de droite s'il s'agit d'une pensée, d'une émotion ou d'une situation. Les trois premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemples.

	SITUATION, ÉMOTION OU PENSÉE ?
1. Nervosité	<i>Émotion</i>
2. Chez moi	<i>Situation</i>
3. Je ne vais pas être capable de faire cela	<i>Pensée</i>
4. Tristesse	
5. Je suis au téléphone avec un ami	
6. Irritation	
7. Je conduis ma voiture	
8. Je ressentirai toujours cela	
9. Au travail	
10. Je suis en train de perdre la raison	
11. Colère	
12. Je suis nul	
13. Il est 16 h	
14. Il va se produire quelque chose de terrible	
15. Rien ne se passe jamais bien	
16. Découragement	
17. Je ne pourrai jamais me remettre de ça	
18. Je suis au restaurant	
19. Je perds le contrôle	
20. Je suis une ratée	
21. Je discute avec ma mère	
22. Cette personne est vraiment sans-gêne	
23. Dépression	
24. Je suis un loser	
25. Culpabilité	
26. Je suis chez mon fils	

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



27. Je suis en train d'avoir un infarctus	
28. On a profité de moi	
29. Je suis allongé dans mon lit et j'essaie de dormir	
30. Ça ne va pas marcher	
31. J'ai honte	
32. Je vais perdre tout ce que j'ai	
33. Panique	

Voici ce qu'il fallait répondre à l'exercice 6.1. Si certaines de vos réponses diffèrent des solutions ci-dessous, relisez les sections correspondantes de ce chapitre.

1. Nervosité	<i>Émotion</i>
2. Chez moi	<i>Situation</i>
3. Je ne vais pas être capable de faire cela	<i>Pensée</i>
4. Tristesse	<i>Émotion</i>
5. Je suis au téléphone avec un ami	<i>Situation</i>
6. Irritation	<i>Émotion</i>
7. Je conduis ma voiture	<i>Situation</i>
8. Je ressentirai toujours cela	<i>Pensée</i>
9. Au travail	<i>Situation</i>
10. Je suis en train de perdre la raison	<i>Pensée</i>
11. Colère	<i>Émotion</i>
12. Je suis nul	<i>Pensée</i>
13. Il est 16 h	<i>Situation</i>
14. Il va se produire quelque chose de terrible	<i>Pensée</i>
15. Rien ne se passe jamais bien	<i>Pensée</i>
16. Découragement	<i>Émotion</i>
17. Je ne pourrai jamais me remettre de ça	<i>Pensée</i>
18. Je suis au restaurant	<i>Situation</i>
19. Je perds le contrôle	<i>Pensée</i>
20. Je suis une ratée	<i>Pensée</i>
21. Je discute avec ma mère	<i>Situation</i>



22. Cette personne est vraiment sans-gêne	<i>Pensée</i>
23. Dépression	<i>Émotion</i>
24. Je suis un loser	<i>Pensée</i>
25. Culpabilité	<i>Émotion</i>
26. Je suis chez mon fils	<i>Situation</i>
27. Je suis en train d'avoir un infarctus	<i>Pensée</i>
28. On a profité de moi	<i>Pensée</i>
29. Je suis allongé dans mon lit et j'essaie de dormir	<i>Situation</i>
30. Ça ne va pas marcher	<i>Pensée</i>
31. J'ai honte	<i>Émotion</i>
32. Je vais perdre tout ce que j'ai	<i>Pensée</i>
33. Panique	<i>Émotion</i>

Si vous avez eu des difficultés à établir une distinction entre les situations, les émotions et les pensées, relisez les chapitres 3 et 4. Il est essentiel de distinguer clairement ces éléments les uns des autres pour progresser vers davantage de bien-être. En effet, il est souvent plus facile de changer une situation ou une pensée que de modifier directement une émotion.



## LE CHAPITRE 6 EN BREF

- Le tableau d'autoévaluation des pensées vous aide à développer un ensemble de compétences susceptibles d'améliorer vos états émotionnels et vos relations, et entraîner des changements positifs dans votre vie.
- Les trois premières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées distinguent la situation, les émotions (et réactions physiques) et les pensées que vous avez eues dans cette situation.
- Le tableau d'autoévaluation des pensées est un outil qui va vous aider à développer de nouvelles façons de penser pour vous sentir mieux dans votre vie.
- Développer une nouvelle compétence demande de la pratique ; il vous faudra remplir plusieurs tableaux d'autoévaluation des pensées avant d'obtenir des résultats significatifs.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.

# 7

## Les pensées automatiques

Marissa travaillait à son bureau quand son responsable entra pour la saluer. Au cours du dialogue qui s'ensuivit, il lui dit : « Au passage, je tiens à vous féliciter pour l'excellent rapport que vous avez rédigé hier ». À ces mots, Marissa devint nerveuse et inquiète, et ces émotions continuèrent à la perturber durant toute la matinée.

Vincent était en train d'essuyer la vaisselle après le dîner quand sa femme lui dit : « J'ai amené la voiture au garage pour faire la vidange d'huile ». Vincent répondit avec irritation : « Je t'avais dit que je m'en chargerais samedi ». Sa femme répliqua : « Ça faisait deux semaines que tu en parlais sans le faire, alors j'ai décidé de m'en occuper moi-même ». « Eh bien ! Puisque c'est comme ça, cria Vincent en lançant un torchon à travers la cuisine, tu n'as qu'à te chercher un autre mari ! ». Et il prit son manteau et quitta la maison en claquant la porte.

À mesure que l'on tient le journal de ses émotions, on remarque de mieux en mieux les moments où ce que l'on ressent ne semble pas adapté à la situation. Ainsi, dans les exemples ci-dessus, Marissa a-t-elle une réaction surprenante (la plupart des gens ne réagissent pas à un compliment en devenant anxieux), et celle de Vincent peut paraître disproportionnée (alors que sur le moment, elle lui a sans doute paru parfaitement appropriée).

Pour décrypter le sens de nos émotions, il est nécessaire d'identifier les pensées qui les sous-tendent. Nos pensées sont de véritables indices nous permettant de remonter la piste qui mène à la signification de nos émotions. On peut représenter le cas de Marissa sous la forme de l'énigme suivante :

SITUATION	INDICE : PENSÉES	ÉMOTIONS
<i>Mon responsable me fait un compliment.</i>	???	<i>Nervosité : 80 % Inquiétude : 90 %</i>

Comment expliquer cette réaction ? Le dialogue reproduit ci-après sera nécessaire à Marissa pour comprendre pourquoi elle a réagi de la sorte.



Thérapeute : Qu'est-ce que cette situation avait de si inquiétant ?

Marissa : Je ne sais pas – sans doute le simple fait que mon responsable ait fait attention à mon travail.

Thérapeute : Qu'y a-t-il d'inquiétant à ça ?

Marissa : Eh bien, c'est que mon travail n'est pas toujours excellent.

Thérapeute : Et que pourrait-il alors se produire ?

Marissa : Un jour, mon responsable pourrait constater que j'ai fait une erreur.

Thérapeute : Et que pourrait-il alors se produire ?

Marissa : Il pourrait se fâcher contre moi.

Thérapeute : Et quelle est la pire chose qui pourrait alors se produire ?

Marissa : Je n'y avais pas réfléchi, mais je... je pense que je pourrais être licenciée.

Thérapeute : C'est une pensée inquiétante, en effet. Et que pourrait-il alors se produire ?

Marissa : Avec une mauvaise recommandation, j'aurais du mal à retrouver du travail.

Thérapeute : Cela explique donc l'inquiétude que vous avez ressentie. Pouvez-vous résumer pour moi ce que vous venez de découvrir ?

Marissa : Il est possible que le compliment m'ait fait comprendre que mon responsable prêtait attention à mon travail. Mais comme je sais que je fais des erreurs, je me suis inquiétée de ce qui pourrait se passer s'il en trouvait. Je suppose que j'en ai conclu que je me ferais licencier et que je ne pourrais pas retrouver du travail. Ça me paraît un peu idiot à présent.

Remarquez la façon dont les pensées mises à jour par le dialogue entre Marissa et son thérapeute leur ont fourni les indices nécessaires pour élucider la réaction émotionnelle de Marissa.

SITUATION	INDICE = PENSÉES	ÉMOTIONS
<i>Mon responsable me fait un compliment.</i>	<i>Mon responsable est attentif à mon travail. S'il trouve une erreur, je vais me faire licencier et je ne retrouverai pas de travail.</i>	<i>Nervosité : 80 % Inquiétude : 90 %</i>

La plupart des gens se sentiraient nerveux et inquiets en pensant qu'ils vont être licenciés et ne pourront pas retrouver de travail : l'émotion de Marissa s'explique désormais, elle a du sens. Cet exemple illustre bien dans quelle mesure l'identification des pensées qui accompagnent nos émotions est une étape clé dans la compréhension de ces dernières, de ce qu'elles signifient.



À vous : essayez à présent de deviner quelles ont pu être les pensées de Vincent lorsqu'il s'est mis en colère contre sa femme parce qu'elle avait fait vidanger la voiture.

SITUATION	INDICE = PENSÉES	ÉMOTIONS
<i>Judith a fait vidanger sa voiture. Judith a dit : « Ça fait maintenant deux semaines que tu en parles sans le faire alors j'ai décidé de m'en occuper moi-même ».</i>		<i>Colère 95 %</i>

Dans la colonne « Indices = pensées », notez toutes les pensées qui pourraient, selon vous, expliquer la colère de Vincent.

Solution : après être sorti de chez lui, Vincent s'est rendu compte que ce n'était pas le fait que sa femme ait fait vidanger la voiture qui le contrariait. Au contraire, comme il avait eu une semaine très chargée, il était soulagé qu'elle s'en soit occupée elle-même. Sa colère était en réalité liée aux pensées que le fait qu'elle ait pris les choses en main déclenchait chez lui : « Elle m'en veut parce que je ne m'en suis pas occupé. Elle ne se rend pas compte des efforts que je fais pour arriver à tout concilier. Elle est critique envers moi ; elle trouve que je ne suis pas à la hauteur. Quels que soient les efforts que je fournis, elle n'est jamais contente de ce que je fais ».

Ces pensées nous aident à comprendre la réaction de Vincent. On appelle *pensées automatiques* ce genre de pensées parce qu'elles apparaissent automatiquement dans notre esprit tout au long de la journée. Nous ne pensons pas toujours de façon intentionnelle – en fait, nous n'avons souvent pas même conscience de nos pensées automatiques. L'un des buts de la TCC est de rendre conscientes les pensées automatiques.

Cette prise de conscience est la première étape vers un changement et une meilleure résolution des problèmes. Une fois que Vincent a pris conscience de ses pensées, plusieurs possibilités de changement se sont ouvertes à lui : il pouvait par exemple décider que ses pensées étaient erronées ou inadéquates et modifier son point de vue sur la situation, mais il pouvait aussi trouver que ses pensées étaient pertinentes et parler à sa femme pour lui expliquer ses sentiments et lui demander d'être plus attentive aux efforts qu'il fournissait.

## COMMENT PRENDRE CONSCIENCE DE SES PENSÉES AUTOMATIQUES

Étant donné que notre cerveau est sans cesse occupé à penser et à imaginer une chose ou une autre, nous produisons en permanence des pensées automatiques. Quand, par exemple, nous songeons à



notre weekend, quand nous pensons fugitivement à des amis, quand nous nous inquiétons de ne pas avoir le temps de faire les courses, etc., il s'agit de pensées automatiques. Lorsque nous souhaitons nous libérer d'émotions perturbantes, les pensées automatiques à élucider en priorité sont celles qui nous aident à comprendre les fortes émotions que nous ressentons. Ces pensées peuvent prendre la forme de *mots* (« Je vais être licenciée »), d'*images mentales* (Marissa s'est peut-être « vue » en SDF assise sur un trottoir) ou de *souvenirs* (sa professeure de cinquième lui tapant sur la main avec une règle quand elle faisait une erreur).



### CONSEILS PRATIQUES

Pour identifier vos pensées automatiques, prenez conscience de ce qui vous traverse l'esprit lorsque vous ressentez une émotion intense ou réagissez fortement à une situation/un événement. Pour vous entraîner à identifier vos pensées automatiques, notez ce qui pourrait vous venir à l'esprit si vous vous trouviez dans les situations décrites ci-dessous :

- **Situation 1** : vous êtes en train de faire des emplettes et vous apprêtez à vous offrir un cadeau qui vous tient à cœur. vous l'avez repéré il y a plusieurs semaines et avez mis de l'argent de côté pour pouvoir vous l'offrir. or, lorsque vous entrez dans le magasin, un vendeur vous annonce que le magasin ne vend plus cet article.

Pensées automatiques :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Situation 2** : Vous avez cuisiné un plat pour une soirée entre voisins. Vous êtes un peu nerveux car vous avez essayé une nouvelle recette. Mais bientôt, plusieurs personnes viennent vous dire qu'elles trouvent votre plat délicieux.

Pensées automatiques :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans chacune de ces situations, on peut avoir des pensées différentes. Ainsi, dans l'exemple 2, certains penseront « Super, la recette a réussi » et ressentiront du soulagement ou de la fierté, tandis que d'autres penseront « Ils essaient juste d'être gentils avec moi, mon plat n'est sans doute pas très bon » et ressentiront de la honte ou de l'embarras. Il y a toujours plusieurs façons possibles d'interpréter des événements, et l'interprétation que nous en faisons affecte notre état émotionnel.

Généralement, une seule et même situation génère en nous plusieurs pensées automatiques. Les questions proposées à la rubrique « Conseils pratiques » ci-après vous aideront à identifier les vôtres. Prenez l'habitude de vous poser celles qui conviennent aux événements qui vous perturbent émotionnellement, vous apprendrez ainsi à cerner la plupart de vos pensées automatiques. Les précisions entre parenthèses vous indiquent le type d'émotions auquel correspond chacune des questions.



## CONSEILS PRATIQUES

### Questions utiles pour identifier les pensées automatiques

- Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je ne commence à ressentir cette émotion ? (Général)
- Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)
- Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)
- De quoi ai-je peur ? (Anxiété)
- Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)
- Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)
- Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)
- Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)

Posez-vous ces questions jusqu'à ce que vous ayez identifié les pensées automatiques qui vous aideront à comprendre vos réactions émotionnelles. Il se peut que vous deviez vous poser certaines de ces questions à deux ou trois reprises pour découvrir *toutes* vos pensées automatiques. Pour les images et les souvenirs, il suffit que vous laissiez votre esprit divaguer et voyiez si des images apparaissent lorsque vous repensez à la situation dans laquelle vous avez ressenti une forte émotion.



Il n'est pas nécessaire que vous répondiez à l'ensemble de ces questions. Parfois, il suffit de répondre à une ou deux d'entre elles pour identifier les pensées qui traversent votre esprit au moment où vous ressentez une forte émotion. Répondez à autant de questions de l'encadré qu'il est nécessaire pour identifier les pensées qui sont reliées à votre mal-être.

## Pour commencer, répondez aux questions d'ordre général

Il est bon de commencer par les deux premières des « Questions utiles pour identifier les pensées automatiques » de la page précédente (celles qui précisent « général ») car vous pouvez vous les poser quelle que soit l'émotion ressentie. Au début, vous aurez peut-être des difficultés à trouver ce qui a traversé votre esprit juste avant l'apparition d'une émotion intense, mais à mesure que vous vous entraînez à vous observer, vous développerez la capacité d'identifier vos pensées automatiques principales en vous posant simplement la première de ces questions.

Vous vous demandez peut-être pourquoi la deuxième question concerne des images et des souvenirs. Cela vient du fait que la plupart d'entre nous ont des sortes de « flashes » qui leur traversent l'esprit lorsqu'ils ressentent des émotions intenses. Il peut s'agir d'images visuelles, de bribes de chansons, de mots ou encore de sensations physiques. Ces « flashes » peuvent être complètement imaginaires (par exemple, vous vous voyez allongé par terre entouré de gens qui vous regardent), mais ils peuvent également évoquer des souvenirs du passé (par exemple, le souvenir d'un jour où un camarade de classe s'est moqué de vous). Ils suscitent généralement des émotions extrêmement fortes, plus fortes que celles qui sont liées à des pensées verbales. C'est pourquoi il est très important de détecter ces images, ou ces souvenirs, et de les noter (ou de les dessiner) dans le tableau d'autoévaluation des pensées aux côtés des pensées de type plus classique.

## Posez-vous ensuite les questions qui correspondent à une émotion spécifique

Après vous être posé les questions d'ordre général et y avoir répondu, il est généralement judicieux de vous poser les questions qui correspondent à votre état émotionnel (il s'agit de celles qui sont suivies d'une des indications suivantes : « anxiété », « dépression », « colère », « culpabilité » ou « honte »). Ces questions spécifiques sont conçues pour vous aider à identifier les pensées automatiques qui sont associées à chacun de vos états émotionnels. Par ailleurs, vous pouvez répondre à toutes les questions qui vous semblent utiles, qu'elles correspondent ou non à votre état émotionnel du moment.

### Dépression

Quelqu'un qui se sent triste et déprimé tendra à l'autocritique et à la rumination de pensées négatives concernant sa vie et son futur (pour plus de détails, voir chapitre 13). C'est pourquoi,



si vous êtes dans un état dépressif ou ressentez une émotion similaire — de la tristesse, du découragement, de la déception —, demandez-vous : « Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? », « Qu'est-ce que cela signifie concernant ma vie ? » et « Qu'est-ce que cela signifie concernant mon futur ? ». Ces questions vous aideront à identifier les pensées automatiques négatives reliées à des émotions de type dépressif.

## Anxiété

Le chapitre 14 décrit la façon dont l'anxiété nous amène à imaginer le pire événement (souvent selon une formule du type « Que se passerait-il si... ? ») et à prédire que tout se terminera de façon effroyable, surestimant le danger et sous-estimant notre capacité à faire face aux difficultés. Lorsque cela se produit, notez non seulement les questions commençant par « Que se passerait-il si... ? », mais aussi, parmi les réponses que vous apportez à cette question, celle qui vous donne la plus forte sensation d'anxiété. Par exemple, si vous pensez « Que se passerait-il si j'avais une crise d'angoisse dans un magasin ? », votre réponse pourrait ressembler à « Si j'ai une crise d'angoisse dans un magasin, je m'évanouirai. Je vois des ambulanciers qui arrivent et qui m'emportent. Tout le monde me regarde et je suis effroyablement gêné ».

Quand vous ressentez de l'anxiété ou une émotion similaire – inquiétude, nervosité, etc. –, pensez également à vous poser les questions suivantes : « De quoi ai-je peur ? », « Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? » et, éventuellement aussi « Quelles pourraient être mes pires réactions dans la situation concernée ? ». (Pour reprendre l'exemple ci-dessus, la réponse pourrait être « Ne plus arriver à me maîtriser et sortir de la pièce en hurlant ».)

## Colère

Lorsque nous ressentons de la colère, de la rancune ou de l'irritation, nos pensées tournent généralement autour de ce qu'ont fait d'autres personnes qui ont pu nous nuire ou nous blesser. Nous pensons (à tort ou à raison) qu'une ou plusieurs autre(s) personne(s) nous traite(nt) de façon injuste, irrespectueuse, etc. – en tout cas *mal* d'une manière ou d'une autre. Dans ce cas, posez-vous les questions « Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? » et « Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? » Le chapitre 15 traitera plus en détail les pensées caractéristiques de la colère.

## Culpabilité, honte

La culpabilité et la honte sont généralement liées à des pensées exprimant que l'on a fait quelque chose de mal. Le chapitre 15 traitera également plus en détail de ces émotions. Un certain nombre de pensées ou de comportements peuvent y être associés. Quelqu'un qui ressent de la culpabilité et/ou de la honte peut par exemple avoir laissé tomber quelqu'un, ou *croire* qu'il l'a laissé tomber.



Il peut également avoir enfreint une règle ou une obligation morale importante à ses yeux, ou avoir eu des pensées en contradiction avec ses valeurs. C'est pour cela que si l'émotion qui vous perturbe relève de la culpabilité ou de la honte, demandez-vous : « Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s), blessé quelqu'un, ou omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire? », « Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela? » Si vous ressentez de la honte, il peut également être utile de vous demander : « Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard? » ou « Que penserait l'autre personne si elle savait cela à mon propos? »

## Comment identifier les pensées automatiques en bref

Pour détecter vos pensées reliées à une émotion donnée, commencez par vous poser les deux questions d'ordre général de la liste p. 76, puis les deux ou trois questions concernant spécifiquement l'émotion que vous souhaitez décrypter. Il peut également être utile de vous poser certaines des questions concernant d'autres émotions. Par exemple, Aniya, une personne souffrant d'anxiété sociale, a répondu à la question « Quelle est la pire chose qui pourrait se produire? » par « Je ne saurais pas quoi dire et j'aurai l'air bête ». Mais en se posant la question « Qu'est-ce que cela signifie concernant ma vie? » (une question associée à la dépression), Aniya a découvert qu'elle pensait « Personne ne m'aimera jamais ». À l'instar d'Aniya, vous pouvez, bien sûr, utiliser les indications entre parenthèses pour vous guider, mais aussi répondre à certaines des questions associées à d'autres émotions que celle que vous cherchez à déchiffrer, car cela peut vous aider à identifier des pensées automatiques importantes qui sans cela vous auraient échappé.

**EXERCICE 7.1 : Connecter pensées et émotions**

Cet exercice va vous aider à connecter des pensées à certaines émotions spécifiques comme cela a été expliqué dans les pages précédentes. Choisissez parmi les cinq émotions traitées (dépression, anxiété, colère, culpabilité, honte) celle qui convient le mieux à chaque pensée et notez-la en face de celle-ci dans la colonne de droite. Les deux premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemple.

	DÉPRESSION ? ANXIÉTÉ ? COLÈRE ? CULPABILITÉ ? HONTE ?
1. Je suis trop bête, je n'arriverai jamais à comprendre ça.	<i>Dépression</i>
2. Je vais perdre mon emploi parce que je suis très en retard.	<i>Anxiété</i>
3. Elle est tellement injuste.	
4. Je n'aurais pas dû être si blessant.	
5. Si les gens savaient ça sur moi, ils ne m'aimeraient pas.	
6. Quand je prononcerai mon allocution, les gens riront de moi.	
7. Ce n'est pas bien que je pense cela.	
8. Il me trompe et cela m'insulte.	
9. À quoi bon essayer une fois de plus ?	
10. Si quelque chose se passe mal, je ne saurai pas quoi faire.	

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19

Voici à présent les solutions de l'exercice 7.1. Si certaines de vos réponses diffèrent des solutions ci-dessous, relisez les paragraphes correspondants dans le présent chapitre ou dans les chapitres 13, 14 et 15.

	DÉPRESSION ? ANXIÉTÉ ? COLÈRE ? CULPABILITÉ ? HONTE ?
1. Je suis trop bête, je n'arriverai jamais à comprendre ça.	<i>Dépression</i>
2. Je vais perdre mon emploi parce que je suis très en retard.	<i>Anxiété</i>
3. Elle est tellement injuste.	<i>Colère</i>
4. Je n'aurais pas dû être si blessant.	<i>Culpabilité</i>
5. Si les gens savaient ça sur moi, ils ne m'aimeraient pas.	<i>Honte</i>
6. Quand je prononcerai mon allocution, les gens riront de moi.	<i>Anxiété</i>
7. Ce n'est pas bien que je pense cela.	<i>Culpabilité</i>
8. Il me trompe et cela m'insulte.	<i>Colère</i>
9. À quoi bon essayer une fois de plus ?	<i>Dépression</i>
10. Si quelque chose se passe mal, je ne saurai pas quoi faire.	<i>Anxiété</i>

À présent que vous avez compris de quelle façon pensées et émotions sont liées, passez à l'exercice suivant pour découvrir comment ce phénomène s'exprime dans votre vie personnelle.



## EXERCICE 7.2 : Apprenez à distinguer situations, émotions et pensées

Pensez à un moment d'aujourd'hui ou d'hier où vous avez ressenti une émotion particulièrement forte – dépression, colère, anxiété, culpabilité ou honte. Ou, si vous lisez ce livre pour traiter une émotion en particulier, choisissez une situation dans laquelle vous avez ressenti l'émotion dont il s'agit. Relatez cette expérience dans le tableau ci-dessous : décrivez la situation, vos émotions et vos pensées avec tous les détails dont vous vous souvenez. Cet exercice est conçu pour vous aider à définir, à distinguer et à comprendre les différents aspects de votre vécu – étape importante dans l'apprentissage de la gestion des émotions.

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général) Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression) De quoi ai-je peur ? (Anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété) Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte) Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère) Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19



Avez-vous décelé plus d'une émotion dans la situation que vous avez décrite ? Il n'est en effet pas rare que nous ressentions plusieurs émotions dans une seule et même situation. Dans ce cas, et étant donné que différentes pensées peuvent être associées à chaque émotion, il est utile d'encrer ou de surligner dans la deuxième colonne l'émotion la plus perturbante pour vous. Posez-vous ensuite les questions adéquates afin d'identifier les pensées reliées à cette émotion. Vous verrez : apprendre à identifier vos pensées automatiques est extrêmement instructif et va vous permettre de mieux comprendre pourquoi vous ressentez telle ou telle émotion dans différentes situations. Plus vous accorderez d'attention à vos pensées, plus il vous sera facile d'identifier plusieurs pensées liées à une émotion.

En remplissant les trois premières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées, vous extrayez une « tranche » (une situation) émotionnelle de votre vie et l'observez pour ainsi dire à l'aide d'un microscope psychologique. Il est nécessaire d'effectuer cet examen minutieux de ce qui se passe dans la situation en question, et en vous-même, avant de passer à la deuxième moitié du tableau qui vous aidera à déterminer les changements qui vous aideront à vous sentir mieux.

Au cours des prochains chapitres, vous allez vous servir de vos pensées automatiques comme d'un tremplin vers le changement ! Il est donc essentiel que vous soyez exercé à les identifier. C'est pourquoi, avant de poursuivre votre lecture, nous vous invitons à faire l'exercice 7.3 pour analyser une autre situation dans laquelle vous avez été perturbé par une ou plusieurs émotions, afin de vous exercer davantage à identifier vos pensées automatiques.



### EXERCICE 7.3 : Identifiez vos pensées automatiques

Rappel 1 : si vous mentionnez plus d'une émotion dans la colonne 2, encerclez ou surlignez celle que vous souhaitez examiner « au microscope ». Servez-vous des questions listées en bas de la colonne 3 pour identifier les pensées liées à l'émotion que vous avez encadrée ou surlignée. Rappel 2 : il n'est pas nécessaire de répondre à l'ensemble des questions de la colonne 3, mais posez-vous en tout cas les deux premières questions d'ordre général, puis une partie ou la totalité des questions spécifiques à l'émotion que vous avez encadrée ou surlignée à la colonne 2.

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)            Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)            Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?            Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)            De quoi ai-je peur ? (Anxiété)            Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)            Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)            Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)            Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19

## LES PENSÉES DOMINANTES

On appelle « pensées dominantes » (ou « pensées chaudes », calque de l'anglais « *hot thoughts* ») les pensées automatiques qui sont le plus fortement liées à des émotions intenses. Il s'agit des pensées qui véhiculent la charge émotionnelle : ce sont donc également les pensées les plus importantes à identifier, à analyser et, en fin de compte, à modifier pour mettre fin à leurs effets perturbateurs.

Nous allons nous servir d'un des tableaux d'enregistrement des pensées de Vincent (tableau 7.1) pour illustrer ce que sont les pensées dominantes. Vincent voulait identifier les pensées et les images automatiques qui l'aideraient à comprendre sa nervosité : c'est pourquoi il a encerclé cette émotion dans la colonne 2. Pour mieux identifier ses pensées automatiques, Vincent s'est posé les deux questions d'ordre général de la liste « Questions utiles pour identifier les pensées automatiques » p. 76. De plus, étant donné que l'émotion de laquelle s'approchait le plus la nervosité qu'il ressentait était l'anxiété, il s'est posé les deux questions relatives à l'anxiété :

Downloaded by 3.8.18.9.19

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<p><i>Je remets un rapport mensuel à ma responsable.</i></p> <p><i>Elle le lit dans mon bureau.</i></p> <p><i>Mardi, 16 h 30</i></p>	<p><i>Nervosité : 90 %</i></p> <p><i>Irritation : 60 %</i></p>	<p>(Question générale) Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion?</p> <p><i>Pourquoi est-ce qu'elle le lit ici? (Réponse qui me rend nerveux : elle cherche des erreurs et veut me critiquer.)</i></p> <p>(Question générale) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent dans cette situation?</p> <p><i>Un souvenir de mon père qui critique la façon dont j'ai tondu la pelouse. Son visage est rouge et il a l'air vraiment fâché contre moi.</i></p> <p>(Question anxiété) De quoi ai-je peur?</p> <p><i>Elle ne va pas être satisfaite de mes chiffres de vente.</i></p> <p><i>Je parie que les autres commerciaux ont eu de meilleurs résultats ce mois-ci.</i></p> <p>(Question anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire?</p> <p><i>Que je me fasse licencier ou qu'on réduise mon salaire.</i></p>

TABLEAU 7.1. : Autoévaluation des pensées de Vincent



Remarquez que Vincent a d'abord décrit la situation, puis identifié ses émotions et évalué leur intensité. Il a encerclé le terme « nervosité » parce que c'est l'émotion sur laquelle il voulait travailler. (Rappel : étant donné que différentes pensées sont reliées à différentes émotions, il est utile d'encercler ou de surligner l'émotion que vous souhaitez approfondir.) Pour détecter les pensées automatiques liées à sa nervosité, Vincent s'est posé les questions adaptées issues de la liste p. 76.

Afin de déterminer quelles étaient ses pensées dominantes — c'est-à-dire ses pensées les plus chargées émotionnellement —, Vincent a examiné ses pensées une par une pour voir à quel point chacune d'entre elles pouvait le rendre nerveux. Par exemple, s'il ne prenait que sa première pensée (« Pourquoi est-ce qu'elle le lit ici ? »), il évaluait l'intensité de sa nervosité à 10 %. Mais en évaluant la réponse qui le rendait le plus nerveux (« Elle cherche des erreurs et veut me critiquer »), il constata une augmentation de l'intensité de sa nervosité par rapport à la question elle-même. Voici les évaluations de Vincent pour chacune de ses pensées :

PENSÉES	ÉMOTIONS
<i>Pourquoi est-ce qu'elle le lit ici ?</i>	<i>Nervosité : 10 %</i>
<i>Elle cherche des erreurs et veut me critiquer.</i>	<i>Nervosité : 50 %</i>
<i>Un souvenir de mon père qui critique la façon dont j'ai tondu la pelouse. Son visage est rouge et il a l'air vraiment fâché contre moi.</i>	<i>Nervosité : 40 %</i>
<i>Elle ne va pas être satisfaite de mes chiffres de vente.</i>	<i>Nervosité : 40 %</i>
<i>Je parie que les autres commerciaux ont eu de meilleurs résultats ce mois-ci.</i>	<i>Nervosité : 80 %</i>
<i>Que je me fasse licencier ou qu'on réduise mon salaire.</i>	<i>Nervosité : 90 %</i>

Comme vous pouvez le constater, la première pensée de Vincent (« Pourquoi est-ce qu'elle le lit ici ? ») ne le rendait pas particulièrement nerveux : ce n'était donc pas une pensée dominante. Les trois pensées suivantes le perturbaient déjà plus. Quant à ses deux dernières pensées (« Je parie que les autres commerciaux ont eu de meilleurs résultats ce mois-ci » et « Que je me fasse licencier ou qu'on réduise mon salaire »), elles le rendaient extrêmement nerveux : c'étaient donc elles ses pensées dominantes. Le fait de vous poser un certain nombre de questions comme l'a fait Vincent va vous aider à débusquer vos pensées dominantes et, par conséquent, à mieux comprendre vos réactions émotionnelles.

Le tableau d'autoévaluation des pensées de Vincent présente un dernier point important. Notez que son souvenir d'enfance semble étroitement lié à sa réaction d'adulte. En avançant dans sa thérapie, Vincent apprendra à détecter les similarités et les différences existant entre les



deux situations, celle où sa responsable lit son rapport et celle où son père critique la façon dont il a tondu la pelouse. Le fait de prendre conscience de ce souvenir et d'apprendre à discerner les différences entre les expériences de son enfance et celles de sa vie d'adulte permettra à Vincent d'apprendre à réagir d'une façon plus appropriée tant avec sa responsable qu'avec sa femme.

### EXERCICE 7.4. : Identifiez vos pensées dominantes

Vous êtes maintenant prêt à identifier vos propres pensées dominantes. Pour chacune des pensées automatiques que vous avez notées à l'exercice 7.3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 la part de cette pensée dans le déclenchement de l'émotion que vous avez encerclée ou surlignée. Notez ce pourcentage à côté de chaque pensée. C'est grâce à ces chiffres que vous pourrez déterminer votre (ou vos) pensée(s) dominante(s). La pensée la plus dominante est celle à laquelle est associé le chiffre le plus élevé. Ces pensées vous aident-elles à comprendre les raisons pour lesquelles vous avez ressenti l'émotion sur laquelle vous voulez enquêter? Toujours sur la feuille d'exercice 7.3, encerclez ou surlignez votre ou vos pensée(s) dominante(s) liée(s) à l'émotion que vous avez encerclée ou surlignée à la colonne 2 de cette même feuille. Si aucune des pensées que vous avez listées n'est dominante, posez-vous de nouveau les questions de la liste p. 76 pour vous mettre en quête d'autres pensées automatiques.

Les compétences enseignées dans ce chapitre sont si fondamentales que nous avons souhaité le clore par un tableau d'autoévaluation des pensées dédié. L'exercice 7.4 ressemble à l'exercice 7.3, à la différence près que le tableau contient une quatrième colonne dans laquelle vous allez évaluer la force du caractère dominant de chacune des pensées automatiques que vous aurez identifiées. Les questions listées au bas de la colonne 3 vous rappellent quelles informations inclure dans cette colonne.

Avant de passer au chapitre suivant, pratiquez l'exercice 7.4 jusqu'à ce que vous maîtrisiez l'identification de vos pensées automatiques et des pensées dominantes les plus fortement en lien avec vos émotions. Nous vous recommandons de compléter ce tableau au moins une fois par jour pendant une semaine. (Vous trouverez ci-après quatre exemplaires de cette feuille d'exercice. Vous pouvez également imprimer ce formulaire en vous rendant à l'adresse internet <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>.) Avant de passer aux étapes suivantes, il est indispensable que vous sachiez identifier vos pensées dominantes et comprendre la façon dont sont connectées vos pensées et vos émotions. Une fois ces compétences acquises, vous pourrez passer au chapitre 8 dans lequel vous apprendrez à évaluer vos pensées dominantes et à les « désamorcer ».

Plus vous vous exercerez à remplir de tableaux d'enregistrement de vos pensées, plus vite vous vous sentirez mieux. Il ne s'agit pas d'un test mais bien d'un exercice vous permettant d'apprendre à identifier les pensées et schémas de pensées qui sont liés à vos émotions, et seule une pratique assidue vous permettra de développer ces compétences. À mesure que vous deviendrez plus expert en la matière, vous vous sentirez mieux et reprendrez progressivement le contrôle de votre vie.



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?                      Que faisiez-vous ?                      Quand était-ce ?                      Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.                      Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.                      Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>



1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?                      Que faisiez-vous ?                      Quand était-ce ?                      Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.                      Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.                      Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>



1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?</p> <p>Que faisiez-vous ?</p> <p>Quand était-ce ?</p> <p>Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.</p> <p>Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p> <p>Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>



## FAITES LE POINT SUR VOS ÉMOTIONS

À présent que vous commencez à maîtriser l'identification de vos pensées automatiques, le moment est venu d'évaluer de nouveau vos émotions. Pour rappel, voici les feuilles d'exercice à utiliser selon l'émotion/l'état émotionnel qui vous perturbe :

- Si vous vous sentez déprimé, triste, malheureux : « Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression » (exercice 13.1 p. 225, feuilles A et B) ;
- Si vous vous sentez anxieux ou nerveux : « Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété » (exercice 14.1 p. 258, feuilles A et B) ;
- Pour mesurer soit d'autres émotions perturbatrices, soit des émotions positives : « Quantifier ses émotions » (exercice 15.1, p. 295) et exercice 15.2 (p. 296).



### LE CHAPITRE 7 EN BREF

- Les pensées automatiques sont les pensées qui nous traversent l'esprit spontanément tout au long de la journée.
- Toute émotion intense est liée à des pensées automatiques ; leur identification nous fournit des indices pour la décrypter.
- Les pensées automatiques peuvent prendre la forme de mots, d'images ou de souvenirs.
- Pour identifier vos pensées automatiques, exercez-vous à être conscient de ce qui vous passe par l'esprit lorsque vous ressentez une émotion intense.
- À chaque émotion sont liés des types de pensées spécifiques. Ce chapitre propose un jeu de questions dont les réponses permettent de les identifier.
- Les pensées dominantes sont les pensées automatiques les plus chargées émotionnellement. Ce sont généralement les pensées les plus intéressantes à examiner à l'aide du tableau d'autoévaluation des pensées.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.



# 8

## Quels sont les faits ?

**VINCENT** FAIRE UNE PAUSE ET RÉEXAMINER LA SITUATION À TÊTE REPOSÉE

Un jeudi soir, Vincent et sa femme Judith discutaient de ce qu'ils voulaient faire le weekend suivant. Vincent dit à Judith que le samedi matin, il avait prévu de retrouver son ami Jim à une réunion des Alcooliques Anonymes. Judith prit alors un air perturbé. Vincent sentit monter la colère en lui alors qu'il pensait « Elle est contrariée parce que je vais passer du temps loin d'elle et des enfants. Ce n'est pas juste qu'elle ne comprenne pas combien ce programme de rétablissement est important pour moi. Si je comptais autant pour elle que les enfants, elle se réjouirait que j'aie à cette réunion. Elle ne m'aime pas ».

Et il explosa : « Si ça t'est égal que je reste abstinent, alors ça m'est égal à moi aussi ! » Il tapa du poing sur la table, puis quitta la maison en trombe tandis que Judith lui criait : « Comment veux-tu que je me sente concernée quand tu agis comme ça ? Qu'est-ce qui t'arrive ? ».

Tandis que Vincent partait en voiture, ses pensées tourbillonnaient : « Elle n'a jamais compris combien les Alcooliques Anonymes sont importants pour moi. Elle ne sait pas combien c'est difficile de ne pas boire. À quoi bon faire tant d'efforts si ça lui est égal que je reste abstinent ? Je ne supporte pas d'être en colère comme ça. J'ai besoin d'un verre pour me remettre ».

Vincent se gara près d'un bar, coupa le contact et posa la tête sur le volant pour reprendre sa respiration. Comme sa colère se calmait, il se souvint que son thérapeute lui avait dit que la prochaine fois qu'il ressentirait une forte émotion ou le besoin de boire de l'alcool, il pourrait en profiter pour identifier ses pensées et noter les faits s'y rapportant dans un tableau d'autoévaluation des pensées. Malgré l'intense besoin de boire un verre que ressentait Vincent, il se retint car il avait promis à son thérapeute d'essayer au moins une fois. Le tableau 8.1 reproduit ce que Vincent a écrit sur une feuille de papier trouvée dans sa voiture.

Comme vous avez appris à le faire au chapitre 7, Vincent a noté dans les trois premières colonnes de ce tableau d'autoévaluation des pensées la situation de départ, son émotion



et l'intensité de celle-ci, et plusieurs pensées reliées à cette émotion. Au lieu d'évaluer le caractère dominant de chacune de ses pensées automatiques, Vincent a évalué mentalement l'intensité de la colère que chacune de ses pensées déclenchait en lui avant d'entourer la pensée la plus dominante : « Elle ne m'aime pas ». Il a également entouré une autre pensée dominante : « Je ne supporte pas d'être en colère comme ça. J'ai besoin d'un verre pour me remettre », s'étant rendu compte que cette *pensée* l'incitait à boire — ce qu'il regretterait sûrement plus tard, il le savait.

Une fois que Vincent eut identifié ses deux pensées dominantes, il se souvint que son thérapeute lui avait dit que les questions posées aux colonnes 4 et 5 du tableau d'autoévaluation des pensées, « Quels sont les faits ? », étaient les questions clés des thérapies cognitives et comportementales. Il se mit donc à chercher des faits qui attestaient les pensées « Judith ne m'aime pas » et « Un verre me fera du bien ».

La colère de Vincent était apparue lorsqu'il avait interprété le regard de sa femme comme un regard de colère en réaction à sa décision de se rendre le samedi suivant à la réunion des Alcooliques Anonymes. Il en avait déduit que cela signifiait qu'elle ne s'intéressait pas à son programme de rétablissement, ni à lui-même. En collectant des faits attestant ou contredisant ses conclusions, Vincent se plaça dans une position plus adéquate pour évaluer ce qui se passait entre lui et Judith et pour réagir en conséquence. Comme vous pouvez le voir dans la partie inférieure des colonnes 4 et 5, Vincent a également collecté des faits attestant ou contredisant la pensée qu'il détestait se sentir aussi en colère et que prendre un verre le détendrait.

Comme Vincent se l'est remémoré, les colonnes 4 et 5 du tableau d'autoévaluation des pensées répondent à la question « Quels sont les faits ? » (tableau 8.1). Ces deux colonnes sont conçues pour vous aider à collecter des informations qui attestent ou contredisent les pensées dominantes que vous avez identifiées à la colonne 3 « Pensées automatiques ». Ces faits vont vous aider à évaluer la véracité de vos pensées dominantes.

Avant de commencer à remplir les colonnes 4 et 5, nous vous invitons à réfléchir à vos pensées dominantes comme s'il s'agissait d'hypothèses ou de suppositions. En suspendant temporairement votre certitude que vos pensées dominantes reflètent la réalité, il vous sera plus facile de trouver des faits attestant et des faits contredisant votre conclusion.

Lorsque Vincent est resté assis dans sa voiture devant le bar à rechercher des faits pour ou contre ses croyances sur Judith et son besoin de boire, il a essayé de se concentrer uniquement sur les faits ou expériences réelles qui attestaient ou non ses pensées dominantes.



### Tableau d'autoévaluation des pensées de Vincent

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<p><i>Jeudi, 20 h 30. Judith me lance un drôle de regard quand je lui dis que je veux aller aux Alcooliques Anonymes samedi prochain.</i></p>	<p><i>Colère 90 %</i></p>	<p><i>Elle est contrariée que j'aille chez les Alcooliques Anonymes samedi prochain. Elle ne considère pas ce programme de rétablissement comme étant important pour moi.</i></p> <p><i>Elle ne m'aime pas.</i></p> <p><i>Elle ne comprend pas à quel point il est difficile de ne pas boire.</i></p> <p><i>Je ne supporte pas d'être en colère comme ça. J'ai besoin d'un verre pour me remettre.</i></p>

Downloaded by 3.8.18.9.19

TABLEAU 8.1 : Autoévaluation des pensées de Vincent



Downloaded by 3.8.18.9.19

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Elle n'approuve pas que j'aille chez les AA.</i></p> <p><i>Elle critique constamment ce que je fais.</i></p> <p><i>Elle n'a pas l'air de se rendre compte combien je travaille dur.</i></p> <p><i>Elle me lance toujours des regards désapprobateurs, comme ce soir.</i></p> <p><i>Elle m'a crié après quand j'ai quitté la maison.</i></p>	<p><i>Elle est restée avec moi pendant toutes les années où je buvais.</i></p> <p><i>Elle m'a accompagné aux réunions des Alcooliques Anonymes pendant un an.</i></p> <p><i>Elle a eu l'air content de me voir quand je suis rentré du travail ce soir.</i></p> <p><i>Quand on ne se dispute pas, elle me dit qu'elle m'aime et elle fait des choses pour me faire plaisir.</i></p>		
<p><i>Je déteste me sentir comme ça.</i></p> <p><i>Les autres fois où j'ai ressenti ça, prendre un verre m'a toujours détendu.</i></p> <p><i>L'alcool agira rapidement.</i></p>	<p><i>Quand les effets de l'alcool s'estompent, je me sens parfois plus mal.</i></p> <p><i>Un jour du mois dernier, je me suis senti extrêmement mal mais je n'ai pas bu parce que j'étais avec Jim, et au bout d'une heure j'allais mieux quand même.</i></p> <p><i>Même si je me sens vraiment mal en cet instant, je sais que ça ne durera pas éternellement.</i></p> <p><i>J'ai survécu à une cure de désintoxication et c'était bien pire que cette colère.</i></p>		

**EXERCICE 8.1 : Faits contre interprétations**

Cet exercice sert à pratiquer l'art de la différenciation entre un fait et une interprétation. Un *fait* est généralement quelque chose qui fait l'unanimité dans une situation donnée, par exemple « C'était jeudi soir » ou « Le visage de Judith a changé d'expression ». Au contraire, une *interprétation* est une pensée susceptible de ne pas faire l'unanimité dans une situation donnée. Pour chacune des affirmations listées dans la colonne de gauche de la feuille d'exercice 8.1, notez dans la colonne de droite si vous pensez qu'il s'agit d'un fait ou d'une interprétation de ce qui s'est passé entre Vincent et Judith. Les deux premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemple. Si nécessaire, reportez-vous au récit de la dispute qui se trouve au début de ce chapitre.

1. Elle me lance toujours des regards désapprobateurs.	<i>Interprétation</i>
2. Le visage de Judith a changé d'expression.	<i>Fait</i>
3. Je me sens en colère [Vincent].	
4. Judith se moque de savoir si je reste abstinent ou non.	
5. Les enfants comptent plus pour elle que moi.	
6. Judith m'a crié après quand j'ai quitté la maison.	
7. Judith est restée avec moi pendant toutes les années où je buvais.	
8. Elle n'approuve pas que j'aille chez les AA.	
9. Je ne supporte pas d'être en colère comme ça.	
10. Tu ne peux pas attendre de moi que je me sente concernée quand tu agis comme ça [Judith].	

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19

Voici les solutions de la feuille d'exercice 8.1 :

1. Elle me lance toujours des regards désapprobateurs.	<i>Interprétation</i>
2. Le visage de Judith a changé d'expression.	<i>Fait</i>
3. Je me sens en colère [Vincent].	<i>Fait</i>
4. Judith se moque de savoir si je reste abstinent ou non.	<i>Interprétation</i>
5. Les enfants comptent plus pour elle que moi.	<i>Interprétation</i>
6. Judith m'a crié après quand j'ai quitté la maison.	<i>Fait</i>
7. Judith est restée avec moi pendant toutes les années où je buvais.	<i>Fait</i>
8. Elle n'approuve pas que j'aille chez les AA.	<i>Interprétation</i>
9. Je ne supporte pas d'être en colère comme ça.	<i>Interprétation</i>
10. Tu ne peux pas attendre de moi que je me sente concernée quand tu agis comme ça [Judith].	<i>Interprétation</i>



Les colonnes 4 et 5 d'un tableau d'autoévaluation des pensées doivent comporter principalement des renseignements objectifs. Néanmoins, il est probable qu'au début, comme Vincent, vous ayez parfois tendance à confondre les faits et les interprétations. Ainsi, Vincent a écrit « Elle me lance toujours des regards noirs, comme ce soir », ce qui exprime son interprétation : pour lui, l'air perturbé de Judith exprimait une désapprobation à son encontre. Or, étant donné que Judith n'avait pas dit ce qu'elle pensait et ressentait lorsqu'elle lui avait lancé ce regard, Vincent ne pouvait pas être sûr qu'il soit réellement « désapprobateur ». De même, « Elle me lance toujours des regards noirs, comme ce soir » exagère la fréquence desdits regards.

Êtes-vous parvenu à distinguer les faits et les interprétations à la feuille d'exercice 8.1 ? Les faits sont tous les éléments décrits au début de ce chapitre. Quelqu'un ayant vu Judith et Vincent corroborerait vraisemblablement les faits suivants : (2) le visage de Judith a changé d'expression, (3) Vincent était en colère, (6) Judith a crié après lui quand il a quitté la maison. Autre fait : (7) Judith est restée avec lui pendant toutes les années où il buvait.

Les interprétations sont les significations personnelles que nous donnons à une situation. Il s'agit de ce que nous *pensons* de cette situation ou d'une personne. Une interprétation peut refléter ou non la réalité. Par exemple, il était possible que (4) Judith se moque de savoir si Vincent était abstinent ou non, et (5) que les enfants comptent plus pour elle que Vincent. Mais étant donné que Judith n'a jamais dit cela, Vincent ne peut pas en être sûr avant de le lui avoir demandé. Parfois, il est nécessaire de collecter davantage d'informations pour pouvoir être sûr qu'une affirmation reflète un fait ou constitue une interprétation. Par exemple, Vincent aurait pu demander directement à Judith si elle approuvait ou non qu'il aille chez les Alcooliques Anonymes (8). De même, il avait la possibilité d'attendre avant de boire un verre pour voir s'il n'était pas capable de supporter sa colère plus longtemps qu'il ne l'imaginait (9).

Quand vous complétez les colonnes 4 et 5, veillez à être aussi factuel que possible. Toutefois, même si vous inscrivez dans la colonne 4 des éléments relevant plus de l'interprétation que des faits, votre tableau d'autoévaluation des pensées vous sera utile si vous trouvez des faits à inscrire à la colonne 5. Cette dernière est l'une des plus importantes du tableau d'autoévaluation des pensées, car elle vous demande de prendre en compte des informations qui vont à l'encontre de vos conclusions. *Il est souvent difficile de prendre conscience de faits qui contredisent nos croyances lorsque nous ressentons des émotions intenses. Prendre en compte à la fois des faits attestant et contredisant nos conclusions est pourtant une des clés pour réduire l'intensité de nos émotions.*

Peut-être l'avez-vous remarqué : les quatre premières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées nous aident à formuler clairement ce qui se passe lorsque nous sommes la proie d'émotions intenses. Ce n'est qu'arrivés à la colonne 5 que nous sommes invités à considérer les choses différemment. C'est peut-être pour cette raison que la colonne 5 est souvent la plus difficile à renseigner. Certaines personnes laissent même cette colonne vide. Dans les « Conseils



pratiques » ci-après (p. 99), nous avons dressé un catalogue de questions que vous pouvez vous poser pour remplir plus facilement la colonne 5. Peut-être vous faudra-t-il quelques semaines de pratique avant d'être à l'aise avec cette tâche mais à mesure que vous remplirez différents tableaux d'enregistrement des pensées, vous aurez de plus en plus de facilité à vous en acquitter.

### **BERNARD** *CHANGER DE POINT DE VUE*

Un exemple issu du vécu de Bernard souligne l'importance qu'il y a à prendre en compte des faits tangibles pour vérifier nos interprétations et ce que nous en concluons. Un jour, environ trois mois après avoir commencé sa thérapie, Bernard a ressenti un intense chagrin en rentrant après avoir passé la journée dans la famille de sa fille. En arrivant chez lui, il a décidé de remplir un tableau d'autoévaluation des pensées pour mieux comprendre son chagrin et tenter d'y remédier.

Ayant identifié plusieurs pensées automatiques, Bernard les a toutes évaluées comme étant dominantes. Toutefois, celle qui lui semblait la plus étroitement liée à son chagrin était l'idée que ses enfants et petits-enfants n'avaient désormais plus besoin de lui. Dans son tableau d'autoévaluation des pensées, Bernard a donc entouré cette pensée comme étant la plus dominante (voir tableau 8.2). *Lorsque nous avons des pensées automatiques négatives, nous accordons généralement toute notre attention aux éléments qui confirment nos conclusions. Nous « ruminons ».* Avant que Bernard ne remplisse son tableau, ses pensées revenaient sans cesse aux événements consignés à la colonne 4, qui confortaient en lui la croyance que « ses enfants et petits-enfants n'avaient désormais plus besoin de lui ». Or, le fait de ruminer les raisons pour lesquelles sa famille n'avait plus besoin de lui le chagrinait.

La colonne 5 a amené Bernard à faire un effort non négligeable pour chercher dans sa mémoire des expériences contredisant ses conclusions. Mais lorsqu'il s'est remémoré des événements indiquant que sa famille l'aimait et avait encore besoin de lui, son humeur s'est améliorée. Certes, ses enfants étaient devenus des adultes et ses petits-enfants faisaient à présent plus de choses par eux-mêmes, mais il restait une personne importante pour eux.

Tant qu'il avait ressassé les seuls faits qui étayaient ses pensées négatives, il ne lui avait pas été possible de prendre conscience de cela. Grâce à la colonne 5, Bernard est donc allé chercher, puis a examiné, des informations et des expériences n'allant pas dans le sens de ses pensées automatiques.

Comme Bernard, vous devriez voir votre humeur s'améliorer si vous trouvez des faits à consigner à la colonne 5. Toutefois, il faut savoir que lorsqu'on est la proie d'une émotion très intense ou que l'on a du mal à relativiser ses pensées dominantes, il peut être difficile de trouver des faits contredisant ces dernières. Les « Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » ci-après vous donneront des pistes pour considérer votre situation de différentes perspectives et vous aideront à vaincre cette difficulté.



## CONSEILS PRATIQUES

### Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante

- Parmi mes expériences ou les informations dont je dispose, y a-t-il quelque chose qui suggère que cette pensée ne reflète pas complètement et en permanence la réalité ?
- Si quelqu'un que j'aime beaucoup avait cette pensée, qu'est-ce que je lui dirais ?
- Si quelqu'un qui m'aime beaucoup savait que j'ai cette pensée, que me dirait-il ? Quels éléments factuels (information ou expérience) mettrait-il en avant pour me faire prendre conscience que ma pensée dominante ne reflète pas la réalité à 100 % ?
- En réfléchissant bien, est-ce que je néglige ou rejette comme n'étant pas importants des éléments d'information qui contredisent ma pensée dominante ?  
Est-ce que je possède des qualités ou des atouts que je ne prends pas en compte ? Quels sont-ils ? Comment pourraient-ils m'être utiles dans cette situation ?
- Cette situation recèle-t-elle des aspects positifs que je néglige ? Une ou plusieurs information(s) suggère(n)-t-elle(s) que cette situation pourrait avoir une issue positive ?
- Me suis-je déjà trouvé dans ce genre de situation ? Que s'est-il passé ? Y a-t-il quoi que ce soit de différent entre la situation présente et ces situations passées ? Quelles expériences passées pourraient m'aider à comprendre différemment la situation présente ?
- Quand je ne suis pas dans la même émotion qu'en ce moment, est-ce que je considère ce genre de situation différemment ? Quelles sont ces différences ? Sur quelles informations factuelles est-ce que je me concentre alors ?
- Dans les cas où j'ai ressenti les mêmes émotions par le passé, quelles sont les pensées qui m'ont aidé à me sentir mieux ?
- Supposons que dans cinq ans, je repense à cette situation : est-ce que je la considérerai différemment ? Est-ce que mon attention portera plutôt sur un autre aspect de mon expérience ?
- Est-ce que j'ai noté aux colonnes 3 et 4 des conclusions qui n'étaient pas complètement justifiées par des faits tangibles ?
- Ce que je me reproche est-il à 100 % de ma responsabilité ? Quels faits, reflétant un point de vue plus juste, plus empathique ou plus bienveillant envers moi-même, pourrais-je noter ?



### Tableau d'autoévaluation des pensées de Bernard

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<p>5 novembre, 21 h. Je rentre chez moi. Je viens de chez ma fille où j'ai passé la journée avec elle, mon gendre, deux de mes petits-enfants et ma femme.</p>	<p>Tristesse : 80 %</p>	<p>Ils auraient tous passé un meilleur moment si je n'avais pas été là aujourd'hui. Ils n'ont absolument pas fait attention à moi. Mes enfants et mes petits-enfants n'ont désormais plus besoin de moi.</p>

Downloaded by 3.8.18.9.19

TABLEAU 8.2 : Autoévaluation des pensées de Bernard

Il n'est pas nécessaire de répondre à toutes les questions ci-dessus, mais il peut être utile, surtout au début, de répondre à plusieurs d'entre elles. En avançant dans votre pratique du tableau d'autoévaluation des pensées, vous découvrirez quelles sont celles qui vous sont les plus utiles suivant les pensées dominantes que vous avez.



Downloaded by 3.8.18.9.19

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>J'aimais lacer les chaussures de ma petite-fille Nicole mais maintenant, elle veut le faire elle-même.</i></p> <p><i>Depuis que ma fille et mon gendre vivent ensemble, ils n'ont plus du tout besoin de moi.</i></p> <p><i>Amy, leur fille de 15 ans, est sortie à 19 h pour aller retrouver ses amis.</i></p> <p><i>Bill, mon gendre, a construit de nouvelles étagères et de nouveaux placards dans la pièce à vivre.</i></p> <p><i>Il y a trois ans, il m'aurait demandé de l'aider pour un projet d'une telle envergure.</i></p>	<p><i>Bill m'a demandé mon avis sur son projet d'ajouter une pièce à leur maison.</i></p> <p><i>Ma fille m'a demandé d'aller voir les légumes qui périssaient dans leur jardin. J'ai pu lui dire qu'ils manquaient d'eau.</i></p> <p><i>J'ai beaucoup fait rire Nicole au cours de la journée.</i></p> <p><i>Amy a eu l'air d'apprécier mes histoires de quand sa mère était adolescente.</i></p> <p><i>Nicole s'est endormie sur mes genoux.</i></p>		

**MARISSA** SE DEMANDER CE QUE QUELQU'UN D'AUTRE EN PENSERAIT

Au début de sa thérapie, Marissa avait des difficultés à répondre à la question « Quels sont les faits ? ». C'est donc un tableau d'autoévaluation des pensées partiellement complété (voir tableau 8.3 page suivante) qu'elle a présenté à son thérapeute lors d'une de ses premières séances.



Seule, Marissa ne parvenait pas à trouver le moindre fait remettant en cause la véracité de sa pensée dominante. Le dialogue reproduit ci-dessous, mené avec son thérapeute, l'a aidée à identifier des faits à noter dans la colonne 5. Remarquez que les questions posées par le thérapeute ressemblent beaucoup aux « Questions ressources » de la p. 99.

Thérapeute : Si je comprends bien votre tableau d'autoévaluation des pensées, votre pensée dominante était « Ces émotions sont si douloureuses que je vais devoir me tuer parce que je n'arrive plus à les supporter ». Vous avez pu trouver des faits attestant cette pensée mais pas le moindre fait la contredisant.

Marissa : C'est bien ça.

Thérapeute : Par le passé, vous est-il déjà arrivé de penser que votre souffrance était si forte que vous deviez vous donner la mort ?

Marissa : Des dizaines de fois.

### Tableau d'autoévaluation des pensées de Marissa

Downloaded by 3.8.18.9.19

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encerclez ou soulignez la pensée dominante.
<i>Je suis chez moi, seule, samedi à 21 h 30.</i>	<i>Dépression : 100 %            Déception : 95 %            Vide : 100 %            Confusion : 90 %            Sensation d'irréel : 95 %</i>	<i>Je voudrais me désensibiliser pour ne plus rien sentir.            Je ne fais aucun progrès.            Je suis dans une telle confusion que je n'arrive pas à penser clairement.            Je ne sais pas ce qui est réel est ce qui ne l'est pas.            Ces émotions sont si douloureuses que je vais devoir me tuer parce que je n'arrive plus à les supporter.            Rien ne m'aide.            La vie ne vaut pas d'être vécue.            J'ai tout raté.</i>

TABLEAU 8.3 Autoévaluation des pensées de Marissa, tableau partiellement rempli



Thérapeute : Lorsque vous avez ressenti cela par le passé, qu'avez-vous fait ou pensé qui vous a aidée à vous sentir mieux ?

Marissa : C'est peut-être bizarre, mais parfois, parler de ma souffrance m'aide à me sentir mieux.

Thérapeute : Bien, le fait d'en parler à quelqu'un peut donc vous aider. Et à part ça, avez-vous déjà eu des pensées réconfortantes dans ce genre de situation ?

Marissa : Quand la souffrance est trop forte, j'essaie de me souvenir que j'ai déjà ressenti ça auparavant et que je m'en suis sortie à chaque fois.

Thérapeute : Ah, voilà une information importante ! Y a-t-il quoi que ce soit dans votre situation actuelle qui suggère que le suicide n'est pas la seule solution ?

Marissa : Que voulez-vous dire ?

Thérapeute : Je me demandais si vous aviez, ou non, l'espoir que quelque chose d'autre que le suicide puisse alléger votre souffrance.

Downloaded by 3.8.18.9.19

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Je ne supporte pas ça. Je veux mourir. La seule façon de me délivrer de cette souffrance est de me suicider. Personne n'a jamais pu m'aider.</i></p>			

Marissa : Eh bien, je pense que je suis en train d'apprendre à penser différemment, mais je ne suis pas sûre que ça puisse m'aider.

Thérapeute : Une partie de vous doute que la TCC puisse vous aider, et une autre partie de vous est pleine d'espoir.

Marissa : Mes doutes sont beaucoup plus forts que mon espoir.

Thérapeute : Pouvez-vous exprimer en pourcentages à combien s'élèvent respectivement la partie de vous qui doute et celle qui espère que les compétences que vous êtes en train d'apprendre contribueront à alléger vos souffrances ?

Marissa : Je doute à 90-95 % et espère à 5-10 %.

Thérapeute : À partir de maintenant, nous suivrons les fluctuations de vos niveaux de doute et d'espoir à mesure que vous avancerez dans la thérapie. Par ailleurs, si vous disiez à votre meilleure amie Kate « La souffrance est tellement forte que je ne vois pas d'autres solutions que le suicide », qu'est-ce qu'elle vous dirait ?

**Tableau d'autoévaluation des pensées de Marissa**

Downloaded by 3.8.18.9.19

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<i>Je suis chez moi, seule, samedi à 21 h 30</i>	<i>Dépression : 100 % Déception : 95 % Vide : 100 % Confusion : 90 % Sensation d'irréel : 95 %</i>	<i>Je voudrais me désensibiliser pour ne plus rien sentir. Je ne fais aucun progrès. Je suis dans une telle confusion que je n'arrive pas à penser clairement. Je ne sais pas ce qui est réel est ce qui ne l'est pas. Ces émotions sont si douloureuses que je vais devoir me tuer parce que je n'arrive plus à les supporter. Rien ne m'aide. La vie ne vaut pas d'être vécue. J'ai tout raté.</i>

**TABLEAU 8.4 :** Autoévaluation des pensées de Marissa, tableau avec la colonne 5 entièrement remplie



Marissa : Je ne lui dirais jamais ça, mais si je le faisais, elle me dirait sans doute qu'il y a beaucoup d'aspects positifs dans ma vie, beaucoup de perspectives positives aussi, et que j'ai des choses à donner au monde. Mais je ne la croirais pas.

Thérapeute : Est-ce qu'elle vous dirait autre chose que vous pourriez croire en partie ?

Marissa : Je suppose qu'elle soulignerait qu'il y a dans la vie des choses qui me procurent un certain plaisir et que presque tous les jours, il y a des moments où je me sens mieux et où je souffre moins. Elle me rappellerait que certaines choses me paraissent drôles et qu'il m'arrive de rire.

Thérapeute : Si Kate vous disait qu'elle est dans une telle souffrance émotionnelle qu'elle pense que la seule solution est le suicide, que lui diriez-vous ?

Marissa : Je lui dirais d'essayer d'autres solutions. Pour Kate, il y aurait de l'espoir. Mais je n'en vois pas beaucoup pour moi.

Thérapeute : Nous nous pencherons plus tard sur le sens de l'espoir, mais tout d'abord, notons ce dont nous venons de parler dans la colonne 5 de votre tableau d'autoévaluation des pensées.

Downloaded by 3.8.18.9.19

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Je ne supporte pas ça. Je veux mourir. Quand je vais mieux, ça ne dure jamais longtemps. L'amélioration de mon état est toujours temporaire. Personne n'a jamais pu m'aider.</i></p>	<p><i>Parfois, parler à mon thérapeute m'aide à me sentir mieux. Ça n'est jamais définitif, mais c'est quand même récurrent. Ce tableau d'autoévaluation des pensées est une nouvelle piste pour essayer d'aller mieux, mais je suis dubitative. Certains jours, je me sens un peu mieux.</i></p>		

Il est important d'écire les faits que vous découvrez en répondant aux questions de la liste de la p. 99. Marissa n'avait pas beaucoup d'espoir en évoquant oralement ces faits avec son thérapeute, mais après les avoir notés dans son tableau d'autoévaluation des pensées, elle a découvert qu'en les voyant ainsi tous regroupés, elle ressentait un peu plus d'espoir et un léger affaiblissement de sa dépression. Vous aussi, vous verrez que noter les faits que vous avez recueillis vous soulagera davantage que si vous vous contentez de les évoquer en pensées.



### RAPPEL

- Pour compléter la 5<sup>e</sup> colonne d'un tableau d'autoévaluation des pensées, reprenez les « Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante », p. 99.
- Écrivez tous les faits qui contredisent votre pensée dominante : ne vous contentez pas de les collecter en pensées.

Downloaded by 3.8.18.9.19

### Tableau d'autoévaluation des pensées de Linda

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<p><i>Dimanche soir, dans l'avion. Nous sommes sur la piste et nous apprêtons à décoller.</i></p>	<p><i>Peur 98 %</i></p>	<p><i>Je me sens malade. Mon cœur commence à battre plus fort et plus vite. Je me mets à transpirer. Je suis en train d'avoir un infarctus. Je ne pourrai jamais quitter l'avion et arriver à l'hôpital à temps. Je vais mourir.</i></p>

TABLEAU 8.5 Autoévaluation des pensées de Linda, tableau partiellement rempli



**LINDA** INFARCTUS OU ANXIÉTÉ ?

À mesure qu'elle avançait dans sa thérapie, Linda acquit une bonne maîtrise des questions-ressources pour compléter la 5<sup>e</sup> colonne du tableau d'autoévaluation des pensées. Cette compétence lui fut utile pour empêcher ses symptômes d'anxiété de dégénérer en crise d'angoisse. Ainsi, un jour où Linda se trouvait dans un avion prêt à décoller, elle commença à se sentir anxieuse. Elle décida alors de consigner son expérience dans un tableau d'autoévaluation des pensées pour identifier et analyser les pensées qui sous-tendaient son anxiété.

Linda a commencé par décrire la situation et noter son émotion et ses pensées automatiques. Une fois qu'elle a eu identifié sa pensée dominante (« Je suis en train d'avoir un infarctus »), elle a noté dans la colonne 4 les faits qui étayaient cette pensée. Ensuite, elle a commencé à collecter des faits qui la contredisaient. Elle s'est demandé ce que sa meilleure amie pourrait lui dire si elle était assise dans l'avion à côté d'elle. Sans doute son amie lui dirait-elle que l'accélération de son rythme cardiaque était probablement due à sa nervosité et à son anxiété, et ne signifiait pas

Downloaded by 3.8.18.9.19

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Mon cœur bat à tout rompre.</i> <i>Je transpire.</i> <i>Ce pourraient être des signes d'infarctus.</i></p>			



nécessairement qu'elle était en train d'avoir un infarctus. Linda se souvint aussi que son médecin lui avait dit que le cœur était un muscle et que quand on se servait d'un muscle, on le renforçait. Il lui avait également dit qu'un rythme cardiaque rapide n'était ni obligatoirement dangereux, ni un signe certain d'infarctus. Par ailleurs, il avait soumis le cœur de Linda à un examen approfondi et en avait conclu que tout allait bien.

Linda se demanda aussi si elle avait fait des expériences prouvant que sa pensée dominante ne reflétait pas la réalité. Elle se rendit compte qu'en fait, elle avait déjà eu à de nombreuses

### Tableau d'autoévaluation des pensées de Linda

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encerchez ou soulignez la pensée dominante.
<i>Dimanche soir, dans l'avion. Nous sommes sur la piste et nous apprêtons à décoller.</i>	<i>Peur 98 %</i>	<i>Je me sens malade.                      Mon cœur commence à battre plus fort et plus vite.                      Je me mets à transpirer.                      Je suis en train d'avoir un infarctus.                      Je ne pourrai jamais quitter l'avion et arriver à l'hôpital à temps.                      Je vais mourir.</i>

Downloaded by 3.8.18.9.19

TABLEAU 8.6 : Autoévaluation des pensées de Linda, tableau avec la colonne 5 entièrement remplie



reprises une accélération du rythme cardiaque, non seulement en avion mais aussi dans des aéroports, et ce, même en ne faisant que s’imaginer prendre l’avion. Et comme elle avait déjà craint d’avoir un infarctus dans ses différentes situations, elle comprit que ce qu’elle vivait était une crise *d’angoisse* et non une crise *cardiaque*.

Enfin, Linda se demanda ce qu’elle avait fait ou pensé par le passé qui avait pu l’aider à se sentir mieux. Elle se souvint de plusieurs choses : se concentrer sur la lecture d’un magazine, respirer lentement et profondément, remplir un tableau d’autoévaluation des

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L’INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l’intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Mon cœur bat à tout rompre.</i> <i>Je transpire.</i> <i>Ce pourraient être des signes d’infarctus.</i></p>	<p><i>L’anxiété peut faire accélérer le rythme cardiaque.</i> <i>Mon médecin m’a dit que le cœur était un muscle, qu’en se servant d’un muscle on le renforçait, et qu’un rythme cardiaque rapide n’était pas obligatoirement dangereux.</i> <i>Un rythme cardiaque rapide n’est pas un signe certain d’infarctus. J’ai déjà vécu ça en avion, dans des aéroports, et même en ne faisant que m’imaginer prendre l’avion.</i> <i>Par le passé, il a suffi que je lise un magazine, respire lentement, remplisse un tableau d’autoévaluation des pensées ou pense à mon cœur d’une manière moins catastrophiste pour qu’il retrouve un rythme normal.</i></p>		

Downloaded by 3.8.18.9.19



pensées, ou prendre conscience de son cœur d'une manière non catastrophiste. Elle se posa les « Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » de la p. 99, et inscrivit ses réponses dans la 5<sup>e</sup> colonne (voir tableau 8.6 page précédente). Questions et réponses aidèrent Linda à porter son attention sur des informations importantes en contradiction avec sa pensée dominante (selon laquelle elle était en train d'avoir un infarctus), ce qui réduisit son anxiété.

Avant de finir ce chapitre, remplissez les 5 premières colonnes d'un ou plusieurs des tableau(x) d'autoévaluation des pensées proposés dans les pages suivantes.



## EXERCICE 8.2 : Identifiez les faits qui attestent vos pensées dominantes et les faits qui les contredisent

Nous vous invitons à vous servir des « Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » listées à la p. 99 pour trouver des faits vous permettant de relativiser les pensées dominantes que vous aviez identifiées sur la feuille d'exercice 7.4 (p. 86). Parmi ces dernières, choisissez-en maintenant deux ou trois pour faire l'exercice 8.2 (page suivante). Si vous ne souhaitez pas continuer à travailler sur les pensées dominantes notées sur la feuille d'exercice 7.4, choisissez deux ou trois situations récentes dans lesquelles vous avez ressenti des émotions intenses et soumettez chacune d'entre elles à l'exercice 8.2.

Sur chaque exemplaire de votre feuille d'exercice 8.2, encerclez ou surlignez la pensée dominante que vous voulez examiner. Dans les colonnes 4 et 5, notez des informations qui l'attestent ou la contredisent. Dans la colonne 4, veillez à ne noter que des faits tangibles, et non votre interprétation de ce qui s'est passé. Par exemple, « Pierre m'a regardé avec des yeux ronds » est un fait tangible. Mais l'affirmation « Pierre m'a regardé comme si j'étais fou » n'est un fait tangible que si Pierre a réellement dit « je pense que tu es fou ». Si Pierre vous a regardé sans rien dire, votre croyance qu'il pense que vous êtes fou n'est rien d'autre qu'une supposition, et celle-ci peut correspondre à la réalité — ou pas.

Une fois que vous aurez complété la colonne 4, posez-vous les « Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » listées à la p. 99 et notez à la colonne 5 tous les éléments que vous aurez découverts. Compléter de la sorte les deux colonnes relatives aux faits va vous permettre d'évaluer votre pensée dominante de plusieurs points de vue différents, et devrait vous fournir des informations qui vous seront utiles pour développer une vision alternative des choses.



## Tableau d'autoévaluation des pensées

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?            Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerchez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>		



## Tableau d'autoévaluation des pensées

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?            Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerchez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>		



## Tableau d'autoévaluation des pensées

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?            Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>		



Au chapitre 9, vous allez apprendre à compléter les deux dernières colonnes du tableau d'autoévaluation des pensées. Remplir les cinq premières colonnes de la feuille d'exercice 8.2 pour cinq ou six pensées dominantes supplémentaires va vous permettre d'acquérir davantage d'aisance dans cet exercice. Libre à vous de partir des pensées que vous avez identifiées sur la feuille d'exercice 7.4 ou d'en choisir d'autres. Plus vous pratiquerez la recherche et la collecte de faits qui a) attestent et b) contredisent vos pensées dominantes, plus vite vous acquerez la flexibilité mentale grâce à laquelle vous accéderez à un mieux-être émotionnel. Par ailleurs, le moment est propice à une nouvelle évaluation de votre état émotionnel. Souvenez-vous que pour cela, vous pouvez utiliser les outils suivants :

- Dépression/tristesse/sensation d'être malheureux « Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression » (exercice 13.1 p. 225, feuilles A et B) ;
- Anxiété/nervosité : « Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété » (exercice 14.1 p. 258, feuilles A et B) ;
- Autres états émotionnels/émotions positives : « Quantifier ses émotions » (feuille d'exercice 15.1 p. 295) et feuille d'exercice 15.2 (p. 296).



## LE CHAPITRE 8 EN BREF

- Lorsque nous avons des pensées automatiques négatives, notre esprit a tendance à se tourner en priorité vers les informations et les expériences qui tendent à les corroborer.
- Considérer ses pensées dominantes comme des hypothèses ou des suppositions peut s'avérer utile pour prendre du recul.
- Collecter des faits qui, d'une part, attestent et, d'autre part, contredisent vos pensées dominantes, contribue à réduire l'intensité des émotions qui vous perturbent.
- Les faits sont des informations objectives, tangibles, ce ne sont pas des interprétations.
- La colonne 5 du tableau d'autoévaluation des pensées vous invite à aller à la recherche d'informations qui contredisent vos pensées dominantes.
- Il est important de noter dans la colonne 5 du tableau tous les faits qui contredisent vos pensées dominantes.
- Pour remplir plus facilement la colonne 5 du tableau d'autoévaluation des pensées, n'hésitez pas à avoir recours aux « Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » listées p. 99.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.

# 9

## Élaborer des pensées alternatives ou plus réalistes

Akiko était chez elle avec un rhume et avait demandé à sa fille de 7 ans, Yuki, de jouer tranquillement pendant qu'elle se reposait. Une heure plus tard, Akiko se rendit dans la cuisine pour se faire un thé et découvrit avec consternation le sol jonché de crayons de couleur et de morceaux de papier déchirés, un flacon de colle ouvert sur la table, des ciseaux dans la poubelle et un verre de lait à moitié bu sur le plan de travail à côté du réfrigérateur.

Furieuse de ce désordre, Akiko alla chercher Yuki qu'elle trouva dans le salon, tranquillement endormie devant la télévision. Sur un coussin, à côté de la petite fille, était posée une grande feuille de papier vivement coloriée et couverte de cœurs, où Yuki avait écrit « Maman je t'aime, guéris vite s'il te plaît ! » Akiko secoua la tête tendrement et sourit. Elle posa une couverture sur les épaules de sa fille et retourna à la cuisine pour préparer sa tasse de thé.

*Parfois, il suffit d'un petit surcroît d'information pour modifier radicalement notre compréhension et notre interprétation d'une situation.* Lorsqu'Akiko est arrivée la première fois dans la cuisine, elle ne s'attendait pas à la trouver en désordre et ressentit immédiatement de la colère à l'égard de Yuki qui en était responsable. La pensée dominante accompagnant sa colère était « Yuki n'a aucun égard pour le fait que je sois malade ».

Mais lorsqu'elle a découvert le superbe dessin qui lui souhaitait un prompt rétablissement, sa réaction émotionnelle a immédiatement changé. Akiko a alors pensé : « Yuki s'est inquiétée pour moi et a voulu faire quelque chose pour que j'aille mieux — quelle gentille attention ! ». Après avoir conçu cette pensée alternative, elle a ressenti de la reconnaissance et de la tendresse envers sa fille. C'est la découverte de la raison pour laquelle Yuki avait mis du désordre dans la cuisine qui a permis le changement d'attitude et d'humeur d'Akiko.

### VINCENT COLLECTER DES FAITS NOUVEAUX

Le chapitre 8 s'est ouvert sur une description des réactions de Vincent face à un changement d'expression chez sa femme Judith lorsqu'il lui avait dit qu'il avait l'intention de se rendre le



samedi suivant à une réunion des Alcooliques Anonymes. Son interprétation de la mimique de Judith était : « Elle est contrariée parce que je vais passer du temps loin d'elle et des enfants ». Sa colère s'était nourrie de pensées supplémentaires : « Ce n'est pas juste qu'elle ne comprenne pas combien ce programme de rétablissement est important pour moi », « Si je comptais autant pour elle que les enfants, elle se réjouirait que j'aie chez les AA » et, finalement, « Elle ne m'aime pas ».

### Tableau d'autoévaluation des pensées de Vincent

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encerclez ou soulignez la pensée dominante.
<p><i>Jeudi, 20 h 30. Judith me lance un drôle de regard quand je lui dis que je vais aux Alcooliques Anonymes samedi prochain.</i></p>	<p><i>Colère : 90 %</i></p>	<p><i>Elle est contrariée que j'aie chez les Alcooliques Anonymes samedi prochain. Elle ne considère pas ce programme de rétablissement comme étant important pour moi.</i></p> <p><i>Elle ne m'aime pas.</i></p> <p><i>Elle ne comprend pas à quel point il est difficile de ne pas boire.</i></p> <p><i>Je ne supporte pas d'être en colère comme ça. J'ai besoin d'un verre pour me remettre.</i></p>

Downloaded by 3.8.18.9.19

TABLEAU 9.1 : Autoévaluation des pensées de Vincent



L'interprétation que Vincent avait faite de l'expression de Judith avait affecté son comportement ainsi que ses émotions. Il avait crié après elle, tapé du poing sur la table, avait quitté la maison en trombe et s'était rendu en voiture jusqu'au bar le plus proche. Mais heureusement, avant d'entrer dans le bar, Vincent avait décidé de remplir un tableau d'autoévaluation des pensées à la recherche de faits attestant et de faits contredisant sa pensée dominante « Elle ne m'aime pas » (voir tableau 8.1 ci-dessous).

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Elle n'approuve pas que j'aille chez les AA.</i></p> <p><i>Elle critique constamment ce que je fais.</i></p> <p><i>Elle n'a pas l'air de se rendre compte combien je travaille dur.</i></p> <p><i>Elle me lance toujours des regards désapprobateurs, comme ce soir.</i></p> <p><i>Elle m'a crié après quand j'ai quitté la maison.</i></p>	<p><i>Elle est restée avec moi pendant toutes les années où je buvais.</i></p> <p><i>Elle m'a accompagné aux réunions des Alcooliques Anonymes pendant un an.</i></p> <p><i>Elle a eu l'air content de me voir quand je suis rentré du travail ce soir.</i></p> <p><i>Quand on ne se dispute pas, elle me dit qu'elle m'aime et elle fait des choses pour me faire plaisir.</i></p> <p><i>Judith m'a expliqué que l'expression de son visage était due au fait qu'elle s'était souvenue que c'était l'anniversaire de sa sœur.</i></p> <p><i>Judith m'a dit qu'elle apprécie que j'aille chez les AA et qu'elle souhaite que je participe aux réunions.</i></p>	<p><i>L'expression du visage de Judith était due au fait qu'elle s'était souvenue que c'était l'anniversaire de sa sœur. 100 %</i></p> <p><i>Elle est favorable à ce que je fréquente les AA et souhaite que je reste abstinent. 100 %</i></p> <p><i>En réalité, elle tient vraiment à moi. 80 %</i></p>	



Lorsqu'il a pris conscience de l'ensemble des informations qu'il avait consignées dans le tableau, il s'est rendu compte que Judith avait prouvé de nombreuses façons qu'elle tenait à lui. Il a alors commencé à se demander pour quelle raison elle pourrait bien être contrariée par sa volonté de se rendre à la réunion des AA. Son thérapeute avait mis le doigt sur le fait qu'au travail, Vincent ressentait souvent des émotions négatives après avoir émis des suppositions sur ce que pensait son responsable — suppositions qui s'avéraient fréquemment erronées. Vincent commença donc à se demander s'il ne s'était pas trompé dans son interprétation de ce que Judith pouvait penser.

Au lieu d'entrer dans le bar pour y boire un verre, Vincent a décidé d'appeler son « parrain » AA. Au bout de quelques minutes, celui-ci lui a conseillé d'assister à une réunion des AA avant de rentrer chez lui. Après cette conversation, Vincent décida d'appeler Judith. Lorsqu'ils commencèrent à évoquer leur dispute, Vincent voulut mettre ses suppositions à l'épreuve en demandant à Judith pourquoi elle avait réagi de la sorte lorsqu'il lui avait dit qu'il comptait se rendre à une réunion des AA le samedi suivant. La réponse de sa femme le surprit. Elle lui dit que, lorsqu'il avait mentionné le samedi suivant, elle s'était souvenue que c'était l'anniversaire de sa sœur et qu'elle avait oublié de lui envoyer une carte. Elle avait alors craint de contrarier ou de blesser sa sœur si la carte n'arrivait pas à temps. Judith ajouta qu'elle ne s'était pas rendu compte du changement de son expression, mais que si celle-ci avait changé, elle était sûre que c'était dû à son inquiétude à l'égard de sa sœur — sur le moment, elle ne pensait pas du tout à Vincent ! Comme le montre le tableau 9.1 de la page précédente, Vincent a noté ces explications alternatives dans la colonne 6 de son tableau d'autoévaluation des pensées.

Pas très fier de lui, Vincent expliqua à Judith qu'il avait cru que sa mimique signifiait qu'elle était contrariée qu'il veuille participer à une réunion des AA le samedi suivant, et qu'il s'était mis en colère parce qu'il croyait que cela signifiait que ni lui ni le fait qu'il soit abstinent ne comptait pour elle. Judith dit à Vincent qu'elle le soutenait dans sa volonté de suivre ce programme de rétablissement et que quand il était parti, elle avait craint qu'il boive et se tue au volant. Elle ajouta qu'elle l'aimait énormément, bien que sa tendance à se mettre en colère pour un oui ou pour un non ce soit pour elle de plus en plus difficile à supporter. Vincent lui présenta ses sincères excuses. Il lui rappela qu'il travaillait actuellement sur sa colère et lui demanda d'être patiente avec lui.

Les deux récits ci-dessus illustrent de quelle manière des informations nouvelles ou complémentaires peuvent modifier notre point de vue sur une situation problématique. Tous deux, Vincent et Akiko ont découvert une explication alternative, moins perturbante que leur première interprétation d'un événement, et se sont ensuite sentis mieux.

Au chapitre 8, vous avez appris à vous poser des questions pour collecter des faits attestant et contredisant vos pensées dominantes (voir p. 92). Il arrive que les faits ainsi



collectés montrent que nos pensées dominantes ne prennent pas en compte tous les éléments. Ainsi, Akiko a découvert que le désordre laissé par sa fille de 7 ans résultait de son amour et de son inquiétude, et Vincent que l'expression de sa femme n'était pas une réaction négative à son rencontre. Lorsque les faits notés aux colonnes 4 et 5 du tableau d'autoévaluation des pensées ne corroborent pas totalement votre pensée dominante d'origine, nous vous invitons à écrire une explication/pensée alternative dans la colonne 6 (voir pour exemple le tableau 9.1 rempli par Vincent, p. 120).

Remarquez que Vincent a évalué sa croyance en cette pensée alternative comme étant très élevée. Il a totalement cru que le changement de l'expression du visage de Judith était dû au rappel soudain de l'anniversaire de sa sœur, et a donc évalué sa croyance à 100 %. Par ailleurs, après cette discussion, il était également complètement confiant dans le fait que Judith le soutenait dans sa volonté de fréquenter les Alcooliques Anonymes et qu'elle tenait à ce qu'il reste abstinent. Enfin, il a évalué à 80 % sa croyance dans la pensée que Judith tenait à lui. Ceci signifie qu'il y croyait en grande partie, mais qu'il lui restait cependant un petit doute résiduel. Nota : les points de vue alternatifs sur une situation que vous notez dans un tableau doivent prendre en compte tous les faits que vous avez notés dans les colonnes 4 et 5.

Le point de vue de Vincent a pratiquement changé du tout au tout. Il est passé de la croyance que Judith ne l'aimait pas à la croyance opposée. Ainsi, il arrive que les faits collectés entraînent un changement total de perspective. Mais il arrive aussi que, se fondant à la fois sur les faits qui attestent et sur ceux qui contestent la pensée dominante, le nouveau regard que l'on porte sur une situation soit plus pondéré, plus équilibré. Pour construire une pensée plus réaliste, il peut être utile de formuler en une ou deux phrases un résumé du contenu de la colonne 4 d'un tableau d'autoévaluation des pensées, puis de faire de même avec celui de la colonne 5. Si ces deux petites synthèses le permettent, vous pouvez les relier l'une à l'autre par la conjonction « et ». Par exemple, après avoir examiné les faits collectés, quelqu'un qui pensait à l'origine « Je suis un mauvais parent » pourrait parvenir à la pensée suivante, plus réaliste : « Il m'est arrivé de commettre des erreurs en tant que parent, mais tous les parents font des erreurs. Ce n'est pas parce que je commets quelques erreurs que je suis un mauvais parent. J'aime mes enfants, et je crois que ce que j'ai fait de bien pèse plus lourd dans la balance que mes erreurs ». Cette affirmation correspond probablement à une vision plus plus réaliste de l'ensemble de l'expérience parentale de cette personne que sa pensée d'origine « Je suis un mauvais parent », qui se concentrait uniquement sur les aspects négatifs de cette expérience.



## RAPPEL

### Pensée alternative ou plus réaliste

Dans la colonne 6 du tableau d'autoévaluation des pensées, notez les nouvelles pensées qui résultent des faits importants collectés et consignés dans les colonnes 4 et 5.

- 1. Si les faits *ne confirment pas* votre/vos pensée(s) dominante(s), formulez sur la situation un point de vue différent en cohérence avec eux.
- 2. Si les faits attestent partiellement votre/vos pensée(s) dominante(s), formulez une pensée plus réaliste, c'est-à-dire une pensée qui, à la fois, atteste et conteste votre pensée d'origine.
- 3. Vérifiez que votre pensée alternative/plus réaliste est bien en concordance avec les faits inscrits aux colonnes 4 et 5.
- 4. Évaluez sur une échelle de 0 à 100 % votre adhésion à la ou aux pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s) que vous avez formulée(s) et notée(s) à la colonne 6.

Étant donné que la prise en considération des faits offre une perspective plus vaste sur la situation dans laquelle vous vous trouvez (ces faits qui, d'une part, attestent et, d'autre part, contestent vos pensées dominantes), elle permet souvent la naissance de pensées alternatives ou plus réalistes. Les pensées alternatives/plus réalistes sont souvent plus positives que les pensées automatiques précédentes, mais il ne s'agit pas de la simple substitution d'une pensée négative par une pensée positive. En effet, la « pensée positive » tend à ignorer les informations négatives et peut, pour cela, s'avérer tout aussi nuisible que la pensée négative. Par exemple, si vous avez à l'esprit une situation dans laquelle vous avez fait des erreurs en tant que parent, il est vain de remplacer votre pensée dominante « Je suis un mauvais parent » par la pensée « Je suis un bon parent ». La formulation de pensées alternatives/plus réalistes prend en compte à la fois les informations négatives et positives. C'est une tentative de comprendre la signification de *l'ensemble* des informations disponibles. Avec des informations supplémentaires, il est fréquent que l'interprétation d'un événement évolue. Nous listons ci-contre, à la rubrique « Conseils pratiques », une série de questions qui, si vous vous les posez, vous aideront à parvenir à une pensée plus réaliste ou alternative.



## CONSEILS PRATIQUES

### Quelques conseils et questions utiles pour formuler une pensée alternative ou plus réaliste

- En vous fondant sur les faits notés aux colonnes 4 et 5 de votre tableau d'autoévaluation des pensées, parvenez-vous à comprendre la situation d'une façon *alternative* ou plus réaliste ?
- Si une vision alternative de la situation émerge des faits collectés dans les colonnes 4 et 5, notez-la à la colonne 6. Sinon, écrivez une pensée plus réaliste en vous fondant sur ces mêmes faits.
- Pour ce faire, notez une affirmation synthétisant l'ensemble des faits qui attestent votre/vos pensée(s) dominante(s) (colonne 4) et une autre synthétisant l'ensemble des faits qui contestent votre/vos pensée(s) dominante(s) (colonne 5). Est-ce que le fait de relier les deux affirmations synthétiques par la conjonction «et» vous permet de formuler une pensée plus réaliste prenant en compte la totalité des informations que vous avez notées ?
- Si quelqu'un qui vous est cher se trouvait dans cette situation, avait ces pensées et disposait des mêmes informations, quels regards alternatifs sur la situation pourriez-vous lui suggérer ?
- Si une personne qui tient à vous connaissait votre/vos pensée(s) dominante(s), que pourrait-elle vous proposer comme façon différente de considérer la situation ?
- Si un ou plusieurs fait(s) corrobore(nt) votre pensée dominante, quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? Si un ou plusieurs fait(s) corrobore(nt) votre pensée dominante, quelle est la meilleure chose qui pourrait se produire ? Si un ou plusieurs fait(s) corrobore(nt) votre pensée dominante, quelle est la chose la plus susceptible de se produire ?

La colonne 7 du tableau d'autoévaluation des pensées vous invite à réévaluer les émotions que vous aviez identifiées à la colonne 2. Si vous avez pu formuler une pensée plus réaliste/alternative en laquelle vous croyez, vous aurez sans doute remarqué que l'intensité de vos émotions négatives a baissé, et peut-être que vos émotions elles-mêmes ont changé.

Les exemples suivants illustrent la façon dont Marissa, Bernard et Linda ont développé des pensées alternatives ou plus réalistes et rempli les colonnes 6 et 7 de leurs tableaux d'enregistrement des pensées respectifs, complétant ainsi ces derniers.

**BERNARD** PENSER DE FAÇON PLUS RÉALISTE

Au chapitre 8, Bernard avait rempli un tableau d'autoévaluation des pensées pour cerner son ressenti à la fin d'une journée qu'il avait passée dans la famille de sa fille (tableau 8.2). Bernard avait identifié sa pensée dominante comme étant « Mes enfants et mes petits-enfants n'ont désormais plus besoin de moi ». Il avait ensuite collecté des faits attestant sa pensée dominante et d'autres la contredisant. Après avoir notés ceux-ci respectivement dans les colonnes 4 et 5 de son tableau d'autoévaluation des pensées, il a passé en revue les « Conseils et questions » listés p. 125 pour élaborer une pensée plus réaliste à noter dans la colonne 6 de son tableau.

**Tableau d'autoévaluation des pensées de Bernard**

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encerchez ou soulignez la pensée dominante.
5 novembre, 21 h. <i>Je rentre chez moi. Je viens de chez ma fille où j'ai passé la journée avec elle, mon gendre, deux de mes petits-enfants et ma femme.</i>	<i>Tristesse : 80 %</i>	<i>Ils auraient tous passé un meilleur moment si je n'avais pas été là aujourd'hui. Ils n'ont absolument pas fait attention à moi. <u>Mes enfants et mes petits-enfants n'ont désormais plus besoin de moi.</u></i>

Downloaded by 3.8.18.9.19

**TABLEAU 9.2 :** Autoévaluation des pensées de Bernard



Au début, l'idée d'aborder la situation différemment l'inquiétait. Mais après avoir considéré à plusieurs reprises les faits notés à la colonne 5, Bernard en conclut qu'ils ne corroboraient pas totalement sa pensée dominante. Il décida donc de formuler l'affirmation suivante, la trouvant plus adaptée et plus réaliste : « Même si mes enfants et petits-enfants n'ont plus besoin de moi comme c'était le cas par le passé, ils continuent apparemment à apprécier ma présence et m'ont demandé mon avis à plusieurs reprises. Ils ont fait attention à moi, même si cette attention était différente de ce qu'elle a été par le passé ». Une fois que Bernard eut écrit cette pensée plus réaliste, il constata qu'il évaluait désormais l'intensité de sa tristesse à 30 % et non plus à 80 %. Vous trouverez son tableau d'autoévaluation des pensées complété ci-dessous.

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>J'aimais lacer les chaussures de ma petite-fille Nicole, mais maintenant, elle veut le faire elle-même.</i></p> <p><i>Depuis que ma fille et mon gendre vivent ensemble, ils n'ont plus du tout besoin de moi.</i></p> <p><i>Amy, leur fille de 15 ans est sortie à 19 h pour aller retrouver ses amis.</i></p> <p><i>Bill, mon gendre, a construit de nouvelles étagères et de nouveaux placards dans la pièce à vivre. Il y a trois ans, il m'aurait demandé de l'aider pour un projet d'une telle envergure.</i></p>	<p><i>Bill m'a demandé mon avis sur son projet d'ajouter une pièce à leur maison.</i></p> <p><i>Ma fille m'a demandé d'aller voir les légumes qui périssaient dans leur jardin. J'ai pu lui dire qu'ils manquaient d'eau.</i></p> <p><i>J'ai beaucoup fait rire Nicole au cours de la journée.</i></p> <p><i>Amy a eu l'air d'apprécier mes histoires de quand sa mère était adolescente.</i></p> <p><i>Nicole s'est endormie sur mes genoux.</i></p>	<p><i>Même si mes enfants et petits-enfants n'ont plus besoin de moi comme c'était le cas par le passé, ils continuent apparemment à apprécier ma présence et m'ont demandé mon avis à plusieurs reprises. 85 %</i></p> <p><i>Ils ont fait attention à moi, même si cette attention était différente de ce qu'elle a été par le passé. 90 %</i></p>	<p><i>Tristesse 30 %</i></p>



Si Bernard s'était contenté de substituer une pensée positive à ses pensées maussades, il aurait écrit quelque chose comme « Ils ont plus besoin de moi que jamais ». Et s'il avait essayé de surmonter sa tristesse en se raisonnant, il aurait pu penser quelque chose comme « Ils n'ont plus besoin de moi, mais qu'est-ce que ça peut me faire ? » Les deux auraient été potentiellement problématiques, car la pensée positive l'aurait amené à ignorer les changements réels qui se produisaient dans sa famille (ses enfants et petits-enfants avançaient en âge), et la rationalisation aurait pu le faire se sentir encore plus seul et isolé. En revanche, la pensée pondérée formulée par Bernard, prenant racine dans la réalité, lui a permis d'adopter sur son expérience un point de vue qui a atténué sa tristesse et resserré ses liens avec sa famille.

Bernard a évalué son adhésion à ses nouvelles pensées à 85 % et 90 %. Or, plus une pensée alternative ou pondérée est crédible à vos yeux, plus elle est susceptible de réduire l'intensité

**Tableau d'autoévaluation des pensées de Marissa**

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<p><i>Je suis chez moi, seule, samedi à 21 h 30</i></p>	<p><i>Dépression : 100 %</i></p> <p><i>Déception : 95 %</i></p> <p><i>Vide : 100 %</i></p> <p><i>Confusion : 90 %</i></p> <p><i>Sensation d'irréel : 95 %</i></p>	<p><i>Je voudrais me désensibiliser pour ne plus rien sentir.</i></p> <p><i>Je ne fais aucun progrès.</i></p> <p><i>Je suis dans une telle confusion que je n'arrive pas à penser clairement.</i></p> <p><i>Je ne sais pas ce qui est réel et ce qui ne l'est pas.</i></p> <p><i>Ces émotions sont si douloureuses que je vais devoir me tuer parce que je n'arrive plus à les supporter.</i></p> <p><i>Rien ne m'aide.</i></p> <p><i>La vie ne vaut pas d'être vécue.</i></p> <p><i>J'ai tout raté.</i></p>

Downloaded by 3.8.18.9.19

**TABLEAU 9.3 :** Autoévaluation des pensées de Marissa



de vos émotions négatives, voire de modifier totalement votre état émotionnel. Si vous notez à la colonne 6 une rationalisation où une pensée positive en laquelle vous ne croyez pas, elles risquent fort de ne pas avoir d'impact durable sur vos émotions.

### MARISSA PENSER DIFFÉREMMENT

Au chapitre 8, Marissa avait décrit une expérience dans laquelle elle se sentait déprimée, déçue, vide, confuse et irréaliste (voir tableaux 8.3 et 8.4, p. 102 et 104). Elle avait identifié un grand nombre de pensées automatiques, dont la pensée dominante « Ces émotions sont si douloureuses que je vais devoir me tuer parce que je n'arrive plus à les supporter ». Marissa a

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Je ne supporte pas ça. Je veux mourir.</i></p> <p><i>La seule façon de me délivrer de cette souffrance est de me suicider.</i></p> <p><i>Personne n'a jamais pu m'aider.</i></p>	<p><i>Parfois, parler à mon thérapeute m'aide à me sentir mieux.</i></p> <p><i>Ça n'est jamais définitif, mais c'est quand même récurrent.</i></p> <p><i>Ce tableau d'autoévaluation des pensées est une nouvelle piste pour essayer d'aller mieux, mais je suis dubitative.</i></p> <p><i>Certains jours, je me sens un peu mieux.</i></p>	<p><i>Même si en ce moment je ressens une grande souffrance, peut-être que parler à quelqu'un qui tient à moi m'aidera à me sentir mieux comme ça a déjà été le cas par le passé. 15 %.</i></p> <p><i>Cette sensation ne durera pas éternellement, et j'irai mieux à un moment ou à un autre. 10 %</i></p> <p><i>Je suis en train d'apprendre de nouvelles compétences qui devraient m'aider à remonter la pente et à aller mieux durablement. 15 %</i></p> <p><i>Le suicide n'est pas la seule solution. 20 %</i></p>	<p><i>Dépression : 85 %</i></p> <p><i>Déception : 90 %</i></p> <p><i>Vide : 95 %</i></p> <p><i>Confusion : 85 %</i></p> <p><i>Sensation d'irréel : 95 %</i></p>



complété les colonnes 4 et 5 de son tableau d'autoévaluation des pensées avec l'aide de son thérapeute. Pour remplir la colonne 6, Marissa et son thérapeute se sont servis des « Conseils et questions » de la p. 125. Pour Marissa, la question la plus utile a été « Si mon amie Kate se trouvait dans cette situation, avait ces pensées et disposait des mêmes informations, quels points de vue alternatifs sur la situation pourrais-je lui suggérer? » Elle a conclu qu'elle ferait la suggestion suivante à son amie : « Même si en ce moment tu ressens une grande souffrance, rappelle-toi que par le passé, parler à quelqu'un qui tient à toi t'a toujours aidée à te sentir mieux. Tu sais que ces sensations ne dureront pas éternellement, et que tu iras mieux à un moment ou à un autre. Le suicide n'est pas la seule solution, tu es en train d'apprendre de nouvelles compétences qui devraient t'aider à remonter la pente et à aller mieux durablement ». Le tableau d'autoévaluation des pensées totalement renseigné par Marissa est présenté à la page précédente (tableau 9.3).

C'est en imaginant quels conseils elle donnerait à Kate que Marissa a eu le plus de facilités à trouver des solutions alternatives au suicide. Cela lui a en effet permis de prendre de la distance vis-à-vis de ses propres pensées et d'aborder la situation depuis une perspective nouvelle. Ainsi, elle a pu voir qu'il lui était possible de considérer différemment sa souffrance émotionnelle. Et même si ces pensées alternatives n'étaient que peu crédibles à ses yeux, elles lui ont néanmoins apporté une légère amélioration de son état émotionnel, ce qui a mis un frein à son désir de se donner la mort. Son thérapeute lui a rappelé que comme cela faisait déjà très longtemps qu'elle avait ces pensées automatiques et ces émotions, le moindre changement était encourageant et devait être interprété comme un signe d'espoir.

L'importance du changement que vous allez remarquer en réévaluant vos états émotionnels à la colonne 7 dépendra de votre degré d'adhésion à vos pensées alternatives ou plus réalistes. C'est parce que Marissa ne croyait que très modérément en ses pensées alternatives (croyance évaluée à 10-20 %) que l'impact sur son état émotionnel s'est avéré assez faible (comparer les colonnes 2 et 7).

Vous souvenez-vous que Bernard avait évalué l'intensité de sa tristesse à 80 % alors qu'il revenait de chez sa fille en pensant « Mes enfants et mes petits-enfants n'ont désormais plus besoin de moi », mais qu'après avoir formulé la pensée plus réaliste « Même si mes enfants et petits-enfants n'ont plus besoin de moi comme c'était le cas par le passé, ils continuent apparemment à apprécier ma présence et m'ont demandé mon avis à plusieurs reprises », ce chiffre est tombé à 30 %? La tristesse de Bernard n'a pas disparu complètement une fois son tableau d'autoévaluation des pensées rempli, bien que sa pensée pondérée soit très crédible à ses yeux (85 %). Il restait un peu triste parce que certains des faits collectés lui rappelaient les pertes qu'il avait réellement vécues.



Un tableau d'autoévaluation des pensées n'a pas pour but d'éliminer vos émotions, mais de vous aider à acquérir une vision élargie d'une situation donnée, pour vous permettre de pondérer vos réactions émotionnelles, c'est-à-dire de les adapter à la fois aux aspects positifs et négatifs de cette situation.

## QUE FAIRE SI VOUS NE CONSTATEZ PAS D'ÉVOLUTION DE VOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL ?

Si vous avez rempli correctement votre tableau d'autoévaluation des pensées et n'avez constaté aucune modification de votre état émotionnel, c'est probablement dû à l'une des raisons suivantes.

- Parfois, le fait de considérer l'ensemble des faits collectés conforte la pensée dominante. Le tableau d'autoévaluation des pensées n'est pas conçu pour réfuter votre pensée dominante, mais pour l'analyser, et pour déterminer si vous ignorez des faits importants — comme c'est souvent le cas lorsque l'on ressent des émotions intenses. Si les faits collectés vont principalement dans le sens de votre pensée dominante, il vous faudra soit compléter un Plan d'Action, soit vous exercer à accepter les choses telles qu'elles sont pour que votre état émotionnel puisse s'améliorer. Le chapitre 10 vous proposera des outils pour explorer ces deux voies. Un Plan d'Action sert à planifier les étapes nécessaires pour améliorer une situation problématique, mais l'acceptation des choses telles qu'elles sont peut également s'avérer une stratégie efficace, notamment lorsqu'il n'est pas possible de les améliorer, ou lorsqu'on se trouve dans une période difficile de sa vie.
- Il peut aussi arriver que, bien que les faits n'attestent pas globalement votre pensée dominante, vous ayez des difficultés à adhérer à vos pensées alternatives ou pondérées parce que votre pensée dominante est une « croyance fondamentale », c'est-à-dire une conviction si profondément ancrée en vous qu'il n'est pas facile de la faire évoluer, même lorsqu'elle n'est pas attestée par la réalité. Au chapitre 12, vous découvrirez des outils supplémentaires pour faire évoluer vos croyances fondamentales.

Concrètement, si après avoir complété un tableau d'autoévaluation des pensées, vous ne constatez aucun changement dans votre évaluation de l'intensité de vos émotions, vérifiez pour commencer que vous avez complété votre tableau correctement en vous posant les questions indiquées à la page suivante.



## CONSEILS

Quelques questions à se poser pour modifier la nature ou l'intensité de ses émotions

Les questions ci-dessous vont vous permettre de déterminer pourquoi, après avoir complété un tableau d'autoévaluation des pensées, vous ne constatez aucun changement :

- Ai-je décrit une situation bien spécifique ?
- Ai-je soigneusement identifié et évalué l'intensité de mes émotions à la colonne 2 ?
- Est-ce que la pensée que j'analyse est une pensée dominante pour l'émotion que je souhaite changer ?
- Ai-je listé plusieurs pensées dominantes ? Si c'est le cas, peut-être me faut-il collecter des faits attestant et contestant chacune de ces pensées dominantes pour faire évoluer mon état émotionnel ?
- Peut-être une pensée encore plus dominante m'a-t-elle échappé ?
- Ai-je bien noté l'ensemble des faits qui contestent la/les pensée(s) dominante(s) que je souhaite évaluer ? Ai-je consigné plusieurs faits à la colonne 5 avant de noter une pensée alternative ou plus réaliste ?
- La pensée alternative ou plus réaliste que j'ai notée à la colonne 6 est-elle crédible à mes yeux ? Si ce n'est pas le cas, je dois de nouveau passer les faits en revue et tenter de trouver un point de vue alternatif ou pondéré qui me paraît plus crédible.
- Les faits attestent-ils majoritairement ma pensée dominante ? Si c'est le cas, peut-être me faut-il élaborer un Plan d'Action ou adopter une attitude d'acceptation face à cette situation et à mes réactions envers elle (voir chapitre 10).
- Ai-je des difficultés à croire en la véracité de ma pensée alternative/plus réaliste bien qu'elle corresponde aux faits ? Si c'est le cas, peut-être me faut-il collecter des faits supplémentaires selon le procédé décrit au chapitre 11, ou travailler sur mes croyances fondamentales (voir chapitre 12).

**LINDA** *PENSER DIFFÉREMMENT*

Il est parfois plus facile pour autrui que pour soi-même de considérer différemment une situation donnée. La feuille d'exercice 9.1 reproduit le tableau partiellement complété par Linda au chapitre 8 (voir tableaux 8.5 et 8.6 p. 106 et 108), thématissant sa peur dans un avion prêt à décoller.



## EXERCICE 9.1 : Aidez Linda à formuler une pensée alternative ou plus réaliste

Dans les colonnes 4 et 5, Linda a noté respectivement des faits attestant et contestant sa pensée dominante « je suis en train d'avoir un infarctus ». En vous fondant sur ces faits, notez dans la colonne 6 de la feuille d'exercice 9.1 une pensée alternative ou plus réaliste crédible susceptible d'atténuer la peur de Linda. Si vous avez des difficultés à faire cet exercice, référez-vous aux conseils de la p. 125.

**Tableau d'autoévaluation des pensées de Linda**

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<i>Dimanche soir, dans l'avion. Nous sommes sur la piste et nous apprêtons à décoller.</i>	<i>Peur : 98 %</i>	<i>Je me sens malade. Mon cœur commence à battre plus fort et plus vite. Je me mets à transpirer. <u>Je suis en train d'avoir un infarctus.</u> Je ne pourrai jamais quitter l'avion et arriver à l'hôpital à temps. Je vais mourir.</i>



4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Mon cœur bat à tout rompre.</i></p> <p><i>Je transpire.</i></p> <p><i>Ce pourraient être des signes d'infarctus.</i></p>	<p><i>L'anxiété peut faire accélérer le rythme cardiaque.</i></p> <p><i>Mon médecin m'a dit que le cœur était un muscle, qu'en se servant d'un muscle on le renforçait, et qu'un rythme cardiaque rapide n'était pas obligatoirement dangereux.</i></p> <p><i>Un rythme cardiaque rapide n'est pas un signe certain d'infarctus. J'ai déjà vécu ça en avion, dans des aéroports, et même en ne faisant que m'imaginer prendre l'avion.</i></p> <p><i>Par le passé, il a suffi que je lise un magazine, respire lentement, remplisse un tableau d'autoévaluation des pensées ou pense à mon cœur d'une manière moins catastrophiste pour qu'il retrouve un rythme normal.</i></p>		

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19



Il peut y avoir plus d'une pensée alternative ou plus réaliste correspondant aux faits. Quand Linda a rempli la colonne 6, elle a étudié les faits inscrits aux colonnes 4 et 5 et a étudié des alternatives à sa pensée dominante. Les faits suggéraient qu'elle n'était pas en train d'avoir un infarctus, mais que son rythme cardiaque accéléré et sa sudation importante, étant causés par son anxiété, n'étaient aucunement dangereux. Au lieu de penser « Je suis en train d'avoir un infarctus », Linda envisagea les pensées alternatives suivantes : « Mon cœur bat à tout rompre et je transpire fortement parce que le fait d'être dans un avion m'angoisse.

### Tableau d'autoévaluation des pensées de Linda

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées? D'autres images? b. Encerchez ou soulignez la pensée dominante.
<i>Dimanche soir, dans l'avion. Nous sommes sur la piste et nous apprêtons à décoller.</i>	<i>Peur 98 %</i>	<i>Je me sens malade. Mon cœur commence à battre plus fort et plus vite. Je me mets à transpirer. <u>Je suis en train d'avoir un infarctus.</u> Je ne pourrai jamais quitter l'avion et arriver à l'hôpital à temps. Je vais mourir.</i>

Downloaded by 3.8.18.9.19

TABLEAU 9.4 : Autoévaluation des pensées de Linda, tableau totalement rempli



Mon médecin m'a dit qu'un rythme cardiaque rapide n'était pas nécessairement dangereux donc, selon toute probabilité, mon rythme cardiaque retournera à la normale d'ici quelques minutes ». Le tableau 9.4 présente l'autoévaluation des pensées que Linda a réalisée alors que l'avion était encore sur la piste de décollage.

À partir du moment où Linda a interprété différemment son rythme cardiaque accéléré et sa sudation importante, sa peur a fortement diminué. Sa peur était en effet connectée à la pensée « Je suis en train d'avoir un infarctus », et pas uniquement à ses *symptômes*.

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Mon cœur bat à tout rompre.</i></p> <p><i>Je transpire.</i></p> <p><i>Ce pourraient être des signes d'infarctus.</i></p>	<p><i>L'anxiété peut faire accélérer le rythme cardiaque.</i></p> <p><i>Mon médecin m'a dit que le cœur était un muscle, qu'en se servant d'un muscle on le renforçait, et qu'un rythme cardiaque rapide n'était pas obligatoirement dangereux.</i></p> <p><i>Un rythme cardiaque rapide n'est pas un signe certain d'infarctus. J'ai déjà vécu ça en avion, dans des aéroports, et même en ne faisant que m'imaginer prendre l'avion.</i></p> <p><i>Par le passé, il a suffi que je lise un magazine, respire lentement, remplisse un tableau d'autoévaluation des pensées ou pense à mon cœur d'une manière moins catastrophiste pour qu'il retrouve un rythme normal.</i></p>	<p><i>Mon cœur bat à tout rompre et je transpire fortement parce que le fait d'être dans un avion m'angoisse. 95 %</i></p> <p><i>Mon médecin m'a dit qu'un rythme cardiaque rapide n'était pas nécessairement dangereux donc, selon toute probabilité, mon rythme cardiaque retournera à la normale d'ici quelques minutes seulement. 85 %</i></p>	<p><i>Peur : 25 %</i></p>



Vous savez désormais tout ce qu'il vous faut savoir pour compléter les sept colonnes d'un tableau d'autoévaluation des pensées. Pour rappel, le tableau d'autoévaluation des pensées vise à identifier, examiner, et modifier les pensées qui contribuent à votre mal-être. Le fait de concevoir des pensées alternatives ou plus réalistes vous aidera à vous libérer de schémas de pensées automatiques qui contribuent aux difficultés que vous rencontrez. Si vous parvenez à vous considérer vous-même, ainsi que votre situation, d'un point de vue différent, vous devriez vous sentir mieux.

Nous vous invitons à compléter à présent deux ou trois tableaux d'enregistrement des pensées pour vous exercer à concevoir des pensées alternatives et plus réalistes. (Vous trouverez des exemplaires supplémentaires de la feuille d'exercice 9.2 à la fin de l'ouvrage et en téléchargement sur internet à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>.) Et à l'avenir, chaque fois que vous aurez des difficultés à évaluer une pensée, ayez le réflexe de noter dans un tableau d'autoévaluation des pensées les faits qui s'y rapportent, puis de chercher à élaborer une pensée plus réaliste ou alternative.

Remplir régulièrement l'outil « tableau d'autoévaluation des pensées » présente trois avantages. Premièrement, lorsque vous avez du mal à cerner nettement vos réactions émotionnelles, cela peut vous aider à en comprendre le sens (comme ça a été le cas de Linda qui, au début, ne s'était pas rendu compte qu'elle paniquait en avion). Deuxièmement, cet outil peut vous aider à prendre du recul par rapport à une situation perturbante et, par conséquent, vous permettre de réagir en ayant une vue d'ensemble plutôt qu'une vue étroite et éventuellement faussée. Troisièmement, la pratique répétée du tableau d'autoévaluation des pensées vous amènera progressivement à penser de manière plus flexible. Après en avoir renseigné environ vingt à quarante, de nombreuses personnes rapportent en effet que dans des situations émotionnellement éprouvantes, elles se mettent automatiquement à formuler des pensées alternatives ou plus réalistes sans même avoir besoin de remplir *concrètement* un tableau d'autoévaluation des pensées sur papier. Lorsque vous aurez vous-même atteint ce stade, de moins en moins de situations s'avéreront réellement perturbantes pour vous, et vous pourrez utiliser l'énergie ainsi libérée pour résoudre les problèmes résiduels — mais aussi, tout simplement, pour profiter davantage de la vie !

Downloaded by 3.8.18.9.19

## QUE FAIRE SI VOTRE PENSÉE DOMINANTE EST CONFORTÉE PAR LES FAITS COLLECTÉS ?

Avant de clore ce chapitre, il nous reste à clarifier un point très important. Jusqu'ici, vous avez peut-être eu l'impression que le tableau d'autoévaluation des pensées était conçu pour démontrer que les pensées négatives étaient toujours inadéquates ou excessives. Or, ce n'est pas le cas.



Il arrive en effet que nos pensées dominantes soient justifiées et reflètent correctement une situation problématique. Par exemple, Vincent pourrait penser à juste titre « Si je continue à me mettre en colère de la sorte, Judith finira peut-être par ne plus le supporter et par me quitter ». Dans ce genre de cas, le tableau d'autoévaluation des pensées s'avère néanmoins doublement utile : d'une part, en nous aidant à vérifier *si* notre pensée dominante est justifiée, il nous aide à éviter de tirer des conclusions hâtives et purement émotionnelles. D'autre part, en nous faisant prendre conscience que notre pensée dominante se fonde sur des faits tangibles, il nous indique que nous nous trouvons dans une situation qu'il nous faut prendre en main et, le cas échéant, changer. Au chapitre suivant, vous découvrirez plusieurs façons d'agir dans des situations de ce type.

## FAITES LE POINT SUR VOS ÉMOTIONS

Petit rappel : durant votre utilisation de ce manuel, nous vous recommandons d'évaluer vos émotions toutes les semaines ou, au moins, tous les quinze jours. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez d'ores et déjà appris bon nombre d'outils que cet ouvrage met à votre disposition. Le moment est donc bien choisi pour évaluer votre état émotionnel, afin de tester l'impact qu'ont sur lui vos nouvelles compétences. Veillez à évaluer l'ensemble des émotions — joie/bien-être compris — et à les représenter sous forme de graphique. Rappel : pour cela, vous pouvez utiliser les outils suivants :

- Dépression/tristesse/sensation d'être malheureux « Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression » (exercice 13.1 p. 225, feuilles A et B) ;
- Anxiété/nervosité : « Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété » (exercice 14.1 p. 258, feuilles A et B) ;
- Autres états émotionnels/émotions positives : « Quantifier ses émotions » (feuille d'exercice 15.1 p. 295) et feuille d'exercice 15.2 (p. 296).

**EXERCICE 9.2 : Élaborez vos propres pensées alternatives ou plus réalistes**

Dans le tableau ci-dessous, élaborez des pensées alternatives ou plus réalistes pour les faits que vous avez examinés à l'aide de la feuille d'exercice 8.2 au chapitre 8 (p. 111). Votre/vos pensées alternative(s) ou plus réaliste(s) doivent être fondée(s) sur les faits que vous avez collectés et notés dans les colonnes 4

**Tableau d'autoévaluation des pensées**

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



et 5 de la feuille d'exercice 8.2. Réévaluez votre/vos émotion(s) une fois que vous aurez noté et évalué votre pensée alternative ou plus réaliste. Inscrivez votre/vos émotion(s) et évaluation(s) à la colonne 7. Y a-t-il une relation entre la crédibilité de votre pensée alternative ou plus réaliste et l'évolution de votre réaction émotionnelle ?

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encercler dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux « Conseils et questions » de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## LE CHAPITRE 9 EN BREF

- La colonne 6 du tableau d'autoévaluation des pensées, «Pensées alternatives/plus réalistes», synthétise les faits importants collectés aux colonnes 4 et 5.
- Si les faits collectés aux colonnes 4 et 5 n'attestent pas la pensée dominante d'origine, notez à la colonne 6 une vision alternative de la situation étant en cohérence avec ces faits.
- Si les faits inscrits aux colonnes 4 et 5 n'attestent que partiellement votre pensée dominante d'origine, notez à la colonne 6 une pensée plus réaliste synthétisant à la fois les faits attestant et les faits contredisant cette pensée dominante d'origine.
- Utilisez les «Conseils et questions utiles pour formuler une pensée alternative ou plus réaliste» de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.
- Les pensées alternatives ou plus réalistes ne sont pas de simples «pensées positives». Elles reflètent de nouvelles façons de considérer une situation en se fondant sur l'ensemble des faits notés aux colonnes 4 et 5.
- À la colonne 7 du tableau d'autoévaluation des pensées, réévaluez l'intensité des émotions que vous aviez identifiées à la colonne 2.
- Votre capacité à modifier votre réaction émotionnelle face à une situation est souvent liée à la crédibilité de vos pensées alternatives ou pondérées. C'est pour cela qu'il vous faut évaluer l'intensité de votre adhésion à ces dernières.
- Si vous ne constatez pas de changement de votre état émotionnel après avoir rempli un tableau d'autoévaluation des pensées, posez-vous les questions listées à la p. 132 : cela vous permettra de déterminer les actions supplémentaires à entreprendre pour vous sentir mieux.
- Plus vous renseignerez de tableaux d'autoévaluation des pensées, plus il deviendra facile pour vous d'avoir une pensée flexible et de vous mettre automatiquement à formuler des explications alternatives ou plus réalistes à tel ou tel événement sans même avoir à noter concrètement les faits.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.

# 10

## Nouvelles pensées, Plans d'Action et acceptation

Jia est Américaine. Elle s'est inscrite à un cours d'espagnol pour préparer un voyage au Mexique. Elle a notamment appris à demander son chemin, à se commander à manger et à parler de sujets simples. Quand elle est arrivée au Mexique, le conducteur de taxi parlait anglais, ainsi que le personnel de l'hôtel. Après avoir défait ses bagages, elle a décidé de sortir acheter des cartes postales et des timbres.

Dans le magasin, tout le monde parlait très vite. Après avoir vérifié ce qu'elle voulait dire dans son guide de conversation, elle s'est présentée au comptoir et a prononcé en espagnol les phrases qui lui paraissaient convenir. À sa surprise, l'employée à qui elle s'était adressée lui a donné le nombre de cartes et de timbres qu'elle avait demandés. Pourquoi Jia a-t-elle été surprise ?

Lorsque nous apprenons quelque chose de nouveau, notre apprentissage est tout d'abord de nature principalement intellectuelle. Nous avons beau savoir que telle langue est supposée fonctionner dans tel pays, lorsque nous nous mettons à la parler réellement, nous doutons d'être compris, car ses mots et ses phrases sont très différents de ceux de notre langue maternelle. Ce n'est qu'après une longue pratique que nous percevons une nouvelle langue comme un véritable vecteur de communication. Ainsi, bien que Jia soit à peu près sûre que ses phrases en espagnol étaient correctes, elle n'avait pas confiance en la langue elle-même jusqu'à ce qu'elle commence à constater que les personnes qu'elle rencontrait au Mexique la comprenaient et réagissaient positivement. Et, à mesure qu'elle parlait plus souvent espagnol, elle développa une confiance accrue dans cette langue.

Élaborer de nouvelles pensées, alternatives ou plus réalistes va peut-être vous paraître au début comparable au fait d'écrire dans une langue étrangère. À l'instar d'une nouvelle langue, de nouvelles pensées nous semblent souvent inconfortables et pas totalement crédibles. Tandis que vos pensées automatiques « coulent » d'elles-mêmes comme votre langue maternelle, les pensées alternatives vous demandent de fournir un effort non négligeable. Sans doute croyez-vous *intellectuellement* à vos nouvelles pensées, mais avez la sensation qu'elles ne « collent » pas à votre expérience de vie aussi bien que vos pensées automatiques.



De même que Jia l'a fait pour l'espagnol, la meilleure façon d'asseoir votre confiance en vos pensées alternatives ou plus réalistes est de les mettre à l'épreuve de votre vie quotidienne. Si votre vécu corrobore vos pensées alternatives ou plus réalistes, votre confiance en elles grandira et votre état émotionnel amélioré se stabilisera. Si au contraire, votre vécu démentit vos nouvelles croyances, servez-vous de ces informations pour formuler de nouvelles pensées alternatives correspondant mieux à votre expérience.

**BERNARD** « *COMMENT COLLECTER DES FAITS SUPPLÉMENTAIRES  
POUR RENFORCER MES NOUVELLES PENSÉES* »

La tristesse, qui s'était emparée de Bernard le jour où il avait rendu visite à la famille de sa fille, s'est améliorée lorsqu'il s'est rendu compte que bien que ses enfants et petits-enfants aient moins besoin de lui, ils continuaient apparemment à apprécier sa présence et lui avaient demandé son avis à plusieurs reprises. Bien que cette pensée alternative (voir chapitre 9, particulièrement le tableau 9.2 p. 126) ait amélioré l'état émotionnel de Bernard et que son expérience semble la corroborer, elle ne lui semblait pas totalement crédible. Une des pistes qui s'ouvraient à Bernard pour renforcer sa croyance en sa pensée alternative était de la mettre à l'épreuve des faits. Il appela donc sa fille et son gendre et leur proposa de les aider sur un projet. Sa fille lui dit qu'ils n'avaient aucun projet pour lequel ils avaient besoin d'aide. Plutôt que d'en conclure qu'ils n'avaient plus besoin de lui — comme il l'aurait fait par le passé —, Bernard lui demanda s'il pouvait leur être utile d'une manière ou d'une autre.

Après avoir réfléchi quelques instants, sa fille lui répondit que la meilleure amie d'Amy avait déménagé et qu'Amy se sentait seule, surtout après l'école, car elle avait l'habitude de passer alors du temps avec cette amie. Elle demanda à Bernard s'il serait prêt à consacrer un peu de temps à sa petite-fille, deux ou trois fois par semaine après l'école. Il accepta avec empressement.

Cette idée fit également plaisir à Amy, surtout lorsque Bernard lui dit qu'elle pouvait choisir ce qu'ils feraient. Elle lui répondit que, s'étant récemment inscrite dans une équipe de foot, elle aimerait pouvoir pratiquer ce sport. Bernard proposa de l'emmenner s'entraîner sur un terrain de sport, proposition qui enchantait Amy, car ce terrain était trop éloigné de chez elle pour qu'elle puisse s'y rendre à pied ou à bicyclette, et comme ses parents travaillaient tous deux, ils ne pouvaient pas non plus l'y emmener. Et Bernard était ravi de pouvoir jouer un rôle dans ce domaine particulier de la vie de sa petite-fille.

Cette expérience renforça sa pensée alternative (« Ils continuent à apprécier ma présence même s'ils n'ont plus besoin de moi de la même façon que par le passé »). Les réactions de sa fille et d'Amy augmentèrent sa confiance dans ses nouvelles pensées et dans le bien-fondé d'agir selon elles, et lui permirent de passer de bons moments avec sa petite-fille. Dans le cadre de son schéma de pensée précédent, Bernard se serait senti rejeté et aurait abandonné quand sa fille



lui aurait dit qu'ils n'avaient aucun projet pour lequel ils avaient besoin d'aide (« À quoi bon ? Ils n'ont plus besoin de moi »). Mais ses pensées alternatives lui avaient insufflé suffisamment de confiance pour lui permettre de se mettre en quête de nouvelles façons de se sentir utile, au lieu de baisser les bras quand sa fille avait décliné sa première proposition.

### EXERCICE 10.1 : Renforcez vos nouvelles pensées

La feuille d'exercice 10.1 est conçue pour vous aider à tester et à renforcer une de vos nouvelles pensées, alternative ou plus réaliste.

- Parmi les exercices que vous avez faits jusqu'à présent, tableaux d'enregistrement des pensées compris, choisissez une pensée alternative ou plus réaliste envers laquelle votre degré de confiance est inférieur à 50 %. Notez ici cette pensée ainsi que l'évaluation de votre conviction :  
Pensée : .....  
% confiance : .....

- Durant la semaine qui vient, soyez chaque jour à l'affût de faits attestant cette nouvelle pensée. Notez-les ci-dessous quelles qu'elles soient. Dans la mesure du possible, veillez à avoir des activités qui vous fourniront des preuves attestant ou contestant cette pensée.  
.....  
.....  
.....

- À la fin de la semaine, réévaluez votre degré de confiance dans votre nouvelle pensée : ..... %

- Est-ce que le fait de rechercher activement des indices et de les consigner contribue à renforcer votre croyance dans votre nouvelle pensée alternative ou plus réaliste ?

Oui

Non

Pourquoi/pourquoi pas ?  
.....  
.....  
.....

**MARISSA** « COMMENT RÉALISER UN PLAN D'ACTION POUR GARDER MON TRAVAIL »

Lorsque l'on collecte des faits pour tester la véracité d'une pensée, et qu'une majorité d'entre eux atteste cette pensée, cela rend peu crédibles les pensées alternatives. Pareil cas indique généralement que l'on rencontre un problème qui exige d'être résolu. En effet, s'il est souvent

bénéfique de changer de point de vue (de pensées), cela ne suffit pas toujours. Dans les situations où les faits attestent votre pensée dominante, il est souvent indiqué d'élaborer un Plan d'Action.



## RAPPEL

- Si, bien qu'une pensée alternative ou plus réaliste soit corroborée par votre vécu, elle ne vous convainc quand même pas (ou pas totalement), continuez à collecter des indices pour la mettre à l'épreuve des faits et, si possible, la renforcer ainsi que l'a fait Bernard au cours de sa conversation téléphonique avec sa fille.
- Mais si votre vécu va en grande partie dans le sens de votre pensée dominante, vous êtes confronté à un problème qui demande à être résolu. Dans ce cas, l'élaboration d'un Plan d'Action peut vous permettre de découvrir si vous pouvez le résoudre, et de quelle façon.
- Marissa et son thérapeute ont passé plusieurs séances à déterminer les raisons de ses idées suicidaires. L'une des principales était qu'elle craignait de perdre son emploi et qu'alors, elle ne pourrait plus subvenir à ses besoins ni à ceux de ses enfants. Elle avait contracté une assurance-vie et se disait que cet argent suffirait à ses enfants jusqu'à ce qu'ils soient en mesure de gagner leur vie par eux-mêmes.

Marissa testa la pensée automatique « Je vais perdre mon emploi » dans un tableau d'autoévaluation des pensées. Bien que cette pensée ne puisse pas être considérée comme absolument vraie tant qu'elle ne s'était pas réalisée, Marissa disposait d'indices assez convaincants indiquant que la perte de son emploi était une éventualité plausible. En effet, au cours du mois écoulé, elle avait reçu trois avertissements de la part de son responsable — l'un pour les retards répétés le matin et après le déjeuner, les deux autres pour « mauvais résultats au travail ». Or, dans son entreprise, il suffisait de trois avertissements pour être licencié.

Marissa avait la sensation de perdre le contrôle de sa vie professionnelle. Elle était si dépressive que le matin, elle avait du mal à se lever bien que sachant qu'elle ferait mauvaise impression en arrivant encore en retard. Et une fois dans son bureau, elle éprouvait des difficultés à se concentrer, ce qui se traduisait par des erreurs qui attireraient encore davantage l'attention de son responsable sur elle.

Étant donné que sa pensée la plus perturbante — « je vais perdre mon emploi » — était corroborée par de nombreux faits tangibles, Marissa et son thérapeute décidèrent d'élaborer un Plan d'Action pour tenter de résoudre son problème. Ils notèrent une



série d'actions que Marissa pourrait mettre en œuvre pour améliorer sa performance et sécuriser son emploi. Pour commencer, elle pouvait dire à son responsable qu'elle faisait de son mieux pour s'améliorer, et lui demander de lui accorder un peu de temps. Son responsable l'avait complimenté sur son travail quelques mois seulement auparavant. Marissa admit qu'il serait peut-être prêt à l'aider s'il était sûr qu'elle faisait de son mieux pour s'améliorer. Ensuite, elle projeta de demander à Margaret, une amie en qui elle avait confiance et qui travaillait dans les mêmes bureaux qu'elle, de relire son travail avant qu'elle ne le remette à son responsable. Enfin, Marissa réfléchit à diverses stratégies pouvant lui permettre d'arriver au travail à l'heure, même les jours où son moral était particulièrement bas.

Le fait d'élaborer un Plan d'Action permit à Marissa de reprendre espoir dans le fait de pouvoir garder son emploi. Néanmoins, au bout de quelques minutes, elle commença à voir différents problèmes susceptibles de le contrecarrer. Le principal étant qu'elle se sentait mal à l'aise à l'idée de dire à son responsable qu'elle était déprimée, n'étant pas sûre que cela soit sans risque. Elle craignait qu'il en parle à d'autres personnes, ce qui l'aurait remplie de honte. Son thérapeute lui suggéra alors de réfléchir à ce qu'elle pourrait dire à son responsable pour le convaincre de l'aider.

Marissa décida de lui dire qu'elle était soumise à un stress important, mais qu'elle faisait de gros efforts pour régler les choses de façon que sa performance au travail n'en soit pas affectée. Elle prévit de lui rappeler qu'à une époque, son travail avait été meilleur, de lui faire comprendre que ses problèmes actuels n'étaient que temporaires, et de l'assurer qu'elle faisait de son mieux pour redresser la barre au plus vite. Son thérapeute lui proposa de lui dire également qu'elle souhaitait vraiment garder son emploi, et qu'elle aimerait qu'il la soutienne.

Le Plan d'Action de Marissa est présenté dans le tableau 10.1, p. 148. Après l'avoir élaboré et avoir commencé à s'y conformer, Marissa constata que son découragement et ses pensées suicidaires s'atténuèrent. Remarquez qu'elle avait prévu d'améliorer sa performance au travail en plusieurs étapes. Étant donné que sa dépression lui posait des difficultés pour être réellement performante, elle inclut pour une brève période l'aide d'autres personnes dans son Plan d'Action. Elle demanda à son chef de lui apporter un soutien approprié et lui rappela ses bonnes performances passées. Elle demanda également de l'aide à son amie Margaret et promit de lui renvoyer l'ascenseur à l'occasion. Ces différentes étapes aidèrent Marissa à sentir qu'elle reprenait les choses en main et, en conséquence, à commencer à voir la lumière au bout du tunnel.

L'exemple de Marissa montre pourquoi et comment établir un Plan d'Action lorsque notre vécu corrobore en grande partie une pensée perturbante. Mais cet outil s'avère également utile chaque fois que nous identifions un problème qui requiert une solution.



**Objectif :** *Garder mon emploi.*

À FAIRE	QUAND COMMENCER	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER LES PROBLÈMES	PROGRÈS
<p><i>Parler à mon responsable de mon stress, de mes antécédents professionnels positifs, lui dire que mes problèmes ne sont que temporaires, que je souhaite garder mon emploi, que j'aimerais qu'il m'aide.</i></p>	<p><i>Mercredi après la réunion de l'équipe.</i></p>	<p><i>Mon responsable aura peut-être trop de travail pour pouvoir se libérer.</i></p>	<p><i>Lui demander en amont de m'accorder un entretien d'un quart d'heure.</i></p>	<p><i>Mardi : mon responsable a accepté un rendez-vous pour mercredi.</i></p>
		<p><i>Mon responsable pourrait dire qu'il est trop tard pour sauvegarder mon emploi.</i></p>	<p><i>Lui rappeler que j'ai fait du bon travail en début d'année. Lui demander de revenir sur sa décision et de m'accorder trente jours pour faire mes preuves.</i></p>	<p><i>Mercredi : l'entretien s'est plutôt bien passée. J'ai fondu en larmes – chose que je ne voulais pas –, mais il a semblé apprécier que j'aie voulu lui parler et m'a assuré que je disposais de quelques semaines supplémentaires pour améliorer mes performances.</i></p>
<p><i>Demander à Margaret de relire mon travail.</i></p>	<p><i>Mardi pendant le déjeuner.</i></p>	<p><i>Ça va peser sur notre amitié.</i></p>	<p><i>Je peux promettre à Margaret de l'aider quand elle partira en vacances, en arrosant ses plantes.</i></p>	<p><i>Margaret a accepté de m'aider.</i></p>
<p><i>Arriver à l'heure au bureau. Mettre mon réveil de l'autre côté de la chambre pour m'obliger à sortir du lit. Préparer mes vêtements la veille pour ne pas avoir de décision à prendre. Partir avec 10 min d'avance et me récompenser en prenant le temps de boire une tasse de café au bureau avant de me mettre au travail.</i></p>	<p><i>Mardi matin</i></p>	<p><i>Je risque de retourner me coucher après avoir éteint le réveil.</i></p>	<p><i>Instaurer pour règle que je dois me doucher et m'habiller avant de me « reposer encore quelques minutes ».</i></p>	<p><i>Mardi : arrivée à l'heure.</i>  <i>Mercredi : arrivée avec 5 minutes d'avance.</i>  <i>Jeudi : arrivée avec 8 minutes d'avance et bu un bon café.</i></p>

Downloaded by 3.8.18.9.19

TABLEAU 10.1 : Le Plan d'Action de Marissa



**VINCENT** « COMMENT ÉLABORER UN PLAN D'ACTION  
POUR AMÉLIORER MA VIE DE COUPLE »

Avec le temps, Vincent crut de plus en plus au fait que Judith tenait réellement à lui et souhaitait qu'il reste abstinent. D'un autre côté, cela faisait plusieurs années qu'elle lui disait combien elle était frustrée par ses fréquents accès de colère, et combien elle regrettait toutes les petites choses gentilles qu'il faisait pour elle au début de leur relation. Comme Vincent voulait sincèrement améliorer leur relation, il décida d'élaborer un Plan d'Action (voir tableau 10.2 page suivante).

Il nota deux objectifs dont la réalisation améliorerait la qualité de leur relation. Premièrement, il voulait faire plus de choses pour Judith afin de lui montrer qu'il tenait à elle. Deuxièmement, il voulait mettre fin à ses accès de colère. Aidé par son thérapeute, Vincent élaborait le Plan d'Action présenté dans le tableau 10.2 pour qu'il lui serve de guide dans sa progression.

Pour tirer un maximum de bénéfices d'un Plan d'Action, il est important de le rédiger de façon aussi précise que possible : actions à réaliser, moment choisi pour commencer à le mettre en œuvre, anticipation des problèmes susceptibles d'interférer, élaboration de stratégies pour résoudre ces derniers. Enfin, un Plan d'Action prévoit aussi une colonne pour noter les progrès accomplis.

Dès l'instant où Vincent se mit à interagir plus positivement avec Judith et à réfréner ses accès de colère, leur vie de couple s'améliora. Il mit en œuvre les idées de la colonne « Stratégies pour surmonter les problèmes » pour résoudre des situations qui, auparavant, l'auraient fait bouillir de colère, et les stratégies de gestion ciblée de différentes intensités de colère, qu'il avait développées avec son thérapeute, se sont montrées efficaces pour réduire ses accès de fureur.

Vincent suivit son Plan d'Action durant plusieurs semaines, jusqu'à ce qu'il eût appris à gérer la plupart des situations sans perdre son sang-froid. Et chaque fois que la colère reprit le dessus au cours des semaines qui suivirent, Vincent mit à profit ces contretemps pour mieux comprendre sa colère et développer de nouvelles stratégies plus efficaces pour la contrôler et l'exprimer.

**Objectif :** *Améliorer ma vie de couple.*

À FAIRE	QUAND COMMENCER	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER LES PROBLÈMES	PROGRÈS
<i>Faire 5 choses gentilles pour Judith, par exemple l'embrasser, lui faire un compliment, lui donner un coup de main, lui faire un sourire, lui masser la nuque, lui demander comment s'est passée sa journée, l'appeler depuis mon bureau pour lui dire que je l'aime, lui faire une tasse de café.</i>	<i>Aujourd'hui en rentrant à la maison, et tous les jours dès le réveil.</i>	<i>Je pourrais me mettre en colère contre elle.</i>	<i>Si je suis en colère, je peux faire les choses les plus faciles (comme l'aider à faire la vaisselle ou lui apporter une tasse de café). Utiliser un tableau d'autoévaluation des pensées, ou bien faire une pause ou faire appel à la visualisation (voir chapitre 15) pour essayer d'apaiser ma colère.</i>	<i>10/6 – Ai fait 6 choses gentilles ce soir. Je me suis sentie bien. 10/7 – Ai fait 5 choses gentilles. Judith m'a pris dans ses bras pour me remercier de l'avoir aidée. 10/8 – J'étais en colère, mais j'ai fait quand même 3 choses gentilles. J'ai rempli un tableau d'autoévaluation des pensées et ça m'a aidé.</i>
<i>Diminuer mes crises de colère (en termes de fréquence et de durée). En ramener le nombre à pas plus de 3 la première semaine, à 2 la deuxième semaine, à 1 la troisième semaine, et après ça à maximum 1 par mois. Essayer de faire une pause pour ne pas rester plus de 2 minutes avec Judith quand je suis en colère.</i>	<i>Tout de suite</i>	<i>Une mauvaise journée au travail qui me ferait rentrer à la maison de mauvaise humeur.</i>	<i>Remplir un tableau d'autoévaluation des pensées avant de quitter le bureau. Établir un plan pour gérer les problèmes liés à mon travail avant de quitter le bureau. Écouter de la bonne musique en rentrant à la maison. Rester assis dans la voiture et me détendre jusqu'à ce que je me sente suffisamment calme pour pouvoir entrer dans la maison. Dire à Judith que j'ai passé une mauvaise journée, mais que je vais essayer de garder mon calme. Lui demander de m'aider.</i>	<i>10/6 – Pas de problème. 10/7 – J'ai établi un plan pour gérer un conflit au travail avant de quitter le bureau. Arrivé à la maison plutôt détendu. 10/9 – J'ai écouté de la musique en revenant du travail. Je me suis détendu 2 minutes dans l'allée avant d'entrer dans la maison. Ça m'a aidé à supporter les enfants qui criaient et je ne me suis pas mis en colère.</i>

TABLEAU 10.2 : Le Plan d'Action de Vincent



À FAIRE	QUAND COMMENCER	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER LES PROBLÈMES	PROGRÈS
<p><i>Diminuer mes crises de colère (en termes de fréquence et de durée). En ramener le nombre à pas plus de 3 la première semaine, à 2 la deuxième semaine, à 1 la troisième semaine, et après ça à maximum 1 par mois. Essayer de faire une pause pour ne pas rester plus de 2 minutes avec Judith quand je suis en colère.</i></p>	<p><i>Tout de suite</i></p>	<p><i>C'est vrai que quand je suis en colère, je peux exploser d'un moment à l'autre.</i></p>	<p><i>Quand je discute avec Judith, évaluer toutes les minutes l'intensité de ma colère sur une échelle de 0 à 10 quand je la sens monter.</i></p> <p><i>Dès que ma colère atteint une intensité de 3, dire à Judith que j'ai besoin de faire quelques minutes de pause pour garder mon calme.</i></p> <p><i>Quand ma colère atteint une intensité de 5, faire une pause et remplir un tableau d'autoévaluation des pensées. Noter ce que j'ai entendu Judith dire et ce que je crois être vrai. Montrer ces notes à Judith pour vérifier s'il n'y a pas de malentendu entre nous.</i></p> <p><i>Si ma colère dépasse 5, dire à Judith que j'ai besoin d'une pause plus longue. Ne pas reprendre la conversation avant que ma colère ne soit retombée en dessous de 3.</i></p> <p><i>Faire un tour.</i></p> <p><i>Relire mes tableaux d'enregistrement des pensées.</i></p> <p><i>Me souvenir que Judith m'aime, que nous avons surmonté de nombreux problèmes par le passé et qu'il y a de grandes chances que nous parvenions à surmonter également celui-ci.</i></p>	<p><i>10/6 – Je n'ai pas ressenti de colère.</i></p> <p><i>10/7 – J'ai commencé à me mettre en colère; j'ai fait trois pauses, mais suis parvenu à terminer la conversation.</i></p> <p><i>Judith a eu l'air impressionnée que je m'en tienne à mon plan.</i></p> <p><i>10/9 – J'ai perdu mon sang-froid et ai crié sur Judith. Mais au moins, je me suis excusé après coup.</i></p>

TABLEAU 10.2 : Le Plan d'Action de Vincent (suite)



## EXERCICE 10.2 : À vous ! Élaborez votre Plan d'Action

Identifiez un problème que vous aimeriez changer. Inscrivez votre objectif sur la ligne au-dessus du tableau. Complétez votre Plan d'Action en étant aussi précis que possible. Déterminez à quel moment vous voulez commencer, identifiez les problèmes qui pourraient interférer avec la mise en œuvre de votre plan, trouvez des stratégies pour surmonter les problèmes au cas où ils se produiraient et gardez une trace écrite des progrès que vous faites. Complétez des Plans d'Action pour d'autres problèmes que vous rencontrez et que vous souhaiteriez résoudre (vous trouverez d'autres exemplaires de l'exercice 10.2 en annexe et à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>).

**Objectif :** .....

À FAIRE	QUAND COMMENCER	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER LES PROBLÈMES	PROGRÈS

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## APPRENDRE À ACCEPTER

Lorsque vous pouvez faire quelque chose pour résoudre un problème qui se pose à vous, l'élaboration d'un Plan d'Action peut vous aider à déterminer la marche à suivre. Mais il existe des problèmes que l'on ne peut pas résoudre. Et il arrive aussi qu'on se retrouve dans des circonstances qui, pour être difficiles à supporter, ne constituent pas pour autant des *problèmes* susceptibles d'être *résolus* à l'aide d'un tableau d'autoévaluation des pensées ou d'un Plan d'Action. C'est par exemple le cas lorsque l'on contracte une maladie grave, lorsque l'on perd une personne aimée, ou lorsque l'on doit absolument s'acquitter d'une tâche qui nous rebute fortement. Dans de pareilles situations, c'est souvent en acceptant les choses telles qu'elles sont que l'on peut accéder à un mieux-être.

Prenons pour exemple Laure à qui on a diagnostiqué un cancer du cerveau il y a six mois. Au début, elle était dans le déni. Elle a désespérément essayé d'obtenir un autre diagnostic en consultant un deuxième médecin, puis un troisième et même un quatrième. Mais tous lui ont donné la même réponse : le cancer était déjà trop avancé pour que l'on puisse encore l'entraver avec un traitement. Après le premier choc, Laure a senti une grande colère contre ce cancer. Peu à peu, cette colère s'est mêlée à de la peur. Âgée de 59 ans, elle se sentait bien trop jeune pour mourir (les médecins lui avaient dit que son cancer était en phase terminale).

Les réactions de Laure sont tout à fait compréhensibles. Toutefois, environ un mois après le diagnostic, Laure sentit que sa colère et sa peur se dissipaient peu à peu. Discutant avec un ami, elle lui décrit ainsi son changement d'attitude : « Je ne veux pas mourir. Mais si je dois mourir bientôt, ce qui paraît assez probable, je veux mourir dignement. Je vais faire en sorte de vivre ces derniers mois au mieux et de leur donner autant de sens que possible – pour moi-même, mais aussi pour ma famille et mes amis ». Cette nouvelle attitude a contribué à rétablir le moral de Laure. Elle devait toujours faire face à sa mort prochaine, mais le fait d'accepter sa maladie lui permit, pendant les derniers mois qu'elle avait à vivre, de concentrer son attention sur ce qui comptait réellement pour elle. Et elle se rendit compte que sa priorité n° 1 était de passer autant de temps que possible avec sa famille et ses amis pour leur laisser des souvenirs forts. Ainsi, l'acceptation de la réalité a-t-elle constitué un tournant pour Laure, l'aidant à sortir de son désespoir et lui permettant de porter son attention sur la façon dont elle voulait mener sa vie à son terme.

L'acceptation a également beaucoup aidé Patrice qui rendait visite tous les weekends à son père âgé. Ce dernier était atteint de démence et ne se souvenait plus que Patrice était son fils. Chaque semaine, quand il allait le voir, son père lui demandait « Qui êtes-vous ? Est-ce que je vous connais ? » Au début, Patrice lui répondait « Je suis ton fils, tu ne me reconnais pas ? », mais ces mots mettaient son père dans un grand état d'agitation et de confusion. Parfois, il se mettait



à pleurer et lui disait « Je ne vous connais pas » ou « Vous n'êtes pas mon fils ! ». Pour Patrice, il était très douloureux de voir que son père ne savait plus qui il était. Si douloureux même, que ce chagrin aurait pu empoisonner tout le temps qu'il leur restait à passer ensemble.

Mais une infirmière l'a aidé à accepter la situation telle qu'elle était en lui disant « Votre père ne sait plus qui vous êtes. Si vous admettez cela et vous comportez simplement avec lui comme quelqu'un de gentil qui vient lui rendre visite, cela vous aidera peut-être à mieux apprécier sa compagnie ». Patrice y réfléchit et décida d'essayer d'intégrer cette nouvelle réalité dans sa relation avec son père. Et la fois suivante, lorsque son père lui demanda « Qui êtes-vous ? Est-ce que je vous connais ? », Patrice lui répondit : « Je m'appelle Patrice. J'aime venir parler aux personnes qui vivent ici. Est-ce que vous aimeriez parler avec moi aujourd'hui ? ». Cette réponse satisfit son père et ils passèrent un bon moment à parler ensemble, évoquant notamment certains événements lointains de la vie de son père. Ces conversations continuaient néanmoins à causer de la souffrance à Patrice qui regrettait de ne plus avoir la même relation qu'avant avec son père. Pendant le temps qu'ils passaient ensemble, il lui revenait de nombreux souvenirs de ce que leur ancienne relation avait perdu, notamment son humour et leurs discussions animées autour de sujets sportifs. Mais en contrepartie, Patrice découvrit de nouvelles satisfactions en apprenant à témoigner ce respect à son père et en lui apportant de la joie à travers ses visites hebdomadaires.

Comme le montrent les expériences de Laure et de Patrice, accepter les choses telles qu'elles sont ne signifie pas voir en rose des événements négatifs, ni se réjouir de ce que l'on vit. Ni cet ouvrage ni, plus généralement, les TCC ne recommandent de substituer une pensée positive à une pensée négative. Il ne servirait à rien à Laure de se dire « Je n'ai pas le cancer » ou « Ça m'est égal de mourir ». En revanche, l'acceptation de situations pénibles et d'émotions douloureuses peut créer une base solide permettant d'avancer de façon à donner une signification personnelle à des circonstances difficiles. « Accepter » veut dire reconnaître les difficultés que nous rencontrons dans notre vie, leur donner une signification personnelle, et trouver une voie pour « faire avec » en cohérence avec les valeurs qui comptent pour nous.

On peut appliquer ce cheminement à des expériences quotidiennes et beaucoup moins dramatiques que celles présentées dans ces deux exemples. Nous faisons de nombreuses choses qui nous déplaisent. Ainsi, le matin, nous devons généralement nous réveiller plus tôt que nous n'aimerions pour aller travailler. Si un enfant tombe malade, nous devons annuler des sorties prévues pour rester à la maison nous en occuper. Nous acceptons de faire cela, car nous sommes mus par des valeurs qui pèsent plus lourd dans la balance que ces désagréments. Nous mettons souvent entre parenthèses nos besoins à court terme pour privilégier notre famille, notre travail ou d'autres domaines auxquels nous accordons de l'importance.

L'attitude qui est la nôtre lorsque nous faisons des choses désagréables a une influence considérable sur la façon dont nous nous sentons. Par exemple, si au moment de nous lever



de bon matin pour aller travailler, nous nous appesantissons sur notre fatigue et regrettons de ne pas pouvoir rester au lit, il y a fort à parier que nous allons nous lever de méchante humeur. Tandis que si nous nous levons de bonne heure en ayant des pensées du type « Qu'est-ce que je suis fatigué et comme j'aimerais rester au lit ! Mais je suis heureux d'avoir ce travail parce qu'il me permet de gagner ma vie et celle de ma famille », nous nous sentirons sans doute beaucoup mieux. Ainsi, le fait de ne pas perdre de vue nos valeurs ni ce qui est important dans notre vie peut s'avérer réellement utile pour faire face sereinement à des situations perturbantes.

Dans les circonstances que vous ne pouvez pas changer, apprendre à accepter certaines pensées et certaines émotions vous sera plus utile que les identifier, les évaluer et les modifier comme vous avez appris à le faire aux chapitres 3 à 9. *Accepter* implique d'observer vos pensées, vos émotions et vos réactions physiques *sans les juger*. Mais il ne faut pas confondre le fait d'accepter vos pensées avec celui de croire qu'elles sont justes et adaptées aux circonstances. Il s'agit juste de reconnaître leur existence sans leur accorder de signification.

Prenons pour exemple Sam : cet homme a compris qu'une étape importante dans la gestion de son anxiété résidait dans le fait de faire face aux situations qui le rendaient anxieux pour mettre ses peurs à l'épreuve et, à terme, parvenir à les surmonter. Au début, quand il se sentait anxieux dans ces situations, il se jugeait négativement : « Qu'est-ce qui m'arrive ? Je suis trop faible. Je voudrais me débarrasser de cette anxiété ». En fait, de telles pensées ne faisaient qu'empirer l'anxiété de Sam. Paradoxalement, il découvrit que pour pouvoir devenir maître de son anxiété, il fallait qu'il accepte cette émotion : « Je me sens anxieux à présent que je suis ici. Bon, je devais m'y attendre. Je vais rester dans cette situation et observer comment évoluera mon anxiété alors que je m'y confronterai. Je vais essayer de comprendre mes réactions au lieu de les rejeter ». En adoptant cette attitude d'acceptation libre de jugement, Sam a pu se concentrer sur ses pensées et ses émotions, ainsi que sur son objectif, qui était d'expérimenter de nouvelles voies plus efficaces pour gérer son anxiété.

Comme en témoignent les trois exemples ci-dessus, il existe différentes voies vers l'acceptation :

- Vous pouvez vous contenter d'observer vos pensées et vos émotions sans les juger ni essayer de les modifier. C'est l'approche de Sam. Comme l'a dit un jour une patiente : « Je peux *voir* mes pensées sans pour autant *être* mes pensées ».
- En considérant une situation avec du recul, nous pouvons mettre nos pensées et nos émotions en perspective. Par exemple, le responsable de Marissa avait l'habitude de dire chaque matin à son équipe : « Mesdames, de la bonne humeur ! ». Cette formule de pure forme agaçait toute l'équipe, et énervait tout particulièrement Marissa lorsqu'elle était déprimée. Ce qui aida cette dernière fut de mettre de la distance entre l'événement et



elle. Lorsqu'elle ruminait son énervement, son humeur en pâtissait fortement. Elle décida donc de prendre en compte que cela ne concernait qu'une minute chaque jour et de se remémorer que son responsable avait accepté de l'aider à garder son emploi. En prenant ainsi du recul, Marissa parvint à accepter que cette phrase exaspérante fût un faible prix à payer pour la chance d'avoir un responsable qui se montrait en règle générale bon et encourageant à son égard.

- Il est parfois plus facile d'accepter nos réactions psychiques ou les circonstances extérieures lorsque nous connectons cette acceptation à des valeurs importantes à nos yeux. C'est ce qu'a fait Patrice en ayant une attitude aimante et protectrice envers son père en dépit du fait, très perturbant pour lui, que celui-ci ne le reconnaissait plus. Et même s'il ressentait toujours un certain malaise lorsqu'il allait voir son père, il ne laissa pas ce malaise l'empêcher de continuer à passer du temps avec lui. Patrice accepta son chagrin face au déclin de son père et continua à l'entourer de son affection. Le chagrin, la tendresse et la sollicitude faisaient tous trois partie du vécu émotionnel de Patrice. Avec le temps, et à mesure qu'il acceptait de plus en plus qu'il vivait là la dernière phase de sa relation avec son père, ces moments passés avec le vieil homme acquièrent davantage de valeur à ses yeux.

Downloaded by 3.8.18.9.19

### EXERCICE 10.3 : Apprendre à accepter

Suivez les indications ci-dessous pour vous exercer à avoir une attitude d'acceptation envers des situations du type de celles que nous vous avons présentées ci-dessus.

- Identifiez une situation dépendante de facteurs externes (famille, travail, santé, relations de couple) pour laquelle vous pensez qu'il peut être utile de développer davantage d'acceptation. Nota : il doit s'agir d'une situation ne pouvant pas être aisément changée ou résolue. Vous pouvez aussi choisir de vous exercer sur un vécu personnel récurrent (de l'ordre de la pensée ou de l'émotionnel) ayant un impact négatif sur votre humeur.

Situation : .....

Pensées : .....

Émotions : .....

- Vous trouverez ci-après trois voies que nous vous invitons à emprunter pour pratiquer l'acceptation. Il n'est pas nécessaire de les suivre toutes pour chaque situation, chaque pensée ou chaque émotion. Mais à mesure que vous avancerez en pratique, il peut être intéressant de les avoir testées au moins une fois chacune pour savoir ce qu'elles peuvent vous apporter.



1. **Observez vos pensées et vos émotions** (au sujet de la situation que vous avez notée ci-dessus) sans les juger, ni les critiquer, ni essayer de les changer. Contentez-vous de les regarder apparaître avec curiosité et intérêt. Essayez de consacrer à ces observations quelques minutes par jour pendant une semaine. Cet exercice est plus difficile qu'il n'y paraît. Si vous remarquez que vous êtes frustré, distrait, ennuyé ou que vous vous jugez, pas de problème. Constatez-le, puis retournez en douceur aux pensées et émotions que vous voulez observer.

2. **Prenez du recul**, considérez les choses dans leur ensemble. Que vous apporte le fait d'accepter plutôt que d'être malheureux ? Est-ce que vous avez tendance à voir uniquement les aspects négatifs de ce qui vous arrive et à ne pas reconnaître les autres dimensions ? La situation comporte-t-elle des facettes qui contrebalancent les aspects négatifs ? Si vous parvenez à accepter les aspects qui vous rendent malheureux, pourrez-vous profiter plus facilement du reste de votre expérience ?

3. **Il arrive que le fait d'accorder trop d'attention à nos émotions négatives nous empêche d'atteindre nos buts ou de vivre selon les valeurs qui comptent pour nous.**

a) Dans cette situation, pouvez-vous discerner un but ou une valeur qui vous paraît plus important(e) que votre mal-être ? Dans l'affirmative, notez-le(la) ici : .....

.....

b) Prenez conscience de son importance pour vous.

c) Comment pouvez-vous mettre à profit les compétences que vous enseigne cet ouvrage pour gérer une situation, une pensée ou une émotion qui vous perturbe, et poursuivre vos buts sans perdre de vue vos valeurs ? .....

.....

d) Pouvez-vous progresser vers vos valeurs et vos buts tout en acceptant le mal-être que vous vivez actuellement ? .....

.....

■ **Que vous ayez suivi la première, la deuxième ou la troisième voie vers l'acceptation, notez ici ce que vous a appris cet exercice :** .....

.....

.....

---

Dans ce chapitre, vous avez découvert et pratiqué trois des mesures que vous pouvez prendre après avoir identifié et testé les pensées connectées à vos émotions : renforcer votre adhésion à vos pensées alternatives, élaborer des Plans d'Action et apprendre à accepter ce qui est. Le choix que vous faites parmi ces mesures dépend en partie des pensées sur lesquelles vous travaillez. Renforcer la crédibilité de vos nouvelles pensées en collectant des indices supplémentaires est



une méthode particulièrement adaptée lorsque vous avez des difficultés à croire vos pensées alternatives ou plus réalistes bien que celles-ci soient confortées par votre vécu. L'élaboration d'un Plan d'Action est une bonne mesure à prendre lorsque les faits que vous avez collectés vous indiquent que vous faites face à un vrai problème qu'il vous faut résoudre. Et l'acceptation est souvent le bon choix lorsque les problèmes auxquels vous êtes confronté ne peuvent être résolus, lorsque vous êtes obligé de faire face à une situation qui ne vous convient pas, ou lorsque vous voulez mettre votre mal-être en perspective pour pouvoir évoluer dans la direction positive qui vous convient le mieux. Par ailleurs, il est souvent possible d'associer ces différentes mesures pour faire évoluer votre point de vue et, par conséquent, vous sentir mieux à même de gérer des situations et des émotions perturbantes.

## FAITES LE POINT SUR VOS ÉMOTIONS

Avant de passer au prochain chapitre, prenez le temps d'évaluer de nouveau vos émotions et notez les résultats sur les feuilles d'exercices appropriées :

- Si vous vous sentez déprimé, triste, malheureux : « Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression » (exercice 13.1 p. 225, feuilles A et B) ;
- Si vous vous sentez anxieux ou nerveux : « Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété » (exercice 14.1 p. 258, feuilles A et B) ;
- Pour mesurer soit d'autres émotions perturbatrices, soit des émotions positives : « Quantifier ses émotions » (exercice 15.1, p. 295) et exercice 15.2 (p. 296).

## FAITES LE POINT SUR VOS OBJECTIFS

Le moment est également bien choisi pour faire un point sur les objectifs que vous avez notés sur la feuille d'exercice 5.1, p. 56. En effet, le fait de garder ces objectifs à l'esprit, tout en continuant à pratiquer les compétences proposées dans ce guide, va vous aider à vous en rapprocher. Il peut également s'avérer utile pour vous de remplir de nouveau la feuille d'exercice 5.4 « Être à l'écoute des signes de mieux-être » (p. 59) pour voir quels changements vous pouvez d'ores et déjà constater. Et vous pouvez même élaborer un Plan d'Action pour esquisser les grandes lignes de ce que vous pouvez entreprendre pour atteindre vos objectifs plus rapidement.

 LE CHAPITRE 10 EN BREF

- Pour commencer, vous allez peut-être avoir du mal à croire en vos pensées pondérées ou alternatives.
- Vous pouvez les renforcer en collectant des faits qui les corroborent. Ce processus n'est pas limité dans le temps.
- À mesure qu'augmente votre adhésion à vos pensées pondérées ou alternatives, l'amélioration de votre état émotionnel va se stabiliser.
- L'élaboration d'un ou de plusieurs Plans d'Action peut vous aider à résoudre les problèmes que vous avez identifiés.
- Rédigez vos Plans d'Action en pensant à préciser quelles sont les actions à entreprendre, à quel moment commencer, quelles difficultés éventuelles vous pourriez rencontrer, quelles stratégies vous permettraient de surmonter ces derniers et, enfin, en consignant les progrès accomplis.
- Dans certaines circonstances, apprendre à accepter certaines pensées et certaines émotions vous sera plus utile que les identifier, les évaluer et les modifier.
- Apprendre à accepter les choses comme elles sont peut vous être utile lorsque vous vous trouvez dans des circonstances que vous ne pouvez pas changer ou qu'il vous est difficile de supporter.
- Il existe trois voies pour accepter ce qui est :
  1. observer vos pensées et vos émotions au lieu de les juger ;
  2. prendre du recul pour considérer les choses dans leur ensemble ;
  3. agir toujours en accord avec vos valeurs, quel que soit votre mal-être.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.



# 11

## Croyances conditionnelles et expériences comportementales

Sandrine et Thierry sont mariés depuis un an. Ils sont très amoureux l'un de l'autre. Mais malgré leur tendresse mutuelle, leur couple connaît de fréquentes tensions, et ils se disputent notamment chaque fois qu'ils se préparent à sortir chez des amis. Thierry est toujours prêt dix minutes avant l'heure du départ et attend à la porte en trépignant. Toutes les 2-3 minutes, il lui demande si elle sait quelle heure il est et lui rappelle qu'il est bientôt l'heure de partir. Sandrine est à la fois agacée et frustrée par ces rappels et ne comprend pas pourquoi Thierry est toujours si pressé.

Aux chapitres 6 à 9, vous avez appris à utiliser un tableau d'autoévaluation des pensées pour identifier et tester vos pensées automatiques, c'est-à-dire les pensées qui, dans certains types de situations, apparaissent involontairement dans votre esprit. Outre ces pensées automatiques, nous avons tous des croyances qui ont une grande influence sur nos émotions, notre comportement et nos réactions physiques. En TCC, nous les appelons des « croyances conditionnelles » (on utilise également les termes « règles conditionnelles » ou « schémas conditionnels »). Agissant généralement sans que nous en soyons conscients, les croyances conditionnelles sont les règles personnelles selon lesquelles nous vivons. Chacun d'entre nous a des centaines de croyances conditionnelles, que l'on peut résumer sous la forme d'une phrase de type « Si..., alors... ».

Revenons à l'exemple de Sandrine et Thierry. À première vue, leur façon d'agir avant de se rendre à une invitation peut paraître déroutante. Pourquoi Thierry reste-t-il devant la porte et presse-t-il Sandrine alors qu'il voit bien que cela l'agace ? Pourquoi Sandrine attend-elle si longtemps avant de se préparer alors qu'elle sait bien que cela le rend nerveux ? C'est en faisant la lumière sur leurs croyances conditionnelles que nous allons comprendre le sens de leurs réactions.

Thierry a grandi dans une famille qui accordait beaucoup d'importance à la ponctualité, et pour qui une invitation pour 20 h signifiait que les invités devaient arriver à 20 h pile. Dans sa famille, arriver après 20 h était une marque d'irrespect. Thierry a donc développé la croyance conditionnelle



suivante : « Si nous n'arrivons pas à l'heure, nous manquerons de respect à nos hôtes et les autres seront choqués par notre attitude ». Au contraire, dans la famille de Sandrine, l'heure de début d'une soirée était considérée comme un repère simplement indicatif. Personne n'était censé arriver à l'heure indiquée. Il était même assez mal vu d'arriver à l'heure dite, car cela risquait de mettre sous pression les hôtes qui, généralement, étaient alors encore en pleins préparatifs. Aussi la croyance conditionnelle de Sandrine est-elle « Si nous arrivons à l'heure, nous allons mettre nos hôtes sous pression ». Une fois que l'on sait cela, on comprend aisément de quelle façon leurs croyances conditionnelles influent sur leurs comportements respectifs. Mais comme ni ni Thierry ni Sandrine n'est conscient de ces croyances, leur divergence donne lieu à des tensions dans le couple.

En identifiant nos croyances conditionnelles, nous parvenons à une compréhension plus profonde des origines de nos comportements et de nos pensées automatiques. Cette identification nous permet de déterminer si elles nous sont utiles ou non, et nous donne ainsi l'opportunité de construire de nouvelles croyances susceptibles de s'avérer plus bénéfiques dans notre vie. Contrairement aux pensées automatiques, *nos croyances conditionnelles agissent dans une grande variété de situations* dans lesquelles elles guident nos actes et impactent nos émotions.

Imaginez que vous vous trouvez dans une grande réunion de famille. Une de vos parentes traverse la pièce, bavardant avec toutes les personnes qu'elle rencontre, tandis qu'une autre reste assise dans un coin et ne parle qu'avec les personnes qui viennent vers elle et amorcent une conversation. Qu'est-ce qui pourrait sous-tendre des comportements aussi différents ? Le fait que la première cousine n'ait aucun mal à se promener dans la pièce et à parler librement peut par exemple se fonder sur des croyances telles que « Si je parle avec beaucoup de personnes, je passerai un meilleur moment parce qu'en général, les gens que je rencontre m'apprécient » ou même « Puisqu'il n'y a que des membres de ma famille ici, nous avons sans doute des tas de choses à nous dire et devrions apprécier de passer du temps ensemble ». Au contraire, l'autre cousine a peut-être des un du type « Si j'amorce une conversation, je risque de dire des bêtises, alors il vaut mieux que j'attende que quelqu'un vienne me parler » ou « Lorsqu'on a mon âge, il est normal que ce soient les jeunes membres de la famille qui viennent à moi et m'adressent la parole pour me témoigner leur respect ». Notez que différentes croyances conditionnelles peuvent expliquer un seul et même comportement. Il est donc impossible de conclure du comportement ou des émotions de quelqu'un quelles sont ses croyances conditionnelles.

Mais heureusement, bien qu'elles agissent de façon cachée, elles sont faciles à identifier. Par exemple, les situations dans lesquelles vous réagissez toujours sur le même mode émotionnel ou comportemental indiquent que vous avez sans doute affaire à de telles croyances. Par exemple, si vous mettez un point d'honneur à garder en permanence un intérieur ordonné, vous avez sans doute une croyance conditionnelle que vous pourrez détecter en insérant votre comportement dans la partie en « Si... » de la phrase : « Si je garde mon intérieur bien ordonné, alors... ». Une



personne complétera peut-être cette phrase ainsi : « Si je garde mon intérieur bien ordonné, alors il sera agréable et accueillant au cas où des amis passeraient me rendre visite ». Une autre personne pourrait, elle, formuler la phrase : « Si je garde mon intérieur bien ordonné, alors je serai plus détendu et trouverai facilement mes affaires lorsque j'en aurai besoin ».

De même, si vous êtes, disons, toujours triste lorsque vous êtes seul chez vous le samedi soir, cela indique qu'une croyance conditionnelle agit en arrière-plan. Peut-être « Comme c'est samedi soir, je devrais m'amuser. Si je reste à la maison au lieu de m'amuser, c'est que j'ai raté ma vie ». Quelqu'un ayant une autre croyance conditionnelle pourrait au contraire ressentir de la satisfaction : « Comme c'est samedi soir, je suis libre de faire ce que je veux. Rester seul à la maison me permet de me détendre et de passer calmement une soirée agréable ».

Parfois, les croyances conditionnelles constituent le niveau de pensées le plus important à identifier et à examiner.

- Lorsque nous sommes anxieux, bon nombre de nos pensées les plus dominantes sont des affirmations du type « Si..., alors... » à teneur négative, du même type que les exemples suivants : « Si je parle, alors je vais me ridiculiser », « Si mon cœur bat vite, alors cela signifie que j'ai un infarctus » ou « Si quelque chose se passe mal, alors je ne saurai pas quoi faire ».
- Dans les relations interpersonnelles, de nombreux malentendus proviennent de ce que chaque personne a des croyances conditionnelles différentes de celles d'autrui. Par exemple, dans un couple, l'un pourrait croire « Si tu m'aimes, alors tu dois deviner ce que je désire sans que j'aie besoin de le dire », et l'autre « Si tu souhaites quelque chose, alors il faut que tu me le dises ».
- Les comportements que nous poussons à l'extrême, comme le fait de consommer trop d'alcool, se droguer, manger trop, mais aussi le perfectionnisme, sont souvent mus par des croyances conditionnelles : « Si je bois, alors je serai plus sociable », « Si j'ai eu une rude journée, alors je peux m'accorder un gros dessert » ou « Si quelque chose n'est pas parfait, alors cela n'a aucune valeur ».

De même que nos pensées automatiques, nous pouvons identifier et analyser nos croyances conditionnelles. Mais pour ce faire, ce ne sont généralement pas des tableaux d'enregistrement des pensées qu'il faut utiliser, car ils sont conçus pour analyser des pensées dans une situation bien déterminée, tandis que les croyances conditionnelles sont à l'œuvre dans des situations très variées. La technique la plus efficace est d'effectuer une série d'expériences comportementales. Une expérience comportementale est un test actif permettant de vérifier si une affirmation du type « Si..., alors... » prédit de manière adaptée ce qui va se passer. Il existe de nombreux types d'expériences comportementales. On peut par exemple formuler la partie en « Si... » et voir si la



partie « alors... » émerge ou non, expérimenter un nouveau comportement et observer ce qui se passe, ou demander à d'autres personnes si elles ont les mêmes croyances conditionnelles que nous. Ce chapitre se propose de vous apprendre à identifier vos croyances conditionnelles et à les mettre à l'épreuve à l'aide d'expériences comportementales.

**LINDA** « *IL N'Y A RIEN À CRAINDRE HORMIS LA PEUR ELLE-MÊME* »

Vous vous en souvenez sûrement, quand le cœur de Linda se mettait à battre rapidement, elle était prise de panique, car elle craignait d'avoir un infarctus. Après avoir complété un tableau d'autoévaluation des pensées (tableau 9.4 p. 136), Linda a conçu, sur la base des faits qu'elle avait collectés, une pensée alternative selon laquelle l'accélération de son rythme cardiaque était due à son anxiété et non à un infarctus. Bien que ses expériences corroborent cette pensée, Linda n'y adhérait pas totalement. Lorsqu'elle se trouvait dans le cabinet de son thérapeute, Linda était convaincue que ses réactions physiques étaient dues principalement à son anxiété, mais lorsqu'elle subissait une crise d'angoisse en dehors du cabinet, que son cœur s'emballait et qu'elle se mettait à transpirer, elle continuait à penser qu'elle était en train de mourir d'un infarctus. Puisque Linda ne croyait totalement ses pensées alternatives que lorsqu'elle n'était pas anxieuse, remplir le tableau d'autoévaluation des pensées n'avait pas suffi.

Lorsque quelqu'un a du mal à croire une pensée alternative bien que celle-ci soit étayée par son expérience, il est probable que sa pensée dominante soit alimentée par une croyance conditionnelle. En ce qui concerne Linda, avant de commencer sa thérapie, elle avait la croyance conditionnelle suivante : « Si quelqu'un a un rythme cardiaque accéléré et se met à transpirer, c'est qu'il est en train d'avoir un infarctus ». Avec son thérapeute, elle a élaboré la croyance conditionnelle alternative suivante : « Si quelqu'un dont le cœur est en bonne santé a un rythme cardiaque accéléré et se met à transpirer, cette accélération cardiaque n'est pas dangereuse ».

Les faits attestant cette nouvelle croyance étaient nombreux. Elle avait notamment été auscultée pendant une de ses crises d'angoisse, et le médecin lui avait dit que son cœur était en bonne santé et qu'elle n'était pas en train d'avoir un infarctus. Avec son thérapeute, elle avait évoqué le fait que le cœur était un muscle et que les muscles se renforcent lorsqu'on les exerce. Lorsqu'elle faisait du sport, que le rythme de son cœur s'accélérait et qu'elle transpirait davantage, Linda ne pensait pas qu'elle était en danger. Néanmoins, elle gardait en elle la croyance selon laquelle un rythme cardiaque rapide et une sudation accrue étaient des signes d'infarctus lorsqu'ils se produisaient en dehors d'un entraînement sportif.

Afin de mettre à l'épreuve sa nouvelle croyance conditionnelle « Même si mon cœur bat vite, je ne suis pas en danger », elle et son thérapeute imaginèrent une série d'expériences comportementales. Tout d'abord, ils se livrèrent dans le cabinet du thérapeute à différentes



expériences au cours desquelles Linda fit augmenter son rythme cardiaque et sa sudation. En respirant rapidement ou en se remémorant une de ses récentes crises d'angoisse, Linda pouvait en effet recréer volontairement l'ensemble des symptômes qui l'angoissaient. Ils discutèrent ensuite de ce qu'elle avait ressenti. En relisant plus tard le résumé de ces expériences, Linda constata que même lorsque son rythme cardiaque restait relativement élevé pendant quelques minutes, il revenait ensuite rapidement à la normale, et que bientôt, elle cessait de transpirer et se sentait calme. Ces constatations augmentèrent sa confiance en sa nouvelle croyance (« un rythme cardiaque accéléré n'est pas dangereux en soi »), mais comme elle ne savait pas quelle serait sa réaction une fois sortie du cabinet de son thérapeute, tous deux décidèrent d'une deuxième série d'expériences au cours desquelles elle susciterait ses symptômes en dehors du cabinet. Chaque jour, il lui faudrait accélérer son rythme cardiaque et augmenter sa sudation en respirant rapidement pendant quelques minutes, avant d'évaluer sa confiance dans le fait qu'elle n'était pas en train d'avoir un infarctus. Et si elle avait des pensées telles que « Là, je vais bien, mais si je continue à respirer rapidement, je risque un infarctus », elle devait les mettre à l'épreuve des faits en continuant à respirer rapidement. (Remarque : Linda avait passé un autre examen médical avant de commencer ses expériences comportementales, et son médecin lui avait confirmé qu'elle n'avait aucun problème cardiaque et qu'il n'y avait aucune contre-indication médicale à ce qu'elle respire rapidement et accélère son rythme cardiaque.)

Dans un troisième temps, le thérapeute encouragea Linda à imaginer des trajets en avion, du décollage jusqu'à l'atterrissage, jusqu'à ce que l'anxiété accélère son rythme cardiaque et la fasse transpirer. Ces expériences comportementales contribuèrent à convaincre Linda que son imagination et son anxiété pouvaient à elles seules augmenter son rythme cardiaque et sa transpiration. Au cours de ces vols imaginaires, Linda se convainquit de plus en plus que ses symptômes physiques étaient dus à son anxiété et non à un infarctus. Elle programma donc pour finir les voyages en avion qu'elle avait tout fait pour éviter jusqu'alors.

Linda espérait que ses expériences comportementales l'aideraient à ne pas être anxieuse, mais, le matin du vol, elle fut surprise de constater que son cœur s'était mis à battre la chamade dès l'instant où elle était partie de chez elle. Elle se mit à transpirer. Elle se remémora alors toutes les fois où elle avait ressenti ces symptômes parce qu'elle respirait vite ou se sentait anxieuse, sans jamais avoir d'infarctus malgré sa croyance contraire. Pour vérifier si ses symptômes étaient bien dus à son anxiété et non à un infarctus, Linda décida de détourner son attention de son ressenti corporel pour se concentrer sur un rapport qu'elle devait lire durant le trajet. Après s'être concentrée dix minutes sur ce rapport, elle constata que son rythme cardiaque avait ralenti. Sachant que la distraction peut réduire l'anxiété, mais pas mettre fin à un infarctus, Linda commença à respirer plus librement. Elle n'était pas en train de mourir — elle était juste anxieuse.



CROYANCE TESTÉE		<i>Si mon cœur bat la chamade et si je transpire, c'est sans doute simplement dû à une accélération de ma respiration, à mon anxiété ou à d'autres facteurs, et ce n'est pas dangereux.</i>			
EXPÉRIENCE	PRÉVISION	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER CES PROBLÈMES	DÉROULEMENT DE L'EXPÉRIENCE ET CONSTATATIONS	QUE M'A APPRIS CETTE EXPÉRIENCE SUR MA CROYANCE ?
<i>Dans le cabinet de mon thérapeute. J'augmente mon rythme cardiaque en respirant rapidement.</i>	<i>Quand j'arrêterai de respirer rapidement, mon rythme cardiaque reviendra à la normale.</i>	<i>Je pourrais croire que j'ai un infarctus et avoir trop peur pour continuer l'expérience.</i>	<i>Dans ce cas, je dirai à mon thérapeute que je pense que j'ai un infarctus et que j'ai peur. Il m'aidera alors à décider de la marche à suivre.</i>	<i>Mon rythme cardiaque s'est accéléré peu après que j'ai commencé à respirer rapidement, et est revenu à la normale environ 10 minutes après.</i>	<i>Mon cœur peut battre rapidement sans que cela soit dangereux ni synonyme d'un infarctus. Il n'y a pas de raison qu'un rythme cardiaque accéléré m'inquiète autant que je le croyais.</i>
<i>Je vais imaginer que je monte dans un avion, que nous décollons, que j'ai une crise d'angoisse et que je ne peux pas sortir de l'avion.</i>	<i>Mon rythme cardiaque va s'accélérer et je vais me mettre à transpirer. Dès que j'aurai terminé cet exercice d'imagination, mon rythme cardiaque et ma transpiration reviendront à la normale.</i>	<i>Je pourrais mettre fin à l'expérience si mon cœur bat trop vite. Je pourrais me mettre à paniquer et penser que je suis en train d'avoir un infarctus.</i>	<i>Si mon cœur se met à battre vraiment vite, c'est une bonne occasion de tester mes peurs. Mon thérapeute m'encouragera à poursuivre l'expérience aussi longtemps que possible.</i>	<i>Mon rythme cardiaque a augmenté et je me suis mise à transpirer de plus en plus à mesure que je m'immergeais dans cette situation imaginaire. Quand je suis revenue à la réalité, mon cœur a repris son rythme normal et j'ai cessé de transpirer.</i>	<i>Une accélération du rythme cardiaque peut être causée par le simple fait de penser à quelque chose d'effrayant. Quand j'arrête de me plonger dans des pensées angoissantes, mon rythme cardiaque et ma transpiration reviennent à la normale. Ce n'est pas une situation dangereuse, juste inconfortable.</i>
CROYANCE ALTERNATIVE EN COHÉRENCE AVEC LE RÉSULTAT DE MON EXPÉRIENCE.		<i>Mes expériences attestent la croyance « Si mon cœur bat la chamade et si je transpire, c'est sans doute simplement dû à une accélération de ma respiration, à mon anxiété ou à d'autres facteurs, et ce n'est pas dangereux ».</i>			

TABLEAU 11.1 : La feuille d'exercice « Expériences destinées à tester une croyance conditionnelle » de Linda

Au cours des mois suivants, à mesure qu'elle prenait l'avion, Linda trouva cela de moins en moins difficile. Il lui arrivait encore de se sentir anxieuse, notamment lorsque l'avion traversait des turbulences, mais ses crises d'angoisse prirent fin lorsqu'elle adhéra réellement à sa nouvelle croyance, selon laquelle ses symptômes indiquaient qu'elle était anxieuse et non qu'elle était en train d'avoir un infarctus. Le tableau 11.1 illustre la façon dont Linda a planifié et analysé deux de ses expériences à l'aide de la feuille d'exercice 11.2 (p. 177).

Parfois, elle laissait son cœur battre la chamade pendant de nombreuses minutes pour se remémorer qu'un rythme cardiaque rapide n'était pas synonyme de danger. Le jour où Linda utilisa son premier billet d'avion obtenu gratuitement grâce à ses points « grand voyageur », et qu'elle se réjouit de réserver son vol suivant, cette fois pour partir en vacances, elle sut qu'elle avait vaincu son anxiété.

L'exemple de Linda nous procure un certain nombre de lignes directrices pour la planification d'expériences comportementales.

## 6 RÈGLES POUR PLANIFIER VOS EXPÉRIENCES COMPORTEMENTALES

### ■ 1. Notez la croyance que vous voulez tester

Comme le montre le tableau 11.1, Linda a noté la nouvelle croyance conditionnelle qu'elle voulait tester : « Si mon cœur bat la chamade et si je transpire, c'est sans doute simplement dû à une accélération de ma respiration, à mon anxiété ou à d'autres facteurs, et ce n'est pas dangereux ». Nous vous donnerons ci-après des conseils pour choisir les croyances à tester.

### ■ 2. Faites des prévisions précises

Afin de garantir que les expériences que vous voulez faire vous apporteront bien de nouvelles informations qui vous seront utiles pour évaluer votre croyance, faites des prévisions précises concernant ce que, en accord avec vos croyances (l'ancienne ou la nouvelle), vous pensez qu'il va se produire. Pour ses deux expériences, Linda a prévu que son rythme cardiaque ainsi que sa transpiration retournerait à la normale peu après qu'elles seraient terminées.

### ■ 3. Divisez les expériences en petites étapes

Les petites étapes sont plus faciles à réaliser, et ce que vous apprenez à chaque petite étape vous sera utile pour en franchir plus tard de plus importantes. Linda a commencé ses expériences comportementales dans le cabinet de son thérapeute, en provoquant ses symptômes par une respiration rapide. Dans un deuxième temps, elle a pratiqué cette respiration rapide chez elle, sans être accompagnée de son thérapeute. Pour finir, elle a pris l'initiative de provoquer elle-même ses symptômes, tout d'abord en imaginant qu'elle prenait l'avion, puis en le prenant réellement. Les nombreuses expériences au cours desquelles elle a accéléré son rythme cardiaque en respirant



rapidement (la première petite étape) l'ont aidée à supporter l'accélération des battements de son cœur causée par l'anxiété (étape plus importante).

#### 4. Faites plusieurs expériences différentes

Il est généralement nécessaire de faire un certain nombre d'expériences avant de pouvoir réellement adhérer à une nouvelle vision des choses. Dans les moments où Linda n'était pas anxieuse, elle pensait que ses symptômes n'étaient pas dangereux. Mais avant qu'elle adhère réellement à sa nouvelle croyance (« Un rythme cardiaque accéléré peut être causé par l'anxiété et n'est pas dangereux en soi »), c'est-à-dire non seulement lorsqu'elle était calme, mais aussi lorsqu'elle était anxieuse, il lui a fallu réaliser un certain nombre d'expériences et de trajets en avion. Ces nombreuses expériences ont également aidé Linda à apprendre à gérer son anxiété, ce qui lui a permis de cesser d'éviter les situations dans lesquelles elle craignait par avance d'être anxieuse.

#### 5. Anticipez les problèmes et résolvez-les

Avant de commencer vos expériences, anticipez les problèmes qui pourraient se produire et élaborer des stratégies pour y faire face. Et si une expérience ne se déroule pas comme prévu, cernez le problème rencontré et élaborer une nouvelle stratégie pour le surmonter. Par exemple, Linda ayant ressenti lors de son premier trajet en avion une anxiété beaucoup plus forte que celle à laquelle elle s'était attendue, elle a effectué quelques changements stratégiques lorsqu'elle a préparé son deuxième vol : avant de se rendre à l'aéroport, elle a bu un verre de lait au lieu d'une tasse de café, et elle est partie une demi-heure plus tôt pour s'éviter toute précipitation et avoir du temps pour se calmer si nécessaire. En opérant ces deux changements, elle a diminué deux causes naturelles de l'accélération de son rythme cardiaque : la caféine et la précipitation. Elle a également pris quelques minutes pour se détendre avant de partir de chez elle, ralentissant ainsi son rythme cardiaque « pré-aéroport », ce qui lui a permis de faire face plus facilement à l'anxiété. (En effet, s'il était important qu'elle provoque sciemment une accélération de son rythme cardiaque pour pouvoir tester ses croyances dans des contextes « sûrs » comme le cabinet de son thérapeute, elle se sentait plus à l'aise pour aborder des situations réelles susceptibles d'activer son anxiété en disposant de suffisamment de temps pour se concentrer sur ses expériences.)

#### 6. Consignez le déroulement de votre expérience et les constatations qui en découlent

C'est en effet très instructif. Ainsi, lorsque Linda avait pris l'avion avant de commencer ses expériences, elle avait considéré qu'elle « avait eu de la chance » chaque fois que le vol s'était bien passé, et qu'elle « psychotait » lorsqu'elle avait eu des crises d'angoisse. Le fait de noter ses expériences lui a permis de tirer un enseignement de toutes ses expériences — les bonnes comme les mauvaises.



Les efforts fournis par Linda lui ont permis à terme de prendre enfin l'avion. Pour elle, le succès ne signifiait pas ne plus ressentir d'anxiété, mais savoir que faire lorsqu'elle se sentait anxieuse et, d'autre part, avoir pu assimiler la croyance selon laquelle l'accélération de son rythme cardiaque n'était pas due à un infarctus, mais à l'anxiété.

## IDENTIFIER VOS CROYANCES CONDITIONNELLES

Même si les croyances conditionnelles agissent de façon sous-jacente, elles sont assez faciles à identifier : il suffit de savoir où les chercher. Étant donné que ce sont elles qui régissent nos comportements et nos réactions émotionnelles, vous pouvez être sûr qu'elles sont à l'œuvre chaque fois que vous essayez de modifier un comportement sans y parvenir, que vous évitez quelque chose ou que vous avez une réaction émotionnelle intense.

Pour identifier vos croyances conditionnelles dans ce genre de circonstances, insérez le comportement ou la situation qui déclenche votre réaction (évitement ou émotion intense) dans une phrase commençant par « Si... » et complétez cette phrase par la conséquence qui s'ensuit. Nota : il peut également être utile d'écrire une phrase exprimant l'opposé : « Si je ne... pas, alors... ». Voici quelques exemples :

**RITA** « JE N'ARRIVE PAS À ME METTRE AU SPORT »

Rita veut se mettre au sport pour perdre du poids. Mais elle a beau en avoir la ferme intention, elle n'arrive pas à s'y mettre et ne comprend pas pourquoi. Pour identifier sa croyance conditionnelle, elle écrit :

*Si je fais du sport pour perdre du poids,...*

et immédiatement, son esprit complète la phrase comme suit :

*Si je fais du sport pour perdre du poids, je ne tarderai pas à le reprendre, alors à quoi bon commencer ?*

Elle teste également la phrase inverse selon le modèle « Si je ne... pas, alors... » :

*Si je ne fais pas de sport pour perdre du poids, alors je n'aurai pas besoin de me lever plus tôt le matin.*

Grâce à ces deux phrases, Rita comprend pourquoi elle ne s'est pas encore mise au sport.

**DAVID** « IL FAUT QUE MON TRAVAIL SOIT PARFAIT »

David est perfectionniste. Au travail, il peut passer des heures et des heures sur un projet sans jamais le rendre parce qu'« il pourrait encore être amélioré ». Pour trouver la croyance conditionnelle correspondante, il écrit :

*Si je rends mon projet avant qu'il ne soit parfait,...*

et il lui suffit de quelques secondes de réflexion pour pouvoir compléter la phrase comme suit :

*Si je rends mon projet avant qu'il ne soit parfait, alors on me critiquera et mon chef ne voudra jamais m'accorder de promotion.*

**KARINE** « MA SITUATION ME FAIT HONTE »

Karine ne veut pas que les gens sachent ce qui se passe dans sa vie personnelle parce qu'elle a honte d'être sans emploi et toujours célibataire à trente-cinq ans. Pourtant, elle accepte cette situation pour elle-même, et se demande donc pourquoi elle aurait honte que d'autres la connaissent. Elle trouve la réponse dans sa croyance conditionnelle :

*Si les gens savaient que je suis sans emploi et célibataire, alors ils me prendraient pour une ratée, ils répandraient des rumeurs sur moi et posteraient des commentaires malveillants sur Internet.*

*Si je ne dis à personne que je suis sans emploi et célibataire, alors je ne serai pas anxieuse et me sentirai mieux.*

Il ne suffit pas de connaître les comportements ou les réactions émotionnelles de quelqu'un pour savoir quelles sont ses croyances conditionnelles. Par exemple, David est perfectionniste parce qu'il a peur qu'on le critique. Mais d'autres personnes peuvent être perfectionnistes parce qu'elles ont plaisir à faire les choses mieux qu'autrui dans l'espoir de recueillir des compliments. Il n'y a que vous pour pouvoir déterminer quelles sont vos croyances conditionnelles.



## EXERCICE 11.1 : À vous ! Identifiez vos croyances conditionnelles

En 1 et en 2, identifiez des comportements qui, bien que vous souhaitiez en changer, restent récurrents (par exemple regarder la télévision jusque tard dans la nuit, boire trop d'alcool, trop manger, critiquer quelqu'un, choisir des partenaires qui ne vous conviennent pas, briquer votre intérieur à l'excès). Inscrivez chaque comportement dans la partie en « Si... » de la phrase puis complétez le reste de la phrase. Faites de même pour la phrase négative.

- 1. Si je ..... ,  
alors .....  
Si je ne ..... ,  
alors .....
- 2. Si je ..... ,  
alors .....  
Si je ne ..... ,  
alors .....

En 3 et en 4, identifiez des comportements d'évitement récurrents chez vous, et cherchez quelles croyances conditionnelles peuvent être la cause de cet évitement :

- 3. Si j'évite ..... ,  
alors .....  
Si je n'évite pas ..... ,  
alors .....
- 4. Si j'évite ..... ,  
alors .....  
Si je n'évite pas ..... ,  
alors .....

En 5 et en 6, identifiez des situations spécifiques dans lesquelles vous ressentez des émotions particulièrement intenses (par exemple lorsque quelqu'un vous critique, lorsque vous faites une erreur, lorsque les gens sont en retard, lorsqu'on vous interrompt, lorsque quelqu'un essaie de vous exploiter, lorsqu'une entreprise de télémarketing vous dérange, etc.). Quelles sont les croyances conditionnelles susceptibles d'expliquer votre réaction ? Insérez la situation qui déclenche votre émotion dans la partie en « Si... », puis complétez le reste de la phrase.



- 5. Si ..... ,  
 cela signifie que .....  
 Si ça ne se produit pas ..... ,  
 cela signifie que .....
  
- 6. Si ..... ,  
 cela signifie que .....  
 Si ça ne se produit pas ..... ,  
 cela signifie que .....

Cet exercice vous a-t-il permis d'identifier quelques-unes de vos croyances? Dans l'affirmative, est-ce que ces croyances vous aident à mieux comprendre votre comportement et vos réactions émotionnelles?

**Synthèse** : de même que vos pensées automatiques, vous pouvez analyser et même modifier vos croyances conditionnelles. Comme ces dernières peuvent être exprimées par des phrases du type « Si... , alors... » , la meilleure façon de les tester est de réaliser des expériences comportementales, l'une étant d'écrire la première partie de la phrase (« Si + condition/situation ») puis de voir si la suite (« alors... ») apparaît à votre esprit.

## EXPÉRIENCE N° 1 : LA PARTIE EN « SI... » EST-ELLE TOUJOURS SUIVIE D'UNE PARTIE « ALORS... » ?

Marc était souvent très anxieux en présence d'autres personnes. Lorsqu'il assistait à des réunions de travail, il évitait de croiser le regard d'autrui et espérait toujours que son responsable ne ferait pas appel à lui pour prendre la parole. Dans les soirées, il aurait aimé rencontrer d'autres personnes, mais il était très timide et restait toujours en marge, car il craignait qu'on trouve ses paroles ou son attitude ridicules. Il a identifié chez lui les croyances conditionnelles suivantes :

*Si je dis quelque chose, je vais passer pour un imbécile et on va se moquer de moi.*

*Si j'adresse la parole à des gens que je ne connais pas, ils vont me trouver ennuyeux.*

Marc décida de mettre à l'épreuve sa croyance « Si je dis quelque chose, je vais passer pour un imbécile et on va se moquer de moi » en faisant trois fois la même expérience (voir tableau 11.2 page suivante). Comme il voulait commencer par une expérience relativement simple, il a choisi de parler de ses projets pour le weekend avec les employés d'un magasin dans lequel il faisait des achats. Au lieu d'éviter de croiser leur regard, il s'imposa de regarder chaque employé dans les



yeux pour vérifier par lui-même s'ils se moquaient de lui ou faisaient preuve d'une quelconque attitude négative à son égard. Il avait prévu qu'un minimum de deux employés se moqueraient de lui ou diraient quelque chose de négatif sur lui.

CROYANCE TESTÉE		<i>Si je dis quelque chose, je vais passer pour un imbécile et les gens vont se moquer de moi ou dire des choses négatives à mon égard.</i>			
EXPÉRIENCE	PRÉVISION	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER CES PROBLÈMES	DÉROULEMENT DE L'EXPÉRIENCE ET CONSTATATIONS	QUE M'A APPRIS CETTE EXPÉRIENCE SUR MA CROYANCE ?
<i>Parler de mes projets pour le weekend avec trois employés de magasin.</i>	<i>Je vais passer pour un imbécile et au moins deux des employés vont se moquer de moi ou dire quelque chose de négatif à mon égard.</i>	<i>Je risque d'être trop nerveux et de ne pas le faire. Ou d'éviter de les regarder en face et de ne pas obtenir les preuves visuelles dont j'ai besoin.</i>	<i>Me rappeler qu'il est important que je teste ma croyance. Ce n'est pas trop grave si je suis nerveux, ça passera en quelques minutes. Mon thérapeute m'a dit que le fait de me sentir nerveux signifiait que j'étais sur la bonne voie. Penser à regarder les employés pendant que je leur parle.</i>	<i>Première employée : a souri et m'a raconté ses propres projets pour le weekend. Deuxième employé : a eu l'air de m'écouter, mais n'a pas répondu grand-chose. Troisième employé : a plaisanté avec moi, mais n'a pas semblé se moquer de moi. Il a juste été aimable.</i>	<i>Malgré ma nervosité, rien de ce qui s'est produit n'a étayé ma prévision selon laquelle j'allais passer pour un imbécile. Aucun des employés n'a ri de moi ni n'a dit quoi que ce soit de négatif envers moi. Deux employés ont même eu l'air d'apprécier la conversation.</i>
CROYANCE ALTERNATIVE EN COHÉRENCE AVEC LE RÉSULTAT DE MON EXPÉRIENCE.		<i>Si j'adresse la parole à des gens, ils sont parfois réellement intéressés par ce que je dis et ne donnent pas l'impression d'être critiques envers moi.</i>			

Downloaded by 3.8.18.9.19

**TABLEAU 11.2 :** La feuille d'exercice «Expériences destinées à tester une croyance conditionnelle» de Marc

Le tableau 11.2 montre que malgré sa nervosité, aucun des employés ne s'est moqué de lui ni n'a dit quoi que ce soit de négatif à son endroit. Deux d'entre eux semblèrent même prendre un réel plaisir à parler du weekend avec lui. Marc fut agréablement surpris par ces constatations. Sa prévision «Je vais passer pour un imbécile et on va se moquer de moi ou dire des choses négatives à mon égard» s'était avérée erronée, et il résultait de l'expérience une nouvelle croyance



alternative : « Si j'adresse la parole à des gens, ils sont parfois réellement intéressés par ce que je dis et ne donnent pas l'impression d'être critiques envers moi ». Sur la base de ces résultats, Marc décida de poursuivre ses expériences dans d'autres contextes de rapports sociaux pour vérifier si cette nouvelle croyance se vérifiait, au moins dans la majorité des cas.

## EXPÉRIENCE N° 2 : OBSERVEZ D'AUTRES PERSONNES ET DÉTERMINEZ SI VOTRE FORMULE « SI..., ALORS... » S'APPLIQUE À ELLES

Claudia était mère célibataire et travaillait comme serveuse pour gagner sa vie et s'occuper de sa fille. Elle veillait à toujours tout faire à la perfection et attendait la même chose de sa fille : celle-ci devait avoir les meilleures notes à l'école. Claudia nettoyait tous les jours leur intérieur pour le garder parfaitement propre, elle veillait à ce que toutes les deux aient toujours une apparence parfaitement soignée et, au travail, elle ne s'arrêtait jamais, s'assurant que toutes les commandes étaient servies rapidement et sans erreur. Claudia était souvent épuisée, et sa relation avec sa fille était de plus en plus tendue. Sur le conseil de son thérapeute, Claudia a identifié chez elle les croyances conditionnelles suivantes :

*Si ce que je fais n'est pas parfait, je ne vauds rien.*

*Si quelque chose n'est pas parfait, ça ne vaut rien.*

Le thérapeute de Claudia l'encouragea à se soumettre à une expérience pour tester ses croyances et vérifier si l'imperfection menait nécessairement à l'échec ou au sentiment d'être sans valeur. Mais Claudia ne parvenait pas à s'imaginer faisant quoi que ce soit n'étant pas parfait. Son thérapeute lui proposa donc, dans un premier temps, d'observer d'autres personnes agissant de façon imparfaite et de voir si ses règles sous-jacentes s'appliquaient à elles. Claudia n'ayant aucun mal à repérer les erreurs d'autrui, il lui sembla que cette expérience serait plus facile à réaliser.

Au début, Claudia observa les erreurs des autres serveuses d'un œil critique. Mais en notant sur sa feuille d'exercice ce qui résultait de leurs erreurs, elle se rendit compte que ses prévisions ne se réalisaient pas : les autres serveuses ne donnaient pas l'impression de penser qu'elles ne valaient rien et, d'ailleurs, les clients leur laissaient quand même de bons pourboires. Les clients pensaient donc manifestement que même lorsqu'il n'était pas parfait, le travail des serveuses valait quelque chose ! Une de ses collègues avait même ri de son erreur (voir tableau 11.3 page suivante). Ces faits lui montraient que tout le monde n'avait pas les mêmes croyances qu'elle concernant la perfection. Même si elle n'était pas totalement convaincue, Claudia dut donc admettre qu'il était possible que quelqu'un ou quelque chose ait de la valeur bien que n'étant pas parfait. Cette découverte la motiva à réaliser des expériences où il lui faudrait agir elle-même de façon imparfaite.



CROYANCE TESTÉE		<i>Si quelque chose n'est pas parfait, cela n'a aucune valeur, et quelqu'un qui fait quelque chose de manière imparfaite ne vaut rien.</i>			
EXPÉRIENCE	PRÉVISION	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER CES PROBLÈMES	DÉROULEMENT DE L'EXPÉRIENCE ET CONSTATATIONS	QUE M'A APPRIS CETTE EXPÉRIENCE SUR MA CROYANCE ?
<i>Observer les autres serveuses du restaurant faire des erreurs.</i>	<i>Quand les serveuses font une erreur, leur travail est sans valeur et elles ne valent rien.</i>	<i>Je pourrais avoir trop à faire pour remarquer leurs erreurs.</i>	<i>Je pourrais leur demander pendant la pause si elles ont eu des problèmes avec leurs commandes ou leurs clients.</i>	<i>Une serveuse s'est trompée de table en apportant une commande. Le client le lui a fait remarquer. La serveuse s'est excusée et lui a apporté le bon repas. Le client s'est montré compréhensif et lui a même laissé un bon pourboire.</i>	<i>Quelque chose peut ne pas être parfait et néanmoins avoir de la valeur (elle a eu un bon pourboire). Faire une erreur ne signifie pas que l'on ne vaut rien. Cette serveuse a ri de son erreur et cela n'a pas semblé contrarier le client. Je suppose que tout le monde n'a pas les mêmes règles que moi en matière de perfection.</i>
CROYANCE ALTERNATIVE EN COHÉRENCE AVEC LE RÉSULTAT DE MON EXPÉRIENCE.		<i>Quelque chose peut ne pas être parfait et avoir quand même de la valeur. Si je fais une erreur, cela ne signifie pas que je ne vauds rien.</i>			

TABLEAU 11.3 : La feuille d'exercice « Expériences destinées à tester une croyance conditionnelle » de Claudia

## EXPÉRIENCE N° 3 : FAITES LE CONTRAIRE DE CE QUE VOUS DICTE VOTRE CROYANCE ET OBSERVEZ CE QUI SE PRODUIT

Gabriela s'inquiétait constamment pour ses enfants. Chaque fois que sa fille aînée, Angelina, sortait avec ses amis, Gabriela restait à la maison pour guetter son retour en s'inquiétant. Elle imaginait sa fille ayant un accident de voiture, se faisant enlever, parlant à des étrangers, victime



d'un crime de sang, etc. Ce qui empêchait Gabriela de dormir la nuit et la stressait tout au long du jour. Une fois qu'elle eut inséré cette inquiétude dans une phrase du type « Si..., alors... », Gabriela identifia plusieurs de ses croyances conditionnelles :

*Si je m'inquiète, alors je pourrai anticiper les problèmes susceptibles d'arriver à mes enfants et les protéger.*

*Si je ne m'inquiète pas, alors mes enfants seront plus vulnérables.*

*Si je ne m'inquiète pas, alors je ne suis pas une bonne mère.*

Bien que ses croyances fassent passer ses inquiétudes pour quelque chose de positif, Gabriela était anxieuse en permanence. Elle se demandait s'il lui était possible de protéger ses enfants et d'être une bonne mère sans payer un prix aussi élevé sous forme d'angoisse et de tension. Elle s'était rendu compte que sa sœur semblait être une excellente mère sans pour autant s'inquiéter autant qu'elle. Lorsque Claudia a abordé le sujet avec sa sœur, celle-ci lui a dit « J'essaie de ne pas trop m'inquiéter. Par le passé, je me suis inquiétée pour des choses qui ne se sont pas produites, alors que je n'aurais jamais imaginé les choses graves qui sont réellement arrivées ! Mais j'ai su y faire face lorsqu'elles se sont produites. Alors maintenant, j'essaie de prendre les choses comme elles viennent ».

Après avoir eu cette discussion avec sa sœur, Gabriela décida d'expérimenter de se détendre mentalement, afin de tester si se faire du souci était réellement indispensable pour protéger ses enfants et être une bonne mère. Quand sa fille aînée sortit le weekend suivant, elle décida d'organiser chez elle des activités amusantes qui la distrairaient et l'empêcheraient de s'inquiéter. Elle proposa une soirée de jeux à ses autres enfants et invita quelques jeunes voisins à se joindre à eux. Pour créer une ambiance de fête, Gabriela mit de la musique et prépara des choses à grignoter. Et pour que l'expérience soit aussi concluante que possible, elle remplit les premières colonnes d'une feuille « Expériences destinées à tester une croyance conditionnelle ».

Gabriela parvint à juguler ses inquiétudes et à apprécier la soirée de jeux. En dépit de ses prévisions, rien de grave n'arriva à sa fille. Et au lieu d'avoir la sensation d'être une mauvaise mère, Gabriela était fière d'avoir été capable de passer un bon moment au lieu de s'inquiéter toute la soirée. Elle en conclut que se faire du souci à chaque instant que les enfants passaient en dehors de la maison n'était pas une composante nécessaire pour être une bonne mère. Elle commença même à se dire qu'elle était une bonne mère parce qu'elle était toujours disponible quand un de ses enfants avait besoin d'elle, et aussi parce que ce soir-là, elle avait passé de bons moments avec les plus jeunes de ses enfants. Par ailleurs, elle prit conscience qu'elle avait éduqué ses enfants pour agir de façon responsable lorsqu'ils étaient seuls. Elle énonça alors une nouvelle croyance : « Je n'ai pas besoin de m'inquiéter en permanence pour être une bonne mère. J'ai appris à mes enfants à prendre les bonnes décisions et à faire attention, et cela fait partie de ce que doit faire une bonne mère ».



CROYANCE TESTÉE		<i>Si je ne m'inquiète pas, il va arriver quelque chose à Angelina. Si je ne m'inquiète pas, je ne suis pas une bonne mère.</i>			
EXPÉRIENCE	PRÉVISION	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER CES PROBLÈMES	DÉROULEMENT DE L'EXPÉRIENCE ET CONSTATATIONS	QUE M'A APPRIS CETTE EXPÉRIENCE SUR MA CROYANCE ?
<i>Au lieu de m'inquiéter pendant qu'Angelina sera sortie avec ses amis, je vais passer du bon temps en organisant une soirée jeux avec mes autres enfants et quelques voisins.</i>	<i>Si je ne m'inquiète pas, il va arriver quelque chose à Angelina. Qu'il se produise ou non quelque chose de grave, si je ne m'inquiète pas j'aurai l'impression d'être une mauvaise mère.</i>	<i>Malgré la soirée jeux, je risque de m'inquiéter quand même pour Angelina.</i>	<i>Quand je commencerai à m'inquiéter, je pourrai reporter mon attention sur les jeux. Si je concentre mon attention sur les petits et sur leur plaisir, ça devrait m'aider à ne pas laisser mes pensées s'éloigner de la soirée.</i>	<i>Je me suis beaucoup moins inquiétée que d'habitude. Chaque fois que des images horribles m'ont traversé l'esprit, j'ai réussi à ramener mon attention sur les jeux. Quand Angelina est rentrée à la maison, elle a dit qu'elle avait passé une bonne soirée. Apparemment, il ne s'est rien passé de grave. Je n'ai pas eu la sensation d'être une très mauvaise mère. J'ai même été fière de moi.</i>	<i>Quand je ne m'inquiète pas, cela ne rend pas les enfants plus vulnérables. Je n'ai pas besoin de m'inquiéter en permanence pour être une bonne mère. S'il arrive quelque chose à ma fille, mon inquiétude ne la protégera pas. J'étais joignable à la maison pour le cas où Angelina aurait eu besoin de moi, et je lui ai appris à prendre les bonnes décisions et à faire attention. J'ai donc le droit de me détendre quand elle est sortie.</i>
CROYANCE ALTERNATIVE EN COHÉRENCE AVEC LE RÉSULTAT DE MON EXPÉRIENCE.		<i>Je n'ai pas besoin de m'inquiéter en permanence pour être une bonne mère. J'ai appris à mes enfants à prendre les bonnes décisions et à faire attention, et cela fait partie de ce que doit faire une bonne mère.</i>			

TABLEAU 11.4 : La feuille d'exercice « Expériences destinées à tester une croyance conditionnelle » de Gabriela



## EXERCICE 11.2 : Mettez vos croyances conditionnelles à l'épreuve de l'expérience

Plus haut, vous avez identifié une série de croyances qui guident votre comportement (voir p. 170–171). Choisissez-en une que vous trouvez intéressant de mettre à l'épreuve. Demandez-vous quel type d'expérience vous souhaitez mettre en œuvre pour tester cette croyance, au choix :

- 1. La partie en « Si... » est-elle toujours suivie d'une partie « alors... » ?
- 2. Observez d'autres personnes et déterminez si votre formule « Si..., alors... » s'applique à elles.
- 3. Faites le contraire de ce que vous dicte votre croyance et observez ce qui se passe.

Vous pouvez aussi inventer une nouvelle expérience pour tester votre croyance. Par exemple, au lieu d'observer d'autres personnes, vous pourriez choisir de demander à des amis proches s'ils suivent la même règle que vous.

Le principal, c'est qu'à travers vos expériences, vous fassiez des observations et/ou accomplissiez des actes vous permettant de tester si les suppositions contenues dans votre croyance conditionnelle se réalisent dans une variété de situations. Pour faire un test objectif, il est recommandé de faire au moins trois expériences comportementales avant d'en tirer une conclusion. C'est pourquoi il vaut mieux préparer de petites expériences faciles à réaliser jour après jour.

Inscrivez la croyance conditionnelle que vous souhaitez tester tout en haut du tableau de la page suivante (prévoyez trois exemplaires : vous trouverez en annexe un exemplaire supplémentaire de la feuille d'exercice 11.2 et une version à imprimer à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>). Dans la première colonne de chaque page, décrivez l'une des expériences que vous souhaitez réaliser.

Vous pouvez faire trois fois la même expérience ou opter pour trois expériences différentes. Dans la colonne suivante de chaque feuille d'exercice, notez vos prévisions, c'est-à-dire ce que vous pensez qu'il va se passer en vous basant sur votre croyance conditionnelle. Ensuite, notez tous les problèmes susceptibles de perturber le bon déroulement de votre expérience, ainsi que vos idées pour les surmonter s'ils se présentent.

Une fois que vous aurez complété ces quatre premières colonnes, faites vos expériences, puis notez ce qui s'est passé de façon aussi détaillée que possible, afin de pouvoir comparer ces éléments concrets avec vos prévisions. Répondez aux questions suivantes dans la colonne « Déroulement de l'expérience et constatations » :

- Que s'est-il passé (par rapport à vos prévisions) ?
- Cela correspond-il à ce que vous aviez prévu ?
- S'est-il produit quelque chose d'inattendu ?
- Si les choses ne se sont pas passées comme vous le vouliez, comment avez-vous géré la situation ?

Après avoir réalisé chaque expérience, notez ce que vous avez appris dans la dernière colonne.



CROYANCE TESTÉE					
EXPÉRIENCE	PRÉVISION	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER CES PROBLÈMES	DÉROULEMENT DE L'EXPÉRIENCE ET CONSTATATIONS	QUE M'A APPRIS CETTE EXPÉRIENCE SUR MA CROYANCE ?
				<p>Que s'est-il passé (par rapport à vos prévisions) ?</p> <p>Le(s) dénouement(s) correspondent-ils à ce que vous aviez prévu ?</p> <p>S'est-il produit quelque chose d'inattendu ?</p> <p>Si les choses ne se sont pas passées comme vous le vouliez, comment avez-vous géré la situation ?</p>	
CROYANCE ALTERNATIVE EN COHÉRENCE AVEC LE RÉSULTAT DE MON EXPÉRIENCE.					

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



Au chapitre 9, vous avez appris à élaborer une pensée alternative, différant de votre pensée dominante d'origine, après avoir collecté et analysé des faits attestant et contredisant cette dernière. Dans une démarche parallèle, après avoir réalisé différentes expériences, vous pouvez voir s'il existe une ou plusieurs croyance(s) alternative(s) qui correspondent mieux à vos expériences que votre croyance d'origine. Par exemple, après avoir adressé la parole à plusieurs employés de magasin (voir tableau 11.2 p. 172), Marc nota la croyance alternative suivante : « Si j'adresse la parole à des gens, ils sont parfois réellement intéressés par ce que je dis et ne donnent pas l'impression d'être critiques envers moi ». Après avoir observé les autres serveuses dans le cadre de son expérience (voir tableau 11.3 p. 174), Claudia conclut : « Quelque chose peut ne pas être parfait et avoir quand même de la valeur. Si je fais une erreur, cela ne signifie pas que je ne vauds rien ». Et Gabriela (voir tableau 11.4 p. 176) formula la croyance alternative suivante en se fondant sur sa propre expérience : « Je n'ai pas besoin de m'inquiéter en permanence pour être une bonne mère. J'ai appris à mes enfants à prendre les bonnes décisions et à faire attention, et cela fait partie de ce que doit faire une bonne mère ».

Lorsque vous aurez fait vos propres expériences, demandez-vous si elles corroborent votre croyance conditionnelle ou non. Relisez vos exemplaires de la feuille d'exercice 11.2. Si vos prévisions ne se sont pas toutes réalisées, formulez une croyance alternative correspondant mieux à la réalité de vos expériences et aux constatations que vous avez faites. Vous pouvez noter cette croyance alternative en bas de la feuille d'exercice 11.2.

Nos croyances conditionnelles d'origine nous viennent souvent de nos familles, ou du milieu socioculturel dans lequel nous avons grandi. En général, nous ne sommes pas totalement conscients de ces croyances, et il est souvent surprenant de découvrir que tout le monde ne fonctionne pas suivant les mêmes règles.

Il arrive que des croyances qui nous ont été utiles à une époque ne soient plus adaptées à notre vie actuelle, et parfois même qu'elles constituent des obstacles aux évolutions positives auxquelles nous aspirons. La bonne nouvelle, c'est que comme les croyances relèvent de l'acquis, il nous est possible d'en acquérir de nouvelles. Tant l'identification de nos croyances conditionnelles, que la réalisation d'expériences servant à les tester, sont des étapes qui peuvent nous aider à découvrir de nouvelles croyances — des croyances grâce auxquelles nous pourrions peut-être changer en profondeur et parvenir à une vie plus heureuse. Certaines personnes passent jusqu'à un mois ou plus à tester leurs différentes croyances. N'hésitez pas à revenir au présent chapitre chaque fois que vous souhaitez examiner d'autres croyances conditionnelles régissant votre vie.



## FAITES LE POINT SUR VOS ÉMOTIONS

Avant de passer au prochain chapitre, prenez le temps d'évaluer de nouveau vos émotions et notez les résultats sur les feuilles d'exercices appropriées :

- Dépression/tristesse/sensation d'être malheureux « Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression » (exercice 13.1 p. 225, feuilles A et B) ;
- Anxiété/nervosité : « Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété » (exercice 14.1 p. 258, feuilles A et B) ;
- Autres états émotionnels/émotions positives : « Quantifier ses émotions » (feuille d'exercice 15.1 p. 295) et feuille d'exercice 15.2 (p. 296).



### LE CHAPITRE 11 EN BREF

Downloaded by 3.8.18.9.19

- Les croyances conditionnelles sont des règles du type « Si..., alors... » qui régissent notre comportement et nos réactions émotionnelles à un niveau plus profond que celui auquel opèrent nos pensées automatiques.
- De même que nos pensées automatiques, nous pouvons identifier et tester nos croyances conditionnelles.
- Pour identifier vos croyances conditionnelles, insérez le comportement ou la situation qui déclenche votre réaction dans une phrase commençant par « Si... » et complétez cette phrase par la conséquence qui s'ensuit (« alors... »).
- Nos croyances conditionnelles peuvent être testées à l'aide d'expériences comportementales.
- Il existe de nombreux types d'expériences comportementales. Citons notamment :
  - formuler la partie en « Si... » de votre croyance et voir si votre esprit complète la partie « alors... » ;
  - observer d'autres personnes pour voir si la règle s'applique également à elles ;
  - s'essayer au comportement opposé et observer ce qui se produit.
- Il est généralement nécessaire de réaliser plusieurs expériences comportementales pour tester de façon réellement objective des croyances existantes et pour développer des croyances alternatives plus conformes à votre vécu.
- En acquérant de nouvelles croyances conditionnelles, vous pouvez vous transformer en profondeur et parvenir à une vie plus harmonieuse.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.

# 12

## Les croyances inconditionnelles

À plusieurs égards, les pensées automatiques sont comparables à des fleurs et à des mauvaises herbes dans un jardin. Les outils présentés aux chapitres 6 à 10 — tableau d'autoévaluation des pensées, Plan d'Action, pratique de l'acceptation — vous permettent de couper les mauvaises herbes à ras (c'est à dire les pensées automatiques négatives) pour faire de la place aux fleurs. Si vous les pratiquez régulièrement, ils deviendront des auxiliaires précieux toute votre vie durant : dès que des mauvaises herbes commenceront à proliférer dans votre jardin intérieur, vous saurez comment les éliminer. Dans la majorité des cas, les outils présentés dans les dix premiers chapitres suffisent ainsi pour régler efficacement les problèmes qu'aborde notre ouvrage.

Mais il arrive que, même après avoir utilisé ces outils, les « mauvaises herbes » restent plus nombreuses que les « fleurs », ou qu'à la place d'une mauvaise herbe, vous en voyiez apparaître deux nouvelles. Au chapitre 11, vous avez appris à identifier vos croyances conditionnelles et à les mettre à l'épreuve des faits à l'aide d'expériences comportementales. Et si, après avoir pris conscience que vos croyances ne sont pas adaptées, vous décidez de les abandonner, c'est un peu comme si vous arrachiez les mauvaises herbes avec leurs racines. Vous pouvez alors « planter » à la place de nouvelles croyances et les nourrir pour fleurir plus abondamment votre jardin. Il faut souvent plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que l'on n'adhère totalement à de nouvelles croyances. C'est pourquoi il est important que vous accordiez à la pratique des exercices du chapitre 11 tout le temps nécessaire pour renforcer votre confiance dans les vôtres.

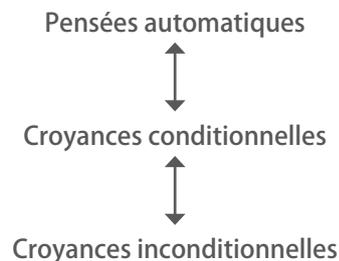
Les gens qui ont acquis des compétences grâce à ce guide constatent généralement une amélioration notable de leur état émotionnel dès qu'ils ont intégré et appliqué, non seulement les enseignements des chapitres 1 à 11, mais aussi ceux des chapitres consacrés aux états émotionnels respectifs (chapitres 13 à 15). Nous le répétons : il faut du temps et de la pratique pour que ces compétences améliorent votre existence de façon significative. Si vous vous accordez ce temps et cette pratique, vos pensées et croyances alternatives deviendront vos nouvelles pensées automatiques et vos nouvelles croyances conditionnelles, et cela aura un impact positif

à de nombreux niveaux de votre existence : vos émotions, vos relations avec autrui et, plus globalement, votre bien-être général.

Si vous avez déjà constaté toutes ces améliorations, il n'est pas indispensable que vous lisiez ce chapitre. Toutefois, il peut être intéressant pour vous d'en lire la deuxième partie à partir de l'intertitre « La gratitude » (p. 209) et de faire les exercices qu'il contient, car il enseigne des techniques permettant de cultiver les émotions positives.

En revanche, si vous avez pris tout le temps nécessaire pour pratiquer les différents outils proposés aux chapitres 6 à 11 mais continuez à souffrir, c'est le signe qu'il vous faut probablement apprendre à identifier et à modifier vos « croyances inconditionnelles ».

Le schéma ci-dessous illustre la façon dont les trois niveaux cognitifs — pensées automatiques, croyances conditionnelles, croyances inconditionnelles — sont connectés entre eux. Les pensées automatiques, sur lesquelles vous avez travaillé aux chapitres 6 à 9, sont les plus faciles à identifier. On peut les comparer à la partie des mauvaises herbes qui se déploient au-dessus du sol. Mais sous terre, ces pensées automatiques développent leurs racines au sein des croyances conditionnelles et inconditionnelles. Remarquez que les flèches pointent dans les deux directions. Cela s'explique par le fait que chacun des trois niveaux est relié aux deux autres. Par conséquent, lorsque vous travaillez sur n'importe lequel des niveaux cognitifs, cela influe aussi sur les deux autres. C'est pour cette raison qu'il est bon de commencer par travailler sur les niveaux les plus simples — pensées automatiques et croyances conditionnelles. Chez la plupart des gens, le travail sur les deux premiers niveaux induit une évolution spontanée du troisième — les croyances inconditionnelles — et, ainsi, une modification positive et durable de leurs émotions.



Pour rappel, les pensées automatiques peuvent être décrites comme des mots ou des images qui, dans des situations données, apparaissent automatiquement à votre esprit. Comme nous l'avons vu au chapitre 11, les croyances conditionnelles sont moins faciles à détecter, mais nous pouvons les identifier en insérant un comportement ou une situation qui déclenche une émotion intense dans la première partie d'une phrase en « Si... » et en laissant notre esprit compléter la phrase par la conséquence de cette condition : « alors... ».

Une croyance inconditionnelle est une affirmation catégorique en « tout ou rien » sur soi-même, sur autrui ou sur le monde : « Je suis... », « Les gens/les autres sont... », « Le monde est... ».



Parmi les croyances inconditionnelles de Marissa, citons la concernant : « Je suis sans valeur », « Personne ne peut m'aimer » ou « Je ne suis pas à la hauteur », concernant autrui : « Les autres sont dangereux », « Les gens te font toujours du mal » et « Les gens sont méchants », et concernant le monde (ou la vie en général) : « Le monde est plein de problèmes insurmontables ». Toutes ces croyances fonctionnaient selon un schéma absolu, ne laissant place à aucune relativisation. En effet, Marissa ne pensait pas « Il m'arrive d'être sans valeur » (affirmation relative/conditionnelle), mais « Je suis sans valeur » (affirmation absolue/inconditionnelle).

Chacun d'entre nous a des croyances inconditionnelles *néglatives et positives*. C'est normal. Nos croyances inconditionnelles sont activées lorsque nous ressentons une émotion intense ou faisons des expériences soit fortement positives, soit fortement négatives. Lorsque nous allons bien, nos croyances inconditionnelles positives sont activées — par exemple « Je suis intelligent ». Dans le cas d'émotions ou d'humeur négatives, ce sont nos croyances inconditionnelles négatives qui sont activées, par exemple « Je suis un imbécile ». Une fois activées, nos croyances inconditionnelles impactent notre vision des choses et engendrent des pensées automatiques et des croyances conditionnelles (positives ou négatives) en lien avec elles. Par exemple, si nous faisons une erreur lorsque nous sommes de bonne humeur, nous pensons généralement quelque chose comme « J'ai fait une erreur, mais je n'aurai pas de difficulté à la réparer, je suis suffisamment intelligent pour ça », tandis que si nous faisons la même erreur à un moment de mauvaise humeur, nous risquons de penser quelque chose comme « Cette erreur ne fait que prouver combien je suis un imbécile ».

En TCC, on commence généralement par travailler sur les pensées automatiques ainsi que sur les croyances conditionnelles parce qu'il est plus rapide d'effectuer des changements à ces niveaux cognitifs, et que ces changements suffisent généralement à améliorer nos états émotionnels et nos humeurs. Mais si les changements effectués aux niveaux des pensées automatiques et des croyances conditionnelles n'ont pas entraîné les évolutions émotionnelles que vous espériez, cela peut indiquer que vos croyances inconditionnelles négatives sont beaucoup plus fortes que vos croyances inconditionnelles positives, auquel cas il va falloir renforcer ces dernières.

De même que vous avez appris à identifier et à évaluer vos pensées automatiques, puis vos croyances conditionnelles, vous pouvez apprendre à identifier et à évaluer vos croyances inconditionnelles. S'il s'avère que certaines de vos croyances inconditionnelles négatives sont activées la plupart du temps, il faudra construire et renforcer de nouvelles croyances inconditionnelles positives : cela vous aidera à vous sentir mieux.

Ainsi, tant que Marissa se considérait elle-même comme ne pouvant pas être aimée (croyance inconditionnelle négative), elle ne s'est montrée à personne telle qu'elle était. Elle menait une existence retirée et se protégeait des autres. À partir du moment où elle a construit la nouvelle croyance inconditionnelle positive « Je suis digne d'être aimée », elle a commencé à souhaiter entrer



en relation avec des gens. Confortée par cette nouvelle croyance, Marissa s'est progressivement détendue en présence d'autres personnes et ses relations avec autrui y ont gagné en qualité.

Les croyances inconditionnelles viennent généralement de notre enfance. Au début de notre vie, nous appréhendons le monde, et nous appréhendons nous-mêmes, à travers le regard des membres de notre famille et des autres personnes qui nous entourent. Ceux-ci nous apprennent des choses comme : « Le ciel est bleu », « Ceci est un chien », « Tu n'as aucune valeur ». Étant donné qu'une grande partie des messages ainsi reçus correspondent à la réalité (« Le ciel est bleu », « Ceci est un chien », etc.), les enfants croient tout ce qu'on leur dit, même ce qui ne correspond pas la réalité (par exemple « Tu n'as aucune valeur »).

Par ailleurs, les enfants tirent des conclusions de leurs expériences. Ainsi, un enfant à qui personne n'a jamais dit « Tu n'as aucune valeur » mais qui constate qu'un autre enfant est plus favorisé ou mieux traité que lui, que les garçons sont plus valorisés que les filles, qu'être sportif est mieux considéré qu'aimer la lecture, etc., en tirera très probablement des conclusions du type « Je vaudrais moins [que tel autre enfant/qu'un garçon/qu'un enfant sportif, etc.] ». Avec le temps, ces idées risquent d'être enregistrées dans son esprit sous forme de croyances inconditionnelles du type « Je ne vaudrais rien », « Je ne suis pas assez bon », « Je suis nul », etc.

Mais ces croyances ne concernent pas uniquement la personne elle-même. À partir de son expérience, l'enfant acquiert un grand nombre de croyances inconditionnelles, par exemple « Un chien, ça mord » ou « Un chien, c'est gentil », qui guideront son comportement : selon sa croyance, il prendra l'habitude d'éviter les chiens qu'il ne connaît pas ou, au contraire, de les caresser. En outre, les enfants apprennent toutes sortes de règles des personnes qui les entourent : « On peut se brûler sur une cuisinière », « Les grands garçons ne pleurent pas », etc.

Les règles et les croyances que l'on développe durant l'enfance ne correspondent pas nécessairement à la réalité (ainsi, il arrive à des garçons de pleurer, quel que soit leur âge), mais un enfant ne dispose pas de la capacité mentale de penser de façon plus flexible. C'est pourquoi ces règles acquièrent une valeur absolue. Par exemple, si une petite fille de trois ans croit qu'« il est mal de taper quelqu'un », elle peut en vouloir à sa mère d'avoir tapé dans le dos de son frère qui s'étranglait en mangeant, tandis qu'un enfant plus grand saura faire la différence entre frapper quelqu'un pour lui faire mal et lui taper dans le dos pour l'aider.

À mesure que nous avançons en âge, nous développons des règles et des croyances plus flexibles dans la plupart des domaines de notre vie. Par exemple, nous apprenons à nous approcher des chiens qui remuent la queue et à éviter ceux qui grognent à notre vue. Nous apprenons aussi qu'un seul et même comportement peut être « bon » ou « mauvais » selon le contexte. Mais une partie des croyances forgées dans l'enfance gardent leur caractère absolu à l'âge adulte.

Les croyances absolues peuvent ainsi rester « figées » si elles sont nées de circonstances particulièrement traumatiques, ou si des expériences infantiles récurrentes nous ont convaincus



de leur véracité incontestable, empêchant le temps et les expériences ultérieures de les assouplir. C'est le cas de Marissa qui, ayant été maltraitée durant son enfance, en a conclu qu'elle était mauvaise et que les autres étaient dangereux. Les petits enfants ont tendance à se sentir responsables de tout ce qui se passe. C'est pour cela que, bien qu'aucun enfant ne mérite d'être maltraité, un grand nombre d'enfants maltraités croient que ce qui leur arrive est de leur faute, parce qu'ils sont « mauvais ». Malheureusement, de telles croyances peuvent se maintenir à l'âge adulte, et ce, notamment lorsque la personne concernée n'a pas fait d'expériences significatives ayant pu lui enseigner une autre vision des choses. Étant donné que Marissa avait également été physiquement maltraitée par ses deux maris, sa croyance inconditionnelle négative d'origine s'en était trouvée renforcée.

Vincent, lui, avait un frère aîné qui était à la fois un athlète de haut niveau et un excellent élève. Quelles que soient ses réussites sportives et scolaires, il n'atteignait jamais l'excellence de ce frère. Ainsi, malgré ses propres succès, Vincent avait grandi avec une croyance inconditionnelle selon laquelle il n'était pas à la hauteur. Une croyance qui lui semblait correspondre à la réalité parce que, dans son esprit, il ne pouvait y avoir de réelle réussite tant qu'une performance n'était pas *absolument excellente* (autrement dit, meilleure que celle de son frère). De plus, cette croyance était étayée par le fait que Vincent avait toujours entendu ses parents, mais aussi les professeurs et les entraîneurs de son frère, évoquer ses succès avec fierté.

Étant donné que nos croyances inconditionnelles nous permettent de donner précocement du sens à notre monde, il peut arriver que la pertinence et l'utilité de certaines d'entre elles ne soient jamais remises en question à la lumière de nos expériences ultérieures et que, devenus adultes, nos actes, nos pensées et nos émotions se conforment à ces croyances comme si elles étaient toujours justes à 100 %. Cela se comprend d'autant mieux que certaines de nos croyances inconditionnelles ont pu s'avérer adaptées et utiles lorsque nous étions enfants. Par exemple, si quelqu'un grandit auprès de parents maltraitants et alcooliques comme Marissa, il peut être tout à fait pertinent qu'il considère les autres comme dangereux et reste en permanence sur ses gardes, à l'affût de signes d'agression. Mais cette croyance inconditionnelle, qui a pu contribuer à protéger Marissa dans le cadre de relations toxiques, a également interféré avec sa capacité à construire des relations de confiance avec des personnes ne lui voulaient aucun mal. Sur la base d'une croyance inconditionnelle figée — « les gens sont dangereux » —, Marissa interprétait de façon erronée certains comportements ordinaires comme étant négatifs, voire agressifs à son égard.

Il a été utile à Marissa de se forger de nouvelles croyances inconditionnelles positives comme « Beaucoup de gens sont gentils et bienveillants ». Cela a ajouté à sa croyance inconditionnelle un pendant positif qui lui a donné la flexibilité mentale nécessaire pour adapter ses « lunettes » (« Les gens sont dangereux » ou « Les gens sont gentils ») à chacune des personnes qu'elle fréquenterait.



Disposer des deux types de croyances inconditionnelles, une positive et une négative, nous permet de vivre toute la palette des expériences possibles, de la plus négative à la plus positive en passant par le neutre, tandis que lorsque nous n'avons que des croyances inconditionnelles négatives, chaque expérience de vie est contaminée, car elle est considérée à travers ces « lunettes » imperturbablement négatives.

## IDENTIFIER LES CROYANCES INCONDITIONNELLES : LA TECHNIQUE DE LA FLÈCHE DESCENDANTE

L'une des façons d'identifier les croyances inconditionnelles est la technique dite « de la flèche descendante ». Au chapitre 7, vous avez appris à poser des questions telles que « Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? » pour identifier vos pensées automatiques (lire « Conseils pratiques » p. 76). Vous pouvez vous poser ces mêmes questions, ou des questions similaires, pour identifier vos croyances inconditionnelles. Ainsi, pour toute pensée automatique, vous pouvez vous demander « Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ? ».

En vous posant de façon récurrente la question « Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? », vous arriverez à mettre à jour des croyances inconditionnelles sur vous-même qui nourrissent certaines des pensées automatiques que vous aviez identifiées précédemment.

Si, par exemple, Marissa avait la pensée automatique « Je crois que Martha ne m'aime pas » et que cette pensée contribuait à son état dépressif, la technique de la flèche descendante pourrait l'aider à découvrir sa croyance inconditionnelle de la façon suivante :

Je crois que Martha ne m'aime pas.  
*(Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?)*



À chaque fois que je me lie avec quelqu'un, il finit par me prendre en grippe.  
*(Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?)*



Je n'ai jamais de relations d'amitié.  
*(Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?)*



Personne ne peut m'aimer.



Dans cet exemple, la pensée automatique « Je crois que Martha ne m'aime pas » concernait une situation bien précise. Quand Marissa a identifié la croyance inconditionnelle qui était à l'origine de son état dépressif (« Personne ne peut m'aimer »), elle était absolument persuadée que cette affirmation était juste, et ce, dans n'importe quelle situation.

Cet exemple montre comment l'on peut identifier les croyances inconditionnelles que l'on a envers soi-même. Mais nous avons également des croyances inconditionnelles à l'égard des autres et du monde. La technique de la flèche descendante peut également être utilisée pour identifier ces dernières : il suffit pour cela d'adapter les questions. Par exemple :

*« Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ? »*

ou

*« Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant le monde et la façon dont il fonctionne ? »*

Voici quelques exemples d'application de la technique de la flèche descendante à l'identification de croyances inconditionnelles sur autrui ou sur le monde :

**Situation :** Vincent et ses collègues ont reçu de nouveaux quotas de vente.

**Pensée automatique de Vincent :** Tout le monde va être capable d'atteindre ces quotas sauf moi.

**Flèche descendante :**

*(Qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?)*



Ils ont plus de facilité que moi à faire leur travail.

*(Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?)*



Les autres sont plus compétents que moi.



**Situation :** Marissa est convoquée par son responsable à un entretien d'évaluation.

**Pensée automatique de Marissa :** J'ai encore fait une erreur. Il va me licencier.

**Flèche descendante :**

*(Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde et la façon dont il fonctionne ?)*



**Il m'arrive tout le temps des ennuis.**

*(Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant le monde et la façon dont il fonctionne ?)*



**Le monde est dur et éprouvant.**

*(Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant le monde et la façon dont il fonctionne ?)*



**Le monde est contre moi.**

Il arrive qu'il nous suffise d'identifier nos croyances inconditionnelles sur nous-mêmes pour comprendre un problème récurrent dans notre vie. Mais il est fréquent que nos croyances inconditionnelles sur nous-mêmes ne soient qu'une facette d'un ensemble plus vaste, et qu'il nous faille également identifier nos croyances inconditionnelles sur les autres et/ou sur le monde pour comprendre pourquoi une situation donnée s'avère si perturbante. Par exemple, Vincent aurait attaché moins d'importance au fait de ne pas atteindre les quotas de vente s'il avait pensé que les autres ne les atteindraient pas non plus. Considérer les autres comme plus compétents que lui aggravait le problème et intensifiait la perception qu'il avait de lui-même comme n'étant pas à la hauteur.

Il ne fait pas de doute que les croyances inconditionnelles de Marissa — « Le monde est dur et éprouvant » et « Le monde est contre moi » — aient renforcé sa dépression et son désespoir. Elle avait des difficultés à persévérer dans ses efforts, car elle croyait qu'un jour ou l'autre, le monde s'écroulerait sur elle, quelles que soient sa bonne volonté et sa constance. (Soulignons d'ailleurs que le fait que Marissa continue à travailler dur malgré ses croyances sur le monde prouvait combien elle était courageuse.)

Il est compréhensible que les personnes ayant vécu des traumatismes, connu des conditions économiques très dures sur une longue période de leur vie, grandi dans des circonstances chaotiques et insécurisantes, subi une discrimination persistante ou vécu, de façon durable ou répétée, des situations éprouvantes, aient tendance à développer des



croyances négatives sur le monde. Cela vaut tout particulièrement pour l'enfance, mais peut concerner n'importe quel âge de la vie.

De même, les croyances inconditionnelles négatives sur autrui proviennent généralement de rapports traumatisants ou durablement dysfonctionnels avec autrui. Comme nous l'avons vu pour Vincent, une expérience *indirecte* — comme, dans ce cas précis, vivre avec un frère volant de réussite en réussite — peut parfois être à l'origine d'une attitude problématique envers autrui. Le regard positif que portait Vincent sur ses collègues (« Ils sont compétents »), associé à sa croyance inconditionnelle négative sur lui-même (« Je ne suis pas à la hauteur »), explique le niveau élevé de l'anxiété qu'il ressentait.

Rappelons qu'il est sain d'avoir à la fois des croyances inconditionnelles négatives et positives. Les croyances inconditionnelles négatives ne deviennent problématiques que lorsqu'elles se figent et nous font perdre la faculté de nous voir nous-mêmes, de voir autrui et de voir le monde sous un angle positif. De même, les croyances inconditionnelles positives peuvent s'avérer problématiques lorsqu'elles se pétrifient et que l'on perd la capacité de percevoir ses propres aspects négatifs, mais aussi ceux d'autrui et du monde autour de nous. Si par exemple quelqu'un essaie de profiter de vous, il est utile que vous soyez en mesure de percevoir l'intention négative de cette personne. De même, il est utile de ne pas perdre de vue que certains chiens mordent.

Vous trouverez ci-dessous une série d'exercices (exercice 12.1, 12.2, 12.3 et 12.4) conçus pour vous aider à découvrir certaines de vos croyances inconditionnelles. Voyez si vous pouvez découvrir des croyances inconditionnelles sur vous-même, sur autrui et sur le monde liées aux types de difficultés sur lesquels vous avez choisi de travailler à l'aide de cet ouvrage. Si vous avez des difficultés à identifier une croyance inconditionnelle dans l'un de ces domaines, cela peut indiquer que les situations que vous avez choisies n'impliquent pas ce type de croyance. L'exercice 12.1 vous propose une approche simple pour identifier vos croyances inconditionnelles. Les exercices 12.2, 12.3 et 12.4 offrent des approches plus approfondies utilisant la technique de la flèche descendante. À vous de voir laquelle de ces approches vous aidera le mieux à identifier vos croyances inconditionnelles.



## EXERCICE 12.1 : À vous ! Identifiez vos croyances inconditionnelles

Décrivez une situation récente dans laquelle vous avez ressenti une ou plusieurs forte(s) émotion(s).  
Imaginez-la aussi intensément que si vous la reviviez maintenant. Tandis que vous imaginez la situation  
et ressentez la ou les émotion(s), comment vous voyez-vous vous-même, comment voyez-vous autrui, et  
comment voyez-vous le monde ?

- 1. Je suis .....
- .....
- 2. Les autres sont .....
- .....
- 3. Le monde est .....
- .....

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## EXERCICE 12.2 : Identifiez les croyances inconditionnelles qui vous concernent

Sur la feuille d'exercice ci-dessous, décrivez une autre situation récente dans laquelle vous avez ressenti une forte émotion et analysez-la. L'exercice est terminé lorsque vous êtes parvenu à formuler sur vous-même une affirmation catégorique de type « tout ou rien ». Il se peut que vous deviez vous poser la question « Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ? » un nombre de fois plus important que celui que contient la feuille d'exercice, ou au contraire que vous parveniez à formuler une croyance inconditionnelle après ne vous être posé la question qu'une ou deux fois.

Situation (liée à une émotion intense)



Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



### EXERCICE 12.3 : Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant autrui

Pour faire cet exercice, vous pouvez au choix utiliser la même situation que dans l'exercice 12.2, ou une autre situation (récente) dans laquelle vous avez ressenti une émotion violente en lien avec autrui — une ou plusieurs personne(s). L'exercice est terminé lorsque vous êtes parvenu à formuler sur cette/ces personne(s) une affirmation catégorique de type «tout ou rien». Il se peut que vous deviez vous poser la question «Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres?» un nombre de fois plus important que celui que contient la feuille d'exercice, ou au contraire que vous parveniez à formuler une croyance inconditionnelle après ne vous être posé la question qu'une ou deux fois.

Situation (liée à une forte émotion)



Qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



### EXERCICE 12.4 : Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant le monde ou votre vie

Pour faire l'exercice 12.4, vous pouvez au choix utiliser la même situation que dans les exercices 12.2 ou 12.3, ou une autre situation (récente) dans laquelle vous avez ressenti une émotion violente. L'exercice est terminé lorsque vous êtes parvenu à formuler sur le monde une affirmation catégorique de type « tout ou rien ». Il se peut que vous deviez vous poser la question « Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant le monde ? » un nombre de fois plus important que celui que contient la feuille d'exercice, ou au contraire que vous parveniez à formuler une croyance inconditionnelle après ne vous être posé la question qu'une ou deux fois.

Si cette question sur « le monde » n'éveille pas d'écho en vous, demandez-vous à la place « Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant ma vie ? ».

Situation (liée à une forte émotion)

---

↓

Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?

---

↓

Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?

---

↓

Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?

---

↓

Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?

---



---



Quelles que soient les origines des croyances inconditionnelles qui nourrissent votre mal-être, les deux sous-chapitres suivants vous proposent des techniques pour les modifier.

Pour Marissa, un tel changement signifiait apprendre à voir que la vie n'était pas toujours dure et éprouvante et que, parfois, les choses allaient comme elle le souhaitait. L'adoption de cette nouvelle croyance a encouragé Marissa à se mettre en quête de relations et d'environnements sur lesquels elle pourrait compter. Elle apprit ensuite à s'appuyer sur ces soutiens pour mieux faire face aux relations et aux situations moins favorables. Pour Vincent, changer de croyance inconditionnelle signifiait apprendre à être en paix avec lui-même, y compris lorsqu'il n'était pas « le meilleur ». Apprendre à considérer la possibilité d'un milieu entre être « le meilleur » et « un raté » lui fit également du bien.

## TESTER SES CROYANCES INCONDITIONNELLES

Contrairement aux pensées automatiques que vous avez appris à tester à l'aide de tableaux d'autoévaluation des pensées, les croyances inconditionnelles ne se testent pas en collectant des faits qui d'une part les corroborent, et d'autre part les contredisent. En effet, étant donné que nous voyons ce que nous vivons à travers les « lunettes » de la croyance inconditionnelle active dans un contexte donné, il nous est souvent difficile de remarquer — ou de croire — les expériences qui la contestent.

Par exemple, Marissa croyait dur comme fer que personne ne pouvait l'aimer. Et lorsqu'elle tenta de tester cette idée, elle négligea certains faits comme les invitations à déjeuner émanant de ses collègues, les salutations chaleureuses de certains lorsqu'elle arrivait au bureau le matin, l'amour que lui portaient ses enfants, la grande considération dont certains de ses amis faisaient preuve à son égard, et même le fait qu'ils lui *disaient* combien ils tenaient à elle. Tous ces faits avaient beau prouver qu'on pouvait l'aimer, Marissa les ignorait, pensant « Ils ont juste pitié de moi » ou « C'est parce qu'ils ne me connaissent pas vraiment ». Lorsqu'une croyance inconditionnelle est active, nous *distordons la réalité* pour la faire « coller » à cette croyance.

C'est pourquoi, au lieu de tester nos croyances inconditionnelles négatives, il est généralement plus efficace, premièrement d'identifier de nouvelles croyances inconditionnelles qui nous semblent plus souhaitables, et deuxièmement de réunir des preuves qui confortent et renforcent ces dernières. Cela nous offre la possibilité de porter un nouveau regard sur ce que nous vivons. Si nous trouvons suffisamment de preuves confortant nos nouvelles croyances inconditionnelles, nous commencerons alors à y adhérer. Il n'est pas nécessaire de nous débarrasser de nos croyances inconditionnelles négatives. Lorsque nos nouvelles croyances inconditionnelles (positives) deviennent aussi puissantes que les anciennes (négatives), nous



accédons à une nouvelle flexibilité mentale. Au lieu d'aborder ce qui nous arrive à travers le seul prisme de nos croyances inconditionnelles négatives, nous pouvons alors activer les nouvelles croyances inconditionnelles qui correspondent à une situation donnée.

## CONSTRUIRE DE NOUVELLES CROYANCES INCONDITIONNELLES

L'avantage qu'il y a à construire une nouvelle croyance inconditionnelle positive du type « Les gens peuvent m'aimer » plutôt que d'essayer de changer une croyance inconditionnelle négative du type « Personne ne peut m'aimer », est qu'en disposant ainsi d'une paire de croyances inconditionnelles opposées, nous développons une flexibilité mentale et une capacité à comprendre ce que nous vivons qui nous apportent davantage de satisfaction et de bien-être. Si c'est la même croyance inconditionnelle qui est activée la plupart du temps, nous considérons la majeure partie de ce qui nous arrive à travers les « lunettes » de cette croyance. Si au contraire, deux croyances inconditionnelles s'équilibrent mutuellement, il se produit un phénomène intéressant : nous sommes soudain en mesure d'évaluer ce que nous vivons avec plus de souplesse et de voir laquelle des deux croyances correspond le mieux à chaque situation. En outre, nous pouvons alors mieux comprendre et mieux accepter certaines expériences. Pour reprendre l'exemple de Marissa, elle a ainsi pu commencer à accepter que certains de ses collègues lui sourient et considérer cela comme une expérience positive, sans la soumettre à l'appréciation de ses croyances inconditionnelles sur sa capacité ou son incapacité à se faire aimer : il lui suffisait de prendre plaisir à un échange cordial.

En plus de nous offrir davantage de flexibilité dans la façon dont nous considérons les choses, le fait de construire de nouvelles croyances inconditionnelles nous permet de nous remémorer plus facilement nos expériences positives. Si nous n'avons pas de croyances inconditionnelles positives, c'est un peu comme si nous étions un réservoir au fond percé. Nous pouvons verser du liquide (des expériences positives) dans ce réservoir et en profiter pendant une courte période, mais le liquide s'écoule rapidement et se perd. Construire une nouvelle croyance inconditionnelle équivaut à construire un nouveau réservoir pour contenir ces expériences positives et pouvoir nous en souvenir longtemps. Cela nous aide à faire l'expérience d'un mieux-être et d'en garder le souvenir.

Par exemple, si la croyance inconditionnelle « Personne ne peut m'aimer » est activée en permanence chez quelqu'un, tout ce que cette personne vivra sera interprété à travers ce prisme et entreposé dans ce réservoir. Souvenez-vous que même quand certaines personnes semblaient l'apprécier, Marissa distordait les faits pour les faire coïncider avec sa croyance inconditionnelle (« Personne ne peut m'aimer »), pensant « Ils ont juste pitié de moi » ou « C'est parce qu'ils ne me connaissent pas vraiment ». Voyant le monde au travers des « lunettes » de sa croyance



inconditionnelle négative, elle faisait entrer *toutes* ses expériences dans le réservoir étiqueté « Personne ne peut m'aimer ». En se créant une nouvelle croyance inconditionnelle positive (« Les gens peuvent m'aimer »), Marissa s'est donné la possibilité d'interpréter le monde à travers ce nouveau prisme, et de mémoriser des expériences positives et perçues comme telles. À mesure qu'un nombre croissant d'expériences s'est ainsi retrouvé entreposé dans le réservoir étiqueté « Les gens peuvent m'aimer », la nouvelle croyance inconditionnelle de Marissa en a été confortée et a gagné en puissance.

Les nouvelles croyances inconditionnelles peuvent être le contraire exact des anciennes. Ce fut le cas pour Marissa qui a transformé son « Personne ne peut m'aimer » en « Les gens peuvent m'aimer ». Cela ne signifiait pas qu'elle croyait que tout le monde allait l'aimer, mais simplement qu'elle était une personne digne d'être aimée et riche de nombreuses qualités, que chaque personne prise individuellement l'apprécie réellement ou non. Mais il peut aussi s'agir de transformer une croyance catégorique, absolue, en une croyance nuancée, relative. Pour Marissa, la croyance d'origine — « Les gens me font toujours du mal » — est ainsi devenue « Même si certaines personnes sont blessantes, la plupart des gens sont gentils et bienveillants ». Une nouvelle croyance inconditionnelle peut aussi nous permettre d'évaluer notre vécu d'un point de vue différent. Ainsi, Vincent est passé d'une croyance selon laquelle son succès et sa valeur personnelle étaient conditionnés au fait d'être « le meilleur » à une croyance selon laquelle il était « acceptable », quels que soient ses résultats.

Une nouvelle croyance inconditionnelle peut également inclure une notion d'acceptation. Ainsi, on peut imaginer que quelqu'un dont la croyance inconditionnelle était « On ne peut pas se fier aux gens » la transforme en « Ce n'est pas un problème si les gens ne sont pas fiables, parce que j'ai les capacités de me débrouiller seul ». Dans cet exemple, une croyance inconditionnelle positive sur soi-même aide à accepter une croyance négative sur autrui. Vous le voyez : une nouvelle croyance inconditionnelle peut aller au-delà de l'inversion de la croyance d'origine, contenir de nouveaux termes – chez Marissa, on passe ainsi de « blessant » à « gentil » et « bienveillant », chez Vincent de « ne vaud rien » à « acceptable ».



### EXERCICE 12.5 : Identifiez une nouvelle croyance inconditionnelle

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Nous vous invitons à utiliser la feuille d'exercice ci-dessous pour identifier une nouvelle croyance inconditionnelle.

- Passez en revue les croyances inconditionnelles négatives que vous avez identifiées sur les feuilles d'exercices 12.1 à 12.4. L'une d'elles est-elle fréquemment à l'œuvre dans votre vie ? Notez-la sur la ligne de gauche.
- Ensuite, identifiez une nouvelle croyance inconditionnelle. Quel(s) mot(s) reflète(nt) le mieux ce que vous pensez de cette croyance ?

■ Croyance inconditionnelle négative

■ Nouvelle croyance inconditionnelle


Une fois que vous aurez identifié de nouvelles croyances inconditionnelles, nous vous invitons à collecter des faits qui les confortent, car il vous faudra un peu de temps avant d'y adhérer aussi fortement qu'à vos croyances inconditionnelles négatives. C'est ce que vous propose d'apprendre le sous-chapitre suivant.

## RENFORCEZ VOS NOUVELLES CROYANCES INCONDITIONNELLES

### EXERCICE 12.6 : Les croyances inconditionnelles à l'épreuve des faits

Notez ci-dessous la nouvelle croyance inconditionnelle que vous avez construite à l'exercice 12.5.

Au cours des prochaines semaines, soyez attentif à tout ce qui peut conforter cette nouvelle croyance et notez-le également sur cette feuille. Poursuivez cet exercice au cours des mois qui suivront.

Les éléments en question peuvent être extrêmement modestes. Ainsi, parmi les expériences notées par Marissa pour corroborer le fait que les gens pouvaient l'aimer figuraient les sourires et les compliments qu'on lui avait adressés, l'accueil chaleureux que lui faisaient certaines personnes et le plaisir qu'avaient certaines autres à passer du temps avec elle.

■ Nouvelle croyance inconditionnelle : .....

■ Faits corroborant cette nouvelle croyance :

1. ....



Downloaded by 3.8.18.9.19

2. ....
  3. ....
  4. ....
  5. ....
  6. ....
  7. ....
  8. ....
  9. ....
  10. ....
  11. ....
  12. ....
  13. ....
  14. ....
  15. ....
  16. ....
  17. ....
  18. ....
  19. ....
  20. ....
  21. ....
  22. ....
  23. ....
  24. ....
  25. ....
- 

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



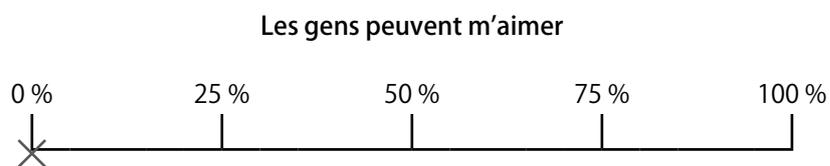
## CONSEILS PRATIQUES

### Les questions à se poser pour renforcer vos nouvelles croyances

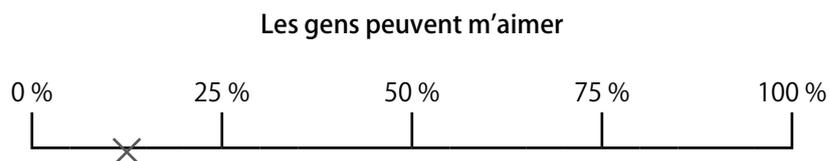
- Aujourd'hui, qu'avez-vous fait — seul ou accompagné — qui corrobore votre nouvelle croyance ?
- Est-ce que d'autres personnes se sont comportées envers vous d'une manière qui corrobore cette nouvelle croyance — qu'il s'agisse d'actes importants ou minimes ?
- Certaines de vos habitudes quotidiennes corroborent-elles cette nouvelle croyance ?
- Vous est-il arrivé aujourd'hui quoi que ce soit de positif qui corrobore votre nouvelle croyance ?

Notez *tous* les faits, aussi infimes soient-ils, qui attestent la véracité de votre nouvelle croyance inconditionnelle. Si vous vous surprenez à penser « cet élément est trop modeste ou trop exceptionnel, ça ne compte pas », notez-le quand même. Les petits ruisseaux font les grandes rivières, et la moindre de vos expériences vaut d'être prise en compte. D'autant qu'il y a fort à parier que vous soyez par ailleurs attentif aux moindres événements négatifs : il est donc important que vous accordiez la même attention à *tous* les événements positifs.

Pour mettre en place un suivi de l'évolution de vos croyances, nous vous invitons à évaluer l'intensité de votre adhésion à chacune d'entre elles sur une échelle similaire à celle que vous avez apprise à utiliser au chapitre 3 pour évaluer l'intensité de vos émotions. Exemple : quand Marissa a commencé à collecter des faits corroborant sa croyance « Les gens peuvent m'aimer », elle n'adhérait pas du tout à cette dernière. Voici son évaluation :



Mais après avoir rempli la feuille d'exercice 12.6 « Les croyances inconditionnelles à l'épreuve des faits » pendant dix semaines, son évaluation avait changé :





Peut-être avez-vous l'impression qu'il ne s'agit que d'un petit changement, mais il était très important pour Marissa. C'était la première fois de sa vie qu'elle pensait qu'on pouvait l'aimer ! Et grâce à cette adhésion, pourtant relativement faible, à la possibilité que quelqu'un puisse l'aimer, elle a pu prendre conscience que ses enfants et ses amis l'aimaient. Après avoir continué à noter pendant un an les faits, petits et grands, qui attestaient qu'on pouvait l'aimer, son niveau d'adhésion a fini par atteindre 70 %. À mesure que sa nouvelle croyance inconditionnelle gagnait en puissance, Marissa prit conscience de faits positifs de plus en plus nombreux qui avaient toujours fait partie de sa vie, mais qu'elle n'avait auparavant jamais réellement remarqués, ou qu'elle avait négligés, voire distordus, parce qu'ils ne correspondaient pas à sa croyance inconditionnelle négative. Et plus Marissa remarquait ces expériences positives et s'en réjouissait, plus elle avait des moments de joie et de bonheur, que ce soit dans son rapport à elle-même ou dans ses relations avec autrui.

### EXERCICE 12.7 : Évaluez sur le long terme la force de votre adhésion à vos nouvelles croyances inconditionnelles

Downloaded by 3.8.18.9.19

Sur la première ligne de la feuille d'exercice ci-dessous, inscrivez la nouvelle croyance inconditionnelle que vous avez construite puis confortée à l'exercice 12.6. Écrivez ensuite la date du jour et évaluez la force de votre adhésion en cette nouvelle croyance en mettant une croix à l'endroit de l'échelle qui correspond le mieux à votre ressenti. Si vous n'arrivez pas du tout à adhérer à votre nouvelle croyance inconditionnelle, mettez la croix au niveau du zéro. Si en revanche vous y adhérez totalement, mettez la croix au niveau du 100. Pour mesurer la progression de votre adhésion à votre nouvelle croyance inconditionnelle, réévaluez-la régulièrement toutes les 2 ou 3 semaines.

■ Nouvelle croyance inconditionnelle : .....

■ Évaluation de mon adhésion à cette croyance :

Date :



Date :

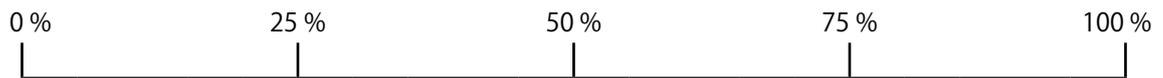


Date :





Date :



Date :



Date :



Date :



Plus vous noterez de faits sur les feuilles d'exercices 12.6 et 12.7 et plus vous répétez les autres exercices proposés dans ce chapitre, plus votre confiance en votre nouvelle croyance inconditionnelle devrait se renforcer. Généralement, il lui faut plusieurs mois pour s'instaurer : ne soyez donc pas découragé si votre confiance n'évolue que très lentement — ou même pas du tout durant un certain temps. Plus vous prendrez conscience de faits attestant votre nouvelle croyance et les consignerez par écrit, plus vous serez à même d'y adhérer. Et plus vous y adhérerez, plus vous serez susceptible de vous sentir à l'aise dans des domaines divers de votre vie. Avec le temps, on développe généralement ses aptitudes à percevoir les faits positifs, ce qui améliore la qualité de vie et le bien-être.

Il n'est pas indispensable d'adhérer à 100 % à vos nouvelles croyances inconditionnelles. La plupart des gens commencent à ressentir un mieux-être lorsque leur confiance atteint environ le milieu de l'échelle. En faisant l'exercice 12.7, n'oubliez pas de reconnaître et de saluer vos succès partiels, mais aussi vos progrès, quels qu'ils soient.



### CONSEILS PRATIQUES

Dans ce chapitre, vous avez découvert — et allez découvrir — une grande variété d'exercices conçus pour vous aider à acquérir de nouvelles croyances inconditionnelles, afin de mener une vie plus satisfaisante et plus heureuse. Contrairement aux exercices des chapitres précédents, les exercices consacrés aux croyances inconditionnelles (exercices 12.5 à 12.9) vous amènent



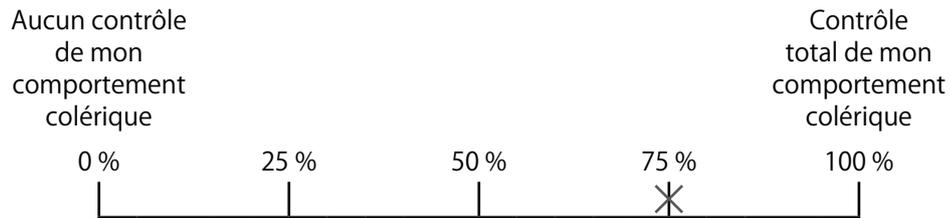
à noter vos observations durant des semaines, parfois des mois, pour collecter suffisamment de preuves tangibles et, ainsi, les renforcer durablement. Il n'est pas recommandé de faire l'ensemble de ces exercices simultanément. Nous vous invitons plutôt à vous accorder du temps et à noter autant d'éléments que possible pour chaque exercice avant de passer au suivant. Mais comme il n'y a pas de règle sans exception, nous vous conseillons en revanche de faire les exercices 12.6 et 12.7 en même temps! Étant donné que vous allez vraisemblablement passer un certain nombre de semaines sur les exercices de ce chapitre, pensez à évaluer vos émotions très régulièrement — chaque semaine ou tous les quinze jours — pour pouvoir suivre votre progression. (Reportez-vous si besoin au rappel «Faites le point sur vos émotions» p. 220.)

**VINCENT** « J'ÉVALUE MES ÉVOLUTIONS COMPORTEMENTALES POSITIVES SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 100 »

Downloaded by 3.8.18.9.19

Parfois, nous pouvons renforcer plus rapidement nos nouvelles croyances inconditionnelles en adoptant de nouveaux comportements ou en apportant des modifications à notre vie en accord avec ces nouvelles croyances. Par exemple, Vincent voulait se croire acceptable, quelle que soit la qualité de ce qu'il faisait. Il avait remarqué qu'il se sentait mal lorsqu'il « échouait » à faire quelque chose ou lorsque ce qu'il faisait n'était pas parfait. Mais s'il lui paraissait sensé de se sentir « acceptable » lorsqu'il effectuait des tâches de façon imparfaite, que ce soit au travail ou à la maison, il n'était pas sûr d'être en droit de ne pas se sentir coupable et « inacceptable » lorsqu'il laissait libre cours à sa colère contre sa femme Judith. Il ne voulait pas se conduire de cette façon, et il savait que sa colère était un problème, puisqu'elle mettait son couple en danger et portait atteinte à son estime de soi. Vincent savait que s'il parvenait à améliorer ses comportements colériques, il pourrait se considérer lui-même comme étant plus acceptable. Mais, surtout, cela ferait du bien à sa relation avec Judith.

Vincent se fixa un objectif pour changer de comportement lorsqu'il était en colère. Il ne voulait plus perdre son self-control ni avoir des attitudes et des paroles menaçantes à l'égard de sa femme. Il voulait préserver le lien avec elle et continuer à lui parler avec respect, même lorsqu'ils n'étaient pas d'accord. Concrètement, cela signifiait qu'il voulait être plus à l'écoute de Judith, et exprimer ses points de vue avec calme et sans la rabaisser. Comme il se savait perfectionniste, Vincent apprit à se servir des échelles d'évaluation pour atténuer ce trait de caractère, comme son thérapeute lui avait appris à évaluer sa colère sur une « échelle de contrôle de la colère ». L'échelle ci-dessous montre la façon dont Vincent a évalué comment il contrôlait sa colère lors d'une discussion avec Judith.



Au cours de cette discussion, Vincent s'était échauffé et avait élevé la voix à plusieurs reprises. Il avait même tapé une fois du poing sur la table. Mais il n'avait pas critiqué Judith, n'avait pas quitté la maison, et n'avait eu aucune des attitudes qu'elle trouvait menaçantes. Il n'avait pas dévié du sujet, et s'était retiré pendant trois minutes pour se calmer à un moment où il sentait que sa colère commençait à dégénérer.

Avant d'apprendre à utiliser les échelles d'évaluation, Vincent aurait considéré cette discussion comme un échec en termes de maîtrise de la colère, car il ne s'était pas *parfaitement* contrôlé du début jusqu'à la fin. Et cette sensation d'«échec» l'aurait découragé et aurait sans doute conforté son manque de confiance en sa capacité à maîtriser ses sautes d'humeur. L'usage de l'échelle lui permit d'adopter une nouvelle perspective : au lieu de se reprocher d'avoir échoué (0 % de contrôle), il prit ainsi conscience qu'en réalité, il avait atteint son objectif à 75 %. Bien qu'ayant éprouvé une forte colère, il n'avait pas explosé, ni abandonné la discussion, ni lancé des paroles blessantes à Judith. Il avait écouté ce qu'elle avait à dire, et lui avait également fait part de ce qui était important pour lui. Même lorsque la colère avait menacé de le submerger, il avait été en mesure de reprendre la conversation après une pause de trois minutes. Pour toutes ces raisons, Judith et lui trouvèrent que ses efforts étaient utiles, même si le résultat n'était pas un contrôle total. Le fait de prendre conscience de ce succès partiel prouva à Vincent qu'il faisait des progrès, et lui permit d'être fier de ce qu'il avait réussi.

Le fait d'utiliser une échelle pour évaluer ce que vous vivez peut s'avérer tout aussi utile pour vous si vous essayez d'apporter des changements à votre vie ou si vous avez tendance à dénigrer ce que vous faites lorsque ce n'est pas parfait. Prenez conscience de la différence que cela fait lorsque vous vous focalisez sur les aspects partiellement positifs de votre vécu au lieu de n'en voir que les aspects négatifs.



### CONSEILS PRATIQUES

Servez-vous de l'échelle d'évaluation pour analyser plus finement les situations que vous considérez de manière absolue («tout noir ou tout blanc») ou en termes de «succès ou échec». Cet outil peut également vous être utile pour suivre la façon dont vous progressez dans la modification d'un comportement ou d'une émotion. Notez ce que vous ressentez en considérant également la partie positive de l'échelle. Essayez de vous féliciter pour tous les progrès représentés sur l'échelle.



## EXERCICE 12.8 : À vous ! Exercez-vous à évaluer vos comportements à l'aide d'une échelle plutôt que sur un mode « tout noir ou tout blanc »

Sur la feuille d'exercice ci-dessous, identifiez certains de vos comportements liés à votre nouvelle croyance inconditionnelle. Par exemple, si vous essayez de renforcer la nouvelle croyance inconditionnelle « Je suis digne d'être aimé », vous pouvez évaluer les comportements que vous avez envers autrui et dont vous pensez qu'ils vous rendent digne d'être aimé. Ou si vous essayez d'ancrer en vous la nouvelle croyance inconditionnelle « J'ai de la valeur en tant que personne », vous pouvez vous concentrer sur les comportements qui, selon vous, prouvent votre valeur. Choisissez des comportements que vous tendez à considérer en termes de raisonnement binaire (« tout noir ou tout blanc »). Pour chaque échelle, décrivez la situation et notez le comportement à évaluer. Comment vous sentez-vous en évaluant votre comportement sur une échelle au lieu de vous juger vous-même en termes de « tout ou rien » ? Une fois que vous aurez évalué plusieurs de vos comportements sur ce type d'échelles, résumez les enseignements que vous en tirez en bas de la feuille d'exercices 12.8. Pour vous donner un exemple, Vincent a écrit « Je suis acceptable même si je n'atteins mes objectifs qu'en partie, car ce sont des avancées dans la bonne direction. Les efforts que je fais pour m'améliorer prouvent que je suis acceptable même si je n'atteins pas la perfection ».

Downloaded by 3.8.18.9.19

■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....

0 %                      25 %                      50 %                      75 %                      100 %

■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....

0 %                      25 %                      50 %                      75 %                      100 %

■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....

0 %                      25 %                      50 %                      75 %                      100 %

■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....

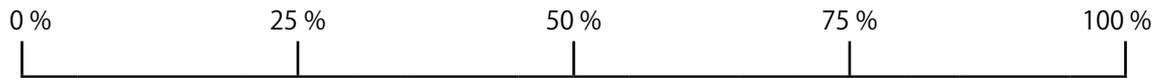
0 %                      25 %                      50 %                      75 %                      100 %

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Conclusions : .....

.....

.....

.....

## RENFORCEZ VOS CROYANCES INCONDITIONNELLES À L'AIDE D'EXPÉRIENCES COMPORTEMENTALES

Au chapitre 11, vous avez appris à vous servir d'expériences comportementales pour mettre à l'épreuve vos croyances conditionnelles. Elles peuvent également servir à renforcer vos nouvelles croyances inconditionnelles. Pour avoir confiance dans une nouvelle croyance inconditionnelle, il ne suffit pas d'y *penser* : il faut également expérimenter les nouveaux comportements qu'elle entraîne. Ainsi, ce n'est qu'après avoir pratiqué différents comportements lui permettant de rester maître de lui que Vincent a pu se sentir de plus en plus confiant dans sa capacité à contrôler sa colère.

Prenons l'exemple de Carla, une femme qui se considérait comme insignifiante et sans valeur. Comme pour Carla, les autres étaient toujours plus importants qu'elle, elle avait l'habitude de se soumettre à ce qu'ils voulaient et mettait leurs besoins au-dessus des siens. Elle évitait également les conflits dans ses relations, car elle souffrait lorsque les autres lui en voulaient. Par ailleurs, en cas de conflit, elle croyait toujours que tout était de sa faute et elle se sentait horriblement mal. Mais à mesure que Carla faisait les exercices du chapitre 12, elle choisit de se forger trois nouvelles croyances inconditionnelles : « Mes besoins aussi sont importants », « Il est normal d'avoir des conflits dans ses relations parce que nous n'avons pas tous les mêmes besoins » et « Si je défends mes intérêts en supportant le mal-être que cela génère à court



terme, je me sentirai mieux à long terme ». Elle décida de faire au moins l'une des expériences comportementales suivantes chaque jour :

- Je vais être à l'écoute de ce que je veux et défendre mes droits.
- Lorsque je ne serai pas d'accord avec quelqu'un, j'exprimerai mon point de vue. Je supporterai le malaise que cela engendrera chez moi et ne ferai pas de compromis dans le seul but d'éviter les conflits.
- Chaque jour, je m'accorderai un peu de temps pour faire quelque chose qui me tient à cœur pour moi-même.

En se fondant à la fois sur ses anciennes et sur ses nouvelles croyances inconditionnelles, Carla formula ce qu'elle supposait qui allait se passer au cours de ces expériences. En se fondant sur ses anciennes croyances inconditionnelles, elle prédit que les personnes concernées se fâcheraient contre elle ou la critiqueraient, et qu'en conséquence elle se sentirait mal. Et en se fondant sur ses nouvelles croyances inconditionnelles, elle prédit qu'elle serait probablement mal à l'aise pendant un certain temps, mais que sur la durée, elle finirait par se sentir mieux et plus satisfaite d'elle-même.

Étant donné que Carla était particulièrement inquiète concernant ce que sa famille et ses amis les plus proches penseraient de son évolution, elle concentra ses expériences uniquement sur des étrangers durant les premières semaines. Différentes choses la surprirent : tout d'abord, contrairement à ses prédictions, la plupart des gens ne semblaient pas le prendre mal lorsqu'elle disait clairement ce qu'elle voulait. Et certains réagissaient même favorablement en disant des choses telles que « D'accord, je vois ce que vous voulez dire ».

Un peu rassurée suite à ces premiers résultats encourageants, Carla se sentit en mesure d'effectuer des expériences similaires avec ses proches. Sa nouvelle façon d'être contraria effectivement certains membres de sa famille, mais en continuant à s'affirmer, elle eut la surprise de constater qu'après une sensation initiale d'inconfort, il lui arrivait de se sentir un peu mieux malgré des désaccords persistants. Peu à peu, elle prit conscience qu'il était bon qu'elle exprime ses besoins, que cela plaise ou non à tout le monde. Elle comprit également qu'elle pouvait avoir de la valeur et que l'expression de ses besoins était importante, même si certains de ses proches n'étaient pas d'accord avec elle.

En réfléchissant à ces expériences, Carla se rendit compte que dans sa famille, certaines personnes avaient fini par partir du principe qu'elle se soumettrait toujours à leurs opinions et à leurs décisions, et que ces personnes n'appréciaient pas qu'elle s'affirme. Elle décida donc de leur parler et de leur expliquer qu'elle voulait désormais exprimer plus clairement ce qu'elle voulait et ce dont elle avait besoin. Cela prit un certain temps, mais Carla parvint à faire évoluer



progressivement son rôle dans sa famille. En exposant plus régulièrement son point de vue, elle se rendit compte que les autres étaient souvent prêts à faire des compromis et à résoudre les différends en respectant à la fois leurs propres besoins et les siens.

Toutes ces expériences exigèrent de Carla qu'elle supporte un certain degré d'inconfort, et notamment au début. Mais, en multipliant les expériences, elle eut l'agréable surprise de constater que ce malaise ne durait pas et, mieux encore, qu'il s'atténuait. De plus, elle vit sa confiance en elle augmenter à mesure que les autres faisaient plus attention à elle et répondaient positivement à ce qu'elle voulait. Et lorsque certaines personnes refusaient d'accéder à ses demandes, elle n'en tirait plus la conclusion que c'était parce que son point de vue était insignifiant et négligeable. Peu à peu, elle comprit que le conflit est partie intégrante des relations humaines, parce que même deux personnes qui s'aiment ont souvent des intérêts divergents.

### EXERCICE 12.9 : Quelques expériences pour renforcer vos croyances inconditionnelles

Arrivé à ce stade de votre lecture, vous vous sentez peut-être prêt à faire vous-même quelques expériences comportementales afin de renforcer certaines de vos nouvelles croyances inconditionnelles. Servez-vous de la feuille d'exercices ci-dessous pour faire ce qui suit :

- 1• Notez deux ou trois nouveaux comportements liés à votre nouvelle croyance inconditionnelle. Peut-être la perspective de vous essayer à ces nouveaux comportements vous rend-elle un peu nerveux ou hésitant ? Si c'est le cas, rassurez-vous : cela indique que vous êtes probablement en bonne voie.
- 2• En vous fondant respectivement sur vos anciennes et sur vos nouvelles croyances inconditionnelles, « prédissez » ce que vous pensez qu'il va se passer.
- 3• Si possible, commencez par tester ces comportements avec des inconnus (employés de magasin, personnes croisées dans la rue, etc.). En effet, les étrangers ont un avantage considérable : ils ne s'attendent de votre part à aucun comportement particulier.
- 4• Une fois que vous aurez fait l'expérience un certain nombre de fois avec des inconnus, testez ces nouveaux comportements en présence de personnes que vous connaissez. Si vous pensez que cela peut être utile, dites à vos proches quels sont les nouveaux comportements auxquels vous vous essayez et en quoi cela est important pour vous.
- 5• Notez les résultats de vos expériences et ce qu'ils vous ont appris, en mettant l'accent sur ceux qui se rapportent à vos nouvelles croyances inconditionnelles et aux prédictions qui y sont liées voir point 2 ci-dessus). Vos nouveaux comportements et les résultats de vos expériences confortent-ils vos nouvelles croyances inconditionnelles, ne serait-ce qu'en partie ?



■ Écrivez ci-dessous la ou les croyance(s) inconditionnelle(s) que vous souhaitez renforcer : .....

.....

■ Listez deux ou trois nouveaux comportements en cohérence avec votre nouvelle croyance inconditionnelle. Choisissez des comportements que vous adopteriez si vous aviez confiance en cette nouvelle croyance. Peut-être s'agit-il de comportements auxquels vous avez du mal à vous convertir et qui, pourtant, renforceraient cette nouvelle croyance si vous les pratiquiez : .....

.....

.....

■ En vous fondant respectivement sur vos anciennes et sur vos nouvelles croyances inconditionnelles, « prédissez » ce que vous pensez qu'il va se passer.

Prédiction fondée sur mon ancienne croyance inconditionnelle :

.....

.....

Prédiction fondée sur ma nouvelle croyance inconditionnelle :

.....

.....

■ Les résultats de mes expériences avec des inconnus (précisez ce que vous avez fait, avec qui, et ce qui s'est passé) : .....

.....

.....

■ Les résultats de mes expériences avec des personnes que je connais (précisez ce que vous avez fait, avec qui, et ce qui s'est passé) : .....

.....

.....

■ Ce que j'ai appris au travers de ces expériences (les résultats confortent-ils vos nouvelles croyances inconditionnelles, ne serait-ce qu'en partie ?) .....

.....

.....

■ Les expériences que je souhaite faire à l'avenir : .....

.....

.....



## LA GRATITUDE

Dans ce chapitre, vous avez jusqu'à présent travaillé à construire et à renforcer de nouvelles croyances inconditionnelles. Vous souvenez-vous que ces dernières marchent par deux ? Le fait d'avoir à la fois une croyance inconditionnelle *positive* et une autre *négative* permet d'activer soit l'une, soit l'autre, à n'importe quel moment. Toutefois, peut-être souhaiteriez-vous connaître un moyen d'agir sur votre esprit pour que vos croyances inconditionnelles et vos émotions positives soient plus souvent activées que leurs pendants négatifs. Un moyen d'y parvenir est de « cultiver la gratitude ».

Cultiver la gratitude signifie ressentir consciemment de la reconnaissance pour ce que nous vivons, ainsi que pour ce qui est : nous-mêmes, les autres, le monde. Les études montrent que les personnes pratiquant la gratitude sont souvent plus heureuses, voient leur état émotionnel s'améliorer, et ressentent même un bien-être physique accru. Toutes les grandes religions font la part belle à la gratitude. Il semble que cette dernière puisse être considérée comme une valeur humaine universelle, traversant les cultures au même titre que les époques.

Lorsque nous sommes en mesure d'identifier des sujets de gratitude, nous sommes plus susceptibles d'activer et de renforcer nos croyances inconditionnelles positives. C'est pourquoi le fait de pratiquer régulièrement la gratitude est un exercice utile quand on cherche à améliorer son état émotionnel. La gratitude nous ouvre un chemin vers la perception et l'appropriation d'expériences positives. Lorsque nous suivons ce chemin et cultivons cet état d'esprit, nous puisons dans ce que notre nature a de meilleur, ce qui nous donne accès à des émotions plus bénéfiques.

Le fait de nous focaliser sur ce pour quoi nous sommes reconnaissants nous permet souvent de passer d'un état d'esprit négatif à un état d'esprit positif. Exemple : Louisa est en train de déjeuner avec une amie et trouve que les aliments sont un peu fades et pas assez chauds. Si elle se focalise sur ces aspects, elle risque fort de voir son humeur se détériorer. Si au lieu de cela, Louisa se sent reconnaissante parce qu'elle n'a pas dû faire elle-même la cuisine, que le repas est globalement satisfaisant, et qu'elle est heureuse d'être avec son amie et de discuter avec elle, elle a toutes les chances d'être d'assez bonne humeur malgré les imperfections du repas.

Ressentir de la gratitude ne signifie pas ignorer les choses négatives : Louisa pourrait tout à fait demander aux serveurs de faire réchauffer son plat ou de lui en apporter un autre. Mais, quelle que soit la façon dont elle choisit de réagir aux aspects insatisfaisants de cette situation ou de n'importe quelle autre, pratiquer la gratitude signifie les accepter sans s'y arrêter, et en cherchant à prendre en compte les dimensions positives qu'implique toute situation.

Les exercices qui suivent sont conçus pour vous aider à vous ouvrir à la gratitude dans votre vie de tous les jours. Certaines personnes en ressentent les effets immédiatement, d'autres doivent pour cela les pratiquer pendant plusieurs semaines. Si ces exercices vous sont utiles, n'hésitez pas à intégrer définitivement à votre vie la pratique régulière de la gratitude.



## EXERCICE 12.10 (FEUILLES A, B, C ET D) : Le journal de gratitude

Au cours des six prochaines semaines, prenez cinq minutes par semaine pour concentrer votre attention sur ce qui suscite votre gratitude. Il peut s'agir de petites choses telles que la force de vos bras ou la chaleur du soleil, ou de choses plus importantes comme l'amour que vous porte un enfant, la nomination d'une personne sage et compétente à un poste clé, etc. Inscrivez ces éléments sur les feuilles d'exercice A, B et C. Comme il s'agit d'un exercice hebdomadaire, il peut être utile que vous les notiez au fur et à mesure dans votre agenda pour ne pas les oublier. Si vous n'avez pas assez de place sur les feuilles d'exercices, continuez sur un autre support — cahier, fichier numérique ou autre.

Quelques exemples issus du journal de gratitude de Louisa :

*Je vis dans un quartier sûr. J'apprécie d'être connue de mes voisins qui me saluent quand ils me voient. J'aime regarder les enfants jouer et les entendre rire. [Le monde]*

*Je me suis régalée à promener ma chienne. Dès qu'elle me voit sortir la laisse, elle fait des bonds de joie. Quand j'ai eu une journée difficile, ça me fait du bien de savoir qu'elle va être heureuse de me voir rentrer. Elle vient me faire des câlins sur le canapé et c'est pour moi un moment de plaisir. [Les autres]*

*J'ai pris du temps pour aider mon voisin âgé. Il était en train de tailler ses buissons et avait du mal à atteindre les plus hauts. Pour moi, c'est important de venir en aide à autrui, et le fait de rendre un service sans rien attendre en échange me procure une sensation positive. Ça m'a réellement fait plaisir de l'aider. En plus, j'ai été heureuse de voir que ma présence semblait le mettre de meilleure humeur, et c'était agréable de discuter avec lui pendant que nous travaillions ensemble. [Moi]*

Aidez-vous des catégories proposées dans les feuilles d'exercice A, B et C. Elles vous proposent de cultiver la gratitude dans trois domaines liés aux croyances inconditionnelles sur lesquels vous avez travaillé dans ce chapitre : le monde/votre vie, les autres et vous-même. Prenez conscience de ce qui vous inspire de la gratitude, relisez ce que vous avez déjà noté, et ajoutez chaque semaine de nouveaux éléments à ces feuilles d'exercices.

Comme le montre le journal de Louisa, il est plus utile de noter un petit nombre de choses — et de les approfondir — que d'établir une liste foisonnante d'exemples. Nous vous invitons donc à noter quelques éléments — ou ne serait-ce même qu'un seul — une fois par semaine. Et si certaines semaines, vous ne trouvez d'exemples à noter que sur une ou deux des trois feuilles d'exercices, ce n'est pas un problème.

Pensez à tenir votre journal de gratitude (feuilles d'exercices A, B et C) pendant au moins six semaines. À la fin de cette période, vous pourrez répondre aux questions de la feuille d'exercice D.



## Feuille A Gratitude envers le monde et ma vie

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers le monde et envers votre vie :

- 1. ....
  - 2. ....
  - 3. ....
  - 4. ....
  - 5. ....
  - 6. ....
  - 7. ....
  - 8. ....
  - 9. ....
  - 10. ....
  - 11. ....
  - 12. ....
  - 13. ....
  - 14. ....
  - 15. ....
  - 16. ....
  - 17. ....
  - 18. ....
  - 19. ....
  - 20. ....
- 

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)



## Feuille B Gratitude envers les autres

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers autrui (famille, amis, collègues, animaux domestiques, etc.) :

- 1. ....
  - 2. ....
  - 3. ....
  - 4. ....
  - 5. ....
  - 6. ....
  - 7. ....
  - 8. ....
  - 9. ....
  - 10. ....
  - 11. ....
  - 12. ....
  - 13. ....
  - 14. ....
  - 15. ....
  - 16. ....
  - 17. ....
  - 18. ....
  - 19. ....
  - 20. ....
-



## Feuille C Gratitude envers moi-même

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers vous-même (vos qualités, vos points forts, vos valeurs, vos bonnes actions, etc.) :

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....
- 6. ....
- 7. ....
- 8. ....
- 9. ....
- 10. ....
- 11. ....
- 12. ....
- 13. ....
- 14. ....
- 15. ....
- 16. ....
- 17. ....
- 18. ....
- 19. ....
- 20. ....

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19



## Feuille D Que m'apprend mon journal de gratitude ?

- Le fait de tenir ce journal a-t-il changé ma façon de voir ma vie, autrui ou moi-même ?  
Si oui, de quelle façon ? .....  
.....  
.....
- Cela a-t-il eu des répercussions sur mon état émotionnel, et si oui lesquelles? .....  
.....  
.....
- Relire ce que j'avais écrit précédemment m'a-t-il apporté quelque chose, y compris les semaines où je n'avais pas grand-chose à écrire? .....  
.....  
.....
- Est-ce qu'avec le temps, j'ai eu plus de facilité à remarquer des choses m'inspirant de la gratitude ?  
.....  
.....
- De quelle façon le fait de tenir ce journal m'a-t-il aidé à ressentir ce que signifie la gratitude ? .....  
.....  
.....
- Ces effets m'ont-ils semblé durer plus longtemps à mesure que je progressais dans ma pratique ?  
.....  
.....
- Le fait de tenir ce journal de gratitude a-t-il eu une influence sur mes efforts à renforcer mes nouvelles croyances inconditionnelles ? Si oui, laquelle ? .....  
.....  
.....
- Me semble-t-il utile de continuer à cultiver la gratitude ? Si oui, de quelle façon et pourquoi ? .....  
.....  
.....

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



Si votre journal de gratitude a contribué à améliorer votre état émotionnel, n'hésitez pas à le poursuivre une fois les six semaines écoulées. L'avantage d'avoir une trace écrite est que les jours où votre humeur n'est pas au beau fixe, vous pouvez relire ce qui vous a inspiré de la gratitude par le passé et en tirer du réconfort.

## EXPRIMER SA GRATITUDE À AUTRUI

Tenir un journal de gratitude apporte un bienfait réel à la plupart d'entre nous. Prendre conscience que notre vie comporte des choses qui éveillent notre reconnaissance est une étape importante vers le mieux-être. Mais on peut aussi aller plus loin en exprimant sa gratitude à autrui. Cela présente plusieurs avantages potentiels. Tout d'abord, nous consacrons de la sorte plus de temps à cultiver cette émotion positive. Ensuite, si nous parlons de notre gratitude à quelqu'un, il y a des chances que cette personne nous parle à son tour de ce qui suscite sa reconnaissance. Cela peut générer des conversations plus positives, et bénéficier également à notre état émotionnel. Enfin, le fait de dire directement à quelqu'un combien nous lui sommes reconnaissants pour quelque chose qu'il a fait ou, tout simplement, parce qu'il est présent dans notre vie, renforce généralement notre sensation de gratitude, tout en améliorant la qualité de nos relations. Or, plus nous avons de bonnes relations avec les autres, plus nous avons de chances d'être heureux. De manière générale, le fait d'exprimer de la gratitude génère en nous un état d'esprit plus positif.



## EXERCICE 12.11 : Exprimez votre gratitude aux autres

Il existe deux types de gratitude susceptible d'être exprimée aux autres. Vous pouvez mentionner ce qui, dans le monde et dans votre vie, éveille votre gratitude (voir la feuille A de l'exercice 12.10). Par exemple : « Comme je suis heureux que nous ayons ce beau temps aujourd'hui, alors qu'ailleurs dans le monde, des gens sont victimes de terribles tempêtes ». Ou vous pouvez reprendre votre feuille d'exercice B de l'exercice 12.10 et choisir l'une des personnes ayant suscité votre gratitude. Prenez le temps de réfléchir à tout ce que cette personne a apporté de positif à votre existence. Exprimez-lui votre reconnaissance par oral ou par écrit. Si vous lui écrivez, vous pouvez lui envoyer votre message ou non, comme vous préférez. Si vous choisissez de dire à quelqu'un combien vous lui êtes reconnaissant, vous pouvez le faire soit en face-à-face, soit par téléphone. Vous pouvez aussi vous rendre auprès de cette personne et lui lire votre lettre. Notez les noms des personnes à qui vous avez exprimé votre gratitude, ainsi que ce qui en a résulté.

Voici quelques exemples tirés du journal de Louisa :

### ■ Exemple 1

*J'ai remercié la vendeuse qui m'avait si gentiment aidée à trouver le shampoing que je cherchais.*

Que s'est-il passé ?

*Elle a eu l'air vraiment content que je la remercie pour son aide. Le fait d'avoir pu lui remonter le moral avec quelque chose d'aussi simple m'a rendue heureuse.*

### ■ Exemple 2

*Pendant la pause de midi, j'ai exprimé ma reconnaissance pour le temps radieux que nous avons.*

Que s'est-il passé ?

*Tout le monde s'est mis à parler des activités prévues pour ce week-end. La conversation était plus joyeuse que d'habitude à l'heure du déjeuner.*

### ■ Exemple 3

*J'ai écrit une lettre à une femme qui avait été ma professeure de piano il y a des années.*

*Je lui ai dit combien j'aime encore jouer du piano et l'ai remerciée pour la patience et la gentillesse qu'elle m'avait toujours témoignées.*

Que s'est-il passé ?

*J'ai ressenti une émotion bienfaisante pendant que j'écrivais ce courrier. Je n'ai pas eu de ses nouvelles depuis, mais j'imagine que recevoir cette lettre inattendue a dû illuminer sa journée.*

Utilisez la feuille d'exercice de la page suivante pour noter de quelle façon et à qui vous exprimez votre gratitude. Veillez à noter toutes les conséquences que cela a sur votre propre état émotionnel, sur autrui, et/ou sur vos relations. Selon le contexte, les conséquences peuvent se manifester sur-le-champ ou à plus ou moins long terme.



- 1. À qui ai-je exprimé ma gratitude? .....  
Que lui ai-je dit ou écrit? .....  
.....  
.....  
Que s'est-il passé? .....  
.....
  
- 2. À qui ai-je exprimé ma gratitude? .....  
Que lui ai-je dit ou écrit? .....  
.....  
.....  
Que s'est-il passé? .....  
.....
  
- 3. À qui ai-je exprimé ma gratitude? .....  
Que lui ai-je dit ou écrit? .....  
.....  
.....  
Que s'est-il passé? .....  
.....
  
- 4. À qui ai-je exprimé ma gratitude? .....  
Que lui ai-je dit ou écrit? .....  
.....  
.....  
Que s'est-il passé? .....  
.....
  
- 5. À qui ai-je exprimé ma gratitude? .....  
Que lui ai-je dit ou écrit? .....  
.....  
.....  
Que s'est-il passé? .....  
.....

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## ACCOMPLIR DES ACTES DE BIENVEILLANCE

Agir gentiment et avec bienveillance envers autrui est un autre moyen d'activer et de renforcer nos nouvelles croyances inconditionnelles. Lorsque nous sommes bienveillants envers autrui, cela entraîne souvent une amélioration de notre humeur et nous rend plus heureux. Une étude a montré que des personnes s'étant comportées chaque jour de façon bienveillante envers autrui sur une période de quatre semaines se sentaient après cela plus heureuses et plus comblées dans leurs relations. Les actes bienveillants en question incluaient de petits gestes simples comme ouvrir la porte à quelqu'un, offrir un repas à un ou une ami(e), sourire à un étranger, laisser passer quelqu'un dans une file d'attente, rendre visite à quelqu'un de malade, faire un compliment ou aider des voisins en leur faisant les courses ou en réparant quelque chose chez eux. En accomplissant des actes altruistes, nous sommes généralement contents de nous, nous sentons reliés aux autres d'une façon plus positive, et sommes plus heureux à long terme.

Prenons l'exemple de Christine. Lorsqu'elle avait commencé à se rendre à un nouveau bureau de poste, elle avait remarqué que tout le monde semblait mécontent d'être obligé d'attendre. Elle décida donc de profiter de chaque fois qu'elle s'y rendait pour sourire aux gens, saluer cordialement les employés, et parler de choses plaisantes avec les personnes qui attendaient autour d'elle. Au bout de quelques semaines, elle nota que les employés de la poste l'accueillaient avec un grand sourire lorsqu'ils la voyaient arriver. Et cette chaleur « déteignait » sur les usagers ! Avec le temps, le bureau de poste devint un lieu de bonne humeur et de convivialité, et la morosité fit place aux sourires. L'expérience de Christine illustre une idée clé : *un acte de bienveillance est aussi bénéfique à autrui qu'à nous-mêmes.*



## EXERCICE 12.12 : Accomplissez des actes de bienveillance

Nous vous invitons à planifier des actes de bienveillance réguliers pour les prochaines semaines. Il peut s'agir de petits gestes simples à accomplir pour votre famille, vos amis, vos collègues, vos voisins, des inconnus ou même des animaux. Notez tous vos actes de bienveillance ci-dessous. Au bout de quelques semaines, nous vous invitons à noter au bas de cette feuille les conséquences que vous remarquez sur votre humeur et sur vos relations, ainsi que de préciser si vous avez senti l'activation de vos croyances inconditionnelles positives tandis que vous accomplissiez ces actes de bienveillance.

■ Mes actes de bienveillance :

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ....  | 12. .... |
| 2. ....  | 13. .... |
| 3. ....  | 14. .... |
| 4. ....  | 15. .... |
| 5. ....  | 16. .... |
| 6. ....  | 17. .... |
| 7. ....  | 18. .... |
| 8. ....  | 19. .... |
| 9. ....  | 20. .... |
| 10. .... | 21. .... |
| 11. .... | 22. .... |

■ Quel a été l'impact de ces actes de bienveillance sur mes humeurs (positives comme négatives) ?

.....  
 .....

■ Quel a été l'impact de ces actes de bienveillance sur mes relations ?

.....  
 .....

■ Quelles croyances inconditionnelles positives ont été activées (envers moi-même, autrui, le monde) ?

.....  
 .....



Les expériences proposées dans ce chapitre sèment en vous les graines de nouvelles croyances inconditionnelles positives. Celles-ci contribuent à votre bien-être émotionnel et, à mesure qu'elles se renforceront, vous aurez de moins en moins de pensées automatiques négatives.

Toutefois, il vous arrivera peut-être de traverser de nouveau des moments d'émotions négatives (dépression, anxiété, colère, etc.) intenses, et il est possible que pendant ces périodes de trouble émotionnel, vous voyiez reparaître vos pensées et croyances négatives. Pensez alors à relire les exercices que vous aurez faits au cours de votre lecture de ce manuel, et tout particulièrement les feuilles d'exercice 12.6 et 12.7 (p. 197 et 200), 12.10 A, B et C (p. 211 à 213), 12.11 et 12.12 (p. 216 et 219), cela devrait vous aider à remonter la pente. Durant les périodes difficiles, il peut aussi être utile de refaire les exercices qui vous ont aidé par le passé — et, mieux encore, de voir lesquelles de ces pratiques peuvent, au quotidien, être intégrées à votre vie pour l'enrichir. Au fil du temps, elles pourront ainsi se transformer en réflexes, et vous vous mettrez automatiquement à vous ouvrir aux aspects positifs de votre vécu, à ressentir de la gratitude et à l'exprimer, à saisir les chances qui s'offrent à vous et à être bienveillant envers autrui.

## FAITES LE POINT SUR VOS ÉMOTIONS

Utilisez les mêmes feuilles d'exercice que d'habitude selon l'état émotionnel qui vous perturbe :

- Si vous vous sentez déprimé, triste, malheureux : « Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression » (exercice 13.1 p. 225, feuilles A et B) ;
- Si vous vous sentez anxieux ou nerveux : « Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété » (exercice 14.1 p. 258, feuilles A et B) ;
- Pour mesurer soit d'autres émotions perturbatrices, soit des émotions positives : « Quantifier ses émotions » (exercice 15.1, p. 295) et exercice 15.2 (p. 296).

Remarque : étant donné qu'une grande partie des exercices du chapitre 12 vise à développer vos émotions positives, il est particulièrement important d'évaluer ici la joie et le bonheur que vous ressentez.



## ET MAINTENANT ?

Comme l'ordre dans lequel vous lisez *Changez vos émotions changez votre vie* dépend de ce que vous y cherchez, peut-être êtes-vous déjà presque parvenu au terme votre lecture. Si vous avez atteint vos objectifs, c'est-à-dire si vous allez mieux que quand vous avez commencé cet ouvrage, rendez-vous directement au chapitre 16 « Comment entretenir mes acquis et vivre plus heureux durablement ».

Si vous avez travaillé sur une émotion en particulier, mais qu'elle (ou une autre) continue à vous perturber, nous vous invitons à relire le(s) chapitre(s) correspondant(s) : le chapitre 13 pour la dépression, le chapitre 14 pour l'anxiété, ou le chapitre 15 pour la colère, la culpabilité et la honte.

Si vous constatez une amélioration de votre état émotionnel, mais n'avez pas lu tous les chapitres et aimeriez acquérir des compétences supplémentaires, n'hésitez pas !

## LE CHAPITRE 12 EN BREF

- Si, bien qu'ayant appris à mettre à profit un tableau d'autoévaluation des pensées (chapitres 6 à 9), un Plan d'Action (chapitre 10) et les expériences comportementales (chapitre 11), vous continuez à souffrir d'états émotionnels perturbants, peut-être vous faut-il apprendre à identifier et à travailler sur vos « croyances inconditionnelles ».
- Une croyance inconditionnelle est une affirmation catégorique en « tout ou rien » sur soi-même, sur autrui ou sur le monde/la vie.
- Nos pensées automatiques et nos croyances conditionnelles prennent racine dans nos croyances inconditionnelles.
- Les croyances inconditionnelles vont par deux : lorsque nous constatons que dans notre vie, certaines croyances inconditionnelles négatives sont très fréquemment à l'œuvre, il est utile de se forger, puis de renforcer de nouvelles croyances inconditionnelles positives.
- Les croyances inconditionnelles peuvent être identifiées soit grâce à la technique de la flèche descendante, soit en complétant les phrases « Je suis... », « Les autres sont... », « Le monde est... ».
- Nous pouvons renforcer plus rapidement nos nouvelles croyances inconditionnelles positives en prenant conscience des éléments de notre vécu qui les confortent, en évaluant notre adhésion à ces nouvelles croyances et aux comportements qui en découlent, ou en effectuant des expériences comportementales qui les mettent à l'épreuve des faits.
- Les croyances inconditionnelles n'évoluent que peu à peu, mais elles se stabilisent et se renforcent au fil du temps et exercent une influence de plus en plus forte sur nos pensées, nos émotions et nos comportements.
- En tenant un journal de gratitude et en exprimant régulièrement ce sentiment, nous pouvons renforcer nos croyances inconditionnelles positives et accéder ainsi à un bien-être émotionnel accru.
- Le fait d'accomplir des actes de bienveillance peut nous rendre plus heureux et améliorer la qualité de nos relations.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.



# 13

## Comprendre sa dépression

Si vous commencez ce chapitre juste après avoir lu le chapitre 4, c'est vraisemblablement que vous luttez contre la dépression. Tout au long de ce guide, vous allez découvrir, illustrés par des exemples, des outils pour en venir à bout. Aussi, pour commencer, voici comment, chez Bernard, Vincent et Marissa, s'est présentée la dépression.

Bernard avait vécu la majeure partie de sa vie sans être sérieusement dépressif. Sa dépression avait commencé alors qu'il traversait une année très difficile, durant laquelle l'un de ses meilleurs amis était mort et sa femme, Sylvie, s'était vu diagnostiquer un cancer. Bien que le traitement de cette dernière ait porté ses fruits et qu'elle se soit totalement remise, Bernard avait commencé à se sentir découragé, à considérer l'avenir avec pessimisme et à être de plus en plus assailli d'idées noires à son propre égard et à l'égard des activités qu'il avait aimé pratiquer auparavant. Peu à peu, il avait perdu l'appétit, avait mis fin à ses occupations favorites et, certains jours, il lui arrivait même d'avoir du mal à se lever le matin. La dépression de Bernard avait ainsi commencé lentement, puis avait pris progressivement de l'ampleur jusqu'à assombrir davantage chaque jour qui passait.

Vincent, lui, avait depuis l'enfance la sensation de ne pas valoir grand-chose et un grand manque d'estime de soi. Durant toute une partie de sa vie, il avait lutté contre l'alcoolisme, mais, au cours des dernières années, il était parvenu, avec l'aide de sa femme et des Alcooques Anonymes, à rester abstinant la majeure partie du temps. Si Vincent n'avait jamais été totalement abattu par la dépression, il souffrait la plupart du temps d'une forme de dépression larvée, principalement constituée des doutes qu'il nourrissait envers sa propre valeur et de sa sensation chronique de ne pas être à la hauteur.

Quant à Marissa, elle avait connu plusieurs épisodes de dépression grave au cours de sa vie. Durant son enfance, elle avait été victime d'abus sexuels de la part de son père et, plus tard, avait eu deux maris maltraitants. Quand sa dépression devenait particulièrement douloureuse, Marissa luttait contre l'envie de se donner la mort, et elle avait d'ailleurs déjà fait deux tentatives de suicide. Depuis son plus jeune âge, elle avait une bien piètre opinion d'elle-même. Sa dépression impactait gravement son existence, l'empêchant de se concentrer comme elle l'aurait dû sur son travail, et la faisant même parfois arriver en retard au bureau. Ce manque de ponctualité et de concentration risquait désormais de lui faire perdre son poste.



Comme le montrent ces trois cas, la dépression peut se présenter sous différents aspects : elle peut survenir lentement ou rapidement, être légère ou profonde, apparaître une seule fois ou à plusieurs reprises dans une vie, et peut même avoir toujours été présente de façon sous-jacente. Qu'en est-il de votre propre dépression ?

- Est-elle survenue soudainement ou a-t-elle progressivement pris de l'ampleur ? .....
- Perturbe-t-elle faiblement, modérément ou gravement votre vie ? .....
- Est-ce la première fois que vous vous sentez déprimé ? Cela vous est-il déjà arrivé par le passé ? La dépression est-elle pour vous une compagne de toujours ? .....

Quelles que soient vos réponses à ces questions, ce chapitre va vous aider à comprendre votre dépression et vous enseigner les bases pour aller mieux.

Downloaded by 3.8.18.9.19

## IDENTIFIER ET ÉVALUER LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

Bien que les émotions enrichissent généralement l'existence, un trop-plein d'émotion peut s'avérer perturbant. Lorsque quelque chose nous rend tristes, il peut être utile de comprendre ce qui compte pour nous et donne son sens à notre vie. Par exemple, lorsqu'une relation amoureuse se termine, cela nous rend généralement tristes. Mais cette tristesse nous aide à comprendre à quel point cette personne était importante pour nous et combien nous aurions aimé que cette relation perdure. Ces émotions nous amènent à réfléchir à ce qui s'est mal passé et à ce que nous pourrions améliorer dans notre prochaine relation pour qu'elle ait plus de chance de réussir.

Si par contre cette tristesse se mue en dépression, nous courons le risque de finir par croire que personne ne peut nous aimer et de perdre l'espoir que qui que ce soit nous aime un jour de nouveau. Cela peut nous mener à ne plus sortir du lit et à éviter tout contact avec autrui. Lorsqu'elles sont extrêmes, nos émotions peuvent fortement perturber notre existence et finir par dégrader notre qualité de vie au lieu de l'améliorer.

Chaque personne concernée par la dépression l'expérimente à sa façon. C'est pourquoi l'une des premières étapes vers une meilleure compréhension de votre état est l'évaluation de la fréquence de certains symptômes typiquement liés à la dépression. Si vous n'êtes pas gravement dépressif, il est probable que vous n'avez qu'une partie des symptômes, et qu'ils n'apparaissent qu'occasionnellement. Mais lorsqu'une dépression empire, ces symptômes ont tendance à se multiplier et à devenir chroniques.



### EXERCICE 13.1 (FEUILLES A ET B) : Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression

La feuille d'exercice A (voir page suivante) est conçue pour vous aider à appréhender vos symptômes dépressifs en évaluant leur fréquence. Nous vous invitons à remplir cet inventaire périodiquement pendant la lecture de ce livre : cela vous permettra de suivre l'évolution de votre dépression et ainsi de déterminer quels outils, parmi ceux que nous vous proposons, vous seront les plus utiles.

Calculez le total de cet inventaire en additionnant les chiffres que vous aurez entourés ou surlignés pour chacun des symptômes. Par exemple, si vous avez entouré ou surligné un 3 pour chaque symptôme, votre total sera de 57 (3x19). Si vous avez du mal à choisir entre deux chiffres, optez pour le plus élevé des deux. Faites cet exercice une à deux fois par semaine et comparez vos résultats pour voir si certains symptômes s'améliorent — et, dans ce cas, quels sont ceux qui s'améliorent et ceux qui ne s'améliorent pas.

Pour suivre votre progression, notez le score obtenu dans le tableau de la feuille d'exercice B p. 227 (« Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression »). Notez en bas de la première colonne (puis de la deuxième, et ainsi de suite) la date à laquelle vous avez rempli l'inventaire. Tracez ensuite une croix en face du chiffre correspondant à votre total dans la colonne du jour. Nous vous recommandons de remplir l'inventaire à intervalles aussi réguliers que possible, cela vous sera plus utile que si vous vous contentez de le remplir lorsque vous vous sentez particulièrement déprimé, car la courbe de vos résultats sera plus représentative de l'évolution de votre état émotionnel au fil du temps.

Il se peut que vos résultats fluctuent d'une semaine sur l'autre, que l'amélioration ne soit pas régulière, que certains résultats révèlent une dépression plus forte que la semaine précédente. Pas d'inquiétude : ce n'est ni rare, ni « mauvais signe » ! C'est simplement votre façon personnelle de guérir. Considérez votre courbe de dépression plus globalement : il suffit qu'elle présente une tendance générale à la baisse pour indiquer que les changements que vous entreprenez améliorent votre état émotionnel.

Vous trouverez dans le chapitre Épilogue (p. 340) les graphiques de Bernard et de Marissa (graphiques E.1 et E.2 p. 341 et 343). Si vos totaux continuent à augmenter ou ne présentent aucune évolution sur une période de six semaines bien que vous fassiez les exercices comme le recommande ce manuel, cela peut indiquer que les techniques proposées ne sont pas celles qu'il vous faut ou qu'il peut être judicieux de faire appel à un professionnel de santé.

**Feuille A** Mesurez les symptômes de votre dépression

- Pour chaque symptôme de la colonne de gauche, entourez ou surlignez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence à laquelle vous l'avez ressenti au cours de la semaine écoulée.

	JAMAIS	DE TEMPS EN TEMPS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
1. Tristesse ou état dépressif	0	1	2	3
2. Sentiment de culpabilité	0	1	2	3
3. Humeur irritable	0	1	2	3
4. Moins d'intérêt ou de plaisir aux activités habituelles	0	1	2	3
5. Repli sur soi-même, évitement d'autrui	0	1	2	3
6. Plus de difficultés que d'habitude à faire les choses	0	1	2	3
7. Sensation de ne rien valoir	0	1	2	3
8. Problèmes de concentration	0	1	2	3
9. Difficultés à prendre des décisions	0	1	2	3
10. Pensées suicidaires	0	1	2	3
11. Pensées morbides récurrentes	0	1	2	3
12. Temps passé à réfléchir à la manière de se suicider	0	1	2	3
13. Faible estime de soi	0	1	2	3
14. Vision noire de l'avenir	0	1	2	3
15. Pensées critiques envers soi-même	0	1	2	3
16. Fatigue ou perte d'énergie	0	1	2	3
17. Perte de poids significative avec diminution de l'appétit (ne concerne pas une perte de poids induite par un régime) ou, au contraire, prise de poids	0	1	2	3
18. Modifications du rythme de sommeil : difficultés à dormir, sommeil excessif ou au contraire insuffisant	0	1	2	3
19. Baisse du désir sexuel	0	1	2	3
<b>RÉSULTAT</b> (somme de votre évaluation de chaque symptôme)	.....			



**Feuille B** Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression

RÉSULTAT																		
57																		
54																		
51																		
48																		
45																		
42																		
39																		
36																		
33																		
30																		
27																		
24																		
21																		
18																		
15																		
12																		
9																		
6																		
3																		
0																		
DATE																		

Downloaded by 3.8.18.9.19

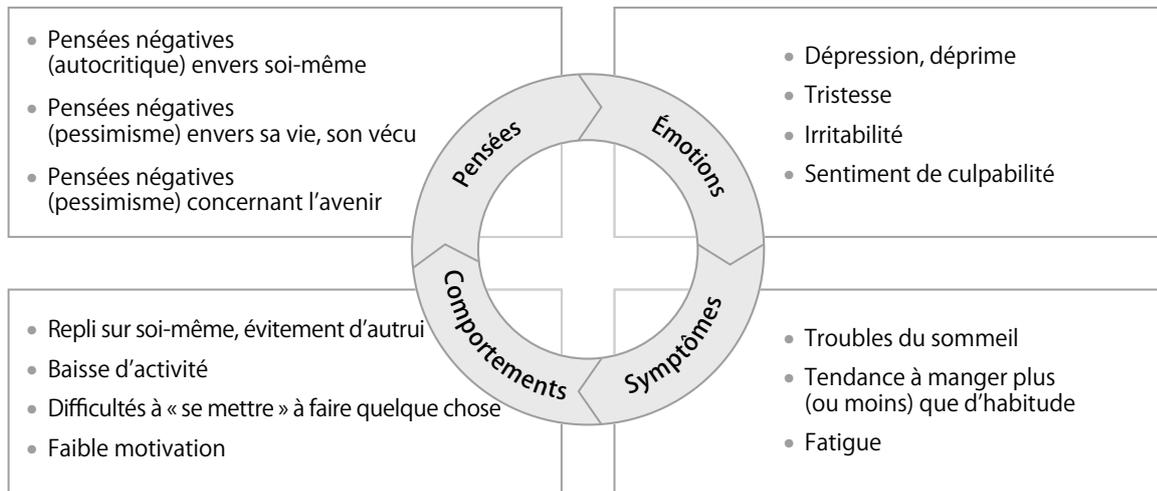
© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Permettez-nous d'insister : l'inventaire des symptômes de la dépression et le graphique des résultats (feuilles d'exercice A et B) sont des outils à utiliser régulièrement (par exemple une fois par semaine ou tous les quinze jours) pour suivre l'évolution de votre état émotionnel. La première fois que vous le complétez, cet inventaire vous donne votre « score initial ». À mesure que vous essaieriez différentes stratégies pour améliorer votre état émotionnel — comme vous mettre au sport, prendre des mesures pour résoudre un problème qui vous pèse, commencer une thérapie cognitivo-comportementale, un traitement médicamenteux, etc. —, vous constaterez probablement une évolution de vos résultats (en bien ou en mal). En évaluant régulièrement vos symptômes dépressifs à l'aide de l'inventaire et du graphique des résultats, vous pourrez mesurer l'efficacité des stratégies que vous allez mettre en œuvre.

Remarque : l'inventaire des symptômes de la dépression et le graphique des résultats que nous mettons à votre disposition dans ce guide ne servent pas à diagnostiquer une dépression. Mais si vous pensez souffrir de dépression, vous pouvez apporter ces outils complétés à votre médecin traitant ou à un professionnel de la santé psychique. Ils pourront vous aider à lui faire part de vos difficultés et lui faciliter le diagnostic, avant qu'il voie avec vous quels pourraient être les traitements adaptés.

Les symptômes que cet inventaire vous permet d'évaluer sont d'ordre cognitif (pensées), comportemental, émotionnel et physique — c'est-à-dire qu'ils relèvent de l'ensemble des aspects présents dans la structure à cinq éléments introduite au chapitre 2. La figure 13.1 ci-dessous synthétise les symptômes de la dépression.

Downloaded by 3.8.18.9.19



**FIGURE 13.1 :** Les symptômes de la dépression

Êtes-vous surpris de découvrir que certains de ces symptômes sont caractéristiques de la dépression ? Nous n'avons pas toujours conscience du fait qu'un problème de sommeil, d'appétit, un



manque de motivation, des difficultés à se concentrer ou une tendance à s'emporter peuvent relever d'un état dépressif. Mais il est bon de savoir que le traitement de la dépression entraîne généralement l'amélioration de tous ces symptômes.

## L'ASPECT COGNITIF DE LA DÉPRESSION

Le psychiatre américain Aaron T. Beck a été le pionnier de l'approche moderne de la dépression. Dans les années 1960, il a démontré que la dépression se caractérisait par des schémas de pensée qui entretenaient l'état dépressif. Il a notamment remarqué que lorsqu'une personne est déprimée, elle nourrit des pensées négatives envers elle-même (autocritique), envers ce qu'elle vit (négativité générale), et envers son avenir (pessimisme). Les sous-chapitres suivants décrivent en détail ces trois aspects de la pensée dépressive.

### Pensées négatives envers soi-même

Avant que Marissa ne commence une TCC, elle était extrêmement critique envers elle-même. Ainsi, elle avait des pensées du type « S'il m'arrive toutes ces choses horribles, c'est parce que je suis mauvaise », « Je suis une mauvaise mère » ou « C'est de ma faute si mes maris me battaient ». Les croyances sous-tendant ces pensées étaient « Je ne vauds rien », « Personne ne peut m'aimer » et « Je suis nulle ».

La plupart des personnes qui souffrent de dépression nourrissent des pensées critiques envers elles-mêmes. Ces pensées sont nocives parce qu'elles contribuent à saper leur estime de soi et leur confiance en elles, à perturber leurs relations avec autrui, et parce qu'elles peuvent paralyser leur volonté de prendre les choses en main pour aller mieux.

Pour prendre conscience du rôle que joue l'autocritique dans votre vie personnelle, remémorez-vous un moment ou une période où vous vous êtes senti particulièrement abattu. Il est probable que vous ayez alors eu l'impression d'être sans valeur, indigne d'être aimé, etc.

Visualisez le moment où vous vous êtes senti au plus bas et tentez de vous souvenir (ou devinez) quelles pouvaient être vos pensées.



Si vous nourrissiez des pensées négatives envers vous-même, notez-les ici :

■ .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ces pensées sont un exemple des pensées critiques que l'on peut nourrir envers soi-même lorsque l'on est dépressif.

## Pensées négatives envers ce que l'on vit

Considérer négativement ce que l'on vit est une autre caractéristique de la pensée dépressive. Souvent, la personne en dépression perçoit les événements à travers un filtre déformant. Par exemple, elle a tendance à considérer les paroles d'autrui comme étant négatives, méchantes ou critiques — alors qu'une personne non dépressive en jugera différemment.

Par ailleurs, une personne dépressive percevra les aspects négatifs d'un événement plus fortement que ses aspects positifs, et se souviendra davantage d'événements négatifs passés que d'événements positifs ou neutres. Ainsi, la journée écoulée pourra lui sembler morose parce qu'elle se souviendra bien de ce qui s'est « mal passé », tandis qu'elle en aura oublié les bons côtés — par exemple, elle se focalisera sur les quelques tâches ménagères qui n'ont pas été effectuées, au lieu de mettre l'accent sur tout ce qu'elle a accompli.

Pensez à une période récente durant laquelle vous vous êtes senti particulièrement déprimé. Parmi vos pensées, notez toutes celles qui, soit ignoraient les aspects positifs de quelque chose en ne voyant que ses aspects négatifs, soit interprétaient un événement de façon négative.

■ .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





## EXERCICE 13.2 : Identifiez les aspects cognitifs de votre dépression

La feuille d'exercice ci-dessous liste une série de pensées négatives qu'ont fréquemment les personnes déprimées. Pour déterminer si vous avez vous-même ce type de pensées, ainsi que pour vous aider à les distinguer les unes des autres, cochez toutes les pensées que vous avez eues ces derniers temps, puis indiquez sur la ligne de droite s'il s'agit d'une pensée négative envers vous-même, votre avenir ou votre vécu.

■ Cochez ci-dessus chacune des pensées que vous avez eues ces derniers temps :

■ S'agit-il d'une pensée négative envers vous-même, votre avenir ou votre vécu ?

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> 1. Je suis nul.                                 | ..... |
| <input type="checkbox"/> 2. Je suis un raté.                             | ..... |
| <input type="checkbox"/> 3. Personne ne m'aime.                          | ..... |
| <input type="checkbox"/> 4. Les choses ne s'amélioreront jamais.         | ..... |
| <input type="checkbox"/> 5. Je suis minable.                             | ..... |
| <input type="checkbox"/> 6. Je ne vauds rien.                            | ..... |
| <input type="checkbox"/> 7. Personne ne peut rien pour m'aider.          | ..... |
| <input type="checkbox"/> 8. J'ai déçu Untel.                             | ..... |
| <input type="checkbox"/> 9. Les autres sont meilleurs que moi.           | ..... |
| <input type="checkbox"/> 10. Untel me déteste.                           | ..... |
| <input type="checkbox"/> 11. Je fais toujours des erreurs.               | ..... |
| <input type="checkbox"/> 12. Ma vie est un désastre.                     | ..... |
| <input type="checkbox"/> 13. Untel ne m'aime pas.                        | ..... |
| <input type="checkbox"/> 14. Il n'y a aucun espoir.                      | ..... |
| <input type="checkbox"/> 15. Les autres ne me trouvent pas à la hauteur. | ..... |
| <input type="checkbox"/> 16. Je suis incapable de changer.               | ..... |



Vous trouverez ci-dessous les solutions de l'exercice 13.2. Si certaines de vos réponses diffèrent des solutions ci-dessous, relisez les sections correspondantes de ce chapitre. Lorsqu'il y a deux réponses, les deux sont correctes.

■ Solutions de la feuille d'exercice 13.2

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Je suis nul.                                 | <i>Envers vous-même</i>               |
| <input type="checkbox"/> 2. Je suis un raté.                             | <i>Envers vous-même</i>               |
| <input type="checkbox"/> 3. Personne ne m'aime.                          | <i>Envers vous-même/votre vécu</i>    |
| <input type="checkbox"/> 4. Les choses ne s'amélioreront jamais.         | <i>Envers votre avenir</i>            |
| <input type="checkbox"/> 5. Je suis minable.                             | <i>Envers vous-même</i>               |
| <input type="checkbox"/> 6. Je ne vauds rien.                            | <i>Envers vous-même</i>               |
| <input type="checkbox"/> 7. Personne ne peut rien pour m'aider.          | <i>Envers votre vécu/votre avenir</i> |
| <input type="checkbox"/> 8. J'ai déçu Untel.                             | <i>Envers vous-même/votre vécu</i>    |
| <input type="checkbox"/> 9. Les autres sont meilleurs que moi.           | <i>Envers votre vécu/vous-même</i>    |
| <input type="checkbox"/> 10. Untel me déteste.                           | <i>Envers votre vécu</i>              |
| <input type="checkbox"/> 11. Je fais toujours des erreurs.               | <i>Envers vous-même</i>               |
| <input type="checkbox"/> 12. Ma vie est un désastre.                     | <i>Envers vous-même</i>               |
| <input type="checkbox"/> 13. Untel ne m'aime pas.                        | <i>Envers votre vécu</i>              |
| <input type="checkbox"/> 14. Il n'y a aucun espoir.                      | <i>Envers votre avenir/votre vécu</i> |
| <input type="checkbox"/> 15. Les autres ne me trouvent pas à la hauteur. | <i>Envers votre vécu</i>              |
| <input type="checkbox"/> 16. Je suis incapable de changer.               | <i>Envers vous-même/votre avenir</i>  |

Downloaded by 3.8.18.9.19

## LES TRAITEMENTS DE LA DÉPRESSION

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a presque toujours une solution à la dépression ! La plupart des stratégies présentées dans ce guide ont été conçues à l'origine pour aider des personnes dépressives. Nous allons aborder ici, de façon synthétique, les traitements qui ont montré le plus d'efficacité : TCC, traitement médicamenteux, amélioration des relations avec les proches



et activation (ou approche) comportementale. Des recherches ont montré que l'activation comportementale et la thérapie cognitive étaient deux des méthodes les plus efficaces pour aider les personnes concernées à aller mieux durablement. On les désigne communément sous le terme synthétique de TCC — Thérapies Cognitives et Comportementales. Bien que nous les présentions ci-dessous séparément, vous apprendrez à les utiliser simultanément. Toutefois, comme pour tous les outils, il vaut mieux apprendre à les utiliser une par une et ne les associer que lorsque vous vous sentirez suffisamment à l'aise dans les deux pratiques individuelles. C'est en raison de leur grande efficacité que nous mettons ces deux approches en exergue, non seulement dans ce chapitre, mais aussi dans l'ensemble de cet ouvrage.

Les personnes dépressives qui suivent uniquement un traitement médicamenteux ont un risque plus élevé de rechute que les personnes qui l'associent à une thérapie cognitive et comportementale. Si on vous a prescrit des médicaments pour combattre votre dépression, le fait d'acquérir les outils que vous propose ce livre vous aidera à réduire le risque de retomber dans la dépression quand vous aurez arrêté de prendre ces médicaments une fois guéri.

Vous trouverez ci-après une description des différents traitements de la dépression. Si vous êtes déprimé, le mieux est souvent de commencer par l'activation comportementale, mais nous vous invitons à lire tout d'abord notre présentation succincte de l'ensemble de ces méthodes. Nous aborderons l'activation comportementale en dernier lieu, de façon à ce que vous puissiez faire les exercices décrits dans cette section pendant plusieurs semaines d'affilée avant de passer aux autres chapitres de cet ouvrage.

Downloaded by 3.8.18.9.19

## La thérapie cognitive

Lorsque l'on est en dépression, on a tendance à percevoir et à enregistrer les aspects négatifs de ce que nous vivons avant les aspects positifs ou neutres. Une personne déprimée a également tendance à interpréter les événements à travers un prisme négatif, tandis qu'une personne non déprimée a plutôt tendance à interpréter les événements avec un préjugé positif. Supposez par exemple que vous invitiez trois personnes à se joindre à vous pour déjeuner. Deux d'entre elles acceptent. Si vous êtes en dépression, vous aurez tendance à accorder plus d'importance à la personne qui n'a pas voulu venir, jusqu'à en conclure éventuellement « Personne ne m'aime ». Si vous n'êtes pas déprimé, vous aurez plutôt tendance à penser quelque chose comme « La plupart des gens m'aiment bien. La personne qui n'a pas pu venir pour le déjeuner avait peut-être autre chose à faire — en tout cas, elle a manqué un bon moment ».

La thérapie cognitive nous apprend à identifier, attester, et éventuellement à modifier nos pensées négatives en passant en revue l'ensemble des informations — qu'elles soient positives,



neutres ou négatives — concernant une problématique ou une situation donnée. Les chapitres 6 à 9 ainsi que 11 et 12 vous enseignent des outils pour formuler des pensées plus conformes à la réalité et, par conséquent, réduire votre dépression.

## Les traitements médicamenteux

Les médicaments peuvent s'avérer utiles pour combattre la dépression, même s'ils ne conviennent pas à tout le monde. Votre thérapeute ou un autre professionnel de santé pourra éventuellement vous orienter vers un médecin généraliste ou un psychiatre pour évaluer si un traitement médicamenteux peut vous convenir ou non. Si vous vous inquiétez des effets secondaires des antidépresseurs, vous trouverez des réponses à vos questions ci-dessous.

### « Comment savoir si un traitement médicamenteux va pouvoir m'aider ? »

On trouve actuellement des dizaines d'antidépresseurs sur le marché. Selon les symptômes que vous présentez et l'effet thérapeutique que votre médecin et vous voudrez obtenir, différents antidépresseurs pourront vous être prescrits. Si le premier que l'on vous propose ne vous apporte aucun mieux-être, votre médecin pourra en tester d'autres. Contrairement à de nombreux autres médicaments, les antidépresseurs mettent souvent deux à quatre semaines avant d'apporter au patient le soulagement recherché.

L'un des inconvénients des antidépresseurs est que beaucoup d'entre eux ont des effets secondaires relativement gênants, surtout lorsqu'on les prend pour la première fois. Parmi ceux-ci, citons la somnolence, la sécheresse buccale ou la prise de poids. Heureusement, ces effets diminuent — voire disparaissent — au bout d'un certain temps.

### « Est-ce que le fait de prendre des antidépresseurs signifie que je suis malade mental ? »

Il faut savoir que la plupart des gens dépriment de temps en temps. Être déprimé ne signifie pas que vous êtes malade mental. Si vous souffrez de dépression depuis longtemps, ou de dépression grave, il faut que vous trouviez des solutions pour aller mieux : si les antidépresseurs vous aident, n'hésitez pas à y avoir recours. Prendre des psychotropes ne signifie pas que vous êtes malade mental, mais que vous avez la volonté de trouver des moyens pour aller mieux. N'hésitez pas à faire part de vos inquiétudes à votre médecin.

### « Combien de temps va-t-il falloir que je prenne des antidépresseurs ? »

Une fois que votre médecin traitant et vous-même aurez trouvé un antidépresseur efficace, il vous le prescrira aussi longtemps que cela sera utile. Et l'arrêt se fera de façon graduelle et en douceur. En matière de prise et d'arrêt de médicaments psychotropes, il est indispensable



que vous respectiez les instructions de votre médecin. Il est notamment parfois nécessaire d'augmenter ou de réduire lentement les doses pour obtenir l'effet recherché et minimiser les effets secondaires.

## Améliorer ses relations avec autrui

Certains traitements de la dépression mettent l'accent sur l'importance d'améliorer la qualité des relations proches. Vos parents et amis peuvent vous apporter un soutien précieux et vous aider à guérir de votre dépression. Pour améliorer vos relations, vous pouvez utiliser les stratégies enseignées dans ce manuel. L'une des personnes dont nous suivons le récit tout au long du livre, Vincent, utilise ces outils pour améliorer la qualité de sa relation avec sa femme Judith. Vous pouvez également lire un autre ouvrage de développement personnel utilisant les techniques de la thérapie cognitive pour résoudre les problèmes de couple comme *Les couples heureux ont leurs secrets* de John Gottman et Nan Silver (Pocket, 2006). Si vous êtes en couple avec une personne maltraitante ou qui vous critique en permanence, cela peut faire obstacle à vos efforts de guérison. Dans ce cas, une thérapie de couple peut vous aider à résoudre les aspects de votre relation susceptibles d'entretenir votre dépression. Si vous êtes victime de maltraitance physique ou sexuelle, sachez qu'il existe de nombreux programmes d'aide — dont certains de proximité. Si vous êtes à la recherche de conseils en la matière, n'hésitez pas à prendre contact avec le centre médico-psychologique (CMP) proche de chez vous ou avec un professionnel de santé.

Downloaded by 3.8.18.9.19

## L'activation comportementale

Si vous tenez un journal de vos activités et de vos états dépressifs, vous allez peut-être vous rendre compte que lorsque vous êtes déprimé, vous êtes aussi moins actif. C'est pourquoi le fait d'augmenter le nombre de vos activités quotidiennes est une étape importante sur la voie de la guérison. Mais la qualité de vos occupations est encore plus importante que leur quantité. En général, nous tirons les plus grands bénéfices émotionnels des occupations qui nous apportent du plaisir et la sensation de nous réaliser, qui nous entraînent à nous confronter aux défis de la vie plutôt qu'à les éviter, et qui sont en lien avec ce qui compte le plus pour nous. À vous de découvrir votre équilibre personnel entre ces différents types d'activités afin de retrouver votre bien-être émotionnel. Cette partie de notre ouvrage est conçue pour vous aider à trouver cet équilibre idéal.

Vous pouvez utiliser un registre d'évaluation de vos activités pour noter ce que vous faites et comment cela affecte votre état émotionnel. Tenez-le pendant une semaine, cela vous aidera à identifier ce que vous étiez en train de faire durant les moments où vous vous



êtes senti le moins/le plus déprimé. En outre, le registre peut être utilisé pour identifier les changements de comportement qui seraient susceptibles de vous apporter un mieux-être.

Vous trouverez dans le tableau de la page suivante le registre d'évaluation d'activités de Bernard. Remarquez qu'il n'a écrit qu'un mot ou deux pour chaque activité — c'est à dire juste le nécessaire pour lui permettre de se souvenir de ce qu'il faisait lorsqu'il relirait ses notes. Pour les périodes où il s'était adonné à plusieurs occupations, il a noté la ou les deux principale(s) (par exemple : « marche », « petit-déjeuner ») ou un terme qui les synthétisait (« courses »).

Bernard avait cru qu'il aurait du mal à tenir ce registre, mais il s'est vite rendu compte qu'il lui suffisait de quelques secondes par heure pour noter ce qu'il avait fait et évaluer son humeur dépressive.

Remarque : étant donné que le jeudi de 10 h à 11 h du matin, son humeur avait énormément fluctué, il a noté deux évaluations, une basse et une haute, pour indiquer ces changements.

TABLEAU 13.2 : Registre d'évaluation des activités de Bernard

■ Dans chaque case, notez (1) votre activité, (2) l'évaluation de l'intensité de l'émotion perturbatrice (de 0 à 100).

L'émotion que j'évalue : *la dépression*

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7 H	Lever 60	Lever 70	Lever 60	Lever 50	Lever 60	Lever 40	Lever 60
7-8 H	Douche, habillage 60	Retour au lit 80	Douche, habillage 50	Douche, habillage 50	Habillage 60	Douche, habillage 30	Habillage 60
8-9 H	Marche, petit-déj 40	Habillage 80	Petit-déj 50	Petit-déj 40	Petit-déj 40	Petit-déj 20	Service du petit-déj à l'église 20
9-10 H	Golf 40	Petit-déj 80	Magasin d'informatique 40	Marche 30	Nettoyage garage 40	Visite à Bob 20	Marche 30
10-11 H	Golf 40	Repos fauteuil 80	Réparation porte 30	Coup de fil à Bob 30 - 60	Nettoyage garage 30	Visite de Bob et des enfants 10	Courses 40
11-12 H	Golf 60	Lecture 80	Réparation porte 30	Discussion avec Sylvie 60	Nettoyage garage 30	Visionnage photos avec Greg 10	Courses 30
12-13 H	Déjeuner avec Sylvie 40	Déjeuner avec Sylvie 70	Déjeuner avec Sylvie 20	Déjeuner 60	Déjeuner 20	Déjeuner 0	Déjeuner dehors 20
13-14 H	Courses avec Sylvie 40	Vaisselle 80	Vaisselle 30	Thérapie 50	Balayage garage 20	Promenade parc 0	Balade en voiture avec Sylvie 20
14-15 H	Courses 40	Repos fauteuil 80	Marche 20	Appel Bert 40	Marche avec Sylvie 20	Foot avec les petits-enfants 0	Repos à la maison avec Sylvie 20



Downloaded by 3.8.18.9.19

15-16 H	Courses 50	Factures 80	Lecture courrier 20	Nettoyage du plan de travail 40	Lecture actualités, emails 20	Promenade avec chien de Bob-0	Repos avec Sylvie 10
16-17 H	Rangement des courses 50	Transport Sylvie chez docteur 70	Aide à la cuisine 20	Aide à la cuisine 40	Aide à la cuisine 20	Retour à la maison 10	Préparation dîner 10
17-18 H	Repos fauteuil 60	Dîner resto-60	Dîner avec Sylvie 20	Dîner 30	Dîner 20	Dîner 10	Dîner 10
18-19 H	Dîner 60	Marche jusqu'au centre commercial 60	Vaisselle 20	Vaisselle 30	Vaisselle 20	Vaisselle 10	Vaisselle 10
19-20 H	Télé 60	Ciné 50	Jeux de cartes 20	Télé 30	Coup de fil Bob-10	Repos fauteuil 30	Télé 20
20-21 H	Télé 60	Ciné 50	Jeux de cartes 20	Télé 40	Télé 10	Album photo 30	Télé 20
21-22 H	Télé 60	Retour maison 50	Discussion avec Sylvie 20	Télé 40	Télé 10	Discussion avec Sylvie 20	Télé 20
22-23 H	Télé 60	Télé 50	Télé 20	Télé 40	Télé 10	Télé 30	Télé 30
23 H-MINUIT	Coucher 70	Coucher 60	Coucher 20	Coucher 60	Coucher 10	Coucher 30	Coucher 20
MINUIT-1 H	Sommeil	Sommeil	Sommeil	Sommeil	Sommeil	Sommeil	Sommeil



La connexion entre activités et humeur est si importante que nous vous invitons à faire une pause dans votre lecture de ce chapitre et à tenir pendant toute une semaine un registre d'évaluation de vos activités avant de reprendre votre lecture : elle vous sera plus profitable une fois que vous aurez fait cet exercice et constaté par vous-même le lien qui existe entre vos occupations et votre état émotionnel. La feuille d'exercice 13.3 (p. 241) est la première d'une série conçue pour vous aider à comprendre de quelle façon vos activités peuvent améliorer votre humeur.



#### RAPPEL

##### Comment utiliser le registre d'évaluation des activités

- Nommez l'émotion que vous souhaitez évaluer.
- Notez succinctement vos activités pour chaque heure de la journée.
- Pour chaque heure, évaluez l'intensité de l'émotion choisie de 0 à 100, 0 signifiant que vous ne l'avez pas ressentie et 100 que vous l'avez ressentie au maximum de ce que vous connaissez. Notez votre évaluation.

Après avoir renseigné pendant une semaine un registre d'évaluation de vos activités, regardez quels sont les liens entre ce que vous avez fait et votre humeur.

C'est le moment de suspendre votre lecture pendant une semaine entière, durant laquelle vous remplirez un registre d'évaluation de vos activités.

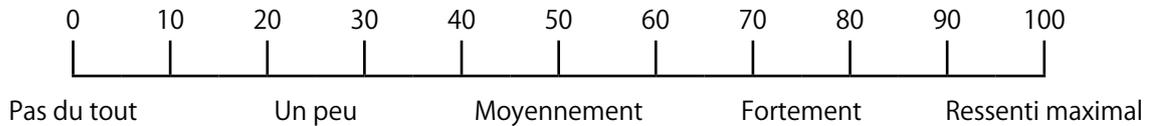


### EXERCICE 13.3 : Comment utiliser le registre d'évaluation des activités

Pour commencer, choisissez l'émotion que vous souhaitez améliorer (sans doute la dépression ou la tristesse, puis que vous avez choisi de lire ce chapitre) et notez-la ci-dessous :

Émotion : .....

Au cours de la semaine prochaine, vous allez évaluer cette émotion sur une échelle de 0 à 100 :



Remplissez pendant une semaine le registre d'évaluation de vos activités (feuille d'exercice de la page suivante). Pour chaque tranche d'une heure, notez votre activité et évaluez votre émotion de 0 à 100. Il vous arrivera sans doute parfois d'oublier de noter une heure, mais sachez que plus vous remplirez votre registre assidûment, plus il sera susceptible de vous apprendre quelque chose sur l'émotion que vous souhaitez étudier. C'est pourquoi, même si vous oubliez de le remplir pendant toute une journée, nous vous conseillons vivement de ne pas interrompre l'exercice, mais de continuer jusqu'à la fin de la semaine.

Vous risquerez moins d'oublier de remplir ce registre si vous en faites une copie à emporter partout avec vous, ou si vous mettez une alarme (sur votre smartphone par exemple) pour vous le rappeler régulièrement. Il n'est pas nécessaire de le renseigner toutes les heures. La plupart d'entre nous se souviennent de leurs occupations et de leurs humeurs pendant plusieurs heures, il est donc généralement suffisant de faire l'exercice quelques fois par jour. Vous pouvez par exemple noter à midi l'ensemble de vos activités du matin ainsi que l'évaluation de votre humeur, heure par heure, faire de même au dîner pour l'ensemble de l'après-midi, puis au moment de vous coucher pour toute la soirée.



TABLEAU 13.2 : Registre d'évaluation des activités

■ Dans chaque case, notez (1) votre activité, (2) l'évaluation de l'intensité de l'émotion perturbatrice (de 0 à 100).

L'émotion que j'évalue : .....

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7 H							
7-8 H							
8-9 H							
9-10 H							
10-11 H							
11-12 H							
12-13 H							
13-14 H							
14-15 H							



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

15-16 H									
16-17 H									
17-18 H									
18-19 H									
19-20 H									
20-21 H									
21-22 H									
22-23 H									
23 H-MINUIT									
MINUIT-1 H									



Vos réponses à l'exercice 13.4 suivant devraient vous aider à déterminer quelles activités vous devriez changer pour vous sentir mieux. N'hésitez pas à vous reporter au tableau de l'émotion perturbatrice de Bernard p. 238 et aux réponses qu'il a apportées au questionnaire d'analyse de ce tableau p. 246.

### EXERCICE 13.4 : Que vous apprend le tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction des activités de la journée ?

Maintenant que vous avez consigné vos humeurs et vos activités sur une semaine, analysez le tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction de vos activités pour voir s'il laisse apparaître certains schémas. Vous trouverez ci-dessous huit questions destinées à vous aider à mener à bien cette analyse.

- 1. Mon humeur a-t-elle changé au cours de cette semaine ? Si oui, de quelle façon ? Quels schémas ai-je remarqués ?

.....

.....

.....

.....

- 2. Mes activités ont-elles eu une incidence sur mon état émotionnel ? Si oui, de quelle façon ?

.....

.....

.....

.....

- 3. Que faisais-je dans les moments où je me suis senti le mieux ? Ces occupations sont-elles, pour moi, bénéfiques à long terme ? Quelles autres activités pouvant également m'apporter du bien-être pourrais-je pratiquer ?

.....

.....

.....

.....

- 4. Que faisais-je dans les moments où je me suis senti le plus mal ? Ces activités sont-elles vraiment indispensables ? Si oui, pourrais-je les exercer d'une façon qui me permette de me sentir mieux ?

.....

.....

.....

.....



- 5. Y a-t-il eu des moments dans la journée (par exemple le matin) ou dans la semaine (par exemple le weekend) où je me sentais particulièrement déprimé/triste/contrarié ?

.....

.....

.....

.....

- 6. Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire pour me sentir mieux dans ces moments ?

.....

.....

.....

.....

- 7. Y a-t-il eu des moments dans la journée ou dans la semaine où je me suis senti mieux ? Est-ce que je peux en tirer un enseignement utile ?

.....

.....

.....

.....

- 8. Sur la base de mes réponses à ce questionnaire, quelles activités puis-je prévoir pour la semaine prochaine afin d'augmenter mes chances d'aller mieux durant ces sept jours ? Et pour les semaines suivantes ?

.....

.....

.....

.....



QUESTIONNAIRE 13.3 : Les enseignements que Bernard a tirés du registre d'évaluation de ses activités

- 1. Mon humeur a-t-elle changé au cours de cette semaine ? Si oui, de quelle façon ? Quels schémas ai-je remarqués ? *Ouï, mon humeur a changé. Quand je me mets à déprimer, on dirait que ça dure des heures. Certains jours ont été moins durs que d'autres.*
- 2. Mes activités ont-elles eu une incidence sur mon état émotionnel ? Si oui, de quelle façon ? *Ouï. Les jours où j'ai été actif, je me suis généralement senti un peu mieux. Quand je suis avec des gens que j'aime, comme ma femme, mes enfants et mes petits-enfants, je me sens généralement mieux. Et quand je suis seul et que je reste assis à ne rien faire, j'ai tendance à ruminer et à aller plus mal.*
- 3. Que faisais-je dans les moments où je me suis senti le mieux ? Ces occupations sont-elles, pour moi, bénéfiques à long terme ? Quelles autres activités pouvant également m'apporter du bien-être pourrais-je pratiquer ? *Quand j'ai fait des choses avec Sylvie : c'est une femme gaie et je tiens tellement à elle ! Quand j'ai réparé la porte, parce que je me suis senti utile. J'aime bien servir le petit-déjeuner à l'église parce que je parle à des gens et que j'ai l'occasion de rendre service. Ouï. Passer du temps avec mes petits-enfants. Jouer plus souvent au golf. Donner plus de mon temps pour les activités bénévoles à l'église. Inviter Sylvie à dîner au restaurant.*
- 4. Que faisais-je dans les moments où je me suis senti le plus mal ? Ces activités sont-elles vraiment indispensables ? Si oui, pourrais-je les exercer d'une façon qui me permette de me sentir mieux ? *J'étais assis dans mon fauteuil à réfléchir, je m'inquiétais que nous risquions de finir par manquer d'argent. Il y a eu l'appel de Bob jeudi – ma petite fille Nicole s'est cassé le bras. Ouï, ça m'est bénéfique, car il est nécessaire de faire face aux situations difficiles ou de réfléchir à ce que l'on peut faire. Peut-être que, plutôt que de me contenter de me faire du souci, je devrais parler à Sylvie et décider avec elle de ce que nous pouvons faire.*
- 5. Y a-t-il eu des moments dans la journée (par exemple le matin) ou dans la semaine (par exemple le weekend) où je me sentais particulièrement déprimé/triste/contrarié ? *Je me sentais particulièrement mal le matin avant de me lever. Et aussi au début de la semaine.*



- 6. Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire pour me sentir mieux dans ces moments? *Je crois que ça me fait du bien de prendre une douche et de m'habiller. Marcher semble aussi me faire du bien, mais je n'ai pas envie de marcher quand je suis déprimé. Les jours où ça ne va pas, sortir de la maison me fait du bien. Être en compagnie ou aider les gens me met plutôt de meilleure humeur.*
  
- 7. Y a-t-il eu des moments dans la journée ou dans la semaine où je me suis senti mieux? Est-ce que je peux en tirer un enseignement utile? *En général, je me sens mieux à mesure que la journée avance. Cette semaine, je me suis senti mieux vendredi, samedi et dimanche. Ça me montre que mes pires moments de déprime finissent toujours par passer. Le weekend, je vois souvent plus de gens, ce qui me fait du bien. Peut-être que je devrais réfléchir à des moyens de voir plus de gens pendant la semaine.*
  
- 8. Sur la base de mes réponses à ce questionnaire, quelles activités puis-je prévoir pour la semaine prochaine afin d'augmenter mes chances d'aller mieux durant ces sept jours? Et pour les semaines suivantes? *Réparer des choses dans la maison. Prévoir plus d'activités, surtout des activités qui incluent des gens qui comptent pour moi. Rendre visite à mes petits-enfants. Emmener promener le chien de Bob. Passer moins de temps tout seul assis dans un fauteuil. Faire plus de bénévolat à l'église.*

Vous avez pu voir que Bernard avait tiré un grand nombre d'enseignements du registre d'évaluation de ses activités. Sans doute avez-vous également beaucoup appris en remplissant votre propre registre et en analysant vos variations d'humeur. Les personnes déprimées constatent généralement qu'en étant plus actives, elles se sentent mieux. À votre avis, pourquoi les activités améliorent-elles notre humeur? Notez ci-dessous vos idées à ce propos.

- .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



À l'heure actuelle, on ne sait pas exactement pourquoi les gens dépressifs se sentent souvent mieux quand ils sont plus actifs, mais voici une liste de raisons possibles :

- Certains types d'activités, comme la marche, augmentent la production de substances naturelles telles que les endorphines qui engendrent une sensation de mieux-être.
- Lorsque nous ne faisons rien, nous ressentons souvent des pensées négatives, tandis que l'activité nous aide à prendre de la distance avec ces dernières.
- En étant actifs, nous avons la possibilité de réussir quelque chose (par exemple ranger une pièce ou un bureau), de faire quelque chose d'agréable (comme parler avec quelqu'un que nous apprécions), ou de régler un problème (par exemple, en commençant une tâche qui exige d'être effectuée). Chacune de ces expériences — le succès, le plaisir, le fait d'affronter des choses que nous préférons éviter — peut nous aider à nous sentir un peu mieux. Faire des choses qui sont importantes pour nous, ou qui sont en lien avec ce(ux) qui compte(nt) pour nous, contribue à donner du sens à notre vie. En général, on peut dire que l'être humain va mieux quand sa vie a un sens ou une utilité.

C'est pourquoi une première étape vers le traitement de la dépression est souvent un accroissement des activités — notamment celles qui sont agréables, nous donnent une sensation d'accomplissement, nous font prendre les choses en main plutôt que de les éviter, et reflètent nos valeurs.

Pour voir si cela fonctionne aussi pour vous, remplissez à nouveau l'inventaire des symptômes de la dépression (feuille A de l'exercice 13.1) et notez vos nouveaux scores sur la feuille B de l'exercice 13.1. Ils peuvent être plus élevés, plus bas ou égaux à ceux que vous avez notés la première fois. Ensuite, remplissez la feuille d'exercice 13.5 (p. 251) pour programmer certaines occupations identifiées sur la feuille d'exercice 13.4 comme étant susceptibles d'améliorer votre humeur. La feuille d'exercice 13.5 est formellement identique au tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction des activités, mais elle est intitulée « planning d'activités » parce qu'elle va vous servir à noter les activités que vous allez planifier dans le but de faire davantage de choses qui vous aideront à aller mieux.

Veillez à planifier plusieurs activités chaque jour. Testez différents « mix » d'occupations. Si vous êtes quelqu'un qui passe beaucoup de temps à réaliser des choses concrètes ou utiles, il serait peut-être intéressant que vous fassiez davantage d'activités qui vous apportent du plaisir. Si vous êtes au contraire quelqu'un qui fait déjà beaucoup de choses agréables, c'est peut-être en accomplissant des choses concrètes ou en vous mettant à une activité que vous évitez d'habitude que vous verrez votre humeur s'améliorer le plus fortement. Vous trouverez à la page suivante les activités que Bernard a notées en planifiant ses prochaines activités.



---

**FORMULAIRE 13.4. :** Liste d'activités que Bernard a notées dans son planning d'activités

■ **Activités agréables :**

*Aller marcher avec Sylvie, rendre visite à mes petits-enfants, jouer au golf, jouer à la balle avec le chien de Bob, inviter un ami à déjeuner avec moi, organiser un tournoi de cartes, aller au cinéma, inviter Sylvie au restaurant, assister au récital de ma petite-fille, écouter de la musique en voiture, écouter le chant des oiseaux et regarder les fleurs quand je suis dehors, regarder les enfants jouer dans le quartier, observer les étoiles la nuit, me régaler du parfum d'un plat en train de mijoter.*

■ **Activités où je fais quelque chose de concret :**

*Réparer le robinet qui fuit, construire un abri pour les oiseaux, payer des factures, classer mes photos numériques, nettoyer le garage, faire la lessive, appeler à l'église pour savoir quelles tâches n'ont pas encore trouvé de bénévole.*

■ **Ce que je peux faire pour m'attaquer aux choses que j'ai évité de faire jusqu'à présent :**

*Appeler mon médecin pour prendre rendez-vous, me lever le matin dès que je me réveille et prendre une douche (surtout quand je me sens déprimé), parler à Sylvie de certaines de mes inquiétudes, lui demander de m'aider à trouver des activités à noter dans mon registre quand je me sens trop déprimé pour le faire tout seul.*

■ **Activités qui correspondent à mes valeurs :**

*Faire plus de bénévolat à la paroisse, aider mes petits-enfants à faire leurs devoirs, proposer à mon voisin de l'aider à réparer son portail, dire chaque jour quelque chose de constructif à quelqu'un, rendre visite à mon ami hospitalisé.*

---



## Planifiez des activités que vous aimez ou à travers lesquelles vous accomplissez quelque chose

En planifiant et en pratiquant des activités que vous aimez ou à travers lesquelles vous accomplissez quelque chose, vous entreprendrez des changements comportementaux susceptibles de réduire votre dépression.

- Pratiquer dix activités que vous appréciez est susceptible de vous aider davantage qu'en pratiquer seulement cinq.
- Pratiquer des activités que vous appréciez tout particulièrement est susceptible de vous aider davantage qu'en pratiquer qui vous plaisent modérément.
- Tout le monde n'apprécie pas les mêmes activités. Choisissez des activités qui correspondent à vos intérêts et à vos valeurs.
- Les activités plaisantes ne sont pas nécessairement gourmandes ni en argent ni en temps.
- Quelques exemples d'activités agréables au quotidien : parler à un ami, écouter de la musique, jouer à un jeu sur ordinateur, faire une promenade, déjeuner dans un petit restaurant, regarder votre émission préférée à la télé, aller voir un match ou jouer avec votre enfant.



## EXERCICE 13.5 : Planifiez vos prochaines activités

Avant de remplir le tableau de la page suivante, notez ci-dessous plusieurs activités que vous voulez planifier pour chaque jour. Il peut vous être utile de relire la feuille d'exercice 13.4 (p. 244), et tout particulièrement vos réponses aux questions 3, 6, et 8. Nous vous invitons à essayer de trouver plusieurs activités pour chacune des catégories ci-dessous, et à les répartir sur l'ensemble de la semaine.

■ **Activités agréables :**

.....

.....

.....

.....

■ **Activités où je fais quelque chose de concret :**

.....

.....

.....

.....

■ **Ce que je peux faire pour m'attaquer aux choses que j'ai évité de faire jusqu'à présent :**

.....

.....

.....

.....

■ **Activités en accord avec mes valeurs :**

.....

.....

.....

.....

Certaines activités peuvent correspondre à plusieurs catégories. Par exemple, la marche ou le sport peuvent être agréables pour une personne, représenter un accomplissement pour une autre, et satisfaire chez une troisième la valeur « activité saine ». Et si vous avez évité les activités sportives depuis un certain temps, cela peut même rentrer dans la catégorie de ce que vous avez évité de faire jusqu'à présent. Classez vos occupations dans la catégorie qui convient le mieux pour vous. Ce qui compte est que vous planifiez des activités de chaque catégorie tout au long de la semaine.



### LE PLANNING D'ACTIVITÉS

- En vous référant à ce que vous avez écrit à la page précédente planifiez une partie de vos activités à l'aide du planning suivant. Notez les jours de la semaine et les heures auxquels vous planifiez de pratiquer ces activités. Si une occupation plus agréable ou plus importante se présente de façon inopinée, n'hésitez pas à remplacer celle que vous aviez prévue. Pensez juste à la rayer du créneau horaire concerné et à noter à la place ce que vous avez réellement fait. Dans chaque créneau horaire pour lequel vous avez prévu une activité, notez :  
(1) l'activité, (2) l'évaluation de l'intensité de votre émotion perturbatrice (de 0 à 100).

L'émotion que j'évalue : .....

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7 H							
7-8 H							
8-9 H							
9-10 H							
10-11 H							
11-12 H							
12-13 H							
13-14 H							



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

14-15 H											
15-16 H											
16-17 H											
17-18 H											
18-19 H											
19-20 H											
20-21 H											
21-22 H											
22-23 H											
23 H — MINUIT											
MINUIT — 1 H											



Une fois que vous aurez pratiqué pendant une semaine les activités programmées sur votre planning, remplissez de nouveau l'inventaire des symptômes de la dépression (feuille A de l'exercice 13.1) et notez vos nouveaux scores sur la feuille B de l'exercice 13.1. En comparant vos résultats avant et après cette semaine d'activité, vous verrez si le fait de planifier vos activités a fait évoluer l'émotion qui vous perturbe. Une légère modification de vos scores suffit à démontrer que de petits changements de comportement peuvent générer un bien-être accru. Mais selon la sévérité de votre dépression, il vous faudra peut-être planifier vos occupations sur plusieurs semaines avant de constater une amélioration notable de votre humeur.

## QUELQUES PISTES SI VOUS NE VOYEZ PAS D'ÉVOLUTION

Les questions-réponses suivantes peuvent vous donner des pistes si, après avoir planifié vos activités sur plusieurs semaines, votre humeur ne s'améliore pas.

■ « Que faire si je n'ai pas envie de pratiquer les activités que j'ai planifiées ? »

Voyez si vous pouvez en faire au moins une partie, ne serait-ce que pendant quelques minutes.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que la motivation suit souvent l'action plutôt que de la précéder. Et c'est tout particulièrement vrai lorsque nous sommes déprimés.

Si vous avez omis une ou plusieurs activité(s) que vous aviez planifiée(s), ne vous découragez pas et ne vous faites pas de reproche. Repartez du créneau horaire actuel et faites la prochaine activité prévue dans votre planning. Si vous le souhaitez, vous pouvez planifier à nouveau les occupations que vous avez omises à un autre moment de la semaine. L'objectif d'un planning d'activités est d'augmenter le nombre et la diversité de vos occupations, non de vous imposer de le respecter à 100 %. Au bout de plusieurs semaines de planification de vos activités, il devrait vous être de plus en plus facile d'atteindre cet objectif.

■ « Et si je n'ai pas autant de plaisir à faire certaines activités qu'avant ? »

Ne vous attendez pas à apprécier vos activités immédiatement et autant qu'avant votre dépression. Par exemple, Bernard, qui aimait beaucoup le golf, s'est aperçu qu'il y prenait moins de plaisir qu'avant sa dépression. S'il avait comparé l'intensité de son plaisir d'avant et celui qu'il ressentait à présent qu'il était en dépression, il aurait pu en conclure que le golf ne lui procurait pas assez de plaisir. En conséquence, il aurait même pu se sentir plus déprimé après une séance de golf qu'avant. Mais en comparant le plaisir, certes peu intense, qu'il prenait à jouer au golf à celui de rester chez lui sans rien faire, il pouvait au contraire se dire qu'il valait mieux qu'il aille au golf, car en restant chez lui, il se sentait abattu.

■ « Et si aucune activité ne me procure de plaisir ? »

Soyez attentif à vos pensées durant vos activités. Si vous faites quelque chose qui vous paraît agréable, disons une promenade dans un parc, et ruminez à chaque pas des pensées noires, il est



en effet peu probable que vous ayez du plaisir. Lorsque vous constatez que vous ressassez des pensées négatives pendant vos activités, faites revenir doucement votre attention sur l'activité elle-même et concentrez-vous sur un aspect susceptible de vous apporter du bien-être (avoir du plaisir, accomplir quelque chose, surmonter l'évitement, agir selon vos valeurs). Ne vous découragez pas si vous constatez que vous retournez quand même à vos pensées négatives : c'est un phénomène commun en cas de dépression. Il se peut qu'au début, vous deviez ramener des centaines de fois par jour votre attention sur les aspects positifs de vos occupations. Mais prendre conscience du fait que vos pensées se tournent vers des sujets négatifs est une bonne chose parce que cela vous donne la possibilité de le changer.

Certaines personnes, et notamment les personnes en dépression depuis longtemps, ont du mal à ressentir des émotions positives. Si c'est votre cas, essayez d'être à l'affût des moindres événements positifs. Apprendre à « saisir la joie » est une stratégie qui a fait ses preuves pour de nombreuses personnes souhaitant vivre mieux. Elle implique que l'on cherche activement à ressentir du plaisir en pratiquant une activité, quelle qu'elle soit.

Commencer par prendre conscience de ses perceptions sensorielles (vue, odorat, ouïe, toucher, goût) est souvent un bon début. Pensez à vous ouvrir à vos perceptions sensorielles tout au long de la journée. Prenez conscience des textures, des sons, des odeurs et des spectacles qui vous donnent du plaisir (ne serait-ce qu'un tout petit peu). Lorsque vous mangez quelque chose, savourez les goûts que vous percevez. Lorsque vous sortez de chez vous, sentez les odeurs de l'air ambiant et cherchez à détecter toutes celles que vous appréciez. Percevez la sensation de l'air sur votre peau. Quelle est la température ambiante ? Soyez à l'écoute de sons intéressants ou agréables par exemple des chants d'oiseaux, mais aussi, peut-être, de celui d'un moteur ou de tout bruit susceptible de vous plaire. Regardez les couleurs qui vous entourent, prêtez attention aux personnes qui vous semblent agréables ou drôles. Le moindre moment de réaction positive à quoi que ce soit que vous ressentiez est bon à prendre ! Tout au long de la journée, il se produit ce genre de petits moments qu'il est précieux de saisir et de savourer.

Peu à peu, il deviendra plus facile pour vous de ressentir des émotions positives, à la fois plus régulièrement et sur des périodes plus longues. Adoptez un état d'esprit qui vous ouvre au plaisir des petites choses de la vie. Une fois que vous y serez parvenu, passez à la vitesse supérieure en recherchant les aspects positifs de vos expériences. Ainsi, vous pourriez avoir du plaisir à entendre par hasard des bribes d'une conversation amusante, ou à avoir un échange cordial avec un employé de magasin. Lorsque nous décidons consciemment d'être à l'écoute des éléments positifs de notre journée, c'est comme si nous avions ouvert une fenêtre qui permette aux expériences positives d'entrer dans notre maison intérieure. Et en parallèle, notre esprit est alors moins centré sur les aspects négatifs.



Nous vous invitons à planifier vos activités pendant plusieurs semaines, jusqu'à ce que vos résultats à l'inventaire des symptômes de la dépression (feuille A de l'exercice 13.1, p. 225) présentent une certaine amélioration. Une fois que vous n'aurez plus de difficulté à pratiquer différentes activités au cours de vos journées, vous serez prêt à apprendre et à pratiquer les compétences présentées aux chapitres 5 à 12, compétences qui devraient améliorer davantage votre état émotionnel. Nous vous invitons alors à poursuivre votre lecture par le chapitre 5. Tout en apprenant ainsi de nouvelles compétences, continuez à pratiquer les types d'activités qui contribuent à améliorer votre bien-être.



## LE CHAPITRE 13 EN BREF

- La dépression n'est pas uniquement une affaire d'émotions. Elle implique également des modifications du fonctionnement mental, comportemental et physique.
- Notre inventaire des symptômes de la dépression (feuille A de l'exercice 13.1) peut être utilisé pour évaluer ces modifications. Reportez vos résultats hebdomadaires sur la feuille B de l'exercice 13.1 pour suivre l'évolution de votre dépression à mesure que vous acquérez les compétences enseignées dans ce guide.
- Il existe différents types de traitements efficaces de la dépression, parmi lesquels la TCC, l'amélioration de vos relations avec autrui et les médicaments antidépresseurs.
- Les personnes dépressives qui acquièrent les compétences que vous enseigne ce guide ont un risque moins élevé de rechute que les personnes qui suivent uniquement un traitement pharmacologique.
- Lorsqu'une personne est déprimée, elle tend à nourrir des pensées négatives envers elle-même, envers ce qu'elle vit et envers son avenir.
- La TCC enseigne aux personnes dépressives de nouvelles façons de penser et de se comporter afin d'améliorer leur état émotionnel à long terme.
- Le suivi et l'analyse de vos activités et de vos émotions à l'aide d'un registre d'évaluation des activités visent à vous aider à découvrir des relations entre vos comportements et votre dépression (feuilles d'exercice 13.3 et 13.4).
- Le planning d'activités (feuille d'exercice 13.5) est conçu pour vous aider à planifier des occupations qui vous apportent du plaisir, vous permettent d'accomplir quelque chose, vous aident à surmonter l'évitement et/ou coïncident avec vos valeurs. Utilisez-le pendant plusieurs semaines et vous devriez voir votre humeur s'améliorer.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.

# 14

## Comprendre son anxiété

Si vous lisez ce chapitre, c'est probablement parce que vous souffrez d'anxiété. Cette émotion à beau être très répandue, elle est l'une des plus déstabilisantes que nous puissions ressentir. Il est des personnes qui se sentent anxieuses la plupart du temps, et d'autres chez qui l'anxiété n'apparaît que dans certaines situations particulières.

L'un des personnages dont nous suivons les progrès thérapeutiques, Linda, était ainsi victime de crises d'angoisse et ressentait une très forte anxiété lorsqu'elle devait prendre l'avion. Les jours où Linda ne ressentait aucune anxiété étaient certes nombreux, mais en contrepartie, ses crises d'anxiété étaient parfois si sévères qu'elle devait se rendre aux urgences. Par ailleurs, Linda s'était demandé s'il ne valait pas mieux refuser sa promotion, car celle-ci impliquait qu'elle prenne l'avion, ce qui risquait de multiplier ses crises d'angoisse.

Linda savait en effet assez exactement quels types de situation la rendaient anxieuse. Toutefois, pour autrui, l'anxiété peut paraître assez mystérieuse – et tout particulièrement quand elle surgit « sans crier gare ». Mais à mesure que vous en saurez plus sur cette émotion et ferez les exercices que nous vous proposons, vous aurez probablement de plus en plus de facilité à identifier ce qui peut la déclencher chez vous.

On peut utiliser le terme « anxiété » pour décrire la nervosité ou l'angoisse temporaire que l'on ressent avant et pendant une expérience éprouvante (entretien d'embauche, examen médical, etc.). On l'utilise également pour décrire différents types d'émotions anxieuses tels que les phobies (peur de certaines choses ou situations spécifiques – altitude, animaux, insectes, prendre l'avion, etc.), la phobie sociale (peur de paraître stupide et/ou d'être critiqué ou rejeté par autrui), la crise d'angoisse (sensation d'anxiété intense durant laquelle on peut avoir l'impression de mourir ou de perdre la raison), le syndrome de stress post-traumatique (répétition de souvenirs traumatiques déclenchant un niveau de perturbation extrême), l'hypocondrie (inquiétudes persistantes d'une personne craignant d'être malade bien que les examens médicaux attestent qu'elle est en parfaite santé) ou le trouble anxieux généralisé (se caractérisant par une inquiétude récurrente et des symptômes physiques variés).

Accordez-vous une minute pour réfléchir à votre propre anxiété en répondant aux questions de la page suivante.



- Quand vous souvenez-vous avoir ressenti pour la première fois de l'anxiété ? .....
- .....
- Vous sentez-vous anxieux la plupart du temps, ou seulement occasionnellement ? .....
- .....
- Votre anxiété est-elle légère, modérée, sévère ? .....
- .....
- Vous sentez-vous anxieux en permanence ou seulement dans certaines situations particulières ? .....
- .....
- Si vous vous sentez anxieux dans certaines situations particulières, notez-les ci-dessous :
  - Je me sens anxieux quand .....
  - Je me sens anxieux quand .....
  - Je me sens anxieux quand .....
  - Je me sens anxieux quand .....

À présent que vous avez identifié certaines caractéristiques de votre anxiété, l'exercice suivant va vous aider à mieux définir les types de symptômes qui sont les vôtres lorsque vous vous sentez anxieux. Chaque individu a sa façon à lui de ressentir l'anxiété. Le fait de mettre au jour votre propre fonctionnement vous aidera à cibler certaines situations que vous souhaitez changer.

Downloaded by 3.8.18.9.19

### EXERCICE 14.1 (FEUILLES A ET B) : Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété

Pour cerner ce que vous ressentez lorsque vous êtes anxieux, nous nous vous invitons à évaluer l'apparition et la fréquence des symptômes listés dans l'inventaire des symptômes de l'anxiété (feuille d'exercice A ci-contre). Faites cela une fois par semaine durant le temps que durera votre apprentissage des outils que nous mettons à votre disposition pour gérer votre anxiété : cela vous permettra de déterminer quels sont les plus efficaces pour vous, et de garder un suivi de votre progression.

Calculez le résultat de cet inventaire en additionnant les chiffres que vous aurez entourés ou surlignés pour chacun des symptômes. Par exemple, si vous avez entouré un 3 pour chaque symptôme, votre total sera de 72 (3 x 24). Si vous avez du mal à choisir entre deux chiffres, optez pour le plus élevé des deux.

Pour suivre votre progression, notez le score obtenu sur le graphique de résultats de l'inventaire des symptômes de l'anxiété (feuille d'exercice B). Notez en bas de la première colonne (puis de la deuxième, et ainsi de suite) la date à laquelle vous avez rempli l'inventaire. Tracez ensuite une croix en face du chiffre correspondant à votre total dans la colonne du jour.



## Feuille A Inventaire des symptômes de l’anxiété

■ Pour chaque symptôme de la colonne de gauche, entourez ou surlignez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence à laquelle vous l’avez ressenti au cours de la semaine écoulée.

	PAS DU TOUT	DE TEMPS EN TEMPS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
1. Nervosité	0	1	2	3
2. Soucis, inquiétude	0	1	2	3
3. Tremblements, tressaillements, jambes flageolantes	0	1	2	3
4. Tension musculaire, douleurs musculaires, courbatures	0	1	2	3
5. Fébrilité	0	1	2	3
6. Manque de résistance	0	1	2	3
7. Essoufflement	0	1	2	3
8. Rythme cardiaque rapide	0	1	2	3
9. Transpiration n’étant pas due à la chaleur	0	1	2	3
10. Bouche sèche	0	1	2	3
11. Vertiges ou étourdissements	0	1	2	3
12. Nausée, diarrhée, problèmes de digestion	0	1	2	3
13. Augmentation de l’envie d’uriner	0	1	2	3
14. Bouffées de chaleur ou frissons	0	1	2	3
15. Difficultés à déglutir, « boule dans la gorge »	0	1	2	3
16. Tension nerveuse, sensation d’être « à cran »	0	1	2	3
17. Tendance à sursauter	0	1	2	3
18. Problèmes de concentration	0	1	2	3
19. Difficultés d’endormissement ou réveils nocturnes	0	1	2	3
20. Irritabilité	0	1	2	3
21. Évitement des endroits susceptibles de déclencher de l’anxiété	0	1	2	3
22. Pensées qui tournent parfois autour de dangers présumés	0	1	2	3
23. Sentiment d’incapacité à faire face à quelque chose, peur « de ne pas y arriver »	0	1	2	3
24. Sensation qu’il va se produire des choses terribles	0	1	2	3
RÉSULTAT (somme de votre évaluation de chaque symptôme)	.....			

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19





Permettez-nous d'insister : l'inventaire des symptômes de l'anxiété et le graphique des résultats (feuilles d'exercice A et B de l'exercice 14.1) sont des outils à utiliser régulièrement (par exemple une fois par semaine ou tous les quinze jours) pour suivre l'évolution de votre état émotionnel. La première fois que vous le complétez, cet inventaire vous donne votre « score initial ». À mesure que vous essaieriez différentes stratégies pour améliorer votre état émotionnel – comme acquérir les compétences proposées par cet ouvrage, prendre des mesures pour résoudre un problème qui vous pèse, commencer une thérapie cognitivo-comportementale, etc. –, vous constaterez probablement une évolution de vos résultats (en bien ou en mal). En évaluant régulièrement vos symptômes d'anxiété à l'aide de l'inventaire et du graphique des résultats, vous pourrez mesurer l'efficacité des stratégies que vous allez mettre en œuvre.

Remarque : l'inventaire des symptômes de l'anxiété et le graphique des résultats que nous mettons à votre disposition dans ce guide ne servent pas à diagnostiquer l'anxiété. Mais si vous pensez souffrir d'anxiété, vous pouvez apporter ces outils complétés à votre médecin traitant ou à un psychiatre ou psychothérapeute. Ils pourront vous aider à lui faire part de vos difficultés et lui faciliter le diagnostic, avant de voir avec vous quels pourraient être les traitements adaptés.

Les symptômes que cet inventaire vous permet d'évaluer sont d'ordre cognitif (pensées), comportemental, émotionnel et physique – c'est à dire qu'ils relèvent de l'ensemble des aspects présents dans la structure à cinq éléments introduite au chapitre 2. On utilise de nombreuses expressions pour décrire l'état d'anxiété : on peut se dire par exemple « nerveux », « paniqué », « à cran », etc. Le schéma ci-dessous synthétise les types de symptômes fréquemment rencontrés en cas d'anxiété. La bonne nouvelle, c'est que les TCC et les outils que ce guide vous enseigne réduisent très efficacement l'ensemble des symptômes anxieux.

Downloaded by 3.8.18.9.19

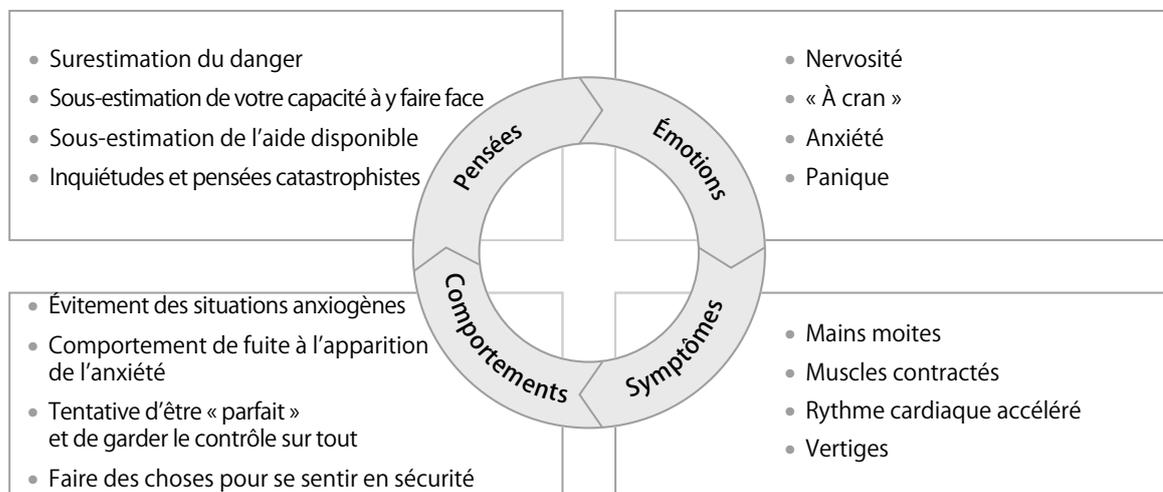


FIGURE 14.1 : Les symptômes de l'anxiété



Les événements de la vie peuvent contribuer à l'anxiété ou la déclencher. Les traumatismes (la maltraitance physique, émotionnelle ou sexuelle, le harcèlement, un accident de voiture, l'expérience de la guerre), la maladie et la mort, certaines choses que l'on nous a enseignées (« Les serpents mordent », « Si tu te salis, tu tomberas malade »), des événements dont nous entendons parler (un article de journal sur le crash d'un avion, un attentat, etc.) et des situations auxquelles nous pensons ne pas être capables de pouvoir faire face (prise de parole en public, promotion, perte de son emploi, naissance d'un enfant) – tout cela peut déclencher l'anxiété.

Dans le cas de Linda, l'anxiété était apparue suite à la mort de son père. À ce moment-là, elle s'était sentie submergée par les événements et avait eu des difficultés à faire face aux problèmes. Elle avait commencé à craindre qu'une autre catastrophe ne se produise, et qu'elle ne soit pas en mesure d'y faire face.

L'ensemble des changements physiques, comportementaux et mentaux qui se produisent lorsque que nous sommes anxieux entrent dans la catégorie des réponses « combat-fuite-immobilisation ». Il s'agit des différents types de réactions adaptées face à un danger. Pour voir comment cela fonctionne, imaginez que vous êtes dans une ville inconnue. C'est la nuit. Vous êtes perdu. Vous vous retrouvez dans une rue sombre et voyez à environ vingt mètres un homme de grande taille qui se dirige droit sur vous. Vous croyez qu'il vous a vu et qu'il a l'intention de vous attaquer et de vous détrousser. Que devez-vous faire ?

Première option : vous choisissez le combat. Votre rythme cardiaque et votre respiration vont s'accélérer et vos muscles vont se tendre, tandis qu'une sueur abondante rafraîchira votre corps. Vous le voyez : l'ensemble de ces réactions physiques peut s'avérer utile en cas de danger. Deuxième option : vous décidez de vous enfuir en courant. Pour vous permettre de courir vite, votre rythme cardiaque s'accélère, vous faites le plein d'oxygène, vous mobilisez vos muscles et vous mettez à transpirer. Les changements physiques qui interviennent en cas de réaction de combat interviennent aussi en cas de fuite : la différence, c'est que vous utilisez ce surplus d'énergie pour courir et non pour vous défendre. Avec un peu de chance, la fuite vous permettra d'échapper à l'agression. Troisième et dernière réaction potentiellement adaptée dans une telle situation : vous vous « figez », vous immobilisez. Après tout, l'inconnu ne vous a peut-être pas vu et ne vous remarquera peut-être pas si vous restez absolument tranquille. Pour parvenir ainsi à vous « geler » sur place, il va vous falloir tendre et rigidifier vos muscles au maximum, et si vous contractez bien votre poitrine, votre agresseur supposé ne percevra même pas votre respiration.

Ces trois réponses relevant de l'anxiété – le combat, la fuite et l'immobilisation – constituent des réactions utiles face à un danger. L'anxiété est donc un état adapté en cas de péril réel et sérieux. C'est pourquoi il ne serait pas opportun de nous en débarrasser totalement. Considérez-la comme une émotion comparable à la douleur physique : il serait risqué de ne pas ressentir de



douleur car nous ne saurions pas qu'il faut, par exemple, retirer nos mains d'un réchaud brûlant. De même, nous avons besoin de l'anxiété car elle nous alerte des dangers auxquels il nous faut éventuellement réagir.

Malheureusement, nous sommes ainsi faits que nous pouvons ressentir de l'anxiété rien qu'en regardant une scène d'agression au cinéma, ou lorsque nous devons prendre la parole devant un groupe de personnes... Ce livre vous enseigne des méthodes pour réduire votre anxiété lorsqu'il n'y a pas de danger réel, lorsque le danger est moins grave que ce que vous croyez, ou lorsqu'une réponse exagérément anxieuse vous empêche de réagir de façon appropriée. Le traitement de l'anxiété vise d'une part à vous aider à évaluer plus rapidement le degré réel de danger, et d'autre part à vous apprendre à modérer vos réactions anxieuses lorsque les dangers sont moins importants que ce que vous imaginez, ou peuvent être gérés d'une façon non anxieuse. Cela signifie qu'il faudra souvent approcher ce qui vous effraie afin d'accumuler des expériences, non seulement sur les degrés de danger, mais aussi sur votre capacité à y faire face.

## LES COMPORTEMENTS ANXIEUX

Il existe deux types d'attitudes caractéristiques de l'anxiété : l'évitement et les comportements de sécurité. Ces deux types de comportement nous aident en effet à nous sentir mieux dans un premier temps. Le problème, c'est que ces réactions courantes face à l'anxiété vont avoir tendance à prolonger cette dernière, et donc à la faire empirer sur le long terme.

### L'évitement

Le programme de ses études imposait à Pierre de s'inscrire à un cours d'expression orale. Mais l'idée de parler devant sa classe le rendait si anxieux qu'au lieu d'avancer sur son exposé, il procrastinait (remettait à plus tard ce qu'il avait à faire), faisant autre chose pour éviter d'avoir à affronter son anxiété. Quand il sortait avec ses amis au lieu de travailler, il se sentait immédiatement mieux, car au lieu de penser à son exposé, son esprit était occupé à autre chose. Mais à mesure que les semaines passaient, Pierre sentait l'angoisse monter à la perspective de cet exposé qu'il ne préparait pas. De plus, il évitait de prendre la parole en classe. En effet, chaque fois qu'il avait quelque chose à dire, il sentait une nouvelle montée d'anxiété, alors que quand il décidait de ne rien dire, cette anxiété retombait immédiatement. Chaque fois que Pierre évitait de parler, il était récompensé par la disparition de son anxiété, et cela augmentait la probabilité qu'il continue à l'avenir à éviter de prendre la parole... Mais bien que cet évitement l'aide à se sentir moins anxieux sur le moment, il faisait en réalité empirer son anxiété sur le long terme.



En général, l'évitement fait empirer l'anxiété pour quatre raisons : en ne faisant pas face à ce qui nous inquiète, (1) nous ne nous donnons ni la chance d'en apprendre plus à son sujet, ni celle de découvrir des façons de supporter notre anxiété, (2) nous n'apprenons pas à gérer la situation qui nous angoisse, (3) nous n'avons pas l'occasion de découvrir que la situation n'est peut-être pas aussi dangereuse que nous le craignons, et (4) nous n'avons pas non plus l'occasion de tester si nous sommes déjà capables de supporter ladite situation.

Matéo, qui fréquentait le même cours d'expression orale que Pierre, était également anxieux à l'idée de prendre la parole devant le groupe. Mais plutôt que d'éviter de travailler à son exposé, il avait pris des mesures pour réduire son anxiété. Pour commencer, il avait posé à d'autres étudiants des questions sur le professeur et sur le cours pour se faire une idée du niveau demandé. Il avait ainsi appris que l'enseignant était exigeant, mais apportait son soutien aux étudiants qui faisaient l'effort de participer en classe. Matéo ressentit de l'anxiété la première fois qu'il s'installa à son bureau pour préparer son exposé, mais il se rendit compte que son état s'améliorait un peu lorsqu'il commença à noter des idées sur des sujets possibles. Il s'était mis au travail très en amont et s'était entraîné des dizaines de fois. Il constata que son anxiété diminuait à mesure qu'il avançait dans son travail.

Par ailleurs, Matéo s'impliquait aussi dans les discussions qui avaient lieu en classe afin de s'entraîner à parler devant le groupe. Grâce à ces expériences, il acquit suffisamment de confiance en lui pour se sentir capable de prendre la parole devant toute la classe. Un jour, un étudiant qui n'était pas d'accord avec une de ses idées se moqua de lui. Il se sentit rougir mais après coup, se rendit compte que ce n'était pas très grave et fut fier de la façon dont il avait géré la situation. Une autre étudiante lui dit qu'elle avait trouvé la critique impolie : cela l'aida à prendre conscience que même s'il faisait parfois des erreurs ou si certains n'étaient pas d'accord avec lui, d'autres pouvaient néanmoins continuer à avoir une bonne opinion de lui.

L'un des enseignements que nous pouvons tirer de l'exemple de Pierre et de Matéo est que si l'évitement nous soulage dans l'immédiat, il accroît l'anxiété à long terme. En revanche, si faire face à nos peurs est inconfortable au début, cela nous aide avec le temps à surmonter notre anxiété. Si vous savez ce qu'est l'anxiété, vous savez sans doute aussi ce qu'est l'évitement. Nous vous invitons à dresser ci-dessous une liste de situations que vous avez évitées à cause de l'anxiété qu'elles déclenchaient en vous.



**EXERCICE :** Qu'est-ce que j'évite à cause de mon anxiété ?

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....
- 6. ....
- 7. ....

### Les comportements de sécurité

L'anxiété ne nous fait pas seulement éviter ce qui nous perturbe : elle nous fait également adopter des comportements de sécurité. De quoi s'agit-il ? Il s'agit d'attitudes que nous adoptons pour réduire notre sensation de danger ou nous protéger dans les situations qui nous rendent anxieux. Si exprimé ainsi, cela semble être une bonne chose, les comportements de sécurité ne font en réalité qu'aggraver notre anxiété parce qu'ils renforcent notre sentiment que la situation concernée est beaucoup plus dangereuse qu'elle ne l'est réellement. Voici quelques exemples.

Priscille a peur des serpents. Lorsqu'elle emmène sa fille au zoo, elle préfèrerait ne pas aller les voir, mais comme sa fille en a envie, elle l'accompagne quand même. Dans le pavillon des reptiles, Priscille garde un bras autour des épaules de sa fille au cas où un serpent s'échapperait et où il lui faudrait courir avec elle vers la sortie. Or, le fait même de garder un bras autour des épaules de sa fille (comportement de sécurité) ramène en permanence à son esprit l'idée de danger et accroît son anxiété, alors que le danger réel est proche de zéro.

Il y a une foule de choses qui rendent Cédric anxieux. Notamment, la nuit, il craint que quelqu'un ne s'introduise chez lui. Il ferme sa porte à clé, mais au bout de quelques minutes, son anxiété est telle qu'il va vérifier que la porte est bien fermée (comportement de sécurité). Tous les soirs, il reproduit ce rituel huit ou neuf fois d'affilée. Chaque fois qu'il constate que la porte est bien fermée, son anxiété s'apaise quelques instants, mais elle réapparaît bientôt et il recommence à douter que la porte soit bien fermée. Vérifier qu'une porte est fermée est un comportement de sécurité qui garde l'attention de Cédric fixée sur le danger potentiel d'une intrusion : c'est pourquoi cela ne réduit pas durablement son anxiété.

Downloaded by 3.8.18.9.19



Nathalie doit participer à une réunion hebdomadaire de son entreprise. Chaque semaine, elle ressent une forte anxiété parce qu'elle craint que son responsable lui pose une question ou lui demande de faire quelque chose dont elle ne serait pas capable. Elle assiste à toutes les réunions, mais s'assied toujours au dernier rang (comportement de sécurité). Elle fait aussi en sorte de ne pas tousser, ne regarde personne en face et ne fournit volontairement aucune information (autres comportements de sécurité) à fin de ne pas attirer l'attention sur elle. Si ces comportements de sécurité atteignent leur but en empêchant le responsable de prêter attention à Nathalie, ils ne réduisent pas son anxiété sur la durée. Au contraire, chaque réunion au cours de laquelle son responsable ne lui parle pas conforte la conviction de Nathalie qu'elle ne saurait pas comment réagir s'il le faisait. Autrement dit, à mesure que le temps passe, elle aborde les réunions hebdomadaires elles-mêmes avec une anxiété croissante.

### **Quelle est la différence entre le comportement de sécurité et la gestion de l'anxiété ?**

Lorsque nous mettons en œuvre des comportements de sécurité, nous avons généralement la sensation de bien gérer notre anxiété. Mais comme le montrent les exemples ci-dessus, nos comportements de sécurité ne servent généralement qu'à renforcer notre conscience du danger et notre sensation que certaines situations sont extrêmement dangereuses, même si elles sont en réalité totalement anodines. À l'instar de l'évitement, les comportements de sécurité nous apportent un soulagement momentané, mais ne font finalement que prolonger notre problème d'anxiété. Cela vient de ce qu'ils nous empêchent de faire réellement face à nos peurs, et d'avoir l'occasion de développer notre confiance en notre capacité à gérer des situations qui nous semblent dangereuses ou sont susceptibles de mal se passer.

Or, c'est justement ainsi que l'on apprend à surmonter les difficultés. Et c'est à mesure que nous développons notre confiance dans notre aptitude à les surmonter que notre anxiété peut diminuer réellement. On peut exprimer de deux façons la différence entre les comportements de sécurité et les comportements de gestion réelle des problèmes :

- un comportement de sécurité vise à éliminer le danger, tandis qu'un comportement de gestion des problèmes vise à nous aider à nous confronter aux situations qui nous font peur, à persévérer et, in fine, à apprendre à les gérer ;
- un comportement de sécurité entretient, voire augmente l'anxiété, tandis qu'avec le temps, un comportement de gestion des problèmes l'atténue.



Ainsi, dans le cas de Priscille, un comportement efficace de gestion des problèmes pourrait être de lâcher sa fille et d'observer combien celle-ci se réjouit à la vue des serpents. En outre, elle pourrait garder à l'esprit qu'au zoo, tous les serpents – y compris les plus dangereux – sont bien enfermés et ne peuvent pas s'échapper.

Cédric pourrait concentrer son attention sur l'acte de fermer sa porte à clé. Lorsque l'anxiété disparaîtrait, cela lui éviterait de re(re)vérifier qu'il l'a bien verrouillée et lui apprendrait qu'il est capable de supporter ses sensations d'incertitude et d'inconfort sans s'en distraire par des actes ritualisés. Ce serait un peu difficile au début, mais son besoin de vérification disparaîtrait peu à peu et Cédric se rendrait compte que le fait de vérifier n'augmente pas réellement sa sécurité.

Nathalie redoute qu'on lui pose des questions ou qu'on lui confie des tâches qui l'amèneraient sous les feux de la rampe, ce qui l'embarrasserait ou lui ferait commettre des erreurs. Une bonne gestion du problème pourrait être par exemple qu'elle prenne la parole en réunion lorsqu'elle dispose des informations requises. Elle pourrait également préparer des réponses aux questions que pourrait lui poser son responsable. Si on lui confiait une tâche qu'elle ne sache pas effectuer, elle pourrait demander à un collègue de l'aider à monter en compétence. Les premières fois que Nathalie s'est essayée à ces comportements de gestion des problèmes, son anxiété était plus forte que d'habitude. Mais avec l'expérience, elle a appris que la plupart du temps, il ne se passait rien de désagréable, et que, quand cela se produisait, elle savait réagir de manière adaptée. Avec du temps et de la pratique, son anxiété s'est atténuée tandis que sa confiance en elle a augmenté.

Peut-être que comme Priscille, Cédric et Nathalie, vous avez recours à des comportements de sécurité lorsque vous ressentez de l'anxiété. Essayez d'identifier deux ou trois des comportements de sécurité vers lesquels il vous arrive de vous réfugier pour prévenir ou réduire votre anxiété. Souvenez-vous que parfois, un comportement de sécurité consiste à faire quelque chose – par exemple n'aller à une soirée qu'accompagné d'un ami, toujours avoir un anxiolytique dans votre poche pour le cas où vous vous sentiriez anxieux, etc. – et que parfois, il consiste au contraire à ne pas faire quelque chose – par exemple ne regarder personne en face pour que personne ne vous adresse la parole, ne jamais vous asseoir au milieu d'une rangée de sièges mais toujours au bord de façon à pouvoir vous échapper rapidement si nécessaire, etc. Pour l'exercice ci-après, remémorez-vous certains types de situations dans lesquelles vous vous sentez anxieux, ainsi que les comportements de sécurité auxquels vous avez alors recours. (Remarque : Peut-être certaines situations engendrent-elles chez vous plusieurs comportements de sécurité.)



## EXERCICE : Exemples de comportements de sécurité auxquels vous avez recours pour vous protéger de l'anxiété

- Situation : .....  
Comportement(s) de sécurité : .....
- Situation : .....  
Comportement(s) de sécurité : .....
- Situation : .....  
Comportement(s) de sécurité : .....

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)

## LES PENSÉES ANXIEUSES

Les comportements associés à l'anxiété (évitement et comportement de sécurité) acquièrent encore plus de sens lorsque l'on comprend les pensées qui accompagnent cette émotion. Quand une personne est anxieuse, ses pensées tournent autour des notions de danger, de menace, mais aussi de sa propre vulnérabilité. Une menace ou un danger peuvent être physiques, mentaux ou sociaux. Il y a menace physique lorsque vous croyez que vous allez être physiquement atteint – vous faire mordre par un serpent, avoir un infarctus, être frappé ; menace sociale lorsque vous croyez que vous allez être rejeté, humilié, embarrassé ou harcelé ; menace mentale lorsque vous craignez de perdre l'esprit, de devenir fou. En plus d'avoir ce genre de pensées inquiétantes, la personne anxieuse croit qu'elle ne va pas être en mesure de résoudre le problème. C'est-à-dire que nous ressentons de l'anxiété lorsque nous croyons que le danger qui nous menace dépasse notre faculté d'y faire face. Comment vous sentiriez-vous si quelqu'un vous demandait de plonger dans un lac depuis un promontoire élevé ? Une telle entreprise comporte bien sûr un certain danger, mais si vous êtes confiant dans votre habileté à plonger, si l'eau est suffisamment profonde pour être sûre, et si vous avez vu d'autres personnes faire ce plongeon et y prendre plaisir, peut-être ressentirez-vous de l'excitation et non de l'anxiété. Si vous ne ressentez pas d'anxiété, c'est parce que vous croyez être à la hauteur du niveau de danger que comporte ce plongeon. Dans ce cas, vos pensées, au lieu de se focaliser sur la notion de danger, seront tournées vers l'excitation et le plaisir de l'instant. Si au contraire, vous n'êtes pas convaincu que ce plongeon est sans danger, ni que vos capacités sont à la hauteur de ce défi sportif, vous vous sentirez vraisemblablement plus anxieux qu'excité.

Chaque jour de notre vie, nous sommes amenés à juger ainsi de toutes sortes de dangers et de notre capacité à les gérer : conduire plus ou moins vite, rester sur le trottoir ou traverser la rue, prendre la parole dans un groupe ou garder le silence, etc. Toutes ces décisions sont déterminées



par notre évaluation des dangers à affronter et de notre capacité à y faire face. Lorsque nous pensons que cette dernière est à la mesure du danger, nous n'avons pas de difficulté à agir. Mais lorsque nous pensons ne pas être à la hauteur des risques ou des dangers que comporte une situation, nous tendons à reculer, à éviter, à nous réfugier dans des comportements de sécurité.

Nous l'avons vu, l'anxiété n'est pas toujours une mauvaise chose. Lorsqu'un danger dépasse réellement notre capacité à y faire face, il est sage de ne pas se lancer dans l'action. Mais si nous sommes fréquemment anxieux, c'est que nous tendons à surestimer le danger et à sous-estimer notre capacité à en venir à bout dans de nombreuses situations. Ce schéma cognitif va nous faire ressentir de l'anxiété dans des situations beaucoup plus nombreuses que cela n'est objectivement nécessaire. Et avec le temps, l'anxiété risque de s'aggraver et d'affecter de plus en plus de domaines de notre vie.

### « Et si... ? »

Les pensées anxieuses contiennent généralement le spectre d'une catastrophe imminente ou à venir. Elles commencent souvent par « Et si... » pour se terminer par un désastre. Les pensées anxieuses incluent aussi fréquemment des visions de danger. Par exemple, une personne qui redoute de parler en public pourra, avant de prendre la parole, penser quelque chose comme « Et si je me mettais à bafouiller ? », « Et si j'oubliais mes notes ? », « Et si les gens me trouvaient stupide et ne comprenaient pas de quoi je parle ? », mais pourra également se « voir » face à la foule, tétanisée et rougissante. Ces pensées concernent toutes l'avenir et prédisent une issue désastreuse à une situation donnée.

Quelqu'un qui a peur de prendre l'avion ou de conduire sur l'autoroute aura des pensées comme « Et si l'avion explosait ? », « Et si je faisais une crise d'angoisse dans l'avion ? », « Et si les réserves d'oxygène de l'avion n'étaient pas suffisantes ? » ou « Et si j'avais un accident sur l'autoroute ? », « Et si je restais bloqué dans les bouchons de l'heure de pointe, me mettais à étouffer et ne parvenais pas à sortir à temps du périphérique ? ». Ces pensées concernent également l'avenir et prédisent toutes un danger ou une catastrophe. Une personne qui a de telles pensées y réfléchira à deux fois avant de monter dans un avion ou de s'engager sur l'autoroute.

Certaines personnes se sentent anxieuses dans les relations proches. Cela peut venir de ce qu'elles craignent l'intimité ou l'engagement, mais aussi de la crainte d'être jugées, rejetées ou embarrassées. Lorsque nos relations nous rendent anxieux, nos pensées sont, à l'instar de celles que nous avons présentées précédemment, orientées vers l'avenir et contiennent la prédiction d'un danger ou d'une catastrophe, par exemple : « Et si [l'autre] me blessait ? », « Et si [l'autre] me rejetait ? », « Et si [l'autre] devinait ma faiblesse et profitait de moi ? ». De nouveau, ces pensées sont sous-tendues par la thématique « il va se produire quelque chose de terrible » caractéristique de l'anxiété.



Nous ne percevons pas tous la menace de la même manière. Certaines personnes ont une profonde sensation de sécurité. D'autres se sentent vite menacées et souvent anxieuses. Cela peut venir de ce qu'elles ont vécu. Ainsi, si vous avez grandi dans un environnement chaotique et instable, vous en avez peut-être conclu que le monde et les autres représentent toujours un danger. Dans ce cas, votre capacité à anticiper le danger et votre conscience de votre propre vulnérabilité vous auront certainement aidé à survivre durant votre enfance. En effet, si vous avez grandi dans un foyer insécurisant, la capacité à percevoir le danger ou ses signes avant-coureurs aura pu être nécessaire à votre survie émotionnelle, voire physique, auquel cas vous aurez sans doute développé une aptitude très fine à repérer les situations dangereuses et à y répondre.

Mais au stade actuel de votre vie, il peut être important de vous demander si vous ne surréagissez pas à vos pensées insécurisantes. Peut-être que les personnes que vous fréquentez à présent ne sont pas aussi menaçantes que celles de votre enfance ? Et peut-être que vos ressources et compétences d'adulte vous offrent des perspectives inédites et créatives pour gérer les menaces et l'anxiété ?

Downloaded by 3.8.18.9.19

## Les images mentales de l'anxiété

Nos pensées anxieuses se présentent souvent sous forme d'images. Lorsque nous surestimons un danger, nous ne nous contentons pas de penser « Et si j'avais un accident de voiture ? », nous imaginons avec réalisme les scènes qui nous angoissent : en esprit, nous « voyons » la scène de l'accident, « entendons » les sirènes des ambulances, etc. Lorsque nous sous-estimons notre capacité à gérer un problème, nous nous « voyons » souvent abattu, tremblant de tous nos membres, etc. Nous pouvons également imaginer que d'autres personnes se moquent de nous et « entendre » leurs rires narquois. Ces images mentales peuvent se nourrir de souvenirs de moments d'anxiété ou d'événements traumatiques, ou être totalement fictives – de pures vues de l'esprit (par exemple, la « vision » de votre chef plus grand que nature, rouge de fureur et vociférant après vous). Ce type d'images mentales engendre une forte anxiété : il est donc important d'en prendre conscience pour apprendre à y répondre. (Rappel : tout au long de cet ouvrage, lorsqu'un exercice vous invite à identifier vos pensées, il s'agit toujours de pensées prenant soit la forme de mots, soit la forme d'images sensorielles – visuelles, auditives, etc.)

### **LINDA** *PENSÉES ANXIEUSES DURANT UNE CRISE DE PANIQUE*

Linda souffrait d'anxiété et de crises de panique lorsqu'elle prenait l'avion. Une crise de panique est une forme extrême d'anxiété ou de peur. Elle consiste en une combinaison particulière de pensées, d'émotions et de réactions physiques. Elle se caractérise souvent par des sensations



physiques ou mentales telles qu'une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la sudation, des difficultés à respirer, une sensation d'étouffement ou d'étranglement, des tremblements, des vertiges, des douleurs dans la poitrine, des nausées, des bouffées de chaleur, des frissons, voire une perte d'orientation.

Un jour, Linda dut prendre l'avion pour se rendre à une réunion dans une autre ville. Elle s'appliqua à contrôler ses pensées et ses réactions émotionnelles avant le vol, et les résuma dans le tableau 14.2 d'autoévaluation partielle des pensées (voir ci-dessous).

Remarquez comme l'anxiété et la panique de Linda étaient influencées par des pensées polarisées sur le danger et sa propre vulnérabilité. Ce n'était pas le fait d'attendre au terminal de l'aéroport qui la paniquait (des millions de gens attendent dans des terminaux d'aéroport sans se sentir anxieux ni avoir des crises d'angoisse), c'était ce que ses pensées véhiculaient à propos de cette situation.

Downloaded by 3.8.18.9.19

<b>1. SITUATION</b> Qui? Quoi? Quand? Où?	<b>2. ÉMOTION</b> a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 % c. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.	<b>3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES</b> a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encerclez ou soulignez la pensée dominante.
<p><i>Je suis à l'aéroport en train d'attendre d'embarquer dans l'avion.</i></p>	<p><i>Anxiété 80 % Panique 90 %</i></p> <p><b>LISTEZ VOS RÉACTIONS PHYSIQUES :</b></p> <p><i>Transpiration Difficultés à respirer Accélération du rythme cardiaque</i></p>	<p><i>Et si l'avion avait une panne de moteurs ? Est-ce que cet avion est réellement sûr ? Et si je faisais une crise d'angoisse dans l'avion ?</i></p> <p><i>Je serai embarrassée si mon chef voit que je respire mal, que je transpire et que je panique. Mon cœur est déjà en train de s'accélérer.</i></p> <p><i>Je crois que je commence à faire une crise d'angoisse. Et si j'avais un infarctus ?</i></p> <p><i>Image : je me vois porter la main à ma poitrine, transpirer et devenir toute pâle. Je vois les autres passagers me regarder avec inquiétude parce qu'ils voient que je ne vais pas bien.</i></p>

TABLEAU 14.2. : Autoévaluation partielle des pensées de Linda



## EXERCICE 14.2 : Identifiez vos pensées anxieuses

Afin de mettre à jour quelles sont, chez vous, les pensées associées à l'anxiété ou à la peur, complétez le tableau ci-dessous. Remémorez-vous une situation récente dans laquelle vous avez ressenti de l'anxiété, de la peur ou de la nervosité. Décrivez la situation, votre ou vos émotion(s), ainsi que l'ensemble de vos symptômes physiques (par exemple une accélération de votre rythme cardiaque, des vertiges, une sudation accrue, un nœud à l'estomac, etc.). Quelles étaient vos pensées (mots ou images) ? Décrivez les images si vous en avez eu. Si vos pensées commençaient par « Et si... ? », notez la réponse à cette question, c'est-à-dire la pensée ou l'image qui vous rendait le plus anxieux.

1. SITUATION Qui ? Quoi ? Quand ? Où ?	2. ÉMOTION a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 % c. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encerclez ou soulignez la pensée dominante.
	LISTEZ VOS RÉACTIONS PHYSIQUES :	

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



Les pensées que vous avez identifiées dans cet exercice concernaient-elles l'avenir ? Exprimaient-elles une notion de danger, d'incapacité à y faire face, la prédiction d'une catastrophe ? Si c'est le cas, vous avez identifié avec succès un certain nombre de vos pensées anxieuses.

L'anxiété se déclenche souvent dans des situations floues, confuses et ambiguës. Et il y a de bonnes raisons à cela : il est difficile d'évaluer le degré de danger exact d'une situation dont on ne connaît pas tous les paramètres. Les personnes anxieuses préfèrent donc souvent être sûres de l'existence d'un problème plutôt que de rester dans un état de doute, d'incertitude. C'est peut-être d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles nous tendons parfois à conclure que quelque chose est dangereux alors même que nous n'en sommes pas sûrs.

Par ailleurs, l'anxiété apparaît souvent lorsque nous ne maîtrisons pas totalement une situation ou un événement. Quelqu'un d'anxieux essaie généralement de se contrôler lui-même, ainsi que de faire les choses aussi « parfaitement » que possible dans l'espoir que cela empêchera la survenue d'événements désagréables. Comme il n'a pas confiance dans sa capacité à venir à bout des dangers qui l'inquiètent, il est logique qu'il s'efforce de les empêcher de se produire. Le problème avec cette façon d'appréhender les choses est qu'il est, en fait, impossible de faire les choses à la perfection, ainsi que de contrôler ce que l'avenir nous réserve. C'est pourquoi il est plus utile, pour résoudre l'anxiété, d'accroître notre confiance dans notre capacité à gérer les problèmes susceptibles de se produire que d'essayer d'empêcher la survenue de ces derniers.

Dans la situation que vous avez décrite à l'exercice 14.2, avez-vous identifié des pensées liées à la notion de contrôle, de perfectionnisme, ou d'incertitude ?

## Pensées couramment associées à différents types d'anxiété

Le tableau 14.3 résume un certain nombre de pensées couramment associées aux types spécifiques d'anxiété mentionnés plus haut dans ce chapitre. Notez que ces pensées se rapportent au danger constituant le centre de chaque type d'anxiété. Par exemple, les gens qui ont une phobie des serpents produisent des pensées et des images anxieuses liées aux serpents, les hypocondriaques des pensées et des images anxieuses liées à la maladie, etc.

Quelle que soit la catégorie, il est également courant de douter de sa capacité à venir à bout des choses qui déclenchent l'anxiété.

## SURMONTER L'ANXIÉTÉ

Lorsque l'on souffre d'anxiété, on souhaite pouvoir s'en débarrasser aussi vite que possible. On rêve d'une vie totalement exempte de cette émotion. Or, éliminer l'anxiété serait loin d'être une bonne idée ! En effet, l'anxiété est le système d'alarme de notre corps, qui nous alerte en

cas de danger. Si votre habitation était dotée d'un système d'alarme se déclenchant dès qu'un chien ou un chat entrait dans votre cour, vous seriez souvent alerté inutilement. Ce ne serait pas pour autant une raison pour déconnecter votre alarme. Il serait plus adapté, soit de régler plus finement cette dernière de façon qu'elle se déclenche moins facilement, soit de trouver un moyen de l'éteindre rapidement dès que vous seriez sûr qu'il n'y a pas de réel danger. Nous poursuivons un but équivalent en essayant de vaincre l'anxiété : régler plus finement notre système d'alarme psychique pour qu'il ne se déclenche plus aussi souvent. De plus, nous pouvons apprendre à évaluer le degré de menace qu'implique une situation et à « éteindre » la réponse anxieuse plus rapidement lorsqu'elle résulte d'une surestimation du danger. Et nous pouvons également accroître notre confiance dans notre capacité à faire face aux situations qui nous rendent anxieux, de même qu'à l'anxiété elle-même.

Downloaded by 3.8.18.9.19

TYPE D'ANXIÉTÉ	PENSÉES ET IMAGES COURAMMENT ASSOCIÉES À CE TYPE D'ANXIÉTÉ
Phobie	Pensées et images en rapport avec les objets ou les situations redoutés (serpents, araignées, insectes, lieux élevés, ascenseurs, etc.)
Anxiété sociale	La personne pense « Les gens vont me juger / me critiquer », « Je vais me ridiculiser ». Elle se « voit » rougir devant tout le monde, « voit » d'autres personnes se moquant d'elle, etc.
Trouble panique, crises d'angoisse	La personne pense « Je suis en train de mourir » (d'un infarctus, d'un accident vasculaire cérébral, etc.), « Je suis en train de devenir fou » ; elle « voit » des images de SAMU, se « voit » elle-même perdant conscience, etc.
Syndrome de stress post-traumatique	Flash-back et images d'événements traumatiques : la personne pense « Je ne m'en remettrai jamais », « Je suis en danger à l'instant même ». Ses perceptions sensorielles (sons, odeurs, visions, sensations similaires à celles d'un événement traumatique) font remonter des souvenirs et des images traumatiques.
Hypochondrie	La personne pense « Ma maladie n'a pas été diagnostiquée », « Les changements physiques et les douleurs sont toujours un signe de maladie grave », « Les médecins et les examens ont beau dire que tout va bien, je sais qu'ils sont passés à côté de quelque chose », « Il est important de faire des check-up et des examens fréquents pour vérifier que les examens sanguins ne se sont pas dégradés et que l'on n'est pas malade ».
Trouble anxieux généralisé	La personne nourrit des inquiétudes en « Et si... ? » à propos de nombreuses choses, elle pense « S'il arrive quelque chose je ne serai pas à la hauteur » et se « voit » submergée par les problèmes.

**TABLEAU 14.3 :** Pensées et images couramment associées à différents types d'anxiété

## Le réglage fin du système d'alarme de l'anxiété

De tous les troubles émotionnels, l'anxiété est la plus efficacement traitée par les thérapies cognitives et comportementales. Les TCC disposent en effet de stratégies spécifiques et efficaces pour chacun des types d'anxiété présentés dans le tableau ci-dessus. Les sous-chapitres suivants décrivent succinctement les méthodes couramment utilisées dans le cadre de ces traitements.



## Vaincre l'évitement : la technique de l'exposition

Comme nous l'avons décrit plus haut, l'évitement est le comportement le plus couramment associé à l'anxiété. Lorsque nous évitons une situation perturbante, notre anxiété commence par décroître. Le soulagement ainsi ressenti nous incite à continuer d'éviter ce qui déclenche notre anxiété. Mais plus nous évitons une situation, plus nous ressentons d'anxiété à l'idée de devoir y faire face à l'avenir. De la sorte, l'évitement nourrit en fait notre anxiété sur le long terme, parce qu'il contribue à nous convaincre que les dangers que nous craignons sont sérieux et que nous ne sommes pas capables de les gérer.

Pour surmonter notre anxiété, nous devons au contraire apprendre à faire face aux situations que nous préfèrerions éviter : ces expériences nous donneront l'occasion de renforcer notre confiance dans notre capacité à gérer les situations qui nous inquiètent. Cette stratégie de désensibilisation est un outil puissant et durable pour venir à bout de notre anxiété. On appelle « s'exposer » le fait de se confronter à ce qui nous effraie jusqu'à pouvoir le supporter. Plus vous vous exposez à ce qui vous fait peur, plus votre anxiété diminue car son système d'alarme apprend à considérer à la baisse la dangerosité de ces situations. À la prochaine section, vous allez apprendre à réaliser une « échelle des peurs », un outil qui vous sera utile pour personnaliser votre stratégie d'exposition, et vous permettra de vaincre vos anxiétés efficacement et rapidement.

### L'échelle des peurs

Lorsque vous êtes confronté à un niveau d'anxiété élevé, il est utile d'établir une hiérarchie des situations, événements, personnes, etc. que vous redoutez. Pour cela, vous allez lister les éléments qui déclenchent votre angoisse, ceux que vous craignez le plus se trouvant tout en haut et ceux que vous craignez le moins tout en bas. On appelle « échelle des peurs » cette représentation hiérarchique. Une fois votre échelle élaborée, vous commencerez par vous exposer aux situations les moins angoissantes pour vous, puis vous allez « gravir » progressivement votre échelle en montant d'un échelon chaque fois que l'anxiété provoquée par la situation s'est suffisamment apaisée pour atteindre une intensité moyenne. Vous vous exposerez donc aux situations représentées par chaque échelon jusqu'à vous sentir suffisamment confiant dans votre capacité à en venir à bout, et apprendrez ainsi graduellement à supporter tous les degrés d'anxiété auxquels vous serez exposé. Ce faisant, vous vous confronterez également à la (non-)pertinence de vos attentes catastrophistes et à vos capacités réelles à faire face à ce qui vous angoisse.

Prenons l'exemple de Jeanne à qui l'on a demandé de faire une présentation à la prochaine réunion du conseil municipal, ce qui la rendait nerveuse. D'ordinaire, Jeanne évitait de prendre la parole en public car cela la mettait horriblement mal à l'aise. Pour venir à bout de son anxiété et cesser d'éviter ce genre de situations, Jeanne a établi, puis parcouru l'échelle des peurs que vous verrez reproduite à la figure 14.4 (page suivante).

En commençant par la situation la moins angoissante pour elle (échelon du bas), Jeanne est peu à peu parvenue à faire face à toutes les difficultés de son échelle en faisant appel à des techniques de relaxation (présentées plus loin dans ce chapitre), de restructuration cognitive (voir chapitres 6 à 9), ou à des Plans d'Action (voir chapitre 10) lorsqu'elle rencontrait des problèmes susceptibles d'être résolus. Jeanne est restée sur chaque échelon jusqu'à ce qu'elle puisse faire face à la situation qu'il symbolisait en ne ressentant qu'une anxiété tolérable et en étant plus confiante dans ses propres capacités. Elle s'est exercée virtuellement (en imagination) à l'échelon n° 4 – pouvant difficilement être pratiqué à plusieurs reprises – jusqu'à ce qu'elle ait suffisamment confiance en elle pour s'y attaquer en personne. Et si elle a ressenti une certaine anxiété le jour où elle fit sa présentation devant le conseil municipal, celle-ci était bien moins perturbante qu'elle ne l'avait été jusqu'alors dans des situations similaires.

#### ÉCHELLE DES PEURS

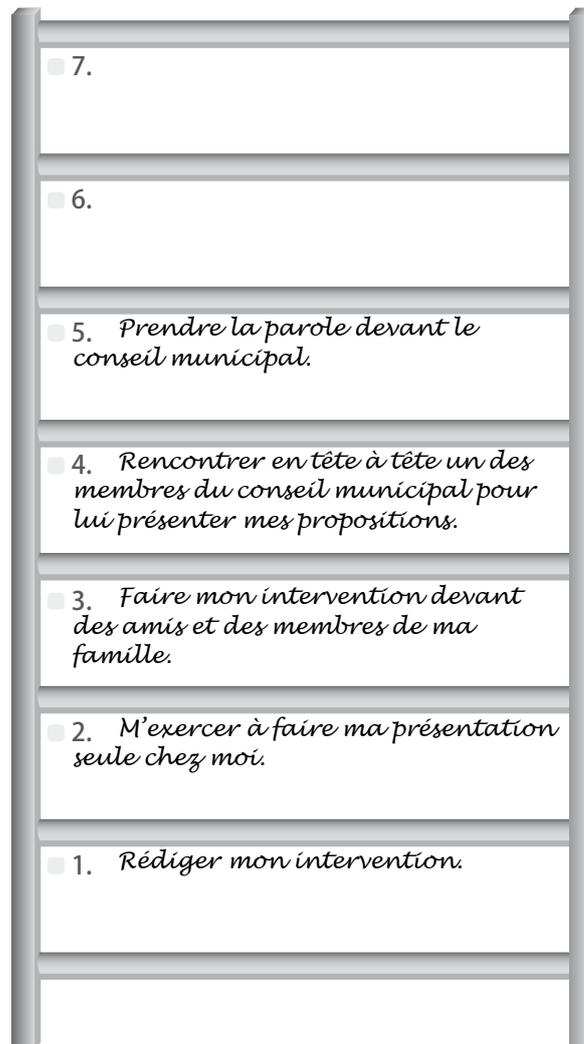


FIGURE 14.4 : L'échelle des peurs de Jeanne



Parfois, ce n'est pas la perspective d'un événement unique qui déclenche l'anxiété, mais tout un ensemble de situations et d'événements. Par exemple, Paul, évitait de nombreuses situations dans lesquelles il craignait d'avoir une crise d'angoisse : conduire seul, être trop loin de chez lui, prendre l'ascenseur, s'asseoir au milieu d'une rangée de sièges ou se trouver au milieu d'une foule. Comme toutes ces situations le rendaient anxieux, il craignait d'avoir une crise d'angoisse en s'y confrontant. Pour surmonter son problème, Paul s'est demandé tout d'abord lesquelles de ces situations étaient les plus perturbantes pour lui, puis il a rempli l'échelle des peurs représentée à la figure 14.5.

ÉCHELLE DES PEURS

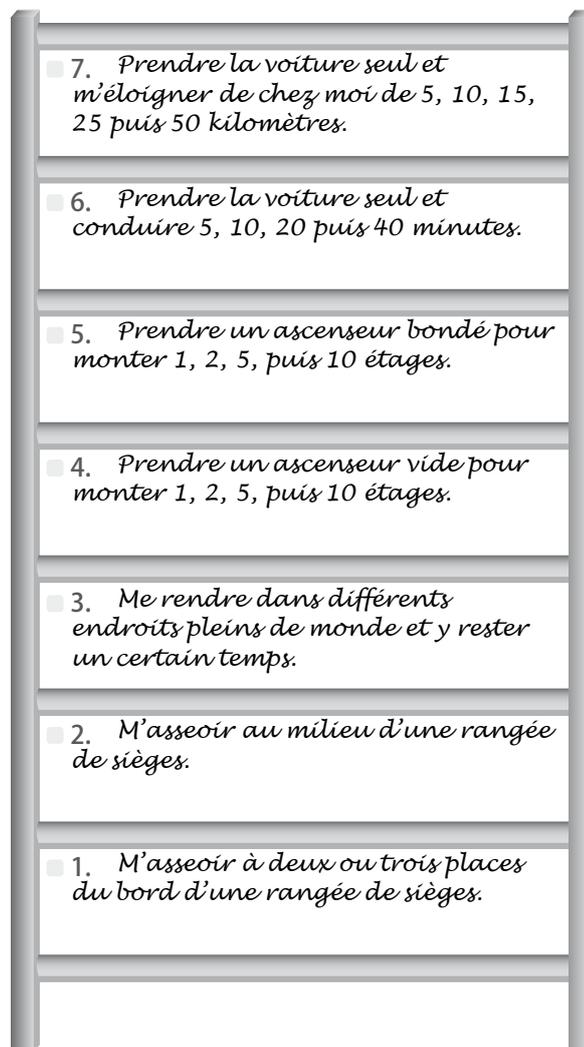


FIGURE 14.5 : L'échelle des peurs de Paul

Remarquez que Paul a planifié davantage d'étapes (échelons) que Jeanne. Pour chacune de ces étapes, il a programmé différentes expériences d'exposition comportant des difficultés croissantes pour lui. Ainsi, au cinéma ou au stade, il a commencé par s'asseoir à quelques sièges



du bord de la rangée (échelon 1), pour s'approcher de plus en plus du centre à mesure qu'il gagnait en confiance (échelon 2). Et pour les étapes 3 à 7, il a commencé chaque expérience à un niveau de faible difficulté. Une fois qu'il a été capable de s'exposer suffisamment longtemps à une situation pour gérer son anxiété, il en a augmenté la durée ou l'intensité. Il a pris ainsi à plusieurs reprises l'ascenseur d'un bâtiment, augmentant progressivement le nombre d'étages franchis jusqu'à parvenir au dernier étage (échelon 4). Puis, une fois qu'il a réussi cette expérience dans un ascenseur vide, il lui a ajouté un nouveau degré de difficulté en la réitérant à une heure de pointe (5<sup>e</sup> étape). On pourrait penser qu'il aurait fallu très longtemps à Paul pour gravir tous les échelons de son échelle des peurs, mais en réalité, il a réussi à mener à bien plusieurs expériences d'exposition en une seule journée, ce qui lui a permis d'atteindre l'échelon supérieur en quelques mois — plus vite qu'il ne s'y attendait.

### **EXERCICE 14.3 (FEUILLES A ET B) : À vous! Élaborez votre propre échelle des peurs**

Downloaded by 3.8.18.9.19

Élaborez votre propre échelle des peurs en vous servant des feuilles d'exercice A et B. La première vous aidera à déterminer et à évaluer les situations que votre anxiété vous fait éviter. Une fois cela fait, inscrivez à l'échelon du haut la situation que vous avez évaluée comme étant pour vous la plus anxiogène, et à l'échelon du bas celle qui l'est la moins. Puis renseignez les autres échelons du haut en bas sur la base de vos évaluations de la feuille d'exercice A. Si vous avez évalué différentes situations comme étant aussi anxiogènes les unes que les autres, notez-les dans l'ordre qui vous paraît le plus pertinent, en gardant à l'esprit que plus vous «vous élevez» sur votre échelle, plus les situations doivent être angoissantes pour vous. Si certains échelons restent vides, ce n'est pas un problème.





**Feuille B** Mon échelle des peurs



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## Comment utiliser l'outil «échelle des peurs» pour surmonter votre anxiété et vos comportements d'évitement ?

Une fois que vous aurez élaboré votre échelle des peurs, vous serez prêt à affronter tout ce qui vous effraie (technique de l'exposition) et, ainsi, à apprendre à gérer votre anxiété. C'est vous qui décidez à quel rythme vous allez gravir votre échelle. Vous êtes absolument libre de choisir le moment où vous passerez à l'échelon suivant : rien ne presse, et rien ne vous oblige à aller plus vite que la musique. Le fait de savoir que le rythme de votre progression dépend entièrement de vous devrait également contribuer à atténuer votre anxiété et, à terme, vous aider à mettre fin plus rapidement à vos comportements d'évitement.

Gravir les échelons de son échelle des peurs n'est jamais confortable. Mais sachez que cet inconfort temporaire entraînera un soulagement durable de votre anxiété. C'est pour cette raison que nous vous recommandons d'accorder autant de temps que possible à cet exercice.

Si le fait d'affronter le premier échelon de votre échelle des peurs — la situation que vous craignez le moins — vous paraît déjà insurmontable, deux solutions s'offrent à vous : soit diviser cette étape en sous-étapes plus abordables, soit avoir recours à l'imagerie mentale.

Cette dernière consiste simplement à imaginer que vous vous maintenez un certain temps sur un échelon. Il est utile de visualiser la situation avec le plus de détails possible. Ainsi, Jeanne s'est procuré des photos des membres du conseil municipal qu'elle devait rencontrer et a imaginé quelle pourrait être l'expression de leur visage, comment elle se sentirait en leur serrant la main, en étant assise dans leurs bureaux, « entendit » sa propre voix trembler légèrement au moment où elle commencerait à parler, etc. Elle trouva également utile d'imaginer deux déroulements différents de ces rendez-vous : l'un sans anicroche, et l'autre où elle se mettrait à bafouiller et se sentirait très embarrassée. En se représentant de la sorte à la fois des circonstances favorables et d'autres plus éprouvantes, elle put élaborer des stratégies pour mener à bien ses rendez-vous, quelle que soit la façon dont ils se passeraient, ce qui conforta sa confiance en elle.

Une fois que l'on se sent à l'aise en imagination dans une situation, on peut l'aborder réellement. Comme l'illustre l'expérience de Jeanne, il est utile de faire appel au maximum à ses cinq sens lorsque l'on pratique l'imagerie mentale. Représentez-vous ce que vous verrez, entendrez, et sentirez par l'odorat, le goût et le toucher. Il est également utile d'imaginer ce que vous pourriez penser, ressentir et faire dans la situation en question. Certaines personnes notent (ou enregistrent sur support numérique) les scènes dans lesquelles elles s'exposent en imagination. Cela leur permet, en les relisant/réécoutant, d'augmenter le nombre de leurs expositions aux situations qu'elles redoutent et, ainsi, de se hisser plus rapidement au sommet de leur échelle des peurs.

Comment savoir que le moment est venu de passer à l'échelon suivant de votre échelle des peurs ? Il n'est pas nécessaire que votre anxiété disparaisse totalement (évaluation = 0). En réalité, la plupart des gens continuent à ressentir une certaine anxiété jusqu'à ce qu'ils se soient exposés à maintes reprises aux situations qu'ils redoutent. L'objectif est que votre anxiété



retombe à un niveau supportable. On recommande généralement de continuer à travailler sur un échelon jusqu'à ce que l'anxiété ait diminué de plus de la moitié, ou ne dépasse pas un niveau de 40 sur l'échelle d'évaluation de 0 à 100.

Si vous êtes particulièrement mal à l'aise sur un échelon donné, n'hésitez pas à faire usage des stratégies d'adaptation décrites plus loin dans ce chapitre, elles vous aideront à vous y maintenir le temps nécessaire pour apprivoiser les situations anxiogènes que représente cet échelon. Par ailleurs, votre conjoint ou un ami bienveillant peut aussi éventuellement vous aider à vous motiver pour affronter votre échelle des peurs et les exercices d'exposition peut-être ardu au début. Si vous faites appel à quelqu'un, choisissez une personne en qui vous avez confiance, et qui comprend vos peurs et vos stratégies d'évitement. Vous devriez par la suite être en mesure d'affronter vos peurs seul aussi facilement que vous les avez affrontées épaulé par cette personne.

Normalement, votre anxiété devrait commencer par augmenter lorsque vous aborderez le travail sur votre échelle des peurs. Pas d'inquiétude : c'est bon signe, car cela prouve que vous faites réellement face à vos peurs. Si votre anxiété n'augmente pas, cela montre au contraire, soit que les étapes que vous franchissez ne sont pas assez difficiles pour vous mettre réellement face à ce qui vous angoisse, soit que vous vous reposez trop sur vos comportements de sécurité. En restant un certain temps à chaque étape de l'échelle de vos peurs, vous apprendrez à supporter l'anxiété à laquelle elle est liée. Et plus vous apprenez à supporter l'anxiété, plus il vous est facile de l'affronter, et de gravir les échelons. Nous vous proposons ci-dessous différentes techniques pour vous aider à maîtriser votre anxiété durant votre travail sur l'échelle des peurs.

Downloaded by 3.8.18.9.19

## La méditation et la relaxation pour maîtriser l'anxiété

Dans ce chapitre ainsi que dans d'autres parties de cet ouvrage, nous vous proposons des techniques qui vous permettront de gérer et de réduire votre anxiété, mais aussi de supporter les moments éventuels où elle reviendra en force, pour finir par la surmonter.

De nombreuses possibilités s'ouvrent à vous. L'acquisition de deux ou trois des techniques présentées ci-après vous aidera à progresser plus rapidement vers le sommet de votre échelle des peurs. Il est important que vous les utilisiez pour vous aider à rester dans les situations inconfortables qu'implique cette dernière. Il ne s'agit pas de les utiliser comme des comportements de sécurité pour vous protéger des dangers que vous craignez ni pour essayer d'éliminer votre anxiété.

### La pleine conscience et l'acceptation

La « pleine conscience » est une pratique de méditation par laquelle on apprend à focaliser son attention sur le moment présent et sur l'observation de ce que l'on vit et de ce qui se passe dans les environs immédiats. Elle implique notamment d'accepter ce que l'on vit sans le juger. Sans doute vous



arrive-t-il parfois de marcher dans la rue en pensant à ce qui s'est produit depuis le début de la journée ou à ce qui se produira d'ici le soir, ou même en lisant vos mails ou vos textos sur votre smartphone. « Marcher en pleine conscience » signifie au contraire porter votre attention sur le mouvement de vos pieds, la sensation de vos muscles à chaque pas que vous faites, le vent qui vous caresse le visage, les couleurs et les sons qui vous entourent, ainsi que sur d'autres expériences sensorielles comme les odeurs que vous sentez ou la sensation de votre propre respiration. Et lorsque ce que vous vivez comporte des aspects déplaisants, il peut être bon de pratiquer l'acceptation, c'est-à-dire de prendre conscience de ces expériences déplaisantes sans essayer de les modifier ni de les améliorer.

Ce n'est pas aussi facile qu'il paraît. Lorsque l'on commence à pratiquer la pleine conscience, ne serait-ce que pendant une ou deux minutes, nos pensées s'échappent généralement vers l'avenir ou le passé. Mais prendre conscience du fait que votre esprit bat la campagne est déjà en soi une bonne chose, car cela vous donne l'occasion de penser à revenir à l'instant présent et à ce que vous vivez dans cet instant. Remarquer que votre esprit dérive sans juger cette réalité fait partie de l'exercice de la pleine conscience. Contentez-vous alors de ramener vos pensées en douceur vers le moment présent. La pleine conscience peut être pratiquée pendant différentes activités de la journée : en mangeant, en marchant, en parlant avec quelqu'un, etc. Lorsque vous serez en mesure d'être pleinement conscient pendant quelques minutes dans des situations qui n'éveillent pas votre anxiété, vous pourrez appliquer cette technique aux situations qui vous rendent anxieux.

Au début de sa thérapie, Linda avait appris à pratiquer la pleine conscience. Or, un jour qu'elle était dans un avion, le pilote annonça qu'ils allaient devoir attendre vingt minutes sur la piste de l'aéroport. Sa première pensée fut « Je ne vais pas le supporter. Je vais faire une crise d'angoisse », et elle sentit monter l'anxiété. Mais elle décida de tenter de gérer la situation à l'aide de la pleine conscience.

Elle porta alors son attention sur différents aspects de ce qu'elle vivait à cet instant. Elle vit les nuances de bleu dans le ciel ainsi que les couleurs et les formes des nuages. Elle laissa ses yeux suivre les contours de ces derniers et observa la consistance de chacun d'eux. Ensuite, elle reporta son attention sur sa respiration et remarqua qu'elle commençait à s'apaiser tandis que son anxiété décroissait. Elle sentit la texture de ses vêtements et écouta les bruits que faisaient ses voisins. Elle s'absorba tellement dans ses perceptions que le retard de vingt minutes s'écoula avec rapidité et que son anxiété resta dans les limites du supportable. En outre, le fait d'accepter l'anxiété qu'elle ressentait en pensant « C'est un retard imprévu ; prendre l'avion continue à me rendre anxieuse, mais je comprends et j'accepte cette anxiété ; je n'ai pas besoin de la changer, je peux la supporter » atténuait également son mal-être.

La pleine conscience et l'acceptation aident à supporter l'anxiété à plusieurs niveaux. Premièrement, l'anxiété ne concerne que rarement des peurs auxquelles on est confronté dans l'instant présent, mais plutôt des situations susceptibles de se produire dans un futur plus ou



moins proche. C'est pourquoi, si vous apprenez à ramener votre attention sur le moment présent, votre anxiété décroîtra automatiquement. Deuxièmement, lorsque vous êtes totalement attentif à l'instant présent, votre cerveau ne peut pas se concentrer sur vos craintes. La concentration sur l'ici et maintenant occupe en effet vos pensées et vous aide à vous ancrer dans votre expérience immédiate, ce qui entraîne généralement une sensation de détente. Troisièmement, l'un des bienfaits à long terme de la pleine conscience et de l'acceptation est qu'elles contribuent à faire baisser le niveau de votre anxiété en vous apprenant à considérer vos pensées anxieuses comme une simple activité mentale et non comme le reflet de la réalité. Avec la pratique, vous apprendrez à reconnaître les schémas selon lesquels vous pensez et réagissez couramment aux événements. Vous apprendrez également que vous n'êtes pas obligé de réagir à vos schémas mentaux et émotionnels, que vous pouvez vous contenter de les observer lorsqu'ils se présentent. Les personnes qui pratiquent régulièrement la pleine conscience disent ressentir davantage de calme intérieur, de bien-être et de tolérance face aux aléas de la vie.

Si vous pensez que cette technique est susceptible d'améliorer votre qualité de vie, sachez que de nombreux organismes l'enseignent un peu partout dans le monde. On trouve par ailleurs toutes sortes de livres, de programmes audio et d'applications mobiles qui proposent de nous apprendre la pleine conscience — et, en ce qui concerne ces dernières, également de nous rappeler de la pratiquer régulièrement.

### **La respiration profonde équilibrée**

La respiration profonde équilibrée est une technique de gestion de l'anxiété apparentée à la pleine conscience. Lorsque nous sommes anxieux ou tendus, nous avons généralement tendance à respirer irrégulièrement ou peu profondément. Cela génère dans notre organisme un déséquilibre entre oxygène et dioxyde de carbone susceptible de déclencher certains symptômes physiques. Ainsi, une respiration superficielle nous apporte moins d'oxygène. Or, l'une des fonctions du cœur étant de pomper l'oxygène dans tout notre organisme par la circulation sanguine, il va se mettre à battre plus vite dans le but de continuer à nous fournir la quantité d'oxygène dont nous avons besoin.

Il est important de pratiquer la respiration profonde équilibrée pendant au moins quatre minutes d'affilée, car c'est environ le temps qu'il faut pour restaurer dans l'organisme l'équilibre entre l'oxygène et le dioxyde de carbone. Cet exercice sera plus profitable si vous inspirez et expirez lentement, profondément et sur une durée égale. Si vous posez une main sur votre ventre, elle devrait se soulever à l'inspiration.

Nous vous invitons à tenter dès à présent l'expérience : pendant quatre minutes, inspirez et expirez respectivement en comptant lentement jusqu'à quatre et voyez si cela vous a détendu. Libre à vous de respirer par la bouche ou par le nez : choisissez ce qui est le plus confortable pour vous. Veillez à respirer calmement, régulièrement, et non par grandes bouffées saccadées. Essayez



de rester concentré sur votre respiration et sur votre main qui s'élève et s'abaisse avec votre ventre selon que vous inspirez ou expirez. Lorsque vous remarquez que vos pensées dérivent, ramenez-les doucement vers votre respiration. Comme toujours, nous vous recommandons de pratiquer cette technique à des moments où vous n'êtes pas particulièrement anxieux. En pratiquant la respiration profonde équilibrée quatre minutes d'affilée, quatre fois par jour pendant une semaine, vous en acquerez une bonne maîtrise. Vous serez alors prêt à l'utiliser pour maîtriser votre anxiété lorsqu'elle apparaîtra, et pour supporter plus longtemps les situations anxiogènes.

### **La relaxation progressive**

La relaxation progressive (ou relaxation neuromusculaire) est un exercice au cours duquel on contracte et détend alternativement les principaux groupes musculaires de son corps. Le processus peut se faire de la tête vers les pieds ou vice versa. La relaxation progressive permet d'atteindre une détente physique et mentale profonde. L'idée est de contracter puis de relâcher, les uns après les autres, les muscles du front, des yeux, de la bouche et des mâchoires, du cou, des épaules, du haut du dos, de la poitrine, des bras et des mains, du ventre, des fessiers, de l'aine, des jambes et des pieds. À deux reprises, chaque groupe de muscles est mobilisé pendant cinq secondes puis détendu pendant dix à quinze secondes. Choisissez pour cet exercice un endroit calme et confortable et un moment où vous ne risquez pas d'être dérangé. Le cycle complet dure environ un quart d'heure.

Cette méthode se fonde sur la perception de la différence entre tension et détente. La relaxation procure à certaines personnes une sensation de lourdeur ou de chaleur tandis que d'autres ressentiront une certaine légèreté : quel que soit votre ressenti, prenez conscience de ce qui différencie votre perception de la tension musculaire de celle de la détente.

Lorsque vous aurez affiné votre capacité à percevoir vos tensions musculaires, vous pourrez utiliser ces exercices de relaxation à tout moment de la journée, et notamment lorsque vous sentirez l'anxiété monter. Les tensions ne s'installent pas nécessairement chez tout le monde dans les mêmes groupes de muscles. C'est pourquoi les zones qui exigent une attention particulière varient d'une personne à l'autre. Les personnes qui pratiquent la relaxation progressive se sentent généralement plus décontractées, mais aussi moins tendues physiquement et moins anxieuses. Et la pratique répétée de n'importe quelle méthode de relaxation nous permet d'atteindre progressivement des niveaux de détente d'une nouvelle profondeur. La capacité à se détendre peut s'apprendre au même titre que le piano ou le lancer de ballon : plus vous pratiquez, plus vous la développez. Lorsque vous aurez acquis une certaine maîtrise de la relaxation progressive, vous pourrez y avoir recours plutôt qu'à l'évitement : elle vous aidera à gérer votre anxiété, et vous sera utile pour vous maintenir à chaque étape de votre échelle des peurs suffisamment longtemps pour faire baisser votre niveau d'anxiété.



## L'imagerie mentale

L'imagerie mentale est une technique permettant de retrouver le calme avant d'aborder une situation potentiellement anxiogène. Elle peut également vous donner le courage de supporter une situation assez longtemps pour constater la réduction progressive de votre anxiété. Cette technique vous aidera à imaginer des scènes qui vous apportent tranquillité et détente, mais aussi à concevoir des idées inspirantes pour augmenter votre détermination à affronter votre anxiété. Vous pouvez au choix évoquer des lieux réels dont vous appréciez l'atmosphère de calme et de sécurité, ou créer des lieux imaginaires empreints de sérénité. Les scènes ainsi imaginées peuvent inclure d'autres personnes, de la musique, ou des situations qui renforcent votre courage et votre confiance. Ce que représente la scène elle-même est moins important que la sensation qu'elle vous procure et sa capacité à vous aider à faire face à l'anxiété.

Plus vous faites intervenir vos cinq sens dans votre représentation mentale, plus son action est relaxante et inspirante. Par exemple, si vous vous imaginez marchant sur un chemin de montagne bordé d'arbres, concentrez votre attention sur les chants d'oiseaux, la lumière dansant entre les branches, l'odeur des pins, les différents tons de vert de la forêt et la brise fraîche sur votre peau. Si vous choisissez d'évoquer une scène de film susceptible de vous aider à supporter une forte anxiété, remémorez-vous l'aspect du ou des personnage(s), la musique qui accompagne la scène, la sensation de courage qui dilate votre poitrine, etc. Chacun de vos sens contribue à vous détendre et/ou à vous donner confiance. Il n'est pas indispensable d'imaginer un endroit ou une personne. Vous pouvez également, si vous le préférez, vous remémorez en détail des situations dans lesquelles vous vous êtes senti confiant et compétent.

Joëlle était nerveuse à la perspective d'un rendez-vous avec son supérieur hiérarchique. Par le passé, elle avait trouvé le moyen d'éviter ce type d'entretien, mais il constituait désormais une des étapes de son échelle des peurs et elle était déterminée à y faire face. Avant le rendez-vous, elle décida de faire appel à l'imagerie mentale pour se tranquilliser, renforcer sa confiance en elle et se mettre dans un meilleur état d'esprit. L'un des domaines dans lesquels Joëlle était confiante en elle était le métier de professeure de piano qu'elle exerçait à temps partiel. Elle décida donc d'évoquer dans le détail ce qu'elle ressentait quand elle travaillait avec ses élèves de piano. Elle se remémora la fierté et la satisfaction qu'elle ressentait lorsque ses élèves jouaient bien. Elle joua un morceau en esprit et sentit sur sa peau le courant d'air produit par le ventilateur de la fenêtre de son studio de piano. Automatiquement, son dos se redressa et elle adopta une attitude d'enseignante sûre d'elle. Après s'être immergée cinq minutes en pensées dans cette situation, Joëlle se sentit plus calme, plus confiante et plus compétente. Et lorsqu'elle entra dans le bureau de son responsable, elle s'assit bien droit sur sa chaise, prête à faire face aux événements et à supporter l'anxiété, quelle que soit son intensité.



### EXERCICE 14.4 : À vous ! Expérimentez et évaluez les différentes méthodes de relaxation

Vous savez désormais comment la pleine conscience et l'acceptation, la respiration profonde équilibrée, la relaxation progressive ainsi que l'imagerie mentale peuvent vous aider à gérer votre anxiété et à supporter des situations anxiogènes plutôt que de les éviter.

- Testez chacune de ces méthodes à une ou deux reprises pour déterminer celles qui vous conviennent le mieux.
- Utilisez la feuille d'exercice de la page suivante pour évaluer votre niveau d'anxiété ou de tension sur une échelle de 0 à 100, avant et après chacune de ces expériences.
- Une fois que vous aurez identifié la ou les méthode(s) qui vous conviennent le mieux, pratiquez-les régulièrement.
- Si vous les pratiquez chaque jour, elles vous aideront plus efficacement dans les situations où vous en aurez besoin pour surmonter votre anxiété.
- Dans la colonne « Méthode de relaxation choisie », écrivez « pleine conscience et acceptation », « respiration profonde équilibrée », « relaxation progressive » et « imagerie mentale ». Avant et après chaque séance d'expérimentation de ces pratiques, évaluez votre niveau d'anxiété ou de tension sur une échelle de 0 à 100 — 0 signifiant « aucune anxiété/tension » et 100 la plus forte anxiété/tension que vous n'ayez jamais ressentie. Renouvelez plusieurs fois l'expérience. Sous le tableau, notez quelques remarques sur ce que vous avez appris. Chaque séance a-t-elle accru votre capacité à vous relaxer ? Comparez les différentes méthodes pour déterminer laquelle/lesquelles vous convien(n)ent le mieux.





## Agir sur les pensées anxieuses pour les modifier

Agir sur vos pensées anxieuses pour les modifier est l'une des stratégies les plus efficaces pour réduire durablement votre anxiété. Pour ce faire, vous pouvez soit apprendre à atténuer votre perception du danger, soit augmenter votre confiance en votre capacité à faire face à ce qui vous inquiète. Une grande partie des techniques enseignées dans ce livre vous seront utiles pour tester et modifier vos pensées anxieuses. À la fin de ce chapitre, vous trouverez à la figure 14.6 des recommandations pour lire les autres chapitres dans l'ordre le plus approprié pour acquérir l'ensemble des outils qui vous aideront à gérer votre anxiété.

### Si vos pensées anxieuses prennent une forme imagée

Comme nous l'avons évoqué plus haut, les pensées anxieuses prennent couramment une forme plus imagée que verbale. Il peut s'agir de représentations statiques — par exemple la vision de votre visage rouge de gêne ou de timidité, mais aussi de « films » représentant une scène tout entière. Vous pouvez ainsi vous « voir » dire quelque chose d'embarrassant, puis rougir violemment tandis que des gens se moquent de vous et s'éloignent en secouant la tête. Pour rappel, quelle que soit la forme qu'elles prennent, les pensées anxieuses tournent généralement autour d'une notion de danger (« Quelque chose va mal tourner », « Ça va mal finir », « Je vais mourir de honte », « Mon chef va penser du mal de moi et il va me licencier », etc.) ou de l'incapacité supposée de la personne à faire face à une situation (« Je ne vais pas y arriver », « Je ne suis pas à la hauteur », « Les autres sont plus confiants en eux que moi », etc.).

Il faut savoir que les images anxieuses représentent souvent une réalité distordue, faussée. Par exemple, quelqu'un qui s'imagine que son chef est en colère contre lui peut le « voir » plus grand et plus effrayant qu'il ne l'est en réalité, ou s'imaginer soi-même paraissant beaucoup plus mal à l'aise que ce ne serait le cas dans la vie réelle. Vous pouvez utiliser un tableau d'autoévaluation des pensées (voir chapitres 6 à 9) pour analyser vos propres images anxieuses et leur adéquation avec la réalité. Vous pouvez également avoir recours à des expériences pour tester l'adéquation de vos croyances avec la réalité. Ainsi, si vous vous « voyez » rougir violemment, vous pouvez par exemple prendre un selfie et le comparer avec votre visage tel que vous l'aviez imaginé. Mais s'il s'avère que vos images anxieuses correspondent bien à des dangers réels, il faudra en revanche déterminer quelle stratégie sera la plus à même de vous aider à y faire face (voir chapitre 10).

Pour modifier vos pensées anxieuses, il faut donc à la fois mettre vos prédictions alarmistes à l'épreuve des faits et renforcer votre confiance en vos capacités à faire face aux difficultés qui se présentent à vous. Sachez que les techniques que vous apprendrez dans le présent manuel fonctionneront également bien, que vos pensées anxieuses prennent une forme imagée ou verbale.



## Les traitements médicamenteux

Si les traitements médicamenteux peuvent soulager l'anxiété, ils risquent en contrepartie d'entraver une amélioration à long terme. Certaines recherches suggèrent que cela vient de ce que les médicaments réduisent souvent les occasions d'acquérir et de pratiquer de nouvelles compétences (telles que celles qu'enseigne cet ouvrage). De plus, les personnes qui travaillent sur leurs peurs alors qu'elles prennent des anxiolytiques ont tendance à croire que c'est à ces derniers qu'elles doivent leurs progrès. Supposez par exemple que vous parveniez à vous maintenir longtemps sur l'un des échelons de votre échelle des peurs. Si cela se produit pendant que vous prenez des médicaments, vous en déduirez peut-être que c'est grâce à ces derniers et non à votre acquisition et à votre pratique de nouvelles compétences.

Si vous prenez des médicaments pour réduire votre anxiété, cela vous prive de l'opportunité de constater que vous êtes capable de supporter et de gérer ces émotions. Or, pour développer votre capacité à gérer l'anxiété, c'est-à-dire à la réduire et/ou à la supporter, il est nécessaire que vous ressentiez cette anxiété. En prenant des anxiolytiques, vous ne pourrez pas apprécier totalement les effets de la pleine conscience et de l'acceptation, de la respiration profonde équilibrée, de la relaxation progressive, de l'imagerie mentale, de la modification des pensées anxieuses et du dépassement de l'évitement. Le fait de partir d'un niveau d'anxiété initialement élevé nous motive en outre à acquérir des outils d'adaptation, car notre niveau élevé de souffrance nous pousse à entreprendre quelque chose pour améliorer notre état.

On mesure l'efficacité de toute méthode (médicamenteuse ou non) d'après son impact immédiat d'une part, et d'après le taux de rechute d'autre part. Le taux de rechute correspond au nombre de personnes ayant vu tout d'abord leur état s'améliorer, puis leurs symptômes réapparaître une fois le traitement arrêté. Les personnes ayant guéri de leurs troubles anxieux grâce uniquement à un traitement médicamenteux ont un taux de rechute élevé : la majorité sont de nouveau confrontées à leur anxiété dans l'année qui suit l'arrêt de la prise des médicaments. En revanche, des études ont montré que la plupart des personnes ayant été traitées avec succès par la TCC restent exemptes d'anxiété jusqu'à un an après la fin de leur traitement. Autrement dit, les techniques de gestion de l'anxiété enseignées par la TCC entraînent une amélioration plus durable que celle que génèrent les anxiolytiques.

Par ailleurs, ces derniers comportent un risque de dépendance non négligeable. Les médicaments recommandés contre l'anxiété sont des tranquillisants. Or, lorsque l'on prend des tranquillisants sur une période prolongée, il peut se produire un phénomène d'accoutumance, c'est-à-dire qu'avec le temps, des doses de plus en plus importantes vont devenir nécessaires pour procurer l'effet de détente recherché. De plus, après avoir pris des tranquillisants sur une



période assez longue, de nombreuses personnes ressentent des symptômes de manque (nausée, transpiration, nervosité, ainsi qu'un besoin intense de prendre le médicament en question) lorsqu'elles mettent fin à leur traitement d'un jour à l'autre. Le manque et l'accoutumance sont les deux caractéristiques principales de la dépendance. C'est pourquoi, si vous prenez un anxiolytique, votre médecin vous suivra régulièrement. C'est également pourquoi certains professionnels de santé recommandent la lecture de cet ouvrage afin de proposer à leurs patients d'autres méthodes de gestion de l'anxiété.

Ceci ne signifie pas qu'il ne faut jamais faire usage de médicaments pour traiter l'anxiété. Mais, comme le préconisent de nombreuses études, il vaut mieux ne prendre des anxiolytiques que sur de courtes périodes — quelques semaines plutôt que plusieurs années. Et, pour maximiser les chances d'obtenir des résultats durables, privilégier l'acquisition des outils enseignés par la TCC.

## COMMENT UTILISER AU MIEUX CE LIVRE POUR COMBATTRE L'ANXIÉTÉ

Si vous avez déjà lu les chapitres 1 à 4 (l'étape A de la figure 14.6 de la page suivante) et fait les exercices du présent chapitre (étape B de la figure 14.6), vous êtes désormais prêt à acquérir de nouvelles compétences. Même si l'ensemble des techniques que nous vous proposons dans le présent ouvrage sont efficaces pour combattre l'anxiété, il est préférable de les acquérir dans un ordre bien défini. C'est pourquoi, pour vous libérer au plus vite de votre trouble anxieux, nous vous invitons à lire les chapitres restants dans l'ordre indiqué à la figure 14.6.

ÉTAPE A. Lecture des chapitres 1 à 4 **introdutifs**.

ÉTAPE B. Lecture du chapitre 14 pour découvrir ce qu'est l'anxiété et gravir progressivement votre échelle des peurs.

ÉTAPE C. Lecture du chapitre 5 pour définir vos objectifs et identifier les signes de progrès qui comptent pour vous.

ÉTAPE D. Lecture du chapitre 11 pour apprendre à faire usage de différentes expériences comportementales à mesure que vous gravissez votre échelle des peurs.

ÉTAPE E. Lecture du chapitre 10 pour apprendre, selon votre situation, à résoudre des problèmes concrets auxquels vous devez faire face à l'aide de Plans d'Action, ou à accepter les problèmes qui ne peuvent pas être résolus.

ÉTAPE F. Lecture du chapitre 13 si vous souffrez de dépression, ou du chapitre 15 si vous voulez vous libérer de sentiments de colère, de culpabilité ou de honte.

ÉTAPE G. Lecture des chapitres 6 à 9 et 11 pour aborder d'autres problèmes émotionnels ou plus généraux une fois que vous aurez progressé dans la gestion de votre trouble anxieux.

ÉTAPE H. Lecture du chapitre 16 pour planifier votre progression sur le long terme.

**FIGURE 14.6 :** Dans quel ordre lire les chapitres de *Changez vos émotions changez votre vie* en cas de trouble anxieux



## LE CHAPITRE 14 EN BREF

- Parmi les types courants d'anxiété, on peut citer la phobie, la phobie sociale, la crise d'angoisse, le syndrome de stress post-traumatique, l'hypocondrie et le trouble anxieux généralisé.
- Parmi les symptômes de l'anxiété, on compte une grande diversité de réactions physiques, mais aussi d'émotions allant de la nervosité à la panique, l'évitement de certaines situations et de certains ressentis, ainsi que la crainte de dangers supposés et la conviction de ne pas être en mesure d'y faire face de façon appropriée.
- L'évitement et les comportements de sécurité comptent parmi les attitudes les plus courantes chez les personnes anxieuses. S'ils réduisent l'anxiété à court terme, ils ne font que l'aggraver à long terme.
- Les pensées anxieuses impliquent la surestimation d'un danger, associée à la sous-estimation de notre capacité à faire face aux menaces que nous redoutons.
- Les pensées qui accompagnent l'anxiété commencent souvent par « Et si... ? » et contiennent une idée du type « quelque chose de terrible va se produire et je ne serai pas en mesure d'y faire face ».
- Nos pensées anxieuses se présentent souvent sous forme d'images. Il est important d'identifier celles-ci afin de pouvoir y réagir utilement.
- Les différents types d'anxiété se caractérisent par différentes pensées adaptées aux dangers redoutés.
- L'une des méthodes les plus efficaces pour surmonter notre anxiété est de l'affronter en nous exposant à ce que nous redoutons. L'échelle des peurs est un outil grâce auquel nous apprenons à affronter nos peurs, étape par étape, au rythme qui nous convient.
- Il existe de nombreuses méthodes susceptibles de nous aider à gérer notre anxiété lorsque nous affrontons nos peurs. Dans ce chapitre, nous avons présenté la pleine conscience et l'acceptation, la respiration profonde équilibrée, la relaxation progressive, l'imagerie mentale et la modification des pensées anxieuses.
- Les anxiolytiques peuvent s'avérer utiles pour certaines personnes sur une période relativement courte, mais il faut savoir qu'ils n'entraînent généralement aucune amélioration durable de l'anxiété.
- La modification de nos pensées est une technique efficace pour venir durablement à bout de l'anxiété.
- Vous pouvez lire les chapitres de *Changez vos émotions changez votre vie* dans l'ordre qui vous convient le mieux pour atteindre votre objectif personnel. La figure 14.6 vous propose l'ordre le plus susceptible de vous aider à vaincre votre anxiété.

Downloaded by 3.8.18.9.19

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.



# 15

## Comprendre sa colère et/ou son sentiment de culpabilité ou de honte

Si vous lisez ce chapitre, c'est sans doute que vous êtes confronté à la colère ou au sentiment de culpabilité ou de honte. Ces émotions, qui nous affectent tous de temps à autre, deviennent problématiques lorsqu'elles se font envahissantes et nous amènent à prendre des décisions douloureuses pour nous-mêmes ou pour autrui. Deux des personnages que nous suivons dans cet ouvrage sont aux prises avec ces émotions.

Vincent est un commercial qui s'entend globalement bien avec ses collègues et ses amis, mais à qui il arrive de s'emporter violemment, notamment lorsqu'il ne se sent pas respecté ou qu'il a l'impression que ses proches le traitent sans affection. Ses difficultés à contrôler sa colère dans sa vie privée mettent en danger son couple avec Judith, sa femme.

Marissa travaille pour gagner sa vie et celle de ses deux fils adolescents. Bien qu'ayant surmonté nombre de difficultés dans sa vie, elle ressent une honte profonde d'avoir été victime d'abus sexuel quand elle était enfant. Cette honte affecte son estime d'elle-même et ses relations avec les autres.

La colère nous pousse généralement à attaquer et à blesser autrui, comme l'illustre l'exemple de Vincent, tandis que le sentiment de culpabilité et la honte nous entraînent plutôt à nous faire du mal à nous-mêmes, comme c'est le cas de Marissa. Dans ce chapitre, nous allons vous présenter des stratégies pour mieux comprendre et gérer ces émotions.

Si vous êtes concerné par la colère, la culpabilité ou la honte, nous vous invitons à compléter régulièrement la feuille d'exercice 15.1. L'amélioration de l'émotion qui vous pose problème se traduira par une baisse de sa fréquence, de la persistance ou de son intensité. Tout changement dans l'un de ces domaines peut indiquer un progrès : c'est pourquoi il est utile de les mesurer périodiquement et de noter vos évaluations.



### EXERCICE 15.1 : Quantifier ses émotions

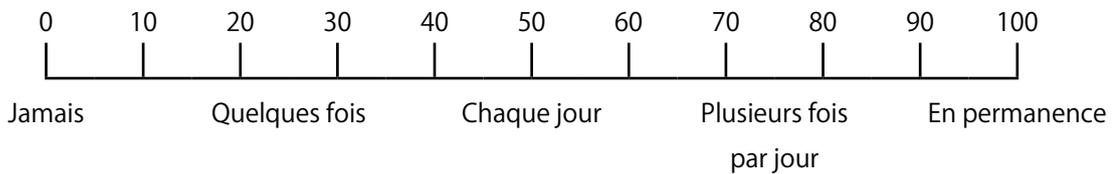
Cet exercice peut être utilisé pour suivre différentes émotions — la colère, la culpabilité et la honte, mais aussi les émotions positives telles que la joie et le bonheur.

Ci-dessous, évaluez et notez la fréquence, l'intensité et la durée des émotions que vous souhaitez améliorer, ou de vos émotions positives.

■ L'émotion que j'évalue : .....

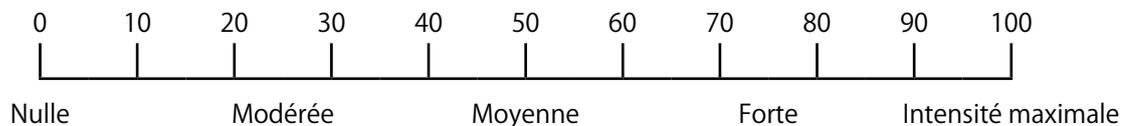
■ **Fréquence**

Encercler ou surligner le nombre correspondant le mieux à la fréquence à laquelle vous avez ressenti cette émotion au cours de la semaine écoulée :



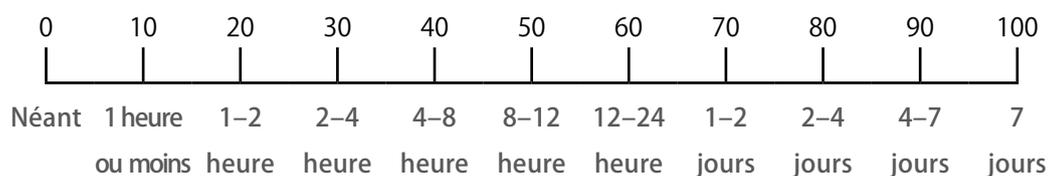
■ **Intensité**

Encercler ou surligner ci-dessous l'intensité la plus forte qu'a atteint cette émotion au cours de la semaine écoulée (même si la plupart du temps, vous l'avez ressentie plus modérément). Un score de 0 correspond à une absence totale de cette émotion durant cette semaine, un score de 100 à l'expérience de l'intensité maximale que vous ayez jamais ressentie. Évaluez une émotion intense à plus de 70, une émotion d'intensité moyenne entre 30 et 70, et une intensité modérée entre 1 et 30.



■ **Durée**

Encercler ou surligner ci-dessous la durée correspondant le mieux à votre ressenti. De nouveau, n'évaluez que les moments où vous avez ressenti fortement cette émotion (voir échelle ci-dessus). En cas d'absence totale de l'émotion concernée, marquez 0.



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## EXERCICE 15.2 : Suivi des résultats de l'exercice 15.1

Dans le tableau ci-dessous, inscrivez les scores (fréquence, intensité et durée) que vous avez évalués à l'exercice 15.1. Pour les différencier, vous pouvez par exemple leur attribuer des couleurs différentes, ou remplacer les croix par les lettres F pour fréquence, I pour intensité et D pour durée. En traçant la courbe des trois mesures quantitatives sur le même graphique, vous pourrez suivre votre progression d'un seul coup d'œil. Utilisez un exemplaire de la feuille d'exercice 15.2 pour chacune des émotions que vous évaluez. Vous trouverez en annexe ainsi qu'à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> des exemplaires supplémentaires de ces deux feuilles d'exercice.

■ L'émotion que j'évalue : .....

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
DATE																			

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



À présent que vous avez mesuré la fréquence, l'intensité et la durée de votre émotion et noté vos résultats, ainsi que la date d'aujourd'hui, sur la feuille d'exercice 15.2, nous allons approfondir ce que sont la colère, le sentiment de culpabilité et la honte, et vous présenter différentes techniques pour mieux les maîtriser.

## LA COLÈRE

Richard avait demandé à Jean, son compagnon, de laver sa chemise à la laverie automatique pendant qu'il faisait les courses. Serviable, Jean avait accepté avec plaisir. Une fois propre, il avait mis la chemise avec ses propres habits au sèche-linge. Lorsque Richard rentra chez eux, il demanda à Jean sa chemise propre et découvrit qu'elle avait rétréci au séchage. Il se mit en colère, disant à Jean qu'il aurait dû faire plus attention et lire l'étiquette pour vérifier que la chemise pouvait être mise au sèche-linge. Pour finir, il vociféra : « Tu te moques complètement de mes affaires ! Tu ne fais attention à rien ! » Cela blessa Jean qui, bien qu'ayant mauvaise conscience d'avoir abîmé la chemise, trouva que la colère de Richard était disproportionnée. Il se mit à son tour à crier : « C'est de ta faute ! Tu aurais dû me dire que ta chemise était fragile ! Je ne te rendrai plus service ! »

Nous avons tous déjà ressenti une colère du même ordre que celle de Richard et de Jean dans des situations où nous nous sommes sentis maltraités, blessés ou abusés. Comme toutes les émotions, la colère s'accompagne de modifications de nos pensées, de nos comportements et de nos réactions physiques (voir figure ci-dessous). Quand nous nous emportons, notre organisme se prépare à se défendre ou à attaquer. Nos pensées tournent souvent autour d'idées de représailles, de vengeance, ou de la façon « injuste » dont nous pensons avoir été traités.

Downloaded by 3.8.18.9.19

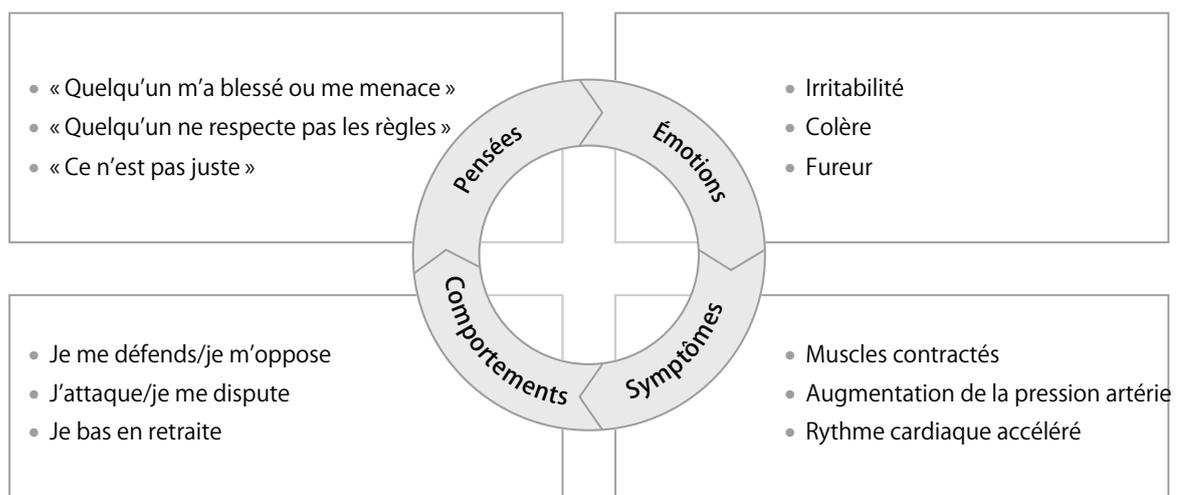


FIGURE 15.1. Synthèse des symptômes de la colère



Remarquez que la colère peut aller de l'irritation à la rage : son intensité dépend de la façon dont nous interprétons la signification d'un événement. Ainsi, après leur dispute à cause de la chemise, Jean a gardé le silence toute la journée. Richard pouvait interpréter cette réaction de deux façons : soit en pensant que Jean se sentait blessé et en ressentant en conséquence une légère irritation ou de la compassion, soit en interprétant le silence de Jean comme une preuve du manque d'affection ou d'intérêt de ce dernier à son égard, et en ressentant par conséquent une colère accrue.

La colère peut être suscitée par une grande variété d'événements. Une personne s'emportera parce qu'elle doit faire la queue à la caisse, mais gardera son calme si l'on critique ses performances au travail. Une autre réagira de façon diamétralement différente. Les éléments qui provoquent notre colère sont généralement liés à notre passé, ainsi qu'à nos principes et à nos croyances.

Quelqu'un ayant été fréquemment ou gravement maltraité par le passé aura tendance à être sur ses gardes et à s'attendre à d'éventuels futurs mauvais traitements. Il aura également tendance à interpréter ce qui lui arrive comme de la maltraitance et à être sujet à une colère chronique, souvent disproportionnée par rapport à ce qui l'a déclenchée.

Le « schéma » qui consiste à se mettre fréquemment et facilement en colère est soutenu par la croyance qu'il est possible de se protéger en faisant face aux mauvais traitements. Mais qu'en est-il des victimes de mauvais traitements répétés, qui se sentent incapables de se protéger ? Ces personnes réagissent plutôt par la résignation ou la dépression que par la colère. Si vous êtes dans ce cas, il peut être utile, lorsque quelqu'un vous blesse, que vous exprimiez votre colère plutôt que de la refouler.

Vous le voyez : les problèmes liés à la colère sont de nature diverse selon qu'elle est trop fréquente, disproportionnée et dite de façon non constructive, ou qu'on ne parvient pas à l'exprimer. Toutefois, sachez qu'il est normal de ressentir de la colère de temps à autre, et qu'il s'agit parfois même d'une réaction à la fois saine et adaptée.

### EXERCICE 15.3 : Comprendre la colère, la culpabilité et la honte

Remémorez-vous un épisode récent où vous avez ressenti de la colère avec plus ou moins d'intensité. Décrivez la situation dans la colonne 1 du tableau partiel d'autoévaluation des pensées de la page ci-contre. Dans la colonne 2, désignez votre émotion en un seul mot (par exemple « colère » ou « irritation ») et évaluez son intensité sur une échelle de 0 à 100, où 100 correspond à de la rage ou à la plus forte colère que vous ayez jamais ressentie, 50 à un niveau moyen de colère et 10 à une irritation modérée. Au moment où vous étiez le plus en colère, qu'avez-vous pensé ? Notez ces pensées (sous forme de mots, d'images, de souvenirs) dans la colonne 3. Si vous avez du mal à déterminer les pensées que vous aviez dans cette situation, reportez-vous aux outils présentés au chapitre 7.



Refaites ensuite cet exercice pour deux autres situations récentes dans lesquelles vous avez ressenti de la colère. Quand vous l'aurez fait plusieurs fois, passez aux deux prochaines sections de ce chapitre, qui vous permettront de mieux comprendre ce qu'est la colère et vous apprendront à la gérer et à l'exprimer de façon constructive. Vous trouverez des exemplaires supplémentaires de l'exercice 15.3 à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> que vous pourrez imprimer.

1. SITUATION Qui ? Quoi ? Quand ? Où ?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encercliez ou soulignez la pensée dominante.

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19

## Les pensées liées à la colère

Nous ressentons de la colère lorsque nous nous sentons menacés ou blessés, et considérons que des règles ou des principes importants pour nous ont été violés, mais aussi lorsque nous pensons avoir été traités injustement, déçus dans nos attentes ou empêchés d'atteindre un but que nous visions. Dans l'exemple de la dispute autour de la chemise rétrécie, Richard s'est mis en colère parce qu'il attendait de Jean que celui-ci nettoie son vêtement sans l'abîmer, et Jean parce qu'il trouvait que le reproche de Richard (« Tu ne fais attention à rien ! ») était injuste et ne tenait pas compte de l'attention qu'il lui portait, ni des bonnes intentions avec lesquels il avait nettoyé la chemise.



Imaginez un homme qui perd son travail. À votre avis, cela le met-il en colère ? En réalité, tout dépend de son interprétation : s'il considère que son licenciement est justifié (par exemple parce que son entreprise a fait faillite et a dû licencier tous les employés), il est peu probable qu'il ressente de la colère. Mais s'il pense qu'il a été injustement licencié (tandis que d'autres ne l'étaient pas, ou parce que les licenciements n'ont touché qu'une certaine catégorie de personnes en termes d'âge, d'origines, etc.), cela risque de le mettre très en colère.

Autre exemple : dans le bus, un enfant vous marche sur le pied, et vous fait mal. Si vous pensez qu'il l'a fait exprès, vous allez sans doute vous emporter contre lui, tandis que si vous pensez que l'enfant vous a marché sur le pied en perdant l'équilibre, ce ne sera pas le cas. La probabilité que l'on ressente de la colère en réaction à un préjudice dépend de notre évaluation de l'intention qui le sous-tend ou de son acceptabilité. Ainsi, nous acceptons plus aisément que quelqu'un nous marche sur le pied dans un bus bondé que dans un bus vide. Mais les mécanismes de la colère ne sont pas simples et d'une personne à l'autre, ce qui est considéré comme juste et acceptable peut varier considérablement. Par exemple, Richard attend de Jean qu'il l'aide et soit attentionné envers lui, même s'il se comporte de façon blessante. Jean, lui, attend de Richard qu'il lui parle calmement même quand il est furieux. Chacun des deux hommes est persuadé que ses propres attentes sont raisonnables et que celles de l'autre sont irréalistes...

Plus une relation est étroite, plus elle est susceptible de susciter de la colère. Et c'est généralement dans les relations proches, avec un conjoint ou un collègue de travail, que l'on ressent les colères les plus intenses. Pour comprendre le lien qui existe entre l'intimité et la colère, il suffit de prendre conscience des multiples attentes que nous nourrissons envers nos amis, nos partenaires amoureux, les personnes avec qui nous travaillons, etc. généralement, nous attendons beaucoup moins des personnes que nous ne rencontrons qu'occasionnellement, garçons de café ou vendeurs de magasin. Plus notre relation avec une personne est étroite, plus nous attendons de cette personne. Et pour compliquer les choses, nous n'exprimons pas toujours ces attentes. D'ailleurs, nous n'en sommes souvent pas même conscients tant qu'elles n'ont pas été déçues. Mais lorsqu'elles le sont, nous nous sentons blessés, contrariés, et cela engendre souvent de la colère.

## Quelques stratégies de gestion de la colère

### Tester les pensées qui sous-tendent notre colère

La façon dont nous réagissons aux pensées que nous avons quand nous sommes en colère dépend du rôle que celles-ci jouent dans notre vie. Si vous vous emportez rarement, et si vos pensées « coléreuses » résultent d'une injustice indéniable, votre colère est probablement une réaction constructive à la situation. Mais si vous sortez fréquemment de vos gonds, il vous serait utile de



comprendre les pensées qui nourrissent votre colère, et de trouver un moyen de considérer les choses différemment, surtout si votre irritabilité vous pose des problèmes relationnels ou autres. Le tableau d'autoévaluation des pensées que vous avez appris à utiliser aux chapitres 6 à 9 est un outil efficace pour cela.

Lorsque nous sommes en colère, nous interprétons souvent les intentions d'autrui de façon personnelle et négative, croyons qu'on nous traite mal intentionnellement, que l'on veut profiter de nous, etc., y compris lorsque ce n'est pas le cas. Imaginez par exemple que vous êtes dans un magasin et avez besoin d'aide. Vous attendez à un mètre ou deux de la caisse qu'un vendeur termine de s'occuper d'un autre client. Mais au moment où il a fini, quelqu'un d'autre passe devant vous et l'accapare. Si vous croyez que cette personne vous a vu et qu'elle vous a délibérément grillé la politesse, vous risquez de vous mettre en colère, tandis que si vous pensez qu'elle ne l'a pas fait exprès et n'a tout simplement pas vu que vous attendiez votre tour, la probabilité que vous vous emportiez est moins forte. La différence entre les deux situations est que dans l'une, vous vous êtes senti personnellement visé, voire attaqué par les actes de l'autre personne, et dans l'autre pas.

Lorsque nous nous mettons en colère, nous tendons en effet à nous sentir visés par les actes d'autrui. Dans ce cas, remplir un tableau d'autoévaluation des pensées nous permet d'analyser objectivement la situation, puis d'adopter un nouveau point de vue sur les raisons des actes d'autrui. Ne vous est-il jamais arrivé de passer devant quelqu'un parce que vous n'aviez pas vu qu'il faisait la queue? Vous n'aviez pas *l'intention* de lui voler la place : c'était juste une petite erreur d'inattention comme tout le monde en fait de temps à autre. Apprendre à interpréter les actes d'autrui sans se sentir attaqué, à considérer les intentions d'autrui avec davantage de bienveillance, et à examiner les situations de différentes perspectives est une stratégie utile pour éviter la colère.

La colère nous fait facilement « coller des étiquettes » à autrui, comme Richard lorsqu'il a dit à Jean « Tu ne fais attention à rien ». Or, lorsque nous collons trop souvent une étiquette sur quelqu'un, elle finit par se transformer en « case » dans laquelle nous le mettons. Cela rend notre regard partial, lui fait perdre sa capacité à s'adapter simplement à différentes situations, et nous fait interpréter de plus en plus de choses à travers ce prisme déformant. Ainsi, si Richard continue à considérer Jean comme « inattentif », il finira par interpréter de plus en plus de ses comportements comme des preuves de cette inattention supposée. Si, par exemple, Jean va dans la cuisine et se sert une tasse de café, Richard sera prompt à penser « Il fait tellement peu attention à moi qu'il ne m'a même pas proposé un café », sans songer que Jean sait qu'il ne boit jamais plus d'une tasse de café, et qu'il en a déjà bu une ce jour-là. En ne lui en proposant pas, Jean non seulement ne fait pas preuve d'inattention, mais démontre au contraire qu'il est attentif aux habitudes de Richard !



Si vous vous rendez compte que vous étiquetez et jugez fréquemment quelqu'un dans des termes similaires, c'est probablement que vous avez enfermé cette personne dans une « case ». Dans ce cas, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour agir contre votre colère et « ouvrir la case ». Pour commencer, essayez de déterminer quels sont les éléments déclencheurs de votre colère. Par exemple, Richard s'est rendu compte qu'il était extrêmement sensible aux signes qui indiquaient qu'autrui ne prêtait pas attention à ses sentiments ni à ses besoins. Quand vous constatez qu'un événement a « appuyé sur votre déclencheur », au lieu de vous mettre en colère, essayez d'adopter la posture d'un observateur neutre (qui ne juge pas) et de rassembler davantage d'informations pour vérifier la pertinence de vos suppositions concernant les intentions d'autrui.

Revenons à Richard. Il voulait améliorer sa relation avec Jean. Aussi, au lieu de s'énerver sans rien dire parce qu'il avait vu Jean se servir un café, il lui demanda : « Pourquoi ne m'en apportes-tu pas aussi une tasse ? », afin de vérifier la pertinence de sa supposition, qui était que Jean n'avait pas pensé à lui. Jean lui répondit : « J'ai vu que tu avais déjà bu un café ce matin, et je sais que tu n'en bois jamais plus d'une tasse. Mais si tu en veux une autre, je te l'apporte avec plaisir ». Cette réponse, en fournissant à Richard des informations supplémentaires, lui fit prendre conscience que le comportement de Jean était loin d'être « inattentif ». Lorsque nous commençons à penser du mal de quelqu'un d'autre, le fait de collecter des informations supplémentaires nous aide souvent à comprendre les motifs réels de ses actes.

Anticiper et se préparer aux événements grâce à l'imagerie mentale

Il est souvent utile de se préparer aux situations susceptibles de nous mettre en colère. En abordant ces dernières avec calme, nous sommes mieux à même de gérer les événements qui nous irritent d'ordinaire. La technique de l'imagerie mentale, présentée au chapitre 14 pour atténuer l'anxiété, peut également être appliquée pour éviter la colère. Elle peut non seulement être utilisée pour calmer votre esprit, mais également pour préparer et planifier vos réactions.

Vous pouvez par exemple vous imaginer disant ce que vous voulez dire de la façon la plus appropriée, puis obtenant les réactions que vous souhaitez. Et pour le cas où les choses ne se passeraient pas comme prévu, vous pouvez également imaginer comment réagir aux problèmes éventuels. Après vous être passé à plusieurs reprises ce type de « film » intérieur, vous vous sentirez plus confiant, et serez également moins déstabilisé si les choses se passent mal, ce qui vous aidera à réagir de façon adaptée et efficace plutôt que d'exploser.

Lorsque vous identifiez une situation qui risque de s'avérer stressante et déclencher votre colère, préparez-la donc en planifiant et en « répétant » dans le détail ce que vous prévoyez de dire et de faire, et de quelle façon. Par ailleurs, n'hésitez pas à en garder une trace écrite : ce « script » vous aidera à garder à l'esprit l'objectif que vous souhaitez atteindre et à aborder la situation avec plus de sérénité.



## Reconnaître les signes avant-coureurs de la colère

Il est également utile d'apprendre à percevoir les signes indiquant que vous allez vous mettre en colère, voire que vous êtes à deux doigts de perdre le contrôle de vous-même : jambes tremblantes, tension musculaire, mâchoires et/ou poings serrés, oppression thoracique, mais aussi le fait d'élever la voix et de dire des choses qui ne reflètent pas la réalité sont des signes d'explosion imminente. La colère est acceptable dans une certaine mesure, mais lorsque vous vous rendez compte que vous êtes à deux doigts de dérapier, prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez faire : voulez-vous réellement vous emporter, ou plutôt calmer le jeu en utilisant une des deux techniques présentées ci-après ?

## Faire une pause

Faire une pause ou prendre du recul est généralement efficace pour contrôler sa colère. Il s'agit de vous extraire de la situation dans laquelle vous vous trouvez lorsque vous sentez que vous n'allez pas tarder à voir rouge. Cette parenthèse vous permet de reprendre le contrôle de vous-même et de la situation, par exemple en vous concentrant de nouveau sur ce qui est important pour vous et sur l'objectif que vous poursuivez.

Pour qu'une pause soit efficace, il vous faut percevoir précocement que votre colère est en train de devenir destructrice. Utilisez-la comme le font les sportifs : pour vous concentrer, élaborer une stratégie, vous détendre ou, tout simplement, pour vous reposer. Ces moments de retrait peuvent ne durer que cinq minutes ou une journée entière. La pause n'est pas un moyen d'éviter une situation. Au contraire : elle vous met en capacité de l'aborder sous un angle nouveau, et en repartant sur de bonnes bases. Parfois, c'est même la seule solution pour porter un regard nouveau sur un contexte donné. Durant une pause, n'hésitez pas, par exemple, à pratiquer les exercices de relaxation décrits au chapitre 14 (p. 257), ou à tester les pensées qui sous-tendent votre colère (lire plus haut dans ce chapitre et aux chapitres 6 à 9). Et pour revenir de votre pause en ayant élaboré une nouvelle stratégie destinée à minimiser le risque que vous sortiez de vos gonds, utilisez l'imagerie mentale (lire plus haut).

## S'affirmer

Apprendre à vous affirmer peut diminuer vos difficultés à prévenir et à gérer votre colère. On peut qualifier l'affirmation de soi comme la « voie du milieu » entre l'agression et la passivité. Lorsque nous sommes agressifs, nous attaquons l'autre personne. Lorsque nous sommes trop passifs, nous permettons à autrui de nous attaquer. En ayant confiance en nous, en nous affirmant, nous défendons nos intérêts sans attaquer autrui. L'exemple suivant illustre trois façons de réagir face à quelqu'un qui vient de nous traiter d'imbécile.



- Agressif : (*crie*) « Si tu me prends pour un imbécile, c'est que tu n'es toi-même qu'un idiot ! »
- Affirmé : (*d'une voix calme et posée*) « Tu crois peut-être que je suis un imbécile, mais revenons-en à notre sujet, à savoir... ».
- Passif : (*tête basse, ne dit rien*)

Être affirmé, c'est également savoir exprimer clairement ses désirs et ses besoins. Supposez que vous rentrez chez vous après le travail, et que vos trois enfants réclament votre attention en même temps. Si vous êtes fatigué et essayez de les satisfaire tous les trois (attitude passive), vous risquez de vous sentir vite dépassé et de vous mettre en colère contre eux (attitude agressive). Tandis que si vous exprimez clairement vos besoins, en disant par exemple « Je suis fatigué, j'ai besoin de rester seul quelques minutes avant de pouvoir jouer avec vous », cela vous donnera le temps de vous retrouver, de sentir combien vous aimez vos enfants, et de vous réjouir de passer du temps avec eux, mais aussi, le cas échéant, de vous préparer à poser certaines limites. L'affirmation de soi permet de réduire le risque d'être traité de façon inattentive ou injuste, et d'éviter ainsi les situations susceptibles de vous mettre en colère. Elle vous donne par ailleurs la sensation de mieux contrôler votre vie.

### Quatre stratégies pour vous aider à agir de façon affirmée

- 1. **Faites des phrases en « Je ».** Lorsque nous parlons sous le coup de la colère, nous tendons à formuler des phrases commençant par « Tu/Vous » et exprimant des reproches (par exemple, « Tu penses toujours d'abord à toi-même »). Or, ce type de formulation ne sert généralement qu'à mettre sur la défensive notre interlocuteur, qui sera alors moins enclin à écouter ce que nous avons à lui dire. Privilégiez les phrases en « Je » exprimant vos réactions, vos besoins et vos souhaits (par exemple, « Je voudrais que tu écoutes ce que j'ai à dire »). Le fait d'exprimer un besoin ou une requête a tendance à amener l'autre personne à écouter votre message, et donc à générer une conversation productive.
- 2. **Reconnaissez tout ce qui correspond à la réalité dans les reproches que l'on vous fait, et en même temps, respectez et exprimez vos propres besoins.** Supposez par exemple que quelqu'un vous demande de faire quelque chose et que vous refusez. L'autre personne vous dit alors : « Mais j'ai vraiment besoin que tu fasses cela pour moi, et je trouve égoïste que tu ne m'aides pas alors que tu le pourrais ». Vous pourriez alors répondre quelque chose comme « Je comprends que tu sois déçu, mais je dois quand même refuser parce que je suis trop fatigué pour faire ce que tu me demandes. Ce n'est pas par égoïsme, c'est par respect de mes besoins ».



- 3. **Exprimez clairement et simplement vos souhaits et vos besoins au lieu d'attendre que l'autre devine vos pensées ou anticipe vos désirs.** L'affirmation de soi passe par la capacité de demander de l'aide de façon explicite, de dire à autrui ce dont vous avez besoin et d'exprimer clairement vos attentes. On peut ainsi dire à son conjoint « J'ai mal aux pieds, est-ce que tu veux bien me faire un massage ? », ou à ses enfants « Ramassez tous vos jouets et rangez-les s'il vous plaît. À mon retour, je ne veux plus rien voir traîner ». De même, un manager peut dire à un collaborateur « Vous devez avoir terminé ce projet à trois heures cet après-midi. Si un problème vous empêche de respecter ce délai, merci de me le faire savoir ».
- 4. **Le processus de l'affirmation de soi compte plus que le résultat.** Le but de l'affirmation de soi est la mise en place d'une communication claire. Il ne suffit pas de s'affirmer pour obtenir toujours ce que l'on veut, mais le fait de communiquer systématiquement avec assurance et clarté génère à terme des relations plus satisfaisantes.

### Quelques exemples de pensées/croyances qui nous empêchent de nous affirmer

*« Si tu m'aimes vraiment, tu dois savoir ce dont j'ai besoin »*

*« Les gens ne m'apprécieront plus si je dis non »*

*« Inutile de me donner du mal, de toute façon je n'obtiendrai pas ce que je veux »*

*« Étant donné les désagréments que cela entraînerait, je préfère ne rien dire »*

*« Je peux m'accommoder de la situation présente même si elle ne me convient pas »*

*« Quand on ne me parle pas gentiment, je ne vois pas pourquoi je devrais, moi, répondre gentiment »*

Ce genre de croyances nuit à la qualité de nos relations. Les personnes qui nous aiment le plus ne savent souvent pas ce que nous voulons ni ce dont nous avons besoin. Aussi, croire qu'elles *devraient* savoir cela sans que nous ayons besoin de dire quoi que ce soit engendre souvent de la frustration et de la colère. Apprendre à exprimer clairement et simplement ce que nous désirons et ce dont nous avons besoin apporte beaucoup à nos relations, et réduit la frustration risquant de dégénérer en colère.

Si vous vous rendez compte que ce type de pensées vous empêche de vous affirmer, analysez-les à l'aide des outils présentés aux chapitres 6 à 9, ainsi que des expériences comportementales enseignées au chapitre 11. Ces dernières vous serviront également à vérifier combien il est utile de s'affirmer.



Lorsque nous avons été blessés profondément ou de façon répétée, notre colère peut devenir un état chronique. Or, vivre perpétuellement dans la colère nous mine et nous empêche d'être pleinement heureux. Il est donc important de se libérer de cette colère et de la souffrance qu'elle engendre. Pardonner à ceux qui nous ont blessés est un acte libérateur. Certes, il est plus facile de pardonner si l'autre regrette et nous présente ses excuses. Mais ce n'est pas là l'essentiel, car c'est le fait même de pardonner qui va nous soulager du fardeau de la colère. Il ne s'agit pas d'*ignorer* les paroles ou les actes de la personne, mais d'*apprendre* à les *considérer différemment*. Par exemple en admettant qu'elle a elle-même des problèmes, qu'elle était perturbée, etc.

Lorsqu'il nous est impossible de pardonner à quelqu'un, par exemple parce que cette personne continue à nous maltraiter ou à maltraiter quelqu'un que nous aimons, la seule façon de lâcher prise est d'*accepter* que cette personne est maltraitante, de n'avoir aucun doute sur le fait que nous ne sommes pas coupables nous-mêmes, et de trouver des moyens de nous protéger d'éventuelles maltraitances futures. La technique du Plan d'Action présentée au chapitre 10 peut nous aider en cela, par exemple en nous aidant à mettre de la distance entre la personne maltraitante et nous-mêmes.

Mais si vous êtes décidé à pardonner à quelqu'un, voici deux façons de le faire. Gardez à l'esprit que c'est pour vous-même que vous vous engagez dans ce processus de pardon, non en faveur de l'autre personne. Il n'est d'ailleurs même pas nécessaire que vous lui fassiez savoir que vous lui pardonnez (lire la deuxième option ci-dessous).

- 1. **Dites à la personne comment elle vous a fait du mal, de façon à lui faire comprendre les raisons de votre colère.** Si vous faites des phrases en « Je », votre interlocuteur aura une chance d'entendre votre point de vue et de pouvoir s'y adapter. Vous pourriez par exemple dire à votre conjoint ou à un ami proche « J'ai l'impression de ne pas compter pour toi quand tu ne me présentes pas à tes amis. Si tu continues à faire cela malgré le fait que nous en avons parlé à plusieurs reprises, j'en tirerai la conclusion que mes sentiments ne comptent vraiment pas pour toi ». Si la personne vous présente ses excuses, vous pouvez soit lui pardonner immédiatement, soit lui dire ce qu'il faudrait qu'elle change à l'avenir pour que vous puissiez lui pardonner, par exemple qu'elle vous présente à certains de ses amis au cours du mois à venir.
- 2. **Écrivez une lettre de pardon qui décrit le tort que l'on vous a fait.** Vous n'enverrez pas cette lettre, car il est important que vous ne censuriez pas vos pensées pendant que vous l'écrivez. Ainsi, vous ne serez pas tenté de vous demander comment le destinataire réagirait en la lisant. Cette lettre, c'est *pour vous* que vous l'écrivez — et pas pour la personne à qui vous accordez votre pardon.



## EXERCICE 15.4 : Écrire une lettre de pardon

Cet exercice vous propose des pistes pour écrire une lettre de pardon. Il n'est pas facile d'accorder son pardon à quelqu'un qui vous a blessé, mais cela peut contribuer fortement à guérir une souffrance profonde et à vous libérer de votre colère. Si vous n'êtes pas encore prêt à écrire une lettre de pardon, pas de problème, ignorez simplement cet exercice et reprenez votre lecture à partir de l'exercice 15.5.

- 1. Voilà le mal que tu m'as fait : .....  
.....  
.....
- 2. Cela a eu l'impact suivant sur ma vie : .....  
.....  
.....
- 3. Voilà de quelle manière cela continue à m'affecter : .....  
.....  
.....
- 4. Voilà comment j'imagine que ma vie s'améliorera si je suis capable de te pardonner : .....  
.....  
.....
- 5. (Le pardon prend souvent racine dans une compréhension empathique de la personne qui vous a blessé. Notez ici tous les éléments de la vie de l'autre personne ayant pu contribuer à la façon dont elle vous a maltraité.) Voici comment je peux comprendre ce que tu as fait : .....  
.....  
.....
- 6. (Il nous arrive à tous de blesser occasionnellement quelqu'un d'autre.) Voici la façon dont j'aimerais être vu si je blessais quelqu'un : .....  
.....  
.....



- 7. (Pardonnez ne signifie pas approuver, ni oublier, ni nier ce qui s'est produit ni la souffrance que vous avez éprouvée. Le pardon est un moyen de vous libérer de votre colère et de considérer ce qui s'est passé avec un autre point de vue.) Voici comment je peux pardonner ce que tu as fait : .....

.....  
.....  
.....

- 8. Voici les forces et les qualités que je possède qui m'aideront à aller de l'avant : .....

.....  
.....  
.....

### EXERCICE 15.5 : Évaluez l'efficacité des stratégies de gestion de la colère

Essayez-vous aux techniques de gestion de la colère présentées ci-dessus, et déterminez celles qui marchent le mieux pour vous. Pour ce faire, évaluez sur une échelle de 0 à 100 l'intensité de votre colère avant, puis après chaque essai, à l'aide de la feuille d'exercice ci-dessous. Une fois que vous aurez identifié la ou les méthode(s) qui vous convien(nen)t le mieux, pratiquez-les régulièrement. Plus vous les pratiquerez en amont, plus vous pourrez les mettre en œuvre efficacement au moment où vous en aurez besoin dans une situation concrète.

- Dans la colonne de gauche, inscrivez les différentes techniques de gestion de la colère — « Je teste les pensées qui sous-tendent ma colère », « Je me prépare à l'aide de l'imagerie mentale », « Je reconnais les signes avant-coureurs de ma colère », « Je fais des pauses », « Je m'affirme » et « Je pardonne ». Avant et après chaque mise en pratique d'une de ces techniques, évaluez votre niveau de colère sur une échelle de 0 à 100, 0 signifiant « aucune colère » et 100 la plus forte colère que vous ayez jamais ressentie. Pratiquez plusieurs fois chacune des méthodes qui vous intéressent. Sous le tableau, notez quelques remarques sur ce que vous avez appris.





## LA CULPABILITÉ ET LA HONTE

Le sentiment de culpabilité et la honte sont des émotions étroitement reliées. Nous nous sentons coupables quand nous pensons avoir violé des règles que nous considérons comme importantes, quand nous pensons ne pas être à la hauteur de nos exigences ou avoir fait quelque chose de répréhensible. Quand nous « aurions dû » faire mieux ou nous comporter différemment.

Elle aussi, la honte implique cette notion d'avoir mal agi, mais sous-tendue par l'idée d'être « imparfait », « bon à rien », « pas à la hauteur », « méchant », « mauvais », « odieux », etc. La honte va généralement de pair avec un regard extrêmement négatif sur nous-mêmes, et s'accompagne d'une volonté de tenir les événements secrets, engendrée par l'idée que si les autres connaissaient ce secret, ils auraient une piètre opinion de nous. C'est pourquoi l'événement qui est à l'origine de la honte reste généralement caché — et n'en est que plus destructeur. La honte accompagne souvent un secret de famille — alcoolisme, abus sexuel, avortement, ruine — ou un autre événement ou comportement considéré comme indigne dans la communauté.

Marissa avait honte d'avoir été abusée sexuellement par son père. Bien que ces abus aient commencé lorsqu'elle n'avait que six ans, elle n'en avait révélé toute l'étendue qu'à l'âge de vingt-six ans. Elle avait bien essayé, auparavant, d'en parler à sa mère, mais celle-ci l'avait accusée de mentir et l'avait grondée. Quand Marissa se remémorait ce que son père lui avait fait, elle était submergée par la honte. Au cours de sa thérapie, elle effectua l'exercice 15.3 (voir tableau 15.2 page 311). Celui-ci fit apparaître une connexion entre sa honte et son image très négative d'elle-même (« abjecte », « méprisable »), ainsi que le besoin de tenir secrète l'origine de sa honte (« Je ne pourrai jamais dire à mon amie Julie ce qui s'est passé »).

Downloaded by 3.8.18.9.19

### Surmonter la culpabilité et la honte

Surmonter la culpabilité et la honte ne signifie pas nécessairement vous tirer d'affaire si vous croyez avoir fait quelque chose de répréhensible : cela signifie assumer une responsabilité raisonnable et accepter ce qui, chez vous, a déclenché ces émotions.



1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encerchez ou soulignez la pensée dominante.
<p><i>Je rentre chez moi en voiture après avoir diné au restaurant avec Julie. Elle m'a parlé de la visite récente de son père.</i></p>	<p><i>Honte 100 %</i></p>	<p><i>Images/souvenirs de mon père se glissant dans mon lit. Je faisais semblant de dormir, mais ça ne le dissuadait pas. Souvenirs visuels et physiques de ses abus sexuels.</i></p> <p><i>Si cette chose m'est arrivée, c'est que je suis certainement une personne abjecte. Je suis quelqu'un de méprisable.</i></p> <p><i>Je ne pourrai jamais dire à Julie ce qui s'est passé. Si elle le savait, je lui ferais horreur et elle ne voudrait plus jamais me voir.</i></p>

TABLEAU 15.2 : Les réponses de Marissa à l'exercice 15.3

Pour surmonter le sentiment de culpabilité et la honte, il y a cinq voies possibles : évaluer la gravité de vos actes, déterminer votre responsabilité, réparer les torts que vous avez causés (s'il y a lieu), briser le silence qui entoure la honte, et se pardonner à soi-même. Un ou deux de ces exercices sont généralement suffisants pour surmonter le sentiment de culpabilité, tandis que venir à bout de la honte exige parfois de travailler sur ces cinq aspects.



## Évaluer la gravité de ses actes

On peut ressentir de la culpabilité ou de la honte pour des actes minimes ou importants. Comment compareriez-vous les trois actes ci-dessous en termes de gravité ?

- 1. C'est la fin de la journée et Tina est fatiguée. Le téléphone sonne, mais elle décide de ne pas répondre, car elle n'a envie de parler à personne. Elle entend sur le répondeur la voix de sa mère qui dit « Tina, tu es là ? Je voudrais te raconter mes vacances » mais ne décroche pas.
- 2. Sa mère lui laisse un message. Peu après, le téléphone se remet à sonner. En entendant la voix de sa meilleure amie, Tina décroche. Les deux amies bavardent pendant un bon moment.
- 3. Le lendemain, Tina dit à sa mère qu'elle n'était pas chez elle au moment où elle avait essayé de la joindre.

Ce récit met en scène des événements de petite envergure. Néanmoins, tout le monde n'évaluerait pas de la même façon la gravité des actes de Tina. À la place de Tina, pour quel(s) acte(s) vous sentiriez-vous coupable ? Pourquoi ?

Votre évaluation de la gravité d'un acte ou d'une pensée dépend de vos principes et de votre système de valeurs. Tandis que de nombreuses personnes considéreraient le fait de mentir à leur mère (exemple n° 3) comme plus grave que celui de ne pas répondre au téléphone (exemple n° 1), certains ressentiraient le même degré de honte pour chacun des trois actes.

Si vous ressentez fréquemment de la culpabilité et de la honte, c'est soit que vous menez votre vie en contradiction avec vos principes (par exemple en ayant une relation extraconjugale alors que vous vous posez en chantre de la monogamie), soit que vous donnez trop d'importance à des actes qui n'en ont pas. Pour évaluer la gravité des actes qui engendrent chez vous un sentiment de culpabilité et de honte, nous vous invitons à répondre au questionnaire de la page ci-contre qui vous amènera à considérer les choses de différentes perspectives. Cet exercice s'avérera particulièrement utile si vous êtes fréquemment sujet à la culpabilité ou au sentiment de honte, y compris pour des actes ne déclenchant pas ces émotions chez des personnes qui partagent vos valeurs. Le fait de changer de perspective vous aidera à évaluer la gravité réelle de vos actes. Demandez-vous « Dans cinq ans, quelle importance ceci aura-t-il ? ». Une relation extraconjugale risque d'être aussi grave à vos yeux dans cinq ans qu'aujourd'hui, tandis que rentrer trois soirs de suite en retard pour le dîner ne semblera plus important dans cinq ans, même si à l'heure actuelle, cela engendre des tensions entre vous et votre partenaire. En conséquence, il est plus adapté de ressentir une culpabilité durable suite à une relation extraconjugale que suite à de petits retards, même répétés.



## J'ÉVALUE LA GRAVITÉ DE MES ACTES

### Questionnaire

- Est-ce que d'autres personnes trouvent ce qui s'est passé aussi grave que moi ? Pourquoi ?
- Certaines personnes le trouvent-elles moins grave ? Pourquoi ?
- Quel degré de gravité accorderais-je à ce qui s'est passé si c'était du fait de mon meilleur ami et non du mien ?
- Quelle importance cet événement aura-t-il dans un mois ? Dans un an ? Dans cinq ans ?
- Quel degré de gravité accorderais-je à ce qui s'est passé si c'était à moi qu'on l'avait fait ?
- Est-ce que je connaissais au préalable la signification et les conséquences de mes actes (ou de mes pensées) ? Si je me fonde sur les connaissances dont je disposais au moment des faits, mon jugement est-il adapté ?
- Y a-t-il eu des dommages ? Si oui, peuvent-ils être réparés ? Si oui, combien de temps cela va-t-il prendre ?
- Ai-je agi dans le but d'éviter de commettre un acte plus grave (par exemple, préférer ne pas répondre au téléphone plutôt que de mentir) ?

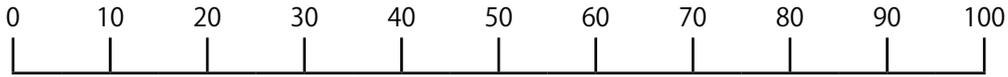
Downloaded by 3.8.18.9.19

### EXERCICE 15.6 : Évaluez la gravité de vos actes

À l'aide du questionnaire ci-dessus, évaluez le degré de gravité de vos actes et notez les résultats sur la feuille d'exercices ci-contre. Étant donné que la notion de bien et de mal diffère fortement d'une personne à l'autre, nous vous invitons à déterminer tout d'abord votre propre échelle de valeurs. À côté du chiffre 100 de l'échelle située tout en haut de la feuille d'exercice, notez l'acte le plus répréhensible que l'on puisse commettre à vos yeux (par exemple, torturer et assassiner quelqu'un). 0 représentant un acte nullement répréhensible, 10 pourrait correspondre par exemple au fait d'empocher sans rien dire un trop-perçu de monnaie à la caisse d'un magasin. Notez ainsi quelques jalons le long de la première échelle pour vous faciliter la distinction entre des actes de gravité mineure, moyenne ou majeure pour lesquels vous ressentez de la culpabilité ou de la honte. Puis pensez à la pire chose que vous ayez faite dans votre vie. À condition qu'il ne s'agisse pas de torture et d'assassinat, placez cet acte sur votre échelle à l'endroit qui vous semble convenir.

Une fois que vous aurez ainsi étalonné votre échelle, servez-vous-en pour évaluer la gravité des actes pour lesquels vous ressentez de la culpabilité ou de la honte.

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



Acte sans gravité à mes yeux      Gravité mineure      Gravité moyenne      Acte grave      Acte le plus grave que l'on puisse commettre

■ Mes exemples personnels :

Acte de gravité mineure : .....

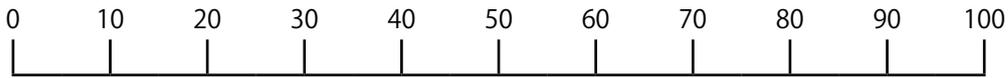
Mon évaluation de cet acte : .....

La pire chose que j'aie jamais faite : .....

Mon évaluation de cet acte : .....

■ L'acte que j'évalue : .....

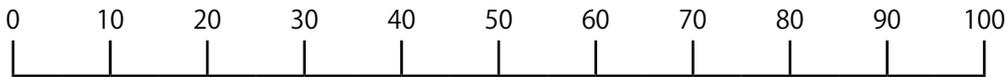
Mon évaluation de cet acte :



Acte sans gravité à mes yeux      Gravité mineure      Gravité moyenne      Acte grave      Acte le plus grave que l'on puisse commettre

■ L'acte que j'évalue : .....

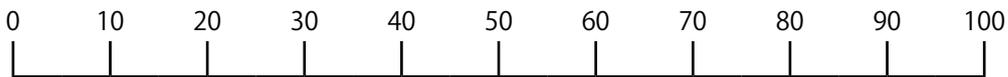
Mon évaluation de cet acte :



Acte sans gravité à mes yeux      Gravité mineure      Gravité moyenne      Acte grave      Acte le plus grave que l'on puisse commettre

■ L'acte que j'évalue : .....

Mon évaluation de cet acte :



Acte sans gravité à mes yeux      Gravité mineure      Gravité moyenne      Acte grave      Acte le plus grave que l'on puisse commettre

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## Déterminer sa responsabilité réelle

Après avoir évalué la gravité de vos actes, déterminez à présent votre part de responsabilité dans ce que vous considérez comme une mauvaise action. Marissa avait honte d'avoir été maltraitée dans son enfance. Ces mauvais traitements constituaient certes un événement important de sa vie, mais en était-elle *responsable*? Vincent se sentait coupable de s'être emporté violemment contre Judith, un soir où elle se plaignait des factures impayées qui s'accumulaient. Dans quelle mesure était-il responsable de l'agressivité de sa réaction?

Le diagramme des responsabilités est un outil efficace pour mesurer votre part de responsabilité. Listez toutes les personnes (vous y compris) et tous les éléments d'une situation ayant contribué à un événement qui suscite en vous un sentiment de culpabilité ou de la honte. Tracez un cercle puis divisez-le en « parts » de taille variable selon la responsabilité qui revient à chaque personne/élément. Tracez la part qui vous revient en dernier, de façon à ne pas vous attribuer prématurément une trop forte responsabilité.

La figure 15.3 présentée à la page suivante montre les personnes et les éléments que Marissa a identifiés comme ayant une responsabilité dans les abus sexuels dont elle avait été victime enfant. On voit que, même si elle s'était toujours sentie personnellement responsable de ces abus, elle ne s'est attribué dans son diagramme qu'une très petite part de la responsabilité — celle de ne pas avoir dit non à son père —, la principale responsabilité de ce qui lui était arrivé incombant à son père, et même les « parts » représentant sa mère, son grand-père, et l'influence de l'alcool, étant toutes plus grandes que la sienne.

Après que Marissa eut montré son diagramme à son thérapeute, ils abordèrent le sujet de sa « responsabilité » dans les abus dont elle avait été victime. Il lui fallut plusieurs séances pour comprendre réellement qu'elle ne portait aucune responsabilité dans ces mauvais traitements, et que ceux-ci relevaient de la seule responsabilité de l'adulte. À l'instar de la plupart des enfants, elle n'avait longtemps eu ni les connaissances ni l'assurance nécessaires pour pouvoir dire non à son père, et quand elle avait réussi à le faire à l'âge de quatorze ans, il avait arrêté d'abuser d'elle. Mais le fait d'avoir pu arrêter son père à quatorze ans en lui disant non ne signifiait pas qu'elle aurait pu le faire depuis le début. Sans doute son père n'avait-il pas osé se confronter à elle à l'adolescence, tandis qu'il n'aurait eu aucune difficulté à lui imposer sa volonté avant cela. (Notons par ailleurs qu'il est fréquent que bien que disant non aux adultes qui abusent d'eux sexuellement, des adolescents n'aient longtemps pas gain de cause.)

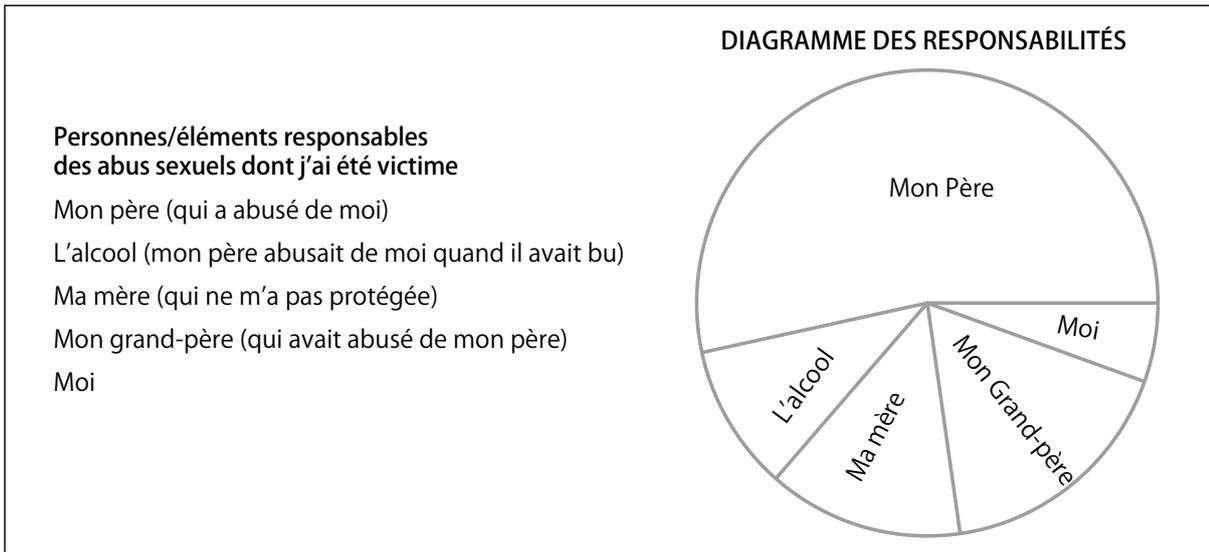


FIGURE 15.3 : Le diagramme des responsabilités de Marissa

Downloaded by 3.8.18.9.19

Vincent a fait le même exercice (voir figure ci-dessous) un jour qu'il se sentait coupable de s'être emporté violemment contre Judith parce qu'elle s'était plainte des factures impayées qui s'accumulaient, violant ainsi la promesse qu'il lui avait faite de ne plus s'en prendre à elle quand il était en colère et de ne plus l'intimider physiquement.

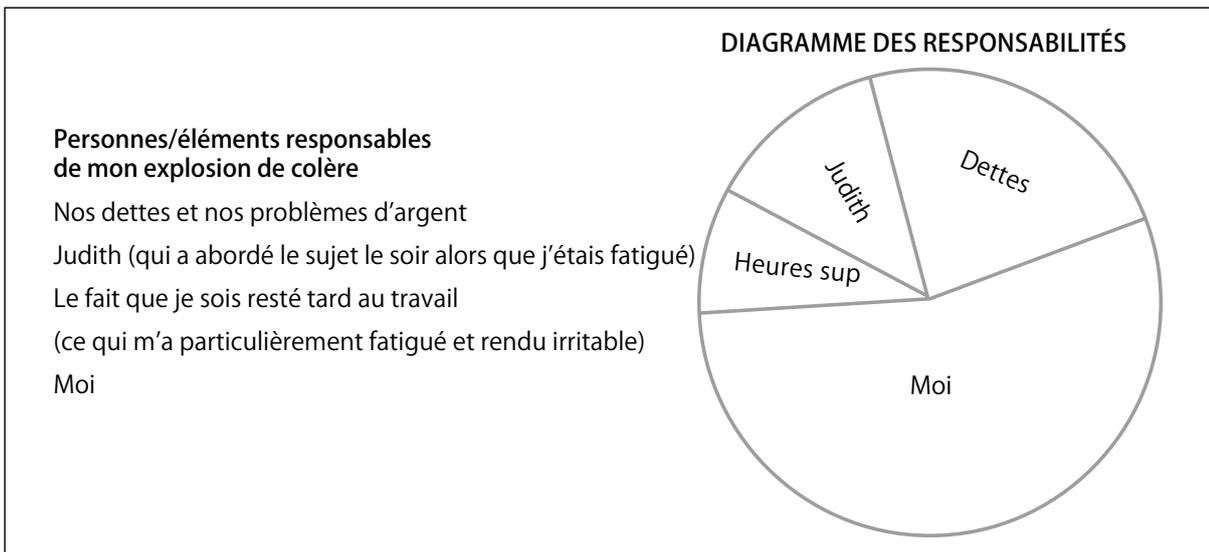


FIGURE 15.4 : Le diagramme des responsabilités de Vincent



Vincent a trouvé qu'il était le principal responsable de son explosion de colère. Bien que Judith, les dettes du ménage et le fait qu'il ait travaillé tard aient contribué à son énervement, il lui sembla qu'il aurait dû se comporter de façon moins agressive et menaçante. Il décida donc qu'il devait réparation à Judith pour se faire pardonner son attitude.

Comme l'illustrent les exemples de Marissa et de Vincent, le «diagramme des responsabilités» sert à évaluer le niveau de responsabilité de chacune des parties impliquées dans une situation. Remarquez qu'il n'est pas conçu pour atténuer les sentiments de culpabilité. Parfois, il est tout à fait adapté de se sentir coupable de ce que l'on a fait. Dans de tels cas, nous pouvons prendre des mesures pour réparer le tort que nous avons fait à autrui. Nous pouvons également établir un plan pour apprendre à réagir d'une façon plus compatible avec nos valeurs. Si vous avez tendance à vous sentir souvent coupable de petites choses, le diagramme vous aidera à prendre conscience du fait que vous n'êtes pas à 100 % responsable de ce qui arrive de désagréable dans votre vie. Et si vous vous sentez coupable ou honteux d'avoir causé du tort à quelqu'un, il vous permettra d'évaluer votre part réelle de responsabilité, avant de réparer vos torts éventuels.



## EXERCICE 15.7 : Diagramme des responsabilités (culpabilité et honte)

1. Remémorez-vous un événement ou une situation qui éveille en vous un sentiment de culpabilité ou de honte. Notez-le/la sur la première ligne de la feuille d'exercices 15.7.
2. Listez l'ensemble des personnes et des circonstances susceptibles d'avoir contribué à ce qui s'est passé. Placez-vous à la fin de la liste afin d'évaluer votre part de responsabilité en dernier lieu.
3. Divisez le diagramme en parts et attribuez chaque part à une personne ou à une circonstance de votre liste en fonction de son degré de responsabilité.
4. Répondez aux questions posées au point 4 ci-dessous pour déterminer votre part de responsabilité.

■ 1. L'événement ou la situation qui éveille en vous un sentiment de culpabilité ou de honte : .....

.....

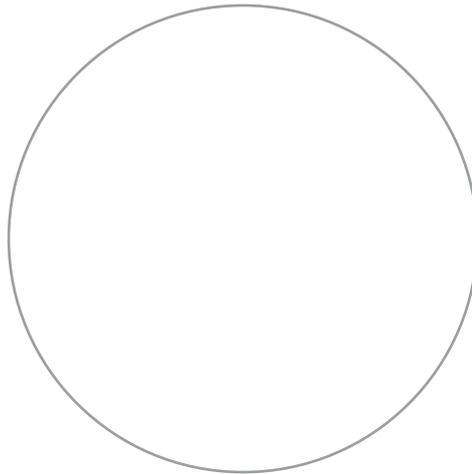
■ 2. Personnes et circonstances susceptibles d'avoir contribué à ce qui s'est passé : .....

.....

.....

.....

■ 3.



■ 4. Êtes-vous à 100 % responsable ? Quel est l'impact de ce diagramme sur vos sentiments de culpabilité et de honte ? Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire pour vous racheter dans la mesure de votre responsabilité ? .....

.....

.....

.....



## Réparer ses torts

Si vous avez blessé quelqu'un, il est important que vous vous rachetiez, ce qui consiste à reconnaître ce que vous avez fait, à avoir le courage de faire face à la personne que vous avez blessée, à demander son pardon, et à déterminer ce que vous pouvez faire pour réparer le mal que vous avez causé. Faire l'effort de réparer les torts que vous avez commis peut fortement contribuer à vous guérir et à guérir votre relation à cette personne.

### EXERCICE 15.8 : Réparer ses torts lorsqu'on a blessé quelqu'un

Cet exercice est conçu pour vous aider à planifier les mesures que vous pouvez prendre pour vous racheter lorsque vous avez blessé quelqu'un.

- La personne que j'ai blessée :

.....

- Ce que j'ai fait de blessant :

.....

.....

- Pourquoi ce n'était pas bien (les principes que j'ai violés) :

.....

.....

- Ce que je peux faire pour réparer :

.....

.....

- Ce que je peux dire à la personne que j'ai blessée :

J'ai conscience que quand j'ai (décrivez ici votre acte ou votre comportement)

.....

.....

cela t'a blessé. Ce n'était pas bien parce que

.....

.....

Je suis désolé d'avoir fait cela. Je veux (faire quelque chose)

.....

.....

pour te montrer combien je suis sincèrement désolé, et j'espère qu'un jour, tu pourras me pardonner.

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19



Remarquez qu'à l'exercice 15.8, il s'agit que *vous* fassiez amende honorable, non que l'autre personne vous pardonne. (Vous pouvez demander à quelqu'un de vous pardonner « un jour », mais vous n'avez aucune garantie que la personne le fasse, surtout si vous l'avez blessée très profondément ou de façon répétée.) À condition que vous soyez réellement désolé, prêt à modifier vos comportements pour vous améliorer et à réparer vos torts auprès de la personne que vous avez blessée, les efforts que vous allez fournir pour cela vous feront agir plus conformément à vos valeurs, ce qui devrait vous faire aller beaucoup mieux.

### **Briser le silence qui entoure la honte**

Si vous dissimulez ce qui génère votre honte, nous vous invitons à parler de ce qui s'est passé à une personne de confiance. Souvent, nous gardons le silence parce que nous craignons, si nous révélons notre secret, que l'on nous critique, nous condamne, voire nous rejette. Mais sachez que les personnes qui ont gardé un secret toute leur vie découvrent souvent, lorsqu'elles le révèlent, que l'on fait preuve d'acceptation à leur égard. Et cette acceptation, contraire au rejet auquel elles s'attendaient, les amène à remettre en question l'importance réelle de leur secret.

Soyez sûr que révéler un secret « honteux » aux personnes en qui vous avez le plus confiance s'avérera bénéfique. N'hésitez pas à leur dire combien ces révélations vous angoissent, et combien ces aveux sont difficiles pour vous. Choisissez soigneusement votre moment : veillez à disposer du temps nécessaire pour dire tout ce que vous avez à dire, ainsi que pour échanger ensuite avec la personne à qui vous vous êtes confié.

Pauline était une assistante administrative efficace et appréciée dans la grande entreprise pour laquelle elle travaillait. Pourtant, elle cachait le fait qu'elle avait été renvoyée de l'université après avoir échoué aux examens de première année. C'était une époque où elle sortait beaucoup et consommait des drogues illégales, et désormais, en tant qu'adulte respectée par ses collègues, elle préférait dire qu'elle n'avait jamais eu les moyens d'aller à l'université. Pauline avait honte de s'être droguée quand elle était jeune, et encore plus d'avoir raté ses études. Elle craignait le jugement négatif des autres s'ils avaient su la vérité, et cela lui pesait beaucoup, notamment lorsque d'autres personnes parlaient de consommation de drogue, ou des succès universitaires de leurs enfants.

Un soir, Pauline alla dîner au restaurant avec Monique, sa meilleure amie. Elles en vinrent à parler d'erreurs de jeunesse. Monique évoqua un de ses anciens petits amis qui lui faisaient peur lorsqu'il avait bu, et lui dit qu'il lui arrivait de s'en vouloir d'être restée aussi longtemps avec lui. Pauline, bien que très mal à l'aise, décida de se jeter à l'eau. Elle commença à raconter à son amie qu'elle avait consommé de la drogue lorsqu'elle était adolescente. À sa grande surprise, au lieu de la juger, Monique répondit « Il y a tant de personnes de notre âge qui prenaient de la drogue à cette époque.. ». Cette réponse encouragea Pauline à parler plus en détail de la période



de sa vie où elle avait fait les quatre cents coups, et à la fin du dîner, elle parvint à lui révéler sa honte d'avoir été renvoyée de l'université. De nouveau, elle fut surprise de constater que Monique accueillait ses révélations avec sympathie et compréhension. Au lieu de se montrer critique, Monique exprima même son admiration pour tout ce que Pauline avait accompli dans sa vie après des débuts aussi difficiles. Cette soirée renforça l'amitié entre les deux femmes, et Pauline commença à ressentir moins de honte lorsqu'elle pensait à ses erreurs de jeunesse.

### **Se pardonner à soi-même**

Être quelqu'un de bien ne signifie pas ne jamais rien faire de mal : l'erreur est humaine. Si, après avoir évalué sereinement ce que vous vous reprochez, vous en concluez que vous vous êtes vraiment mal conduit, le moment est peut-être venu de vous pardonner pour vous soulager de vos sentiments de culpabilité et de honte. Nul n'est parfait. Il nous arrive à tous, un jour ou l'autre, de violer nos principes ou de ne pas être à la hauteur de nos exigences. Nous ressentons de la culpabilité et de la honte lorsque nous croyons que ce que nous avons fait signifie que nous sommes mauvais. Mais contrevenir à des principes n'est pas la même chose qu'être une mauvaise personne. Comme c'était le cas pour Pauline, nos actes sont souvent liés à une situation ou à une époque spécifique de notre vie.

Apprendre à nous pardonner nous permet d'interpréter différemment la signification de nos erreurs. Ainsi, notre vision des choses peut évoluer de « J'ai fait cette erreur parce que je suis quelqu'un de mauvais » à « J'ai fait cette erreur dans une période assez sombre de ma vie, où je ne voyais pas de mal à me comporter ainsi ».

De même que pour la lettre de pardon (exercice 15.4 page 307), vous pardonner à vous-même ne signifie pas que vous approuviez, oubliez ou niez la souffrance que vous avez pu infliger à autrui. Au contraire : cela implique que vous reconnaissiez vos imperfections et vos erreurs, et acceptiez vos défauts. Si vous avez l'impression que votre vie n'est qu'une longue suite d'erreurs ou d'actes nuisibles, cela peut vous aider à la voir plus objectivement. Se pardonner à soi-même implique d'être conscient de ses qualités comme de ses défauts, de ses forces comme de ses faiblesses.



## EXERCICE 15.9 : Je me pardonne

Certaines personnes ont une voix intérieure très dure et très critique, et ont beaucoup de mal à se pardonner. Si vous êtes capable de pardonner aux autres, apprenez à vous pardonner vous-même, cela vous fera beaucoup de bien. Pour cela, il va falloir apprendre à vous considérer vous-même avec la douceur et la compassion que vous accordez à autrui. La feuille d'exercice ci-contre est conçue pour vous aider dans cet apprentissage.

- 1. Voilà ce dont j'ai besoin pour me pardonner d'avoir (ce que vous vous reprochez) :

.....  
.....

- 2. Voilà l'impact que mon acte a eu sur moi-même et sur d'autres personnes :

.....  
.....

- 3. Voilà de quelle manière cela continue à m'affecter et à affecter d'autres personnes :

.....  
.....

- 4. Voilà comment j'imagine que ma vie s'améliorera si je suis capable de me pardonner :

.....  
.....

- 5. Le pardon commence souvent par la compréhension. Qu'ai-je vécu qui a pu contribuer à ce que j'ai fait ?

.....  
.....

- 6. Que penserais-je de quelqu'un qui aurait fait la même chose ?

.....  
.....

- 7. Quels sont les aspects positifs de ma personnalité et de ma vie que j'ai tendance à ignorer lorsque je ressens de la culpabilité ou de la honte ?

.....  
.....



- 8. Pardonner ne signifie pas que vous approuviez, ni que vous oubliiez, ni que vous niez ce qui s'est produit ni la souffrance que vous avez éprouvée. Le pardon est un moyen de vous libérer de votre sentiment de culpabilité et de votre honte, et de comprendre vos actes d'un autre point de vue. J'écris avec douceur et compassion ce qui peut me permettre de me pardonner ce que j'ai fait :

.....

.....

- 9. Je possède les qualités suivantes qui me permettront d'aller de l'avant :

.....

.....

---

## COMMENT POURSUIVRE VOTRE LECTURE APRÈS CE CHAPITRE

Lorsque vous aurez achevé la lecture de ce chapitre, revenez au chapitre 5 afin de définir vos objectifs et d'identifier les signes qui indiquent que vous progressez. Aux chapitres 6 à 12, vous découvrirez ensuite d'autres ressources qui vous aideront à gérer la colère, le sentiment de culpabilité ou la honte.

## LE CHAPITRE 15 EN BREF

- À mesure que vous pratiquez les techniques que vous propose *Changez vos émotions changez votre vie*, utilisez les feuilles d'exercice 15.1 et 15.2 pour évaluer et suivre l'amélioration de vos émotions en termes de fréquence, d'intensité et de durée.
- La colère se caractérise par des tensions musculaires, une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle et une attitude d'attaque ou de défense.
- Lorsque nous sommes en colère, nos pensées sont centrées sur l'idée que les autres nous blessent, nous menacent, violent des principes importants à nos yeux ou se conduisent de façon injuste.
- La colère peut aller de l'irritation légère à la fureur. L'intensité de notre colère est influencée par notre interprétation de la signification des événements, par nos attentes à l'égard d'autrui, et par le fait que nous croyions, ou non, que les autres ont agi intentionnellement.
- Parmi les techniques efficaces pour contrôler la colère, citons : tester les pensées qui sous-tendent votre colère, anticiper et vous préparer aux événements susceptibles de vous irriter, apprendre à reconnaître les signes précoces de votre irritation, faire des pauses pour reprendre vos esprits, vous affirmer, pardonner et faire une thérapie de couple ou familiale.
- Nous nous sentons coupables quand nous croyons avoir fait quelque chose de répréhensible ou n'avoir pas été à la hauteur de nos exigences envers nous-mêmes.
- Le sentiment de culpabilité s'accompagne souvent de pensées contenant le verbe devoir (« je devrais... », « j'aurais dû... », etc.).
- La honte se nourrit des notions suivantes : nous avons fait quelque chose de répréhensible ; nous devons le garder secret ; ce que nous avons fait a pour nous une signification terrible.
- Pour surmonter le sentiment de culpabilité et la honte, il y a cinq voies possibles : évaluer la gravité de nos actes, déterminer notre responsabilité, réparer les torts que nous avons causés, briser le silence qui entoure la honte, et nous pardonner à nous-mêmes.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.

# 16

## Entretenez vos acquis et faites l'expérience d'une vie plus heureuse

Un pêcheur était un homme sage. Un jour qu'il pêchait au bout d'une jetée, une femme s'approcha qui n'avait rien mangé depuis plusieurs jours. Jetant des regards de convoitise à son panier, elle le supplia de lui donner du poisson pour assouvir sa faim. Le pêcheur réfléchit quelques instants, puis répondit : « Je ne te donne pas de poisson, mais viens t'asseoir près de moi, prends une de mes cannes à pêche et je t'apprendrai à pêcher. Ainsi, non seulement tu auras de quoi manger aujourd'hui, mais tu seras en mesure de te nourrir jusqu'à la fin de tes jours ». La femme accepta et n'eut plus jamais faim.

De même que, dans cette parabole, apprendre à pêcher représente une ressource précieuse pour la femme affamée, votre apprentissage des compétences proposées dans notre ouvrage a pu non seulement porter des fruits immédiats, mais vous sera également utile toute votre vie.

Dans ce dernier chapitre, nous vous invitons à revenir sur tout ce que vous avez appris au fil de votre lecture, et à déterminer comment vous pourrez, à l'avenir, continuer à mettre ces compétences à profit pour améliorer votre qualité de vie.

Si vous avez lu tous les chapitres traitant de l'émotion qui vous posait problème, elle devrait s'être améliorée, et vous maîtrisez sans doute un grand nombre des outils proposés dans cet ouvrage. L'apprentissage se déroule en trois phases. Au cours de la première, on applique les outils de façon consciente (en remplissant des tableaux d'autoévaluation des pensées, des plannings d'activités, en effectuant des expériences comportementales, etc.). La seconde phase débute lorsque l'on a utilisé les outils suffisamment souvent pour ne plus avoir besoin du support des feuilles d'exercices, mais que leur pratique exige encore un effort délibéré. On atteint la dernière phase lorsque l'on a suffisamment pratiqué pour appliquer automatiquement ses nouvelles compétences, sans effort délibéré ni même conscient. Cela équivaut par exemple, si vous aviez une pensée automatique du type « Je suis nul », à penser juste après « Un moment. J'ai raté telle ou telle chose, mais ça ne fait

pas de moi quelqu'un de nul » (deuxième phase) et plus tard, dans la même situation, à penser quelque chose comme « Oh, j'ai raté telle ou telle chose » sans même vous sentir « nul » (troisième phase).



### CONSEIL PRATIQUE

Nous avons souvent tendance, lorsque nous allons mieux, à cesser d'utiliser les outils qui nous ont aidés à atteindre ce résultat. Il vaut mieux continuer à les pratiquer jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature.

Remarque : ce n'est pas parce que vous aurez acquis de bons réflexes que vous ne serez plus jamais sujet aux émotions qui vous ont amené à lire ce livre. Dans la vie, il est normal — et précieux — de ressentir des émotions de nature et d'intensité variables. Cela étant, assurez-vous que ce qui relève de fluctuations émotionnelles normales n'évolue pas vers une « rechute ». On a affaire à une rechute lorsque nos états émotionnels s'aggravent en termes d'intensité, de durée et de fréquence, ou (re-)commencent à impacter négativement notre vie ou nos relations avec notre entourage. Il existe des remèdes à la plupart des difficultés émotionnelles. Si, bien qu'ayant pratiqué les exercices proposés dans ces pages, vous n'avez pas perçu de mieux-être ou éprouvez des rechutes fréquentes, ne baissez pas les bras. Tournez-vous vers d'autres formes de thérapie qui répondront peut-être mieux à vos besoins. N'hésitez pas, par exemple, à consulter un psychologue. Cela peut également être une bonne solution si, par manque de concentration ou de mémoire, vous éprouvez des difficultés à travailler avec cet ouvrage.

Si votre état émotionnel s'est amélioré grâce aux ressources proposées dans *Changez vos émotions changez votre vie*, il est important que vous appreniez à reconnaître aussi tôt que possible les signes annonciateurs d'une éventuelle rechute — que nous vous invitons toutefois à considérer comme une chance et une occasion de renforcer vos compétences. Quel que soit le problème auquel vous devez faire face, sachez que plus tôt vous appliquerez vos nouvelles compétences, plus vite vous irez mieux de nouveau. Au moment où vous vous rendez compte que votre état émotionnel se détériore de nouveau, n'hésitez pas à revenir à la première phase et à appliquer à nouveau de façon consciente les outils qui vous ont déjà aidé par le passé. Vous serez surpris de voir que cela portera ses fruits beaucoup plus rapidement que la première fois. En effet, vous ferez cette fois appel à des compétences déjà acquises. C'est un peu comme lorsqu'on refait du vélo après des années : une fois passées les premières minutes d'inconfort, on retrouve tous les automatismes qu'on croyait oubliés.



### EXERCICE 16.1 : Passez en revue et évaluez les compétences apprises grâce à ce livre

Le chapitre 16 vous donne quelques conseils pour continuer à profiter de vos nouvelles compétences et à les développer dans le but de prévenir, mais aussi de gérer d'éventuelles rechutes. Faites l'exercice 16.1, qui vous servira de tremplin. La feuille d'exercice 16.1 liste l'ensemble des outils enseignés dans cet ouvrage. Ne vous inquiétez pas si vous ne les maîtrisez pas tous : vous avez peut-être tout simplement oublié que vous en aviez pratiqué certains, tellement ils sont devenus pour vous une seconde nature, et d'autres ont pu vous échapper. Cette liste est là pour vous donner une vue d'ensemble de tous les outils que propose cet ouvrage pour vous aider à gérer les émotions qui vous posent problème.

■ Évaluez chacun des outils listés ci-dessous selon quatre critères :

- Usage = Avez-vous utilisé cet outil ?
- Utilité = À quelle fréquence cet outil vous a-t-il été utile ?
- Usage actuel = Continuez-vous à utiliser cet outil ?
- Usage futur = Pensez-vous utiliser cet outil à l'avenir ?

■ Pour chaque outil, évaluez ces quatre critères en utilisant la cotation suivante :

0 = Jamais      1 = De temps en temps      2 = Fréquemment      3 = La plupart du temps

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19

CHAPITRE	OUTILS PRINCIPAUX	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
2	Prendre conscience des interactions entre pensées, émotions, comportements, réactions physiques et environnement				
4	Identifier ses émotions				
4	Évaluer l'intensité de ses émotions				
5	Se fixer des objectifs				
5	Évaluer les avantages et les inconvénients du changement				
6-7	Identifier ses pensées et images automatiques				



CHAPITRE	OUTILS PRINCIPAUX	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
6-7	Compléter les trois premières colonnes d'un tableau d'autoévaluation des pensées				
7	Identifier ses pensées dominantes				
8	Collecter des informations qui attestent ou contredisent une pensée dominante				
9	Élaborer des pensées alternatives ou pondérées sur la base des informations collectées				
6-9	Remplir les sept colonnes d'un tableau d'autoévaluation des pensées				
10	Collecter des faits supplémentaires pour renforcer ses nouvelles pensées				
10	Lorsque les faits collectés confortent une pensée dominante, élaborer un Plan d'Action pour résoudre le problème				
10	Mettre en œuvre des Plans d'Action pour effectuer un changement dans sa vie ou atteindre un objectif				
10	Pratiquer l'acceptation (peut concerner des situations, des pensées et des émotions)				
11	Identifier ses croyances conditionnelles en « Si..., alors... »				
11	Tester une croyance conditionnelle à l'aide d'expériences comportementales				
11	Développer des croyances alternatives plus conformes à son expérience				
12	Identifier des croyances inconditionnelles				
12	Élaborer de nouvelles croyances inconditionnelles				



CHAPITRE	OUTILS PRINCIPAUX	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
12	Consigner des faits venant étayer et renforcer ces nouvelles croyances inconditionnelles				
12	Évaluer sa confiance dans ses nouvelles croyances inconditionnelles				
12	Évaluer ses évolutions positives sur une échelle de 0 à 100				
12	Renforcer ses nouvelles croyances inconditionnelles à l'aide d'expériences comportementales				
12	Pratiquer la gratitude en tenant un journal de gratitude				
12	Exprimer sa gratitude à autrui				
12	Agir avec douceur				
CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE LA DÉPRESSION	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
13	Évaluer les symptômes de la dépression				
13	Utiliser un registre d'évaluation des activités pour détecter les connexions entre activités et émotions				
13	Utiliser un planning d'activité pour planifier des activités 1. agréables, 2. permettant d'accomplir quelque chose, 3. aidant à surmonter l'évitement et 4. coïncidant avec ses valeurs				
13	S'adonner à des activités y compris quand on n'en a pas envie				
13	Prendre conscience des petites choses positives et s'en réjouir				
6-13	Tester ses pensées dépressives				

© Changez vos émotions changez votre vie (Ed. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19



CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
14	Évaluer les symptômes de l'anxiété				
14	Reconnaître les attitudes d'évitement dues à l'anxiété				
14	Identifier ses comportements de sécurité				
14	Réaliser une échelle des peurs,				
14	Utiliser l'échelle des peurs pour faire face à son anxiété et surmonter l'évitement				
14	Apprendre à gérer son anxiété à l'aide de la pleine conscience et de l'acceptation				
14	Apprendre à gérer son anxiété à l'aide de la respiration profonde équilibrée				
14	Apprendre à gérer son anxiété à l'aide de la relaxation progressive				
14	Apprendre à gérer son anxiété à l'aide de l'imagerie mentale				
6-9, 11, 14	Tester ses pensées anxieuses				
CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE LA COLÈRE	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
15	Anticiper et se préparer aux événements grâce à l'imagerie mentale				
15	Reconnaître les signes avant-coureurs de la colère				
15	Apprendre à faire des pauses				



CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE LA COLÈRE	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
15	S'affirmer				
15	Pratiquer le pardon				
6-11, 15	Tester les pensées qui sous-tendent sa colère				
CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE LA CULPABILITÉ ET DE LA HONTE	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
15	Évaluer la gravité de ses actes				
15	Élaborer un diagramme des responsabilités				
15	Réparer ses torts				
15	Briser le silence de la honte				
15	Se pardonner à soi-même				

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19

Dans le tableau, surlignez toutes les compétences qui sont devenues pour vous de véritables réflexes. Si certains outils ont prouvé leur utilité, mais ne sont pas encore devenus un réflexe pour vous, continuez à les pratiquer. Soyez patient : avant qu'une de ces compétences ne devienne un réflexe pour vous, il peut s'écouler plusieurs mois.



## CONSEIL PRATIQUE

L'exercice 16.1 sert notamment à vous remémorer toutes les compétences que vous avez acquises avec cet ouvrage. L'amélioration de votre état émotionnel est le résultat de vos efforts et de vos nouvelles compétences. Ces dernières font désormais partie de vous, une fois pour toutes. Avec le temps, vous verrez qu'elles vous serviront dans une grande diversité de situations. Cela vous permettra d'aborder d'éventuels futurs problèmes émotionnels avec une nouvelle sérénité, et de vivre une vie plus heureuse et plus riche de sens.

## RÉDUIRE LE RISQUE DE RECHUTE

Il arrive que lorsque nous constatons une amélioration de notre état émotionnel, nous arrêtons d'utiliser les outils qui nous ont permis d'y parvenir. Il arrive aussi que malgré tous nos efforts, nous reprenions de vieilles habitudes cognitives ou comportementales, et recommencions à souffrir en conséquence d'une augmentation de la fréquence, de la gravité et de la durée d'émotions perturbatrices. Pour douloureux que cela puisse être, cela peut aussi représenter une occasion d'approfondir notre maîtrise de certaines compétences, et de les intégrer à nos comportements inconscients (automatiques). Plus tôt nous prenons conscience de telles rechutes, meilleures sont nos chances de retrouver rapidement un mieux-être émotionnel.

Les trois étapes suivantes vous aideront à réduire vos risques de rechute.

- **1. Identifiez les situations à haut risque** À mesure que vous avez fait les exercices de cet ouvrage, vous avez sans doute remarqué que certaines situations étaient plus susceptibles que d'autres de vous mettre face à des émotions perturbatrices. Par exemple, Linda était plus susceptible de se sentir anxieuse quand elle était en avion ou quand son rythme cardiaque s'accélérait, Bernard tombait vite dans la dépression lorsqu'il avait l'impression que ses enfants et ses petits-enfants n'avaient pas besoin de lui, Vincent s'emportait lorsqu'il pensait qu'on ne le soutenait pas, et Marissa souffrait davantage de dépression quand elle pensait que quelqu'un ne l'aimait pas ou n'était pas franc avec elle. Au point 1 de l'exercice 16.2 (p. 335), listez certaines situations comportant un risque élevé de vous confronter à la ou aux émotion(s) qui vous perturbe(nt).
- **2. Identifiez les signaux d'alarme précoces** La plupart des êtres humains disposent d'un « système d'alarme » précoce leur indiquant qu'ils sont en train de s'enfoncer dans un état émotionnel problématique. Ainsi, à mesure que sa dépression s'améliorait, Bernard reprit ses activités avec ses amis et sa famille. Toutefois, il remarqua que chaque fois que son



humeur s'assombrissait de nouveau, il ne répondait plus au téléphone et cherchait des moyens d'éviter de rencontrer qui que ce soit. Il prit conscience qu'il s'agissait là de signaux d'alarme indiquant qu'il risquait de replonger dans la dépression.

Vos signaux d'alarme peuvent être d'ordre comportemental (rester au lit plus longtemps, procrastiner davantage, éviter certaines situations ou certaines personnes), cognitif (pensées négatives, inquiétudes, autocritique), émotionnel (augmentation de votre score à l'inventaire des symptômes de la dépression/de l'anxiété, irritabilité accrue) et/ou physique (troubles du sommeil, grande fatigue, tension musculaire, baisse ou augmentation de votre appétit). Remémorez-vous vos expériences passées : quels pourraient être vos signaux d'alarme précoces ? S'il ne vous vient rien à l'esprit, demandez à des proches s'ils ont quelque idée à ce sujet. Consignez vos signaux d'alarme précoce sur la feuille d'exercice 16.2 (p. 335), au point 2.

Pour vous faciliter l'identification de ces signaux, nous vous conseillons de mesurer régulièrement vos émotions, y compris lorsque vous irez mieux. Si vous avez été déprimé et/ou anxieux par le passé, remplissez une fois par mois l'inventaire des symptômes de la dépression et/ou de l'anxiété ; pour les autres émotions, mesurez-les régulièrement en termes de fréquence, de sévérité et de durée sur une échelle de 0 à 100 (voir exercice 15.1 p. 295). Si vous constatez une augmentation de ces mesures quantitatives de vos émotions, il est temps de mettre en œuvre votre plan de réduction des risques de rechute.

- **3. Préparez un plan d'action** L'un des avantages qu'il y a à acquérir des compétences en gestion des émotions est qu'en cas de passage difficile, elles seront immédiatement à votre disposition pour vous aider à comprendre, supporter et surmonter ce qui vous perturbe. Au point 3 de la feuille d'exercice 16.2 (p. 335), vous allez noter quelles sont, parmi vos compétences, valeurs et croyances, celles qui peuvent vous aider lorsque vous vous trouvez dans une situation à haut risque, ou percevez les signaux d'alarme précoces d'un nouvel épisode de perturbation émotionnelle. Remémorez-vous ce qui vous a aidé à aller mieux au fil de votre lecture de ce livre. Les compétences qui vous ont été les plus utiles sont identifiées à l'exercice 16.1 (p. 327) : relisez cette feuille d'exercice en préparant votre plan de prévention et/ou de récupération des rechutes.

Sur la feuille d'exercice 16.2, notez les compétences dont vous disposez et les mesures que vous pouvez prendre, tant dans des situations à haut risque que lorsque vos signaux d'alarme se mettent à clignoter. Ainsi, lorsque Bernard prit conscience qu'il s'éloignait de nouveau de sa famille et de ses amis (un signal d'alarme précoce), il relut sa feuille d'exercice 16.1 et constata que la ressource qui l'avait le plus aidé était le planning d'activités (feuille d'exercice 13.5). Sur son plan de réduction des risques de rechute, il nota donc que désormais, il serait plus actif, sortirait plus souvent de chez lui et prévoirait de s'entourer davantage des gens qu'il aimait. Il découvrit également qu'apprendre à penser



différemment (à l'aide du tableau d'autoévaluation des pensées et du journal de gratitude) était pour lui un autre facteur d'amélioration. Bernard avait rempli de nombreux tableaux d'autoévaluation des pensées durant plusieurs mois, et avait ainsi développé la capacité à réagir automatiquement à ses pensées négatives en élaborant des pensées plus pondérées, sans plus avoir à y penser consciemment ni à écrire quoi que ce soit. Toutefois, s'il retombait dans la dépression, il craignait de ne pas pouvoir réagir automatiquement à ses pensées négatives. Il décida donc de se remettre par écrit aux tableaux d'autoévaluation des pensées si son score à l'inventaire des symptômes de la dépression dépassait un niveau de 15, et de poursuivre l'exercice sur papier jusqu'à ce que ses résultats retombent à 10.

C'est en tenant son journal de gratitude que Bernard avait découvert l'importance qu'avaient pour lui sa famille et ses amis. En prenant conscience de la chance qu'il avait d'être entouré de tant de gens qui comptaient pour lui, il avait ressenti une joie profonde et ses activités avaient acquis davantage de sens à ses yeux. Il décida donc qu'une des mesures de son plan anti-rechute serait de relire son journal de gratitude et de le compléter chaque semaine, ainsi que d'exprimer sa reconnaissance à au moins une personne par semaine.



## EXERCICE 16.2 : Réduire les risques de rechute

La feuille d'exercice 16.2 est conçue pour vous aider à réduire votre risque de rechute en :

1. identifiant les situations à haut risque;
2. identifiant les signaux d'alarme précoces qui vous indiquent que vous êtes en train de retomber dans la dépression, l'anxiété, la colère, la culpabilité ou la honte;
3. préparant un plan d'action pour venir à bout des situations et des périodes difficiles.

■ Mes situations à haut risque :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Mes signes d'alarme précoces :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mesurer quantitativement mes émotions à intervalles réguliers (par exemple tous les mois).

Mon score d'alerte est : .....

■ Mon plan d'action (relire ma feuille d'exercice 16.1 pour y piocher des idées) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## EXERCICE : Visualisation positive d'une situation pénible

Nous vous invitons à pratiquer le plan d'action que vous avez élaboré à l'exercice 16.2 avant d'en avoir concrètement besoin. Pour cela, imaginez par exemple une situation à haut risque se présentant à l'avenir. Visualisez-la de façon aussi détaillée que possible. Que se passe-t-il? Que voyez-vous? Qu'entendez-vous? Dans un deuxième temps, imaginez que vous percevez une partie ou la totalité de vos signaux précoces d'alarme. Comment vous sentez-vous? Quelles sont vos pensées? Que faites-vous? Imaginez à présent que vous mettez en œuvre votre plan d'action. Accordez-vous plusieurs minutes pour vous « voir » en détail réalisant chacune des étapes de votre plan. Ce faisant, soyez attentif à ce que vous faites, pensez et ressentez. Quel en est l'impact sur vos émotions, sur vos pensées? Sur votre comportement? Sur votre corps?

Fondez-vous sur cet exercice d'imagerie mentale pour déterminer combien vous êtes confiant (peu, moyennement ou très) dans le fait que le Plan d'Action que vous avez élaboré à la section 3 de la feuille d'exercice 16.2 suffira à vous aider à revenir sur les rails si une rechute se profile. Si vous êtes très confiant, c'est que vous avez probablement conçu un plan efficace. Si vous êtes peu confiant, réfléchissez à ce que vous pourriez lui ajouter pour augmenter la probabilité qu'il vous soit utile le moment venu. Si vous pensez que votre plan est bon, mais n'avez pas confiance en votre capacité à le mettre en œuvre, continuez à pratiquer les compétences qu'il implique même si vous allez bien actuellement. Au contraire : il est judicieux de profiter de ce que tout va bien pour pratiquer vos compétences jusqu'à ce qu'elles deviennent des réflexes, prêts à servir si vous sentez que votre état émotionnel se dégrade de nouveau.

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

## GARDEZ CE LIVRE SOUS LA MAIN

Si vous vous sentez mieux après avoir acquis par une pratique régulière les compétences qu'enseigne ce guide, vous aurez peut-être prévu de le laisser de côté à l'avenir. Nous vous invitons au contraire à le garder à portée de vue et de main, même si vous ne l'utilisez plus aussi souvent que lors de votre première lecture. De cette façon, vous penserez régulièrement à vous replonger dans ce que vous avez appris. Si vous l'avez utilisé quotidiennement, relisez-le par exemple une fois par semaine pendant les prochains mois. Si vous ne l'utilisiez qu'une fois par semaine, reprenez-le par exemple une fois par mois pendant plusieurs mois. Des études ont montré que les personnes qui revenaient sur ce qu'elles avaient appris, et continuaient à le pratiquer, étaient moins susceptibles de rechuter que celles qui abandonnaient leur pratique.



## AMÉLIOREZ LA QUALITÉ DE VOTRE VIE ÉMOTIONNELLE

La plupart des gens utilisent les compétences enseignées dans ce livre pour apprendre à gérer des émotions qui les perturbent. Mais comme vous avez pu le voir, ces compétences peuvent également vous aider à cultiver votre joie de vivre (elles fonctionnent comme un ascenseur, vous permettant non seulement de passer du sous-sol au rez-de-chaussée, mais également au dernier étage).

Les outils du chapitre 12 — tenir un journal de gratitude, exprimer votre gratitude à autrui, agir avec douceur — sont également des « exhausteurs » de joie et de bonheur.

L'imagerie mentale présentée au chapitre 14 pour gérer l'anxiété peut également être utilisée pour imaginer comment vous aimeriez évoluer et faire évoluer votre vie. Visualiser de nouveaux comportements facilite leur mise en pratique : n'hésitez pas à utiliser l'imagerie mentale positive pour apporter à votre vie des changements positifs.

Pour augmenter votre joie de vivre, vous pouvez également vous servir du Plan d'Action (chapitre 10), ainsi que des expériences comportementales (chapitre 11) pour tester de nouvelles façons de vous comporter et déterminer celles qui vous conviennent le mieux. Pratiquer l'acceptation (chapitre 10) et la pleine conscience (chapitre 14) peut vous apporter un bien-être accru.

L'une des activités que nous recommandons au chapitre 13 pour réduire la dépression est d'être attentif aux petites choses positives et de s'en réjouir. Mais savoir se réjouir des plaisirs minuscules peut rendre notre vie encore plus agréable même si l'on n'est pas déprimé.

Vous avez également pu apprendre qu'il était important de s'engager dans différentes activités lorsque l'on est déprimé (notamment dans des activités qui nous procurent du plaisir, nous donnent une sensation d'accomplissement, nous font prendre les choses en main plutôt que de les éviter ou reflètent nos valeurs). Lorsque l'on va bien, le même type d'activité peut procurer une satisfaction et un bien-être accrus.

Même si aujourd'hui, vous allez bien, demandez-vous comment vous pourriez continuer à utiliser cet ouvrage pour « prendre l'ascenseur » de vos émotions jusqu'aux étages supérieurs.

Si le type d'approche présentée vous a été utile et si vous souhaitez prendre contact avec un thérapeute cognitivo-comportemental, n'hésitez pas à vous informer sur les suites suivantes :

- [www.aftcc.org/](http://www.aftcc.org/) (France)
- [www.aspc.ch/](http://www.aspc.ch/) (Suisse)
- [www.aemtc.ulg.ac.be/](http://www.aemtc.ulg.ac.be/) (Belgique)
- <http://cacbt.ca/fr/index.htm> (Canada)
- [www.mindovermood.com](http://www.mindovermood.com) (en anglais)



Si vous souhaitez entreprendre une thérapie, mais ne trouvez pas de praticien en TCC près de chez vous, demandez à votre médecin traitant ou à une autre personne de confiance de vous recommander un thérapeute. Si cet ouvrage vous a été utile, n'hésitez pas à demander à votre thérapeute de l'incorporer dans votre thérapie. Si vous utilisez ce livre tout en suivant une thérapie et ne constatez aucune amélioration de votre état émotionnel, voyez peut-être avec votre thérapeute quels changements pourraient être bénéfiques.

Il y a toujours une issue à votre problème : ne baissez jamais les bras.



## LE CHAPITRE 16 EN BREF

- L'apprentissage des compétences enseignées dans cet ouvrage passe par trois phases :
  1. l'application consciente des outils, 2. la capacité à les utiliser « dans votre tête », sans aucun support, mais en faisant un effort délibéré, et 3. l'application automatique de vos nouvelles compétences sans effort conscient.
- Une fois que leur état s'est amélioré, beaucoup de gens ont tendance à cesser d'utiliser les outils qui les ont aidés. Nous vous recommandons au contraire de continuer à les pratiquer jusqu'à ce qu'ils deviennent pour vous une seconde nature.
- Tout le monde connaît de temps à autre des variations d'humeur. Toutefois, il est important de distinguer les variations normales d'un début de « rechute ». Vous reconnaîtrez ce dernier à une augmentation de la gravité, de la durée et de la fréquence de vos émotions perturbatrices, ou au fait qu'elles commencent à avoir un impact négatif sur votre vie ou sur vos relations avec votre entourage.
- La check-list des outils proposés dans cet ouvrage (feuille d'exercice 16.1) énumère l'ensemble des techniques que vous avez découvertes et vous permet de faire un point sur celles que vous avez utilisées, la fréquence à laquelle elles vous ont été utiles, celles que vous continuez à utiliser et la fréquence à laquelle vous prévoyez de les utiliser à l'avenir.
- Cette check-list est également un « pense-bête » qui pourra vous aider à prendre conscience du fait que votre mieux-être résulte des efforts que vous avez fournis, ainsi que des compétences que vous avez acquises.
- Afin de réduire le risque de rechute, il est utile d'identifier les situations qui sont pour vous à haut risque, d'apprendre à percevoir vos signaux d'alarme, et d'élaborer un plan d'action en vous fondant sur vos compétences nouvellement acquises.
- Pratiquez en imagination votre plan de réduction du risque de rechute pendant que vous allez bien afin de tester votre degré de confiance dans sa capacité à vous aider si un jour vous en avez besoin.
- Après avoir terminé votre lecture de *Changez vos émotions changez votre vie*, gardez-le à portée de regard et de main, de façon à vous remémorer ce que vous avez appris et à continuer à pratiquer les compétences qui vous aident à aller mieux.
- Les outils qui vous ont permis de surmonter un état émotionnel douloureux — dépression, anxiété, colère, sentiment de culpabilité ou honte — peuvent également vous aider à augmenter votre bien-être et à cultiver le bonheur et la joie de vivre.

Des exemplaires vierges des exercices de ce chapitre peuvent être téléchargés à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> pour être imprimés.



# Épilogue

Après avoir suivi tout au long de cet ouvrage l'évolution de Bernard, Linda, Marissa et Vincent, peut-être seriez-vous curieux d'apprendre ce qu'ils sont devenus ?

**BERNARD** « ÂGÉ, MAIS BIEN DANS MA VIE »

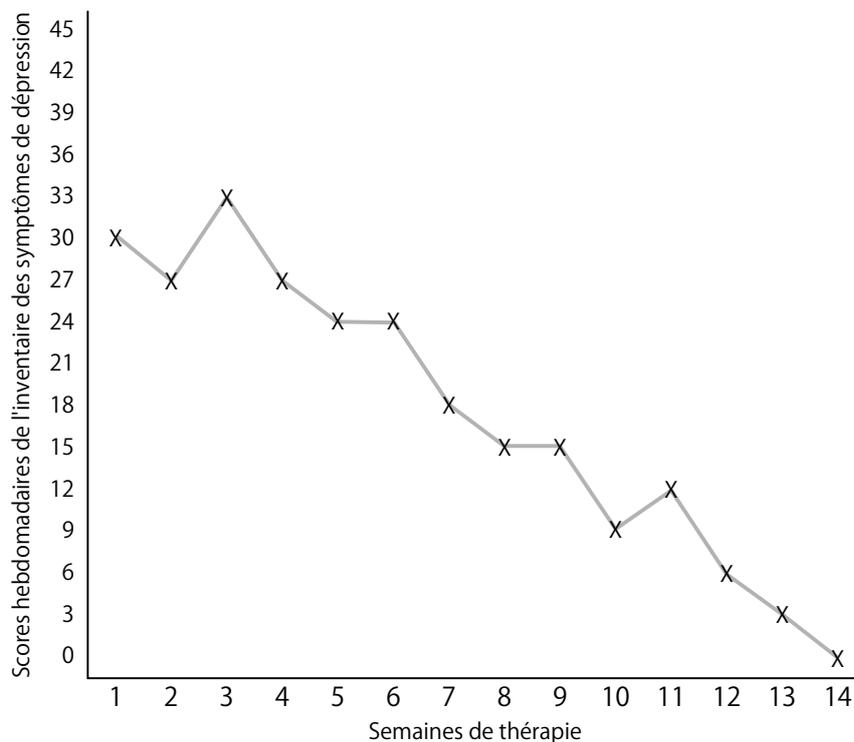
Bernard est venu à bout de sa dépression en remettant en question ses schémas de pensées et de croyances à l'aide de tableaux d'autoévaluation des pensées, ainsi qu'en se livrant à différentes expériences pour apprendre de nouvelles façons d'interagir avec ses enfants et ses petits-enfants. L'utilisation de deux autres outils, le planning d'activités et le journal de gratitude, s'est également révélée très utile pour lui. À la fin de sa thérapie, Bernard allait beaucoup mieux. Il avait recommencé à voir ses amis, à bricoler dans son garage, et avait repris toutes sortes d'activités avec Sylvie, sa femme bien-aimée. Tous deux s'étaient entretenus de la façon dont chacun pensait surmonter son deuil s'il survivait à l'autre, et même si Bernard espérait que Sylvie vive aussi longtemps que lui, il pensait désormais que dans le cas contraire, il arriverait quand même à profiter de la vie.

Bernard a été agréablement surpris de la nette amélioration de son état émotionnel. Lorsque sa dernière séance de thérapie a pris fin, il se leva prestement et donna à son thérapeute une poignée de main vigoureuse, lui disant : « Merci, docteur. Vous m'avez énormément aidé, et pourtant vous savez que je n'y croyais pas.. ». Le thérapeute de Bernard sourit et lui dit : « C'est à vous-même que vous devez cela. Vous avez travaillé dur pour aller mieux ».

Et en effet, Bernard avait travaillé dur en thérapie. Il faisait des efforts quasi quotidiens pour aller mieux, travaillant un jour à identifier ses émotions et ses pensées, le lendemain à augmenter son activité ou à tester de nouveaux comportements, etc. Comme vous l'avez peut-être lu au chapitre 13, il avait notamment multiplié les activités qui lui apportaient du plaisir ou lui permettaient d'accomplir quelque chose, ainsi que celles qui l'amenaient à faire face aux difficultés de la vie plutôt qu'à les éviter. Bernard se consacrait également de nouveau à ce qui comptait le plus pour lui — sa famille et ses amis —, et faisait en sorte que ses activités lui permettent d'entretenir ses relations avec eux.

Pourtant, malgré ces constants efforts, l'amélioration de son état ne s'était pas déroulée sans heurts : voyez plutôt, sur le graphique E.1, les résultats à l'inventaire des symptômes de la dépression (exercice 13.1) pendant la durée de sa thérapie. Remarquez que Bernard aurait pu penser qu'il ne progressait pas durant la troisième semaine, car son score avait augmenté de plusieurs points. Mais avec le temps, sa dépression s'améliora, et tout particulièrement après la sixième semaine, où il apprit à utiliser les tableaux d'autoévaluation des pensées. Bien que les scores de Bernard aient occasionnellement augmenté ou stagné, avec le temps il finit par se sentir mieux.

Il est important de souligner ici que ce type de graphique présente rarement une amélioration régulière semaine après semaine.



GRAPHIQUE E.1 : Les scores hebdomadaires de Bernard à l'inventaire des symptômes de la dépression

**MARISSA** « MA VIE SEMBLE ENFIN VALOIR LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE »

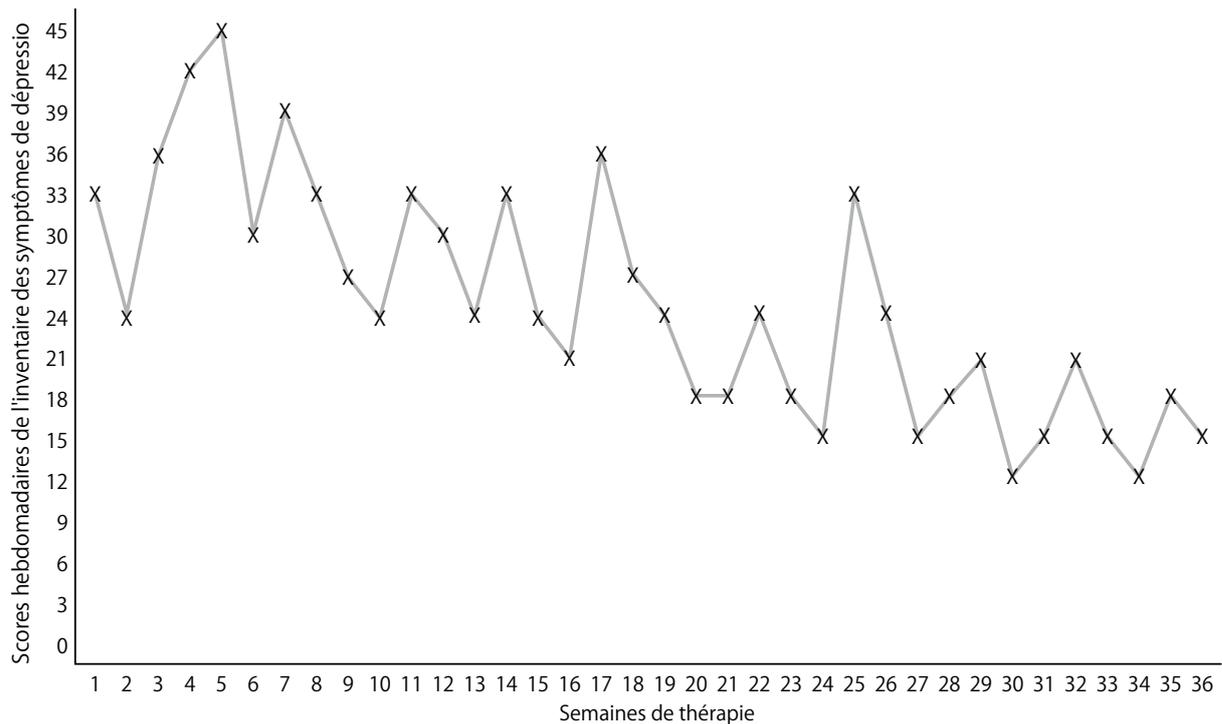
Comme le montre le graphique E.2, l'amélioration de l'état émotionnel de Marissa s'est déroulée bien différemment de celle de Bernard. Durant sa thérapie, ses scores à l'inventaire des symptômes de la dépression firent des « montagnes russes », augmentant pendant les moments les plus difficiles — lorsqu'on lui fit des retours négatifs au travail, lorsqu'elle aborda avec son thérapeute



des abus sexuels qu'elle avait subis pendant son enfance, ou lorsqu'elle se décourageait et ne remplissait plus les tableaux d'autoévaluation des pensées. Mais à mesure qu'elle apprenait à résoudre ses problèmes, à se servir du tableau d'autoévaluation des pensées et à faire des expériences comportementales, ses scores diminuèrent, indiquant que sa dépression s'améliorait.

Même si de temps à autre, les scores de Marissa étaient presque aussi élevés qu'au début de sa thérapie, vous pouvez voir qu'au cours des dernières semaines, ils avaient globalement baissé. Par ailleurs, si au cours des dix premières semaines, ils avaient été supérieurs à 30 pendant sept semaines, au cours des dix semaines suivantes cela n'avait été le cas que pendant quatre semaines, et au cours des dix semaines suivantes, que de quatre semaines. Ainsi, bien que Marissa continue à souffrir de dépression pendant plusieurs mois, sa courbe l'aida à prendre conscience que grâce à sa pratique de plusieurs techniques, et notamment du tableau d'autoévaluation des pensées, le nombre des semaines où elle était très déprimée diminuait peu à peu. La plupart des personnes qui utilisent les ressources enseignées dans cet ouvrage font la même expérience, et constatent en outre que lorsqu'elles replongent dans leurs émotions douloureuses, celles-ci sont moins intenses et durent moins longtemps qu'auparavant.

Lors de sa plus récente séance de suivi, cela faisait plus de trois ans que Marissa utilisait ces outils. Elle le faisait seule, mais retournait ponctuellement chez son thérapeute lorsqu'il lui arrivait de faire face à des problèmes qu'elle n'arrivait pas à résoudre sans aide. En trois ans, Marissa n'avait fait aucune tentative de suicide, et elle ne ressentait plus désormais ni culpabilité ni honte vis-à-vis des abus sexuels qu'elle avait subis pendant son enfance. Professionnellement, elle avait redressé la barre et son responsable l'avait évaluée positivement. Son deuxième fils était entré à l'université. Ses deux enfants ayant quitté la maison, Marissa avait déménagé dans un appartement plus petit qui disposait d'un jardin. C'était la première fois de sa vie qu'elle vivait seule. Elle s'était fait quelques nouveaux amis et était plus confiante dans l'avenir.



**GRAPHIQUE E.2 :** Les scores hebdomadaires de Marissa à l'inventaire des symptômes de la dépression

**LINDA** « *JE CUMULE LES MILES!* »

Comme nous l'avons vu au chapitre 11, Linda a quant à elle réussi à surmonter ses crises d'angoisse et sa peur de prendre l'avion. Trois étapes-clés l'ont menée au succès :

- 1. Identifier les sensations physiques qui l'angoissaient (entre autres l'accélération de son rythme cardiaque), ainsi que les peurs paniques que ces sensations déclenchaient (« Je suis en train d'avoir un infarctus »).
- 2. Avec l'aide de son thérapeute, attribuer à ces sensations de nouvelles interprétations (par exemple : un rythme cardiaque accéléré peut être causé par l'anxiété, l'excitation ou la caféine).
- 3. Effectuer de nombreuses expériences (dans des contextes divers : dans le cabinet de son thérapeute, par l'imagerie mentale, chez elle, mais aussi en avion) pour tester ce qui, de ses croyances catastrophistes ou de ses nouvelles interprétations, coïncidait le mieux avec son vécu.



Avec le temps, Linda fut de plus en plus convaincue que ses sensations physiques provenaient de son anxiété, et non d'un réel danger cardiaque. Elle apprit et pratiqua différentes techniques pour diminuer son anxiété. Quelques mois seulement après avoir commencé sa thérapie, elle était déjà en mesure de prendre l'avion sans crainte.

Elle ne fut donc pas obligée de renoncer à sa promotion, et fut nommée par la suite au poste de responsable régionale. Les outils d'identification et de modification des pensées et des émotions qu'elle avait appris à utiliser grâce à ce livre l'aidèrent à gérer la pression accrue liée à son nouveau poste.

**VINCENT** « *LA SOLUTION PARFAITE : ÊTRE IMPARFAIT* »

Vincent avait commencé une thérapie dans le but de gagner en confiance et en estime de soi, de mieux gérer sa colère et d'avoir de l'aide pour rester abstinant. Avec le temps, certains de ses objectifs évoluèrent. Il respecta son engagement d'être abstinant, mais commença à se rendre compte que ses crises de colère, sa dépression et son anxiété représentaient autant de menaces pour son couple.

Vincent traita tous ces problèmes les uns après les autres. C'est à force de travail, d'efforts soutenus et d'améliorations constantes (à l'exception de deux épisodes de rechute dans la consommation d'alcool, suivis d'une forte détérioration de sa qualité de vie) que Vincent alla de mieux en mieux. Après avoir complété une bonne trentaine de tableaux d'autoévaluation des pensées, il devint très habile à identifier et à tester les pensées qui déclenchaient ses émotions perturbantes, savaient son estime de soi et le poussaient à boire. C'est en anticipant les situations à risque et en utilisant l'imagerie mentale pour s'y préparer qu'il parvint à contrôler son besoin de boire et réduisit considérablement la fréquence de ses crises de colère.

Vincent utilisa également le registre de mise à l'épreuve des croyances inconditionnelles (feuille d'exercice 12.6) pour noter les faits qui corroboraient sa nouvelle sensation de compétence (encadré E.3 p. 345).

Son deuxième épisode de consommation d'alcool fut le dernier : de ce jour, Vincent fut capable de maîtriser son besoin de boire et resta abstinant. Il attribua ce succès à l'apprentissage d'un ensemble de techniques lui permettant de gérer ses émotions plus sainement, l'une d'elles étant la reconnaissance et la modification des pensées et des croyances qui renforçaient ses émotions négatives et son besoin de boire.

En parallèle, Vincent et Judith décidèrent de suivre une thérapie de couple. Cette thérapie leur apprit à mieux communiquer l'un avec l'autre, à exprimer plus clairement leurs sentiments, à tester la validité de ce qu'ils pensaient l'un de l'autre, et les aida à reconstruire entre eux la confiance qui avait pâti de toutes ces années de colère et d'alcoolisme.



Lorsqu'il parvint au terme de sa thérapie, Vincent avait compris qu'il aurait toujours, au quotidien, des difficultés à affronter. Dans le cadre de son plan anti-rechute, il décida de remplir régulièrement des tableaux d'autoévaluation des pensées lorsqu'il se sentait incapable de tester ses pensées. Au lieu de viser la perfection, il s'appliqua à accepter ses imperfections, et continua à compléter — mais aussi à relire — le registre de mise à l'épreuve de sa nouvelle croyance inconditionnelle (voir encadré E.3) afin de garder à l'esprit les raisons pour lesquelles il pouvait se considérer comme compétent.

**NOUVELLE CROYANCE INCONDITIONNELLE :** *Je suis compétent*

**FAITS CORROBORANT CETTE NOUVELLE CROYANCE :**

1. *J'ai accompagné ma fille visiter une grande école où elle souhaiterait étudier. Je l'ai aidée à se présenter et à poser des questions. Elle m'a remercié pour mon aide.*
2. *J'ai aidé mon fils à réaliser un projet pour son cours de sciences. Et je ne l'ai pas fait à sa place, mais l'ai aidé à le planifier pour lui faciliter le travail.*
3. *Judith m'a dit qu'elle m'admirait de rester sobre.*
4. *Le mois dernier, j'ai conclu des ventes avec de nouveaux clients.*
5. *Un conseiller municipal m'a demandé de donner un coup de main à la commune pour organiser l'accueil des nouveaux arrivants.*
6. *Mardi soir, comme j'avais envie de boire, j'ai participé à une réunion des AA.*
7. *J'ai rendu à temps mes rapports mensuels.*
8. *J'ai gardé mon calme pendant une discussion où Judith et moi parlions de nos finances.*

**ENCADRÉ E.3 :** Le nouveau registre de mise à l'épreuve des croyances inconditionnelles de Vincent

## POUR ALLER MIEUX, CHANGEZ VOTRE FAÇON DE PENSER

Au chapitre 1, nous évoquons la façon dont une huître transforme une substance irritante en une superbe perle. Nous espérons que les techniques proposées par *Changez vos émotions changez votre vie* vous ont aidé à transformer les « substances irritantes » de votre vie en nouvelles compétences pour y faire face, et que vous êtes aujourd'hui mieux à même d'évaluer vos pensées, de gérer vos émotions – et de vivre une vie plus heureuse est plus épanouie. Nous vous souhaitons d'avoir résolu les problèmes qui vous ont incité à lire cet ouvrage. Puissent ces solutions vous avoir apporté davantage de compréhension et de perspicacité, et vous avoir donné des ressources pour transformer en perles magnifiques les substances irritantes que l'avenir mettra sur votre chemin.





# Annexe : Exemples supplémentaires d'une sélection d'exercices

<u>Exercice 9.2 :</u>	Tableau d'autoévaluation des pensées	349
<u>Exercice 10.2 :</u>	Élaborez votre Plan d'Action	361
<u>Exercice 11.2 :</u>	Mettez vos croyances conditionnelles à l'épreuve de l'expérience	362
<u>Exercice 12.6 :</u>	Les croyances inconditionnelles à l'épreuve des faits	363
<u>Exercice 12.7 :</u>	Évaluez sur le long terme la force de votre adhésion à vos nouvelles croyances inconditionnelles	364
<u>Exercice 12.8 :</u>	Exercez-vous à évaluer vos comportements à l'aide d'une échelle	366
<u>Exercice 12.9 :</u>	Quelques expériences pour renforcer vos croyances inconditionnelles	367
<u>Exercice 13.1 feuille A :</u>	Mesurez les symptômes de votre dépression	368
<u>Exercice 13.1 feuille B :</u>	Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression	369
<u>Exercice 13.5 :</u>	Planifiez vos prochaines activités	370
<u>Exercice 14.1 feuille A :</u>	Inventaire des symptômes de l'anxiété	373
<u>Exercice 14.1 feuille B :</u>	Résultats de l'inventaire des symptômes de l'anxiété	374
<u>Exercice 14.3 feuille A :</u>	Élaborez votre échelle des peurs	375
<u>Exercice 14.3 feuille B :</u>	Mon échelle des peurs	376
<u>Exercice 15.1 :</u>	Quantifier ses émotions	377
<u>Exercice 15.2 :</u>	Suivi des résultats de l'exercice 15.1	378
<u>Exercice 15.4 :</u>	Écrire une lettre de pardon	379
<u>Exercice 15.9 :</u>	Je me pardonne	380
<u>Exercice 16.2 :</u>	Réduire les risques de rechute	381

**EXERCICE 9.2 : Tableau d'autoévaluation des pensées**

Téléchargez d'autres exemplaires pour les imprimer à l'adresse

<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>**Tableau d'autoévaluation des pensées**

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encercliez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?            Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux « Conseils et questions » de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>

**EXERCICE 9.2 : Tableau d'autoévaluation des pensées**

Téléchargez d'autres exemplaires pour les imprimer à l'adresse

<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>**Tableau d'autoévaluation des pensées**

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux « Conseils et questions » de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>

**EXERCICE 9.2 : Tableau d'autoévaluation des pensées**

Téléchargez d'autres exemplaires pour les imprimer à l'adresse

<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>**Tableau d'autoévaluation des pensées**

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux « Conseils et questions » de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>

**EXERCICE 9.2 : Tableau d'autoévaluation des pensées**

Téléchargez d'autres exemplaires pour les imprimer à l'adresse

<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>**Tableau d'autoévaluation des pensées**

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux « Conseils et questions » de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>

**EXERCICE 9.2 : Tableau d'autoévaluation des pensées**

Téléchargez d'autres exemplaires pour les imprimer à l'adresse

<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>**Tableau d'autoévaluation des pensées**

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?            Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux « Conseils et questions » de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>

**EXERCICE 9.2 : Tableau d'autoévaluation des pensées**

Téléchargez d'autres exemplaires pour les imprimer à l'adresse

<http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>**Tableau d'autoévaluation des pensées**

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>



4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les « Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante » (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux « Conseils et questions » de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>



## EXERCICE 10.2 : Élaborez votre Plan d'Action

Identifiez un problème que vous aimeriez changer. Inscrivez votre objectif sur la ligne au-dessus du tableau. Complétez votre Plan d'Action en étant aussi précis que possible. Déterminez à quel moment vous voulez commencer, identifiez les problèmes qui pourraient interférer avec la mise en œuvre de votre plan, trouvez des stratégies pour surmonter les problèmes au cas où ils se produiraient et gardez une trace écrite des progrès que vous faites. Complétez des Plans d'Action pour d'autres problèmes que vous rencontrez et que vous souhaiteriez résoudre (vous trouverez un exemplaire à imprimer de cet exercice à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>).

**Objectif :** .....

À FAIRE	QUAND COMMENCER	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER LES PROBLÈMES	PROGRÈS

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## EXERCICE 10.2 : Élaborez votre Plan d'Action

Identifiez un problème que vous aimeriez changer. Inscrivez votre objectif sur la ligne au-dessus du tableau. Complétez votre Plan d'Action en étant aussi précis que possible. Déterminez à quel moment vous voulez commencer, identifiez les problèmes qui pourraient interférer avec la mise en œuvre de votre plan, trouvez des stratégies pour surmonter les problèmes au cas où ils se produiraient et gardez une trace écrite des progrès que vous faites. Complétez des Plans d'Action pour d'autres problèmes que vous rencontrez et que vous souhaiteriez résoudre (vous trouverez un exemplaire à imprimer de cet exercice à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>).

**Objectif :** .....

À FAIRE	QUAND COMMENCER	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER LES PROBLÈMES	PROGRÈS

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

**EXERCICE 11.2 :** Mettez vos croyances conditionnelles à l'épreuve de l'expérience

CROYANCE TESTÉE					
EXPÉRIENCE	PRÉVISION	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER CES PROBLÈMES	DÉROULEMENT DE L'EXPÉRIENCE ET CONSTATATIONS	QU'EST-CE QUE CETTE EXPÉRIENCE M'A APPRIS SUR MA CROYANCE ?
				<p>Que s'est-il passé (par rapport à vos prévisions) ?</p> <p>Le(s) dénouement(s) correspondent-ils à ce que vous aviez prévu ?</p> <p>S'est-il produit quelque chose d'inattendu ?</p> <p>Si les choses ne se sont pas passées comme vous le vouliez, comment avez-vous géré la situation ?</p>	
CROYANCE ALTERNATIVE EN COHÉRENCE AVEC LE RÉSULTAT DE MON EXPÉRIENCE.					



### EXERCICE 12.6 : Les croyances inconditionnelles à l'épreuve des faits

■ Nouvelle croyance inconditionnelle : .....

■ Faits corroborant cette nouvelle croyance :

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

8. ....

9. ....

10. ....

11. ....

12. ....

13. ....

14. ....

15. ....

16. ....

17. ....

18. ....

19. ....

20. ....

21. ....

22. ....

23. ....

24. ....

25. ....



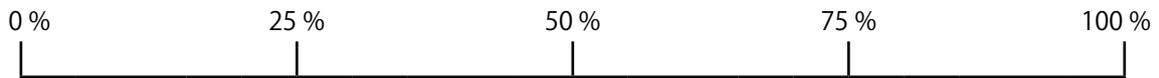
## EXERCICE 12.7 : Évaluez sur le long terme la force de votre adhésion à vos nouvelles croyances inconditionnelles

Sur la première ligne de la feuille d'exercice ci-dessous, inscrivez la nouvelle croyance inconditionnelle que vous avez construite puis confortée à l'exercice 12.6. Écrivez ensuite la date du jour et évaluez la force de votre adhésion en cette nouvelle croyance en mettant une croix à l'endroit de l'échelle qui correspond le mieux à votre ressenti. Pour imprimer d'autres exemplaires, rendez-vous sur : <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>.

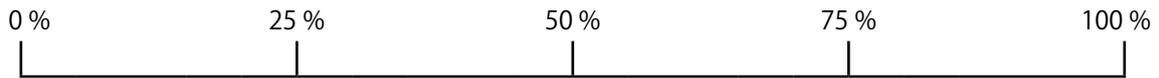
■ Nouvelle croyance inconditionnelle : .....

■ Évaluation de mon adhésion à cette croyance :

Date :



Date :



Date :



Date :



Date :



Date :



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## EXERCICE 12.7 : Évaluez sur le long terme la force de votre adhésion à vos nouvelles croyances inconditionnelles

Sur la première ligne de la feuille d'exercice ci-dessous, inscrivez la nouvelle croyance inconditionnelle que vous avez construite puis confortée à l'exercice 12.6. Écrivez ensuite la date du jour et évaluez la force de votre adhésion en cette nouvelle croyance en mettant une croix à l'endroit de l'échelle qui correspond le mieux à votre ressenti. Pour imprimer d'autres exemplaires, rendez-vous sur : <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie>.

■ Nouvelle croyance inconditionnelle : .....

■ Évaluation de mon adhésion à cette croyance :

Date :



Date :



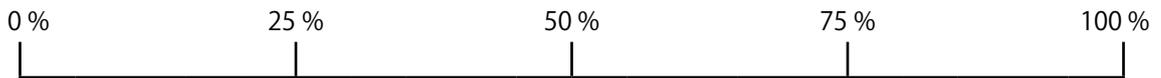
Date :



Date :



Date :



Date :

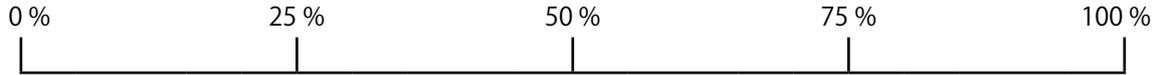




## EXERCICE 12.8 : Exercez-vous à évaluer vos comportements à l'aide d'une échelle

■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



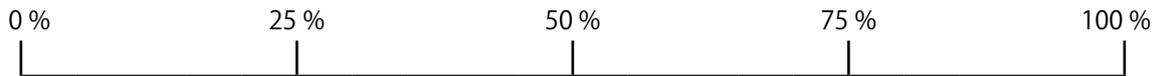
■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



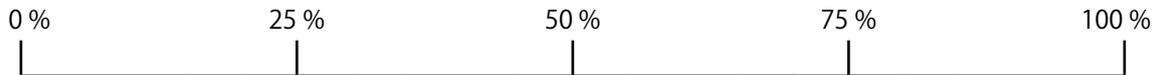
■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Conclusions : .....

.....

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## EXERCICE 12.9 : Quelques expériences pour renforcer vos croyances inconditionnelles

- Écrivez ci-dessous la ou les croyance(s) inconditionnelle(s) que vous souhaitez renforcer : .....
- .....
- .....
- Listez deux ou trois nouveaux comportements en cohérence avec votre nouvelle croyance inconditionnelle. Choisissez des comportements que vous adopteriez si vous aviez confiance en cette nouvelle croyance. Peut-être s'agit-il de comportements auxquels vous avez du mal à vous convertir et qui, pourtant, renforceraient cette nouvelle croyance si vous les pratiquiez : .....
- .....
- .....
- En vous fondant respectivement sur vos anciennes et sur vos nouvelles croyances inconditionnelles, « prédisez » ce que vous pensez qu'il va se passer.  
Prédiction fondée sur mon ancienne croyance inconditionnelle : .....
- .....
- .....
- Prédiction fondée sur ma nouvelle croyance inconditionnelle : .....
- .....
- .....
- Les résultats de mes expériences avec des inconnus (précisez ce que vous avez fait, avec qui, et ce qui s'est passé) : .....
- .....
- .....
- .....
- Les résultats de mes expériences avec des personnes que je connais (précisez ce que vous avez fait, avec qui, et ce qui s'est passé) : .....
- .....
- .....
- .....
- Ce que j'ai appris au travers de ces expériences (les résultats confortent-ils vos nouvelles croyances inconditionnelles, ne serait-ce qu'en partie?) .....
- .....
- .....
- .....
- Les expériences que je souhaite faire à l'avenir : .....
- .....
- .....
- .....

**Exercice 13.1 feuille A** Mesurez les symptômes de votre dépression

- Pour chaque symptôme de la colonne de gauche, entourez ou surlignez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence à laquelle vous l'avez ressenti au cours de la semaine écoulée.

	JAMAIS	DE TEMPS EN TEMPS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
1. Tristesse ou état dépressif	0	1	2	3
2. Sentiment de culpabilité	0	1	2	3
3. Humeur irritable	0	1	2	3
4. Moins d'intérêt ou de plaisir aux activités habituelles	0	1	2	3
5. Repli sur soi-même, évitement d'autrui	0	1	2	3
6. Plus de difficultés que d'habitude à faire les choses	0	1	2	3
7. Sensation de ne rien valoir	0	1	2	3
8. Problèmes de concentration	0	1	2	3
9. Difficultés à prendre des décisions	0	1	2	3
10. Pensées suicidaires	0	1	2	3
11. Pensées morbides récurrentes	0	1	2	3
12. Temps passé à réfléchir à la manière de se suicider	0	1	2	3
13. Faible estime de soi	0	1	2	3
14. Vision noire de l'avenir	0	1	2	3
15. Pensées critiques envers soi-même	0	1	2	3
16. Fatigue ou perte d'énergie	0	1	2	3
17. Perte de poids significative avec diminution de l'appétit (ne concerne pas une perte de poids induite par un régime) ou, au contraire, prise de poids	0	1	2	3
18. Modifications du rythme de sommeil : difficultés à dormir, sommeil excessif ou au contraire insuffisant	0	1	2	3
19. Baisse du désir sexuel	0	1	2	3
<b>RÉSULTAT</b> (somme de votre évaluation de chaque symptôme)	.....			



## Exercice 13.1 feuille B Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression

RÉSULTAT															
57															
54															
51															
48															
45															
42															
39															
36															
33															
30															
27															
24															
21															
18															
15															
12															
9															
6															
3															
0															
DATE															



## EXERCICE 13.5 : Planifiez vos prochaines activités

Avant de remplir le tableau de la page suivante, notez ci-dessous plusieurs activités que vous voulez planifier pour chaque jour. Il peut vous être utile de relire la feuille d'exercice 13.4 (p. 224), et tout particulièrement vos réponses aux questions 3, 6, et 8. Nous vous invitons à essayer de trouver plusieurs activités pour chacune des catégories ci-dessous, et à les répartir sur l'ensemble de la semaine.

- Activités agréables : .....
- .....
- .....
- Activités où je fais quelque chose de concret : .....
- .....
- .....
- Ce que je peux faire pour m'attaquer aux choses que j'ai évité de faire jusqu'à présent : .....
- .....
- .....
- Activités en accord avec mes valeurs : .....
- .....
- .....

Certaines activités peuvent correspondre à plusieurs catégories. Par exemple, la marche ou le sport peuvent être agréables pour une personne, représenter un accomplissement pour une autre, et satisfaire chez une troisième la valeur « activité saine ». Et si vous avez évité les activités sportives depuis un certain temps, cela peut même rentrer dans la catégorie de ce que vous avez évité de faire jusqu'à présent. Classez vos occupations dans la catégorie qui convient le mieux pour vous. Ce qui compte est que vous planifiez des activités de chaque catégorie tout au long de la semaine.

- En vous référant à ce que vous avez écrit ci-dessus planifiez une partie de vos activités à l'aide du planning suivant. Notez les jours de la semaine et les heures auxquels vous planifiez de pratiquer ces activités. Si une occupation plus agréable ou plus importante se présente de façon inopinée, n'hésitez pas à remplacer celle que vous aviez prévue. Pensez juste à la rayer du créneau horaire concerné et à noter à la place ce que vous avez réellement fait. Dans chaque créneau horaire pour lequel vous avez prévu une activité, notez : (1) l'activité, (2) l'évaluation de l'intensité de votre émotion perturbatrice (de 0 à 100).



**LE PLANNING D'ACTIVITÉS**

L'émotion que j'évalue : .....

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7 H							
7-8 H							
8-9 H							
9-10 H							
10-11 H							
11-12 H							
12-13 H							
13-14 H							
14-15 H							



Downloaded by 3.8.18.9.19

15-16 H										
16-17 H										
17-18 H										
18-19 H										
19-20 H										
20-21 H										
21-22 H										
22-23 H										
23 H — MINUIT										
MINUIT — 1 H										

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## Exercice 14.1 feuille A Inventaire des symptômes de l'anxiété

- Pour chaque symptôme de la colonne de gauche, entourez ou surlignez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence à laquelle vous l'avez ressenti au cours de la semaine écoulée.

	PAS DU TOUT	DE TEMPS EN TEMPS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
1. Nervosité	0	1	2	3
2. Soucis, inquiétude	0	1	2	3
3. Tremblements, tressaillements, jambes flageolantes	0	1	2	3
4. Tension musculaire, douleurs musculaires, courbatures	0	1	2	3
5. Fébrilité	0	1	2	3
6. Manque de résistance	0	1	2	3
7. Essoufflement	0	1	2	3
8. Rythme cardiaque rapide	0	1	2	3
9. Transpiration n'étant pas due à la chaleur	0	1	2	3
10. Bouche sèche	0	1	2	3
11. Vertiges ou étourdissements	0	1	2	3
12. Nausée, diarrhée, problèmes de digestion	0	1	2	3
13. Augmentation de l'envie d'uriner	0	1	2	3
14. Bouffées de chaleur ou frissons	0	1	2	3
15. Difficultés à déglutir, « boule dans la gorge »	0	1	2	3
16. Tension nerveuse, sensation d'être « à cran »	0	1	2	3
17. Tendance à sursauter	0	1	2	3
18. Problèmes de concentration	0	1	2	3
19. Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes	0	1	2	3
20. Irritabilité	0	1	2	3
21. Évitement des endroits susceptibles de déclencher de l'anxiété	0	1	2	3
22. Pensées qui tournent parfois autour de dangers présumés	0	1	2	3
23. Sentiment d'incapacité à faire face à quelque chose, peur « de ne pas y arriver »	0	1	2	3
24. Sensation qu'il va se produire des choses terribles	0	1	2	3
RÉSULTAT (somme de votre évaluation de chaque symptôme)	.....			

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)

Downloaded by 3.8.18.9.19







## Exercice 14.3 feuille B Mon échelle des peurs



Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## EXERCICE 15.1 : Quantifier ses émotions

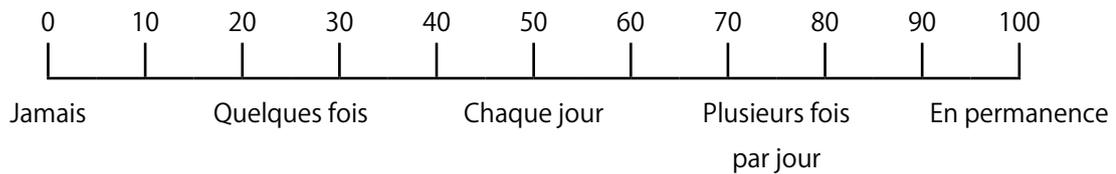
Cet exercice peut être utilisé pour suivre différentes émotions — la colère, la culpabilité et la honte, mais aussi les émotions positives telles que la joie et le bonheur.

Ci-dessous, évaluez et notez la fréquence, l'intensité et la durée des émotions que vous souhaitez améliorer, ou de vos émotions positives.

■ L'émotion que j'évalue : .....

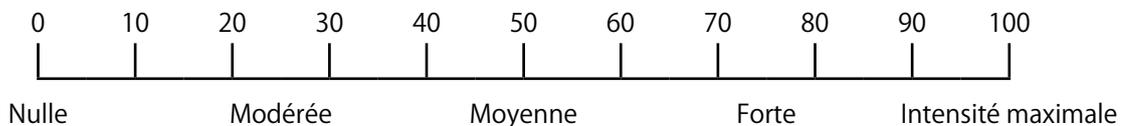
### ■ Fréquence

Encercler ou surligner le nombre correspondant le mieux à la fréquence à laquelle vous avez ressenti cette émotion au cours de la semaine écoulée :



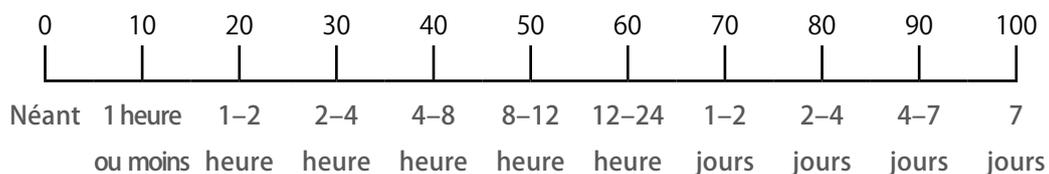
### ■ Intensité

Encercler ou surligner ci-dessous l'intensité la plus forte qu'a atteint cette émotion au cours de la semaine écoulée (même si la plupart du temps, vous l'avez ressentie plus modérément). Un score de 0 correspond à une absence totale de cette émotion durant cette semaine, un score de 100 à l'expérience de l'intensité maximale que vous ayez jamais ressentie. Évaluez une émotion intense à plus de 70, une émotion d'intensité moyenne entre 30 et 70, et une intensité modérée entre 1 et 30.



### ■ Durée

Encercler ou surligner ci-dessous la durée correspondant le mieux à votre ressenti. De nouveau, n'évaluez que les moments où vous avez ressenti fortement cette émotion (voir échelle ci-dessus). En cas d'absence totale de l'émotion concernée, marquez 0.





## EXERCICE 15.2 : Suivi des résultats de l'exercice 15.1

Dans le tableau ci-dessous, inscrivez les scores (fréquence, intensité et durée) que vous avez évalués à l'exercice 15.1. Pour les différencier, vous pouvez par exemple leur attribuer des couleurs différentes, ou remplacer les croix par les lettres F pour fréquence, I pour intensité et D pour durée. En traçant la courbe des trois mesures quantitatives sur le même graphique, vous pourrez suivre votre progression d'un seul coup d'œil. Utilisez un exemplaire de la feuille d'exercice 15.2 pour chacune des émotions que vous évaluez. Vous trouverez en annexe ainsi qu'à l'adresse <http://www.thierrysouccar.com/exercices-de-changez-vos-emotions-changez-votre-vie> des exemplaires supplémentaires de ces deux feuilles d'exercice.

■ L'émotion que j'évalue : .....

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
DATE																			

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## EXERCICE 15.4 : Écrire une lettre de pardon

- 1. Voilà le mal que tu m'as fait : .....  
.....  
.....
- 2. Cela a eu l'impact suivant sur ma vie : .....  
.....  
.....
- 3. Voilà de quelle manière cela continue à m'affecter : .....  
.....  
.....
- 4. Voilà comment j'imagine que ma vie s'améliorera si je suis capable de te pardonner : .....  
.....  
.....
- 5. (Le pardon prend souvent racine dans une compréhension empathique de la personne qui vous a blessé. Notez ici tous les éléments de la vie de l'autre personne ayant pu contribuer à la façon dont elle vous a maltraité.) Voici comment je peux comprendre ce que tu as fait : .....  
.....  
.....
- 6. (Il nous arrive à tous de blesser occasionnellement quelqu'un d'autre.) Voici la façon dont j'aimerais être vu si je blessais quelqu'un : .....  
.....  
.....
- 7. (Pardonnez ne signifie pas approuver, ni oublier, ni nier ce qui s'est produit ni la souffrance que vous avez éprouvée. Le pardon est un moyen de vous libérer de votre colère et de considérer ce qui s'est passé avec un autre point de vue.) Voici comment je peux pardonner ce que tu as fait : .....  
.....  
.....
- 8. Voici les forces et les qualités que je possède qui m'aideront à aller de l'avant : .....  
.....  
.....



## EXERCICE 15.9 : Je me pardonne

- 1. Voilà ce dont j'ai besoin pour me pardonner d'avoir (ce que vous vous reprochez) :  
.....  
.....
- 2. Voilà l'impact que mon acte a eu sur moi-même et sur d'autres personnes :  
.....  
.....
- 3. Voilà de quelle manière cela continue à m'affecter et à affecter d'autres personnes :  
.....  
.....
- 4. Voilà comment j'imagine que ma vie s'améliorera si je suis capable de me pardonner :  
.....  
.....
- 5. Le pardon commence souvent par la compréhension. Qu'ai-je vécu qui a pu contribuer à ce que j'ai fait ?  
.....  
.....
- 6. Que penserais-je de quelqu'un qui aurait fait la même chose ?  
.....  
.....
- 7. Quels sont les aspects positifs de ma personnalité et de ma vie que j'ai tendance à ignorer lorsque je ressens de la culpabilité ou de la honte ?  
.....  
.....
- 8. Pardonner ne signifie pas que vous approuviez, ni que vous oubliez, ni que vous niez ce qui s'est produit ni la souffrance que vous avez éprouvée. Le pardon est un moyen de vous libérer de votre sentiment de culpabilité et de votre honte, et de comprendre vos actes d'un autre point de vue. J'écris avec douceur et compassion ce qui peut me permettre de me pardonner ce que j'ai fait :  
.....  
.....
- 9. Je possède les qualités suivantes qui me permettront d'aller de l'avant :  
.....  
.....

Downloaded by 3.8.18.9.19

© Changez vos émotions changez votre vie (Éd. Souccar)



## EXERCICE 16.2 : Réduire les risques de rechute

Cet exercice est conçu pour vous aider à réduire votre risque de rechute en :

1. identifiant les situations à haut risque ;
2. identifiant les signaux d'alarme précoces qui vous indiquent que vous êtes en train de retomber dans la dépression, l'anxiété, la colère, la culpabilité ou la honte ;
3. préparant un plan d'action pour venir à bout des situations et des périodes difficiles.

■ Mes situations à haut risque :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Mes signes d'alarme précoces :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mesurer quantitativement mes émotions à intervalles réguliers (par exemple tous les mois).

Mon score d'alerte est : .....

■ Mon plan d'action (relire ma feuille d'exercice 16.1 pour y piocher des idées) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Liste des exercices

<u>EXERCICE 2.1</u> :	Analysez vos problèmes	31
<u>EXERCICE 3.1</u> :	Les connexions de la pensée	42
<u>EXERCICE 4.1</u> :	Identifiez vos émotions	49
<u>EXERCICE 4.2</u> :	Identifiez vos émotions et évaluez-en l'intensité	51
<u>EXERCICE 5.1</u> :	Fixez-vous des objectifs	56
<u>EXERCICE 5.2</u> :	Avantages et inconvénients à atteindre ou pas vos objectifs	57
<u>EXERCICE 5.3</u> :	Quels atouts vont vous aider à atteindre vos objectifs ?	58
<u>EXERCICE 5.4</u> :	Être à l'écoute des signes de mieux-être	59
<u>EXERCICE 6.1</u> :	Entraînez-vous à distinguer situations, émotions et pensées	69
<u>EXERCICE 7.1</u> :	Connecter pensées et émotions	80
<u>EXERCICE 7.2</u> :	Apprenez à distinguer situations, émotions et pensées	81
<u>EXERCICE 7.3</u> :	Identifiez vos pensées automatiques	83
<u>EXERCICE 7.4.</u> :	Identifiez vos pensées dominantes	86
<u>EXERCICE 8.1</u> :	Faits contre interprétations	96
<u>EXERCICE 8.2</u> :	Identifiez les faits qui attestent vos pensées dominantes et les faits qui les contredisent	111
<u>EXERCICE 9.1</u> :	Aidez Linda à formuler une pensée alternative ou plus réaliste	134
<u>EXERCICE 9.2</u> :	Élaborez vos propres pensées alternatives ou plus réalistes	140
<u>EXERCICE 10.1</u> :	Renforcez vos nouvelles pensées	145



<u>EXERCICE 10.2</u> :	Élaborez votre Plan d'Action	152
<u>EXERCICE 10.3</u> :	Apprendre à accepter	156
<u>EXERCICE 11.1</u> :	Identifiez vos croyances conditionnelles	170
<u>EXERCICE 11.2</u> :	Mettez vos croyances conditionnelles à l'épreuve de l'expérience	177
<u>EXERCICE 12.1</u> :	Identifiez vos croyances inconditionnelles	190
<u>EXERCICE 12.2</u> :	Identifiez les croyances inconditionnelles qui vous concernent	191
<u>EXERCICE 12.3</u> :	Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant autrui	192
<u>EXERCICE 12.4</u> :	Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant le monde ou votre vie	193
<u>EXERCICE 12.5</u> :	Identifiez une nouvelle croyance inconditionnelle	197
<u>EXERCICE 12.6</u> :	Les croyances inconditionnelles à l'épreuve des faits	197
<u>EXERCICE 12.7</u> :	Évaluez sur le long terme la force de votre adhésion à vos nouvelles croyances inconditionnelles	200
<u>EXERCICE 12.8</u> :	Exercez-vous à évaluer vos comportements à l'aide d'une échelle plutôt que sur un mode « tout noir ou tout blanc »	204
<u>EXERCICE 12.9</u> :	Quelques expériences pour renforcer vos croyances inconditionnelles	207
<u>EXERCICES 12.10 (FEUILLES A, B, C ET D)</u> :	Le journal de gratitude	210
<u>Feuille A</u>	Gratitude envers le monde et ma vie	211
<u>Feuille B</u>	Gratitude envers les autres	212
<u>Feuille C</u>	Gratitude envers moi-même	213
<u>Feuille D</u>	Que m'apprend mon journal de gratitude ?	214
<u>EXERCICE 12.11</u> :	Exprimez votre gratitude aux autres	216
<u>EXERCICE 12.12</u> :	Accomplissez des actes de bienveillance	219
<u>EXERCICES 13.1 (FEUILLES A ET B)</u> :	Mesurez les symptômes de votre dépression	225
<u>Feuille A</u>	Mesurez les symptômes de votre dépression	226
<u>Feuille B</u>	Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression	227



<u>EXERCICE 13.2 :</u>	Identifiez les aspects cognitifs de votre dépression	232
<u>EXERCICE 13.3 :</u>	Comment utiliser le registre d'évaluation des activités	241
<u>EXERCICE 13.4 :</u>	Que vous apprend le tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction des activités de la journée ?	244
<u>EXERCICE 13.5 :</u>	Planifiez vos prochaines activités	251
<u>EXERCICE 14.1 :</u>	Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété	258
<u>Feuille A</u>	Inventaire des symptômes de l'anxiété	259
<u>Feuille B</u>	Résultats de l'inventaire des symptômes de l'anxiété	260
<u>EXERCICE 14.2 :</u>	Identifiez vos pensées anxieuses	272
<u>EXERCICE 14.3 :</u>	Élaborez votre propre échelle des peurs	278
<u>Feuille A</u>	Élaborez votre échelle des peurs	278
<u>Feuille B</u>	Mon échelle des peurs	280
<u>EXERCICE 14.4 :</u>	Expérimentez et évaluez les différentes méthodes de relaxation	287
<u>EXERCICE 15.1 :</u>	Quantifier ses émotions	295
<u>EXERCICE 15.2 :</u>	Suivi des résultats de l'exercice 15.1	296
<u>EXERCICE 15.3 :</u>	Comprendre la colère, la culpabilité et la honte	298
<u>EXERCICE 15.4 :</u>	Écrire une lettre de pardon	307
<u>EXERCICE 15.5 :</u>	Évaluez l'efficacité des stratégies de gestion de la colère	308
<u>EXERCICE 15.6 :</u>	Évaluez la gravité de vos actes	313
<u>EXERCICE 15.7 :</u>	Diagramme des responsabilités (culpabilité et honte)	318
<u>EXERCICE 15.8 :</u>	Réparer ses torts lorsqu'on a blessé quelqu'un	319
<u>EXERCICE 15.9 :</u>	Je me pardonne	322
<u>EXERCICE 16.1 :</u>	Passez en revue et évaluez les compétences apprises grâce à ce livre	327
<u>EXERCICE 16.2 :</u>	Réduire les risques de rechute	335