

COMMENT SURMONTER LA PENSÉE NÉGATIVE



« Car il n'y a ni bon, ni mal, mais le fait de le penser le provoque. »

William Shakespeare, Hamlet, Act 2, Scène 2, 239–251.

Vous ne le réalisez peut-être pas, mais nos esprits sont toujours en pleine action tout au long d'une journée. Ils sont occupés à vivre des expériences, étiqueter différents objets, penser à quoi préparer pour le souper, planifier un voyage, etc. Il semble ne pas y avoir de limites à la quantité de choses auxquelles on pense durant la journée.

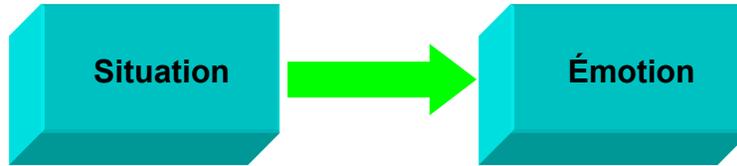


Indice: prenez un moment pour vous demander: « À quoi étais-je en train de penser? » Retracer ainsi vos pensées dans le passé. Vous vous rendrez probablement compte que vous étiez en train de penser à toutes sortes de choses. Nos esprits sont toujours en action!

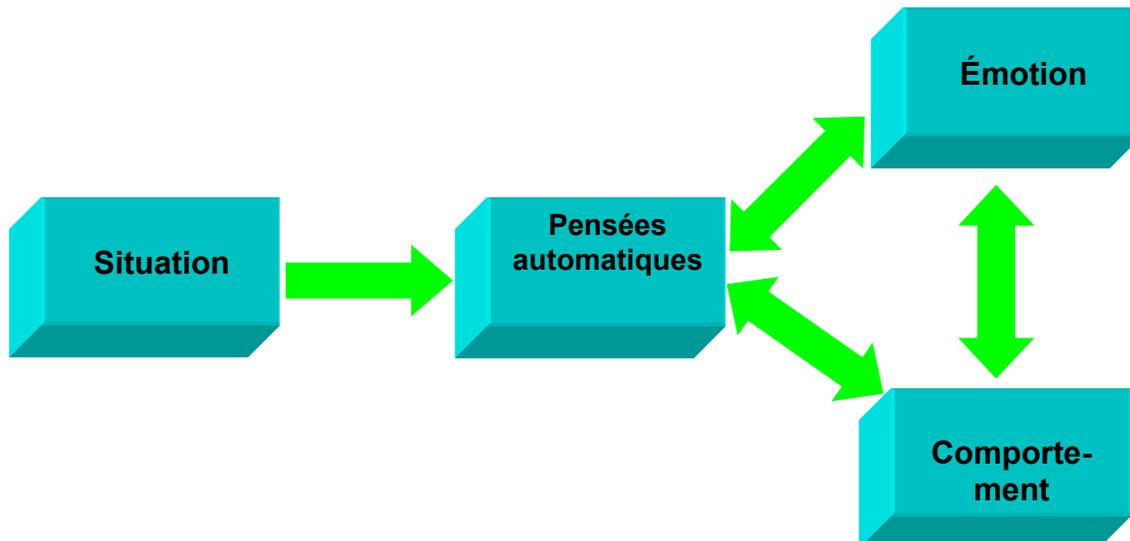
Même si nous avons tous et toutes des pensées négatives à un moment ou à un autre, si vous êtes constamment aux prises avec des problèmes d'anxiété, de dépression ou de colère qui affectent votre qualité de vie, il y a de bonnes chances que la quantité de pensées négatives qui accaparent votre esprit soit excessive. Par exemple, si vous avez l'habitude d'être anxieux ou anxieuse, il se peut que vous ayez peur de perdre votre emploi à cause d'un simple retard. Si vous vous trouvez au milieu d'un bouchon de circulation, il est possible que vous vous sentiez enfermés, que vous ayez l'impression de suffoquer. Quand vous regardez les nouvelles à la télévision, il se peut que vous perceviez le monde comme un endroit truffé de catastrophes et de guerres. Par ailleurs, si vous vous sentez déprimé(e), vous interprèterez peut-être comme un signe de rejet le fait qu'un ou une ami(e) annule une sortie avec vous. Vous aurez peut-être l'impression que le monde se dresse contre vous à cause d'un temps pluvieux vous empêchant d'aller faire de la randonnée. Autrement, peut-être pensez-vous ne jamais pouvoir obtenir cette fameuse promotion au travail.

LA THÉRAPIE COGNITIVE: LA MANIÈRE DONT LES PENSÉES MÈNENT AUX ÉMOTIONS

Sont-ce les situations que nous vivons qui sont responsables de nos émotions? Il est probablement raisonnable d'affirmer que la majorité d'entre nous croient que les émotions sont le résultat direct d'expériences et situations que nous vivons, tel que l'illustre le modèle ci-dessous.



Par contre, une des plus importantes et révolutionnaires avancées dans le domaine de la psychologie a été la découverte de l'incidence que les pensées, les croyances et les perceptions ont sur les émotions. Le modèle ci-dessus n'est donc que partiellement correct. En effet, même si une situation donnée peut avoir des répercussions sur la manière dont nous nous sentons, notre interprétation de la situation en question est de loin le facteur le plus important. Cette interprétation prend la forme de pensées, croyances et perceptions qui traversent notre esprit. Cette découverte fut extrêmement excitante pour les psychologues, car elle leur permit de donner espoir aux personnes aux prises avec des problèmes psychologiques. Grâce à des études et recherches scientifiques, les psychologues ont développé un nouvel outil afin d'aider le public. Voici le modèle complet de la thérapie cognitive (TC) qui résume la manière dont nos pensées affectent nos émotions et notre comportement. Si vous avez lu le guide « Qu'est-ce que la thérapie cognitive-comportementale? », vous remarquerez peut-être que les liens entre les pensées, les comportements et les émotions sont répétés ici.



Au cas où ce modèle ne serait pas assez clair pour vous, aidons-nous d'un exemple. Admettons que vous êtes en train d'attendre un ami à qui vous aviez donné rendez-vous à 18h pour aller au cinéma. Il est 18h30 et il ne s'est toujours pas présenté. Le tableau ci-dessous démontre comment différentes pensées peuvent mener à différentes émotions, alors que la situation demeure la même.

Situation	Pensée automatique	Émotion
1. Un ami est en retard à un rendez-vous au cinéma.	J'espère qu'il va bien et que rien ne lui est arrivé.	Anxiété.
2. Un ami est en retard à un rendez-vous au cinéma.	Il est toujours en retard!	Colère ou frustration
3. Un ami est en retard à un rendez-vous au cinéma.	J'imagine qu'il ne m'apprécie pas et qu'il ne désire pas être mon ami	Tristesse ou dépression

Maintenant, essayons de vous tester! Voici un autre exemple, que je vous invite à compléter. Les réponses se trouvent en-dessous du tableau.

Situation	Pensée automatique	Émotion
1. Vous avez une dispute avec votre patronne	Comment ose-t-elle me parler ainsi?	
2. Vous avez une dispute avec votre patronne	Elle ne m'apprécie pas.	
3. Vous avez une dispute avec votre patronne	Je vais me faire congédier!	

Réponses: 1) colère ou frustration; 2) tristesse ou dépression; 3) anxiété.

Vous avez peut-être remarqué que, dans le modèle ci-dessus, les pensées sont désignées comme des « pensées automatiques ». Avant d'apprendre comment surmonter vos pensées négatives, il est très important que vous compreniez ce qui est entendu par « pensée automatique ». Les pensées automatiques sont des pensées, des images mentales, des souvenirs ou même des sensations physiques qui traversent l'esprit. Les psychologues les désignent comme « automatiques », car elles passent dans notre esprit très rapidement, sans que nous le réalisons toujours. Une analogie intéressante : elles sont comme des réflexes qui surviennent vite et spontanément.



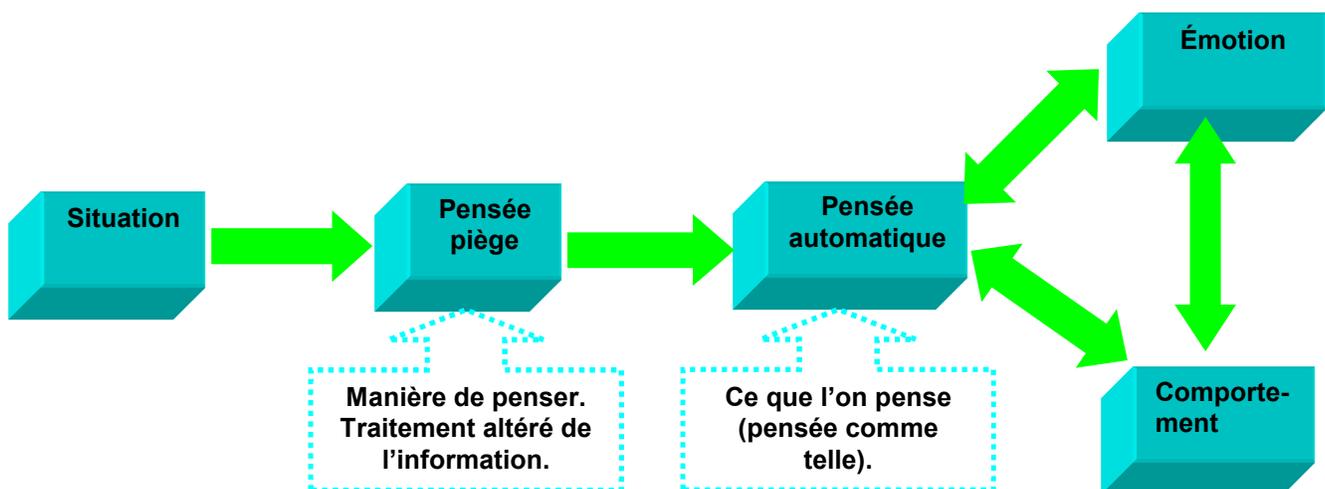
Un exemple utile: Les pensées automatiques sont un élément critique dans la lutte contre vos pensées négatives, mais peuvent constituer un concept difficile à saisir. Voyons si cet exemple vous aidera à mieux comprendre. Les pensées automatiques se développent à partir d'expériences répétitives. Par exemple, si quelqu'un est constamment critiqué(e) par ses parents, il se peut qu'il/elle en arrive à penser « je suis incapable de bien faire les choses » à chaque fois qu'il/elle fait la moindre erreur, même minime. Cela pourrait éventuellement se métamorphoser en pensée automatique à chaque fois qu'il/elle sera confronté(e) à une situation similaire, car les expériences passées ont toutes mené au même résultat : être critiqué(e). Une pensée peut également devenir automatique à cause du fait que notre cerveau peut seulement contenir une quantité limitée d'information. Notre esprit développe des schémas, des raccourcis qui nous permettent d'interpréter notre réalité individuelle. Ces raccourcis finissent par devenir des réactions automatiques à certaines situations. Dans le cas des pensées automatiques, nous ne sommes pas complètement conscient(e)s de ces réactions comme telles; c'est l'émotion y étant attachée que nous remarquons parfois. Les pensées automatiques peuvent être comparées à l'acte de conduire une voiture. Lorsque vous conduisez, vous demandez-vous quelle quantité de pression vous devriez appliquer sur l'accélérateur, ou quelle quantité de force sera nécessaire pour tourner le volant d'un nombre X de degrés? Bien sûr que non! Vous avez répété ces gestes si souvent qu'ils sont devenus automatiques et vous ne vous rendez pas compte de tous les calculs et estimations que vous faites à chaque seconde pendant la conduite de votre véhicule. Similairement, lorsque nous parlons, nous ne pensons pas aux différentes formes que doivent prendre nos lèvres ou à la quantité d'air que nous laissons s'échapper de notre bouche pour prononcer chaque syllabe. Les pensées automatiques sont comparables à ces gestes : rapides et automatiques!

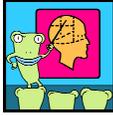


À titre informatif: L'expression « pensée automatique » a été utilisée la première fois par le père de la thérapie cognitive, Aaron Beck. Albert Ellis utilisait un mot similaire : « conversation avec soi-même ». Certains psychologues utilisent aussi le terme « dialogue interne ».

LES ERREURS COGNITIVES ET LES PENSÉES PIÈGES

Certains experts en psychologie ont découvert qu'il nous arrive de commettre des erreurs cognitives et de tomber dans ce qu'on appelle des « pensées pièges ». Plusieurs études ont démontré que les émotions désagréables, comme l'anxiété, la tristesse et la colère, altèrent notre manière de percevoir le monde en laissant de côté les éléments qui entrent en conflit avec nos pensées automatiques. En fait, lorsque vous vous serez habitués à surmonter vos pensées négatives, vous réaliserez probablement que votre manière de percevoir les différentes situations se présentant à vous n'était pas très objective. En effet, les émotions désagréables laissent de côté toute preuve que nos pensées objectives sont erronées, nous empêchant ainsi d'être objectifs. Par exemple, si vous avez l'habitude de vivre de l'anxiété, il est fort probable que vous tombiez parfois dans des pensées pièges, qui vous empêchent de voir les choses de manière réaliste et objective. D'un point de vue évolutif, cela est tout à fait logique. Imaginez que vous êtes en train de traverser la rue et qu'une voiture brûlait un feu rouge et se dirigeait vers vous. Votre attention serait alors entièrement concentrée sur l'acte de vous retirer de là, afin d'éviter d'encourir de sérieuses blessures ou de vous faire tuer. À l'inverse, imaginez ce qui se produirait si votre attention dérivait et vous amenait à observer les autres voitures ou les immeubles autour de vous. De précieuses secondes seraient alors perdues et vous ne seriez pas en mesure d'éviter le véhicule à temps. La dérive de votre attention résulterait probablement en de graves blessures. Donc, le fait que notre esprit se concentre sur le danger a bel et bien une utilité. Par contre, si nous ne nous réalisons pas que ce processus est à l'œuvre dans notre vie de tous les jours, il est possible que nous commencions à imaginer du danger partout et que nous en arrivions à nous sentir constamment anxieux. Dans la prochaine section, nous nous concentrerons sur les manières de surmonter vos pensées négatives en sabotant ces pensées pièges. [Cliquez ici](#) pour obtenir une liste de certaines pensées négatives parmi les plus répandues. Le modèle ci-dessous, qui constitue en fait une version plus poussée du modèle de TC, comporte un lien avec les pensées pièges. Les pensées pièges sont donc des **manières** dont on pense à une situation, qui deviennent éventuellement **ce** que l'on pense ou alors qui mènent à des pensées automatiques. Le résultat final est une émotion, ainsi qu'un comportement associés à ces pensées.





À titre informatif: Plusieurs études ont démontré que, lorsqu'on leur fait lire une liste contenant des mots de nature positive et des mots de nature négative, les personnes souffrant de dépression diagnostiquée se souviendront principalement des termes négatifs, plus que les personnes ne souffrant pas de dépression. Par contre, si ces dernières sont rendues tristes ou déprimées, elles auront également tendance à se souvenir des termes négatifs. Cette étude démontre que les sentiments liés à la dépression font en sorte qu'on se concentre sur le négatif, laissant ainsi le positif de côté.

COMMENT SURMONTER VOS PENSÉES NÉGATIVES

Il est maintenant temps d'entamer le processus qui vous permettra de surmonter vos pensées négatives. La TCC n'a pas pour but changer nos pensées, pour faire en sorte que tout soit rose et positif. Le but est d'être le plus réaliste et le plus objectif possible. Parfois, la vie peut être difficile. Fort est à parier que vous ne verrez pas vos inquiétudes disparaître si vous faites face à de vrais problèmes dans votre vie. Par exemple, si un proche décède, il est tout à fait normal que vous vous sentiez triste et déprimé(e) pendant un certain temps. Ainsi, si un problème sérieux affecte la façon dont on se sent, il n'est pas souhaitable de prétendre que ce problème n'existe pas. Ce qu'on veut, c'est le connaître, afin de mieux pouvoir le résoudre. Ceci dit, débutons.



À titre informatif: Les psychologues appellent le processus de modification des pensées négatives « réappréhension » ou « restructuration cognitive ».



Un exemple utile: Tel que je le mentionne plus haut, le processus permettant de surmonter les pensées négatives est appelé réappréhension ou restructuration cognitive. Ce processus est similaire au fait d'appuyer sur « jouer » (*play*) après avoir appuyé sur « avance rapide » (*fast forward*) sur un lecteur DVD. Lorsque le film est avancé rapidement, les images défilent très vite et il est difficile de discerner le moindre sens dans ce qu'on voit. Le processus est similaire pour les pensées automatiques qui défilent dans notre esprit. Par contre, lorsqu'on appuie sur « *play* » et que le film ralentit, il est plus facile d'en comprendre le sens. Un peu de la même façon, l'utilisation d'un « compte-rendu des pensées » ressemble au fait d'appuyer sur « *play* » dans son esprit. Le flux de pensées ralentit et il est possible de comprendre la manière dont les perceptions affectent les sentiments.

1. Essayez de remarquer vos conversations avec vous-même. Souvenez-vous : ce qu'on appelle « conversation avec vous-même » est le dialogue interne qui vous habite, les choses que vous vous dites après qu'une situation soit passée, les pensées et croyances automatiques qui mènent aux émotions que vous vivez. Chaque fois que vous ressentez une émotion désagréable, arrêtez-vous et demandez-vous à quoi vous étiez en train de penser.

Voici quelques exemples:

- Je suis un(e) bon(ne) à rien, un(e) idiot(e), un(e) raté(e).
- Je ne serai jamais capable de faire cela.
- Je suis en train de perdre le contrôle.
- Je voudrais mourir.
- Les gens me rabaissent toujours.
- Il/elle se fout de moi, il/elle ne m'aime pas.
- Ils/elles vont rire de moi.

2. Déceler la (les) pensée(s) qui vous font ressentir cette émotion le plus fort. Voyez-la (-les) comme la (les) « pensée(s) problème(s) ». Voici un exemple. Vous avez une dispute avec votre patron et vous vous sentez anxieux/anxieuse. Voici quelques pensées qui sont susceptibles de traverser votre esprit:

- Il est tellement stupide.
- Je serai congédié(e).
- J'aimerais pouvoir lui dire qu'il a tort.

Parmi ces pensées, laquelle est la pensée problème, celle qui est susceptible de vous faire vivre le plus d'anxiété? Probablement la peur de vous faire congédier.

3. Mettez la pensée négative à l'épreuve. Dressez une liste des éléments qui appuient la pensée négative, ainsi qu'une liste des éléments qui la réfutent. Arrivez-vous à voir la situation différemment? Souvenez-vous : nous commettons tous des erreurs cognitives et nous tombons tous dans des pensées pièges. Il peut vous être utile de vous demander si vous y avez eu recours involontairement. Scrutez toutes les preuves. Quelle est la manière équilibrée et réaliste de voir les choses?



Indice: Surmonter vos pensées négatives peut s'avérer hasardeux. Afin de vous rendre la tâche plus facile, utilisez le document « Compte-rendu des pensées », ainsi que les exemples sous « Documents utiles ».



Indice: Si vous avez de la difficulté à penser de manière réaliste, tentez de faire une liste des éléments qui remettent vos pensées négatives en question sur une fiche cartonnée. Emportez cette fiche avec vous et utilisez-la si vous éprouvez des difficultés à mettre vos pensées négatives à l'épreuve.

4. Maintenant, évaluez l'intensité de vos sentiments. L'émotion a-t-elle augmenté ou diminué en intensité? Y a-t-il une émotion positive qui est survenue, le soulagement par exemple, après que vous avez modifié votre pensée négative?



Indice: Voici quelques conseils supplémentaires qui sauront vous aider.

1. La pratique mène à la perfection. Alors pratiquez, pratiquez, pratiquez!
2. Souvenez-vous que les pensées automatiques sont comme des réflexes. Ne vous attardez pas sur ce que sont les pensées automatiques. Accordez-vous une chance en ce qui les concerne. L'important, c'est ce que vous faites de vos pensées négatives une fois que vous êtes conscient(e) de leur présence.
3. Lorsque vous tentez de voir les choses sous un œil nouveau, ne vous inquiétez pas si votre émotion ne disparaît pas complètement. Si vous constatez une diminution quelconque, cela signifie probablement que vous êtes déjà plus objectif/objective que vous l'étiez.
4. Souvenez-vous que le but est d'être le plus objectif et le plus réaliste possible.
5. Les pensées automatiques ne sont pas nécessairement des vérités. Elles ne deviendront pas nécessairement vraies non plus.
6. Si cela peut vous être utile, définissez les pensées pièges dans lesquelles vous tombez le plus souvent. Est-ce que vous succomez aux mêmes la plupart du temps?
7. Certaines pensées automatiques sont de nature positive. Lorsqu'on tente de modifier ses pensées automatiques, il est préférable de se concentrer sur celles qui sont négatives, spécialement les « pensées problèmes ».