

Page de garde



# La gestion des émotions

Dans le présent document,  
le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination;  
il vise uniquement à alléger le texte.

## DU MÊME AUTEUR

La gestion du stress au travail.

*Montréal: Les Consultations Pédagogiques Fortin inc. (CPF), 2001.*

Côtoyer la souffrance des personnes âgées.

*Montréal: Éditions Fides, 2000.*

Intervenir en santé mentale.

*Montréal: Éditions Fides, 1997.*

Réussir sa vie de couple.

*Montréal: Éditions Fides, 1996.*

Prendre soin de sa santé mentale:

*Montréal: Éditions du Méridien, 1993, 1997.*

En collaboration avec L. Désormeau:

Vaincre la solitude.

*Montréal: Éditions Fides, 1995.*

Vivre et grandir avec son enfant.

*Montréal: Éditions Fides, 1994.*

Vivre à plein malgré ses limites.

*Montréal: Éditions Fides, 1993.*

En collaboration avec S. Néron:

Vivre avec un malade... sans le devenir!

*Montréal: Éditions du Méridien, 1991, 1997.*

Vivre avec le cancer.

*Montréal: Éditions du Méridien, 1990, 1997.*

# La gestion des émotions

par Bruno Fortin, psychologue

**Les Éditions CPF**

1100, rue Saint-Urbain, Bureau 605  
Montréal (Québec)  
H2Z 1W1

Téléphone : (514) 238-7321  
Télécopieur : (514) 842-9089

Courriel: [fortin1@videotron.ca](mailto:fortin1@videotron.ca)

Sites Internet: <http://gestiondustress.com>  
<http://brunofortin.com>

Illustrations originales:

**Bruno Fortin**

Infographie, retouche d'illustrations:

**Christiane Beaulieu**

<http://www.cbgraphic.com>

Tous droits réservés

© Les Éditions CPF

ISBN 2-9807025-2-8

Dépôt légal-Bibliothèque nationale du Québec, 4<sup>e</sup> trimestre 2002

Dépôt légal-Bibliothèque nationale du Canada, 4<sup>e</sup> trimestre 2002





## Avant-propos

Êtes-vous curieux? Vous jetez un coup d'œil à ce livre et vous vous demandez à quoi il pourrait bien vous servir? Est-ce que le fait qu'il soit parsemé d'illustrations vous amène à ressentir une forme d'«excitation-intérêt»? C'est une émotion qui nous pousse à explorer un environnement nouveau. Cette émotion est particulièrement intense chez les enfants et les jeunes. Elle leur permet de vaincre leur peur, émotion rivale face à la nouveauté.



Cet intérêt et cette curiosité sont définis par Panksepp (2000) comme un des systèmes cérébraux de base présents chez tous les mammifères. C'est ce qui les pousse à explorer leur environnement et à y découvrir les sources de satisfaction et les dangers. C'est probablement ce qui a poussé l'être humain à aller jusqu'à marcher sur la lune... Et c'est peut-être ce qui vous amènera à lire ce livre.

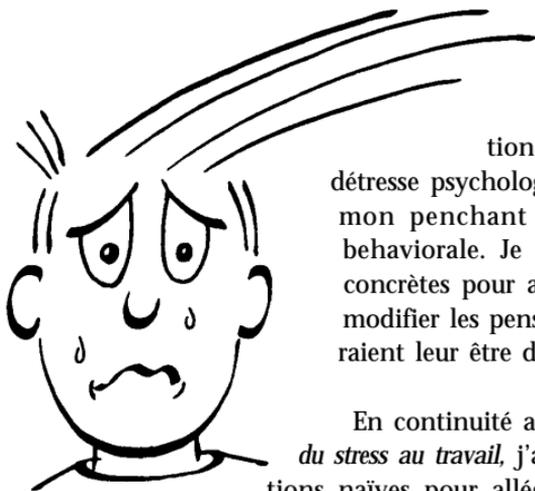
Vous vivez déjà des émotions depuis des années sans avoir eu besoin d'un mode d'emploi! Pourquoi vous y attarder maintenant? Vous êtes-vous déjà demandé à quoi pouvait bien servir la tristesse? la colère? l'envie et la jalousie? la honte et le dégoût? Ces émotions sont-elles vraiment nécessaires? Pourrait-on en faire l'économie?

Depuis la parution de mon livre Prendre soin de sa santé mentale, en 1993, j'ai été appelé à donner des conférences sur la gestion des émotions. Bien avant que l'intelligence émotionnelle devienne un sujet à la mode (Goleman 1997, 1999; Weisinger, 2001), je me suis penché sur les stratégies de gestion de la dépression, de l'anxiété et de la colère. Je suis revenu sur ce sujet dans le cadre de différentes publications (Fortin, 1996, 1997, 2000, 2001 et 2002). D'abord intéressé par les stratégies visant à soulager

la détresse émotionnelle, j'ai progressivement orienté mon attention vers le quotidien et vers une meilleure compréhension des émotions que chacun vit.

Le livre que vous avez entre les mains est le fruit de ce cheminement. Dans la première partie, vous trouverez les principales caractéristiques des émotions, suivies de suggestions quant aux attitudes générales à adopter pour favoriser une relation positive avec les émotions et avec soi-même. La deuxième partie traite des émotions qui me semblent avoir une influence déterminante sur notre bien-être et notre adaptation au monde: la colère, l'envie, la jalousie, la peur, la honte, la culpabilité, la tristesse, la joie et l'amour. La troisième partie aborde la détresse émotionnelle et ses manifestations à travers des symptômes dépressifs, anxieux et colériques. Enfin, dans la quatrième et dernière partie, j'analyse les liens entre la santé et les émotions, tout en présentant des suggestions permettant de mieux vivre avec la maladie.

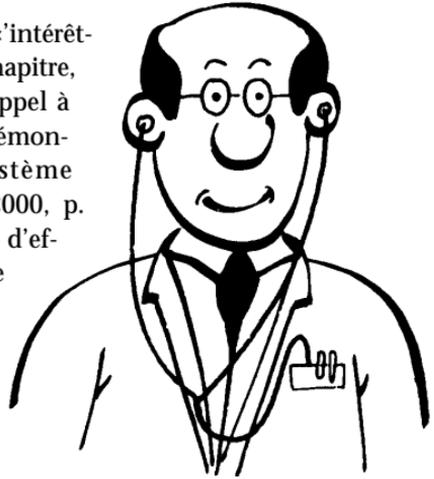
C'est à titre de psychologue œuvrant depuis près de vingt-cinq ans en milieu hospitalier que je m'intéresse à la gestion des émotions. Dans le cadre des nombreuses charges de cours que m'ont confiées l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue et l'Université de Montréal, j'ai eu l'occasion de côtoyer des intervenants de tous les milieux. La publication de mes livres m'a aussi amené vers d'autres sphères, soit l'animation d'ateliers et la rédaction d'articles. Les commentaires et les exemples que je vous présente dans cet ouvrage sont inspirés de mes lectures, de mon expérience personnelle et professionnelle, des remarques et des questions de mes étudiants ainsi que d'échanges avec mes collègues.



Le lecteur reconnaîtra dans ce livre mon intérêt pour les stratégies d'adaptation permettant de surmonter la détresse psychologique. Il y décèlera également mon penchant pour l'approche cognitive-behaviorale. Je présente en effet des façons concrètes pour aider les gens à identifier et à modifier les pensées et les croyances qui pourraient leur être dommageables.

En continuité avec le style du livre *La gestion du stress au travail*, j'ai choisi d'utiliser des illustrations naïves pour alléger le texte et en augmenter

l'impact émotionnel. En plus de l' «intérêt-excitation » évoqué au début de ce chapitre, je vous encourage également à faire appel à votre humour. Certaines recherches démontrent qu'il peut activer votre système immunitaire (Booth et Pennebaker, 2000, p. 563-564), augmenter votre sentiment d'efficacité personnelle et favoriser votre apprentissage. Alors pourquoi vous en priver?



Il se peut que vous trouviez ce livre trop léger. Je l'ai voulu ainsi. Il s'agit d'une introduction au monde émotionnel, un ouvrage de vulgarisation qui souhaite rendre accessibles des connaissances psychologiques parfois arides et difficiles à comprendre. Si vous souhaitez approfondir vos connaissances, vous trouverez à la fin de ce livre des suggestions de lecture qui vous permettront de pousser plus avant votre réflexion. Certains apprennent par la lecture, d'autres par l'expérimentation personnelle. Je souhaite que ce livre fournisse à chacun quelques éléments utiles dans la quête d'une meilleure compréhension et d'une plus grande exploration du monde émotionnel.



## Introduction

Le monde des émotions est vaste et complexe. Certaines personnes y évoluent aisément tandis que d'autres y sont en terre inconnue. On en connaît qui recherchent constamment les émotions et d'autres qui font tout pour les éviter. Mais à quoi ressemblerait un monde sans émotion?

Difficile à imaginer. Triste, peut-être...mais la tristesse est une émotion. À quoi servent donc les émotions? Elles vous informent sur vos besoins, votre état de manque ou de satiété. Elles sont l'équivalent des cadrans et signaux sonores sur le tableau de bord de votre auto.

Instantanément, elles vous indiquent ce qui se passe en vous. Mais elles font bien plus que cela. Elles vous font voir vos craintes pour l'avenir, et vous renseignent sur l'état de vos relations avec les personnes ou les choses de votre entourage.



Elles vous donnent parfois l'énergie ou le carburant nécessaire pour agir.

De plus, à la façon même dont vous exprimez vos émotions, celles-ci informent votre partenaire non seulement de la nature de ce que vous vivez mais également de l'importance des enjeux.

Le partage honnête des émotions est une des façons primordiales de se faire connaître, d'avoir un impact, de devenir important pour l'autre et de créer un lien durable. C'est souvent le chemin vers l'intimité. C'est en prenant le risque de parler ouvertement de ses émotions les plus intimes et de se rendre ainsi vulnérable que l'on tisse un lien de confiance qui se solidifie avec le temps.



Les émotions sont des ressources légitimes et il est toujours utile d'en prendre conscience. C'est lorsqu'elles vous paralysent ou vous rendent inefficaces qu'il faut avoir recours à des moyens pour apprendre à mieux les gérer. Il arrive par exemple que vous



ayez peur de situations qui sont sans danger ou que vous ayez honte de comportements parfaitement sains et acceptables.

L'émotion est elle-même source de jugements de valeur. Si vous n'acceptez pas son existence ou que vous la jugez négativement, c'est souvent cette émotion au sujet de l'émotion qui vous amène dans un cercle vicieux où grossit ce que vous souhaiteriez voir disparaître. Lorsque vous avez peur de votre anxiété, vous intensifiez les

symptômes anxieux. Quand vous avez honte de votre tristesse, vous plongez encore plus profondément dans votre marasme. C'est en sachant accepter l'émotion pour ce qu'elle est et en lui laissant remplir son rôle de messenger qu'on favorise son évolution normale : faire place à une autre.

Nous verrons plus loin comment éviter que ces émotions légitimes et utiles ne s'intensifient au point que cela empêche d'avoir une vie satisfaisante. Le fait d'accepter qu'elles soient présentes et de s'y intéresser en observant leur provenance et leurs effets est souvent une première étape vers une meilleure gestion de l'intensité de ses émotions.

Lazarus et Lazarus (1994) présentent les émotions comme des réactions complexes qui engagent à la fois le corps et l'esprit. Ces réactions incluent un état mental subjectif, tel que la colère, l'anxiété ou l'amour, une impulsion à agir, comme fuir ou attaquer, que cela soit exprimé ouvertement ou non, et de profonds changements dans le corps, par exemple une augmentation du rythme cardiaque ou de la pression sanguine. Certains de ces changements corporels préparent à des actions d'adaptation soutenues. D'autres – tels que les postures, les gestes et les expressions faciales – communiquent aux autres ce que nous ressentons ou ce que nous voulons que les autres croient que nous ressentons.

L'émotion souligne l'existence d'un épisode significatif de notre vie personnelle, associé à des personnes, des valeurs et des idées qui nous tiennent à cœur. Elle est déclenchée par le sens personnel que nous donnons à qui se produit dans une situation donnée. La trame romanesque varie d'une émotion à l'autre, chaque émotion ayant sa propre histoire.

Du point de vue évolutionniste, nos émotions sont des méta-programmes dont les caractéristiques sont inscrites dans nos gènes. Sur une période dont les effets doivent être évalués en milliers d'années, les caractéristiques favorisant la propagation de l'espèce ont été transmises de générations en générations. Les caractéristiques défavorables à cette propagation sont disparus



avec les personnes qui en étaient pourvus, sans égard aux jugements de valeurs moraux que nous pourrions porter de notre point de vue actuel. Ce processus de sélection naturelle se poursuivrait pour les générations futures.

La recherche démontre que nous sommes tous construits sur le même modèle. Nous sommes équipés des mêmes émotions tout comme nous comptons cinq doigts à chaque main. La façon d'utiliser ces cinq doigts varie toutefois grandement d'une culture à l'autre. Les situations qui déclenchent les émotions, la façon dont elles sont vécues et dont elles sont exprimées sont façonnées par la culture.

C'est ainsi que le stoïcisme chez certains peuples laisse croire à tort qu'ils ne vivent pas les mêmes émotions que d'autres. Ils ont simplement appris à les contrôler dans certains contextes. Les chercheurs ont découvert par exemple que les étudiants japonais sont aussi expressifs que les étudiants américains lorsqu'ils sont entre pairs. Ce n'est que lorsqu'une figure d'autorité est présente qu'ils deviennent silencieux (Pinker, 1997; p. 391; Lelord et André, 2001, p. 51-52). Certains peuples inuits n'expriment pas la colère mais savent reconnaître son existence chez leurs enfants. Ils ont appris à maîtriser cette émotion qui est une menace pour leur survie dans des conditions de vie extrêmes.

Les émotions de base s'expriment de façon semblable d'une culture à l'autre. Des sujets appartenant à un grand nombre de cultures différentes identifient adéquatement des photos où une personne exprime le bonheur, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise (Pinker, 1997, p. 388).

Notre programme génétique amène l'apparition progressive des émotions au cours du développement. Chez l'enfant, on perçoit la joie à trois mois, l'intérêt, la surprise, la détresse, la tristesse et le dégoût dans les premiers six mois, la colère de quatre à six mois, la peur entre six et dix-huit mois et la honte entre quinze et vingt-quatre mois. Cette dernière émotion apparaît tardivement parce qu'elle nécessite la conscience de soi, tout comme la fierté qui apparaît pendant la deuxième année de vie (Lelord et André, 2001, p. 204 et 210; Lewis, 2000, p. 276).

Maintenant que nous avons vu dans les grandes lignes ce qui caractérise les émotions et à quoi elles sont utiles, demandons-nous quelle attitude générale nous pouvons adopter pour y faire face.



## Un point de vue global



**N**ous verrons dans les pages qui suivent les attitudes générales qui peuvent nous aider à aborder plus sagement les émotions. Nous verrons que la connaissance de soi, l'acceptation de soi, la confiance en soi et l'estime de soi favorisent un meilleur accès au monde émotionnel. En établissant une meilleure relation avec nous-mêmes, nous fournissons aux émotions un terrain fertile où elles pourront se déployer pleinement.



### Des attitudes de base face aux émotions

---

Quelles que soient les émotions ressenties, et il est souvent difficile de les identifier dès leur apparition, les attitudes que nous adoptons peuvent contribuer à mieux nous les faire vivre. Voici quelques suggestions.

#### *Soyez à l'écoute de l'émotion*

Même si elle prend la forme au début d'une vague sensation, il vaut mieux donner l'occasion à ce système de guidage sophistiqué de vous informer sur l'état de vos besoins. Pour quelques moments, consacrez à cette expérience toute votre attention. Qu'est-ce que vous vous dites? Quelles sont les images qui vous passent par la tête? Quelles sont les sensations?



#### *Laissez l'émotion se déployer*

Cela peut prendre un certain temps pour identifier la nature de l'émotion. Laissez vos perceptions se clarifier, le message prendre de l'ampleur, l'émotion se préciser et se confirmer. En contenant l'émotion un certain temps, vous aurez plus de chance d'en saisir l'élément essentiel. Le fait d'accepter sa présence et de s'y intéresser en observant sa provenance et ses effets est souvent une première étape vers un meilleur contrôle de l'intensité de l'émotion.

Prenez soin de ne pas juger prématurément et sachez résister à la tentation de ne pas reconnaître l'existence d'émotions désagréables. Les sentiments en eux-mêmes ne sont ni bons ni mauvais. Ils sont comme les bras et les jambes: ils peuvent être utiles, et ils peuvent servir à frapper quelqu'un. Mais en soi, il n'y a rien de mal à avoir des bras et des jambes. Ce sont des parties de soi qu'il faut apprendre à connaître et à utiliser adéquatement. Accueillir sainement l'émotion, c'est surtout éviter de la repousser ou de se faire croire qu'elle n'existe pas. Soyez curieux de découvrir ce qui se passe vraiment.

#### *Ressentez l'émotion pleinement*

Quelle que soit sa nature, vous pouvez reconnaître son existence et en saisir le sens. Même les émotions perçues très négativement (la colère, la jalousie) contiennent de l'information précieuse et une énergie qui peut

être dirigée positivement. Tout ce qui se passe en vous est légitime. Ressentir pleinement ne veut pas dire exploser sans tenir compte des conséquences. Au contraire, cela implique de contenir cette énergie plutôt que de la décharger de façon prématurée ou inadéquate. Être constamment dans l'action nous empêche d'apprendre quelque chose de nos larmes ou de nos colères.

### ***Identifiez l'émotion***

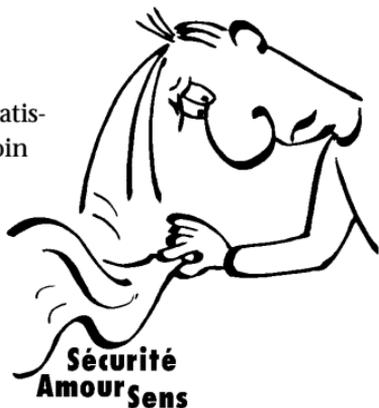
Donnez-lui un nom. Le fait d'en préciser la nature vous permettra de mieux la comprendre. Nos sentiments sont plus complexes et nuancés que ce que nous imaginons. Les émotions que nous n'aimons pas se déguisent en d'autres émotions plus acceptables. Une foule de sentiments contradictoires se métamorphosent en une seule émotion. Les sentiments se transforment en jugements, en accusations et en attributions. Il vaut mieux identifier l'émotion primordiale qui se cache derrière la confusion des idées.

Développez votre vocabulaire émotionnel. Lazarus (1991, p. 66-67) évoque l'existence de 135 noms d'émotion. Nommer l'émotion est souvent une première étape vers une modification de son expérience. Vous trouverez à l'annexe I une liste de mots pouvant aider à exprimer une expérience émotive.

Vous pouvez également désigner votre expérience par un symbole, une image, une analogie. Utilisez votre créativité et vos habiletés expressives. Plus ces symboles seront vôtres, plus leur charge émotive sera puissante.

### ***Identifiez le besoin sous-jacent***

L'émotion nous communique l'état de satisfaction de nos besoins. Reconnaître le besoin essentiel sous-jacent à l'émotion, permet de mieux diriger l'énergie. Garneau et Larivey (2000, p. 31) identifient le besoin comme une « exigence dictée de l'intérieur, une nécessité qui dépend directement de la nature de l'être vivant auquel il appartient. C'est pourquoi la réponse au besoin est souvent considérée comme nécessaire à la survie. Lorsque l'exigence n'est pas vitale, on parle plutôt de désir, d'appétit, d'envie, de goût ou de caprice. »



Selon Saint-Arnaud (2001, p. 274), les besoins naturels sont les besoins de bien-être (liés à la santé et au plaisir), de sécurité (liés à l'argent et à la sécurité matérielle), de considération (dans le domaine de l'affection), de compétence (dans le domaine de l'action) et de cohérence (dans le domaine de la connaissance).



### ***Vérifiez vos perceptions et vos hypothèses***

Stone, Patton et Heen (2001) recommandent de ne pas traiter les sentiments comme s'ils étaient des paroles d'évangile. Avant de choisir d'exprimer vos émotions, négociez avec vous-mêmes. Les émotions sont basées sur les perceptions qui, elles-mêmes, s'avèrent souvent relatives, variables selon le point de vue, donc vérifiables et négociables. Modifiez l'histoire que vous vous racontez au sujet de la situation. Nuancez votre pensée. Quelle est votre point de vue? Y manque-t-il un aspect? Comment l'autre voit-il la chose? Quelles sont les intentions que vous imaginez chez l'autre? Quelles autres intentions pourrait-il avoir? Et qu'en est-il de vos intentions?

De votre motivation? Quel impact vos actions peuvent-elles avoir eu sur les personnes de votre entourage? Pouvez-vous voir votre propre contribution au problème?

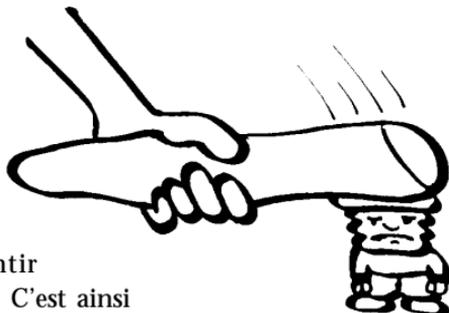
Ce ne sont que des hypothèses. Mais elles peuvent altérer sérieusement la façon dont une situation est perçue. Si nous réfléchissons bien, si nous faisons preuve d'honnêteté, d'ouverture d'esprit, d'objectivité, nos sentiments commenceront à changer.

### ***Exprimez vos émotions***

Exprimer ses émotions, c'est informer autrui de ses besoins et de leur importance. C'est se faire honneur en refusant de devenir étranger à soi-même et de faire semblant d'être quelqu'un d'autre. C'est s'assurer de maintenir sa vitalité et d'établir des contacts émotionnels vrais. L'expression des émotions ne sera toutefois pas la même dans le cadre de relations intimes avec des proches chaleureux et empathiques que dans un contexte de travail compétitif et très critique.

Il faut donc savoir nuancer ce conseil. Il est souhaitable d'exprimer ses véritables émotions, à la bonne personne, à la bonne intensité, au bon moment et dans un contexte favorable. Est-il nécessaire d'ajouter que cela n'est pas toujours possible et qu'il faudra choisir la meilleure solution parmi un ensemble limité d'options?

L'expression des émotions peut se faire verbalement mais aussi à travers l'écriture, le dessin, la poésie ou le chant. Quelle que soit sa forme, elle ne vise pas exclusivement à avoir un impact sur autrui. Elle permet également de mieux se comprendre, de se sentir vivant et en contact avec soi-même. C'est ainsi que l'expression dans un journal intime peut aider à mettre de l'ordre dans son monde intérieur et remplacer avantagusement une agitation verbale inutile ou nuisible. Dans d'autres circonstances, ce même journal intime permettra de préparer le terrain en vue d'une expression plus complète et plus satisfaisante.



### ***Répondez au besoin que l'émotion signale***

Exprimer l'émotion ne suffit pas toujours. Ce moyen est efficace dans la mesure où l'entourage réagit aux efforts que vous dispensez pour résoudre le problème. Il importe de répondre aux besoins que l'émotion signale. Agresser verbalement votre patron peut intensifier votre détresse si, plutôt que de susciter le respect recherché, vous ne récoltez que le mépris et des difficultés supplémentaires. Pleurer à l'infini engendre encore plus de tristesse, si les besoins sont laissés en plan (Garneau et Larivey, 2000, p. 178). On peut raconter sans fin son expérience sans jamais se libérer si l'on ne s'adresse pas à la bonne personne.

Il faut donc diriger son énergie vers la satisfaction du besoin. L'expression verbale n'est qu'un des moyens que l'on peut utiliser.

### ***Remettez l'émotion à sa place***

Vous n'êtes pas à la merci de vos émotions. Parfois il peut être nécessaire de les mettre de côté. Autant il importe de savoir porter attention à l'émotion, autant il peut être utile de savoir passer à autre chose une fois le message reçu. À un certain stade, il vaut mieux développer ses capacités à mettre l'émotion de côté, quitte à y revenir plus tard pour compléter le processus au besoin. Toutes les techniques de distraction (compter

jusqu'à dix, sortir faire une marche, téléphoner à un ami pour parler d'autre chose, lire un bon livre, faire du sport, écouter de la bonne musique, etc.) peuvent être souhaitables dans certaines situations.

Ceux qui ont exploré leur monde émotionnel en psychothérapie ont constaté que l'on peut remettre ses émotions à leur place et poursuivre sa vie à la sortie du bureau. Est-il dommageable de mettre ses émotions de côté? Nous vous suggérons de développer votre capacité à le faire dans les contextes pertinents, et non d'adopter invariablement cette attitude, même lorsque des émotions fortes semblent vouloir prendre le dessus. Il est toujours préférable d'avoir le choix. C'est l'excès et la rigidité qui sont à éviter, ici comme ailleurs. Se sentir constamment submergé par des émotions devant lesquelles on ressent de l'impuissance peut aussi être dommageable. Nous vous encourageons donc à faire place aux émotions puis à remettre vos émotions à leur place.

### ***Reconnaissez les émotions des personnes importantes autour de vous***

Comme on l'a déjà vu plus haut, les émotions permettent de nous relier les uns aux autres. Un climat d'intimité peut naître si vous adoptez une attitude qui lance le message suivant: 1) Je vois tes émotions. 2) Elles me touchent. 3) Elles sont importantes pour moi. 4) Je suis intéressé à bien les comprendre. 5) Je m'intéresse à toi. Il ne s'agit pas de faire semblant. Seule une curiosité bienveillante permettra de s'approcher d'autrui et de mieux le comprendre.

Nous avons vu certaines attitudes générales qui peuvent aider à accueillir toutes les émotions. Examinons maintenant celles qui vous permettront d'avoir une meilleure relation avec vous-mêmes, vous prédisposant par le fait même à tenir compte de vos émotions d'une façon plus saine et équilibrée.



### Des attitudes de base envers vous-même

Certaines attitudes de base vous aideront à vivre vos émotions de façon plus harmonieuses. La relation avec notre monde émotionnel est étroitement associée à notre relation globale avec nous-même. Nous allons vous encourager dans les pages qui suivent à vous connaître, à vous accepter, à vous aimer et à vous faire confiance (Fortin, 1993).

#### *Développez votre connaissance de vous-même*

Avez-vous des émotions privilégiées? Vous sentez-vous fatigué plutôt qu'inquiet, triste plutôt qu'en colère? Vous est-il impossible de ressentir ou de manifester votre joie ou votre irritation? Une fois que chacun connaît ses biais perceptuels personnels, il devient plus facile de les remettre en question et de les nuancer. Si on ne comprend pas bien ce qui se passe en soi, on risque de répéter, sans pouvoir les ajuster, des façons d'agir qui n'atteignent pas le but visé. S'intéresser à ses émotions, c'est s'intéresser à soi-même et découvrir ce que son organisme considère comme primordial au moment présent.

Certains se comportent dans la vie comme s'ils conduisaient une automobile sans avoir jamais lu le manuel d'instruction. Des lampes témoins rouges et vertes clignotent, des indicateurs et des pictogrammes sont bien en vue, mais ils n'en tiennent pas compte, gardant les yeux sur la route et le pied sur l'accélérateur.

*Nadine se sentait parfois fatiguée, sans énergie et jongleuse. Elle commençait à soupçonner une maladie mentale sérieuse. Ses cours de psychologie l'avait convaincue que tout remontait à l'enfance et elle cherchait déjà une relation incestueuse quelconque dans l'histoire de sa famille élargie lorsqu'elle constata que ces phénomènes désagréables survenaient simplement lorsqu'elle ne dormait pas suffisamment. De bonnes heures de sommeil régulier ont ramené ces symptômes dans l'ordre.*

Observez-vous quelques temps. Découvrez les signaux que votre corps vous envoie pour vous dire 1) que vous êtes fatigué 2) que vous avez besoin



de sommeil 3) que vous avez faim 4) que vous êtes stimulé sexuellement 5) que vous vous ennuyez 6) que vous êtes intéressé 7) qu'il est temps de prendre des vacances. Quels sont les indices qui vous font savoir que vous en avez assez? Il importe de reconnaître ses propres signaux et d'en tenir compte pour prendre des décisions éclairées. Cela ne sert à rien de persister à travailler encore quatre heures si notre corps nous signale clairement qu'il n'est plus en état de faire quoi que ce soit.

Être en santé mentale, c'est se connaître, c'est-à-dire connaître ses forces, ses faiblesses, ses difficultés, ses limites, ses besoins. Cela nous amène à avoir une image de nous-même réaliste, qui nous permet d'évaluer notre niveau de performance avec justesse.



Pour apprendre à vous connaître, il suffit de porter attention à ce que vous savez déjà sur vous-même sans trop vous en rendre compte. Cela permet de structurer vos perceptions et de vous confirmer ainsi que vous possédez bien certaines caractéristiques.

Faites l'expérience suivante :

1. **Dressez une liste des caractéristiques positives, des ressources personnelles, des qualités que vous vous attribuez.**

Exemple :

**Je suis sensible.**

**Je suis énergique.**

2. **À droite de chacune de ces caractéristiques, inscrivez un exemple convaincant qui pourra éventuellement vous confirmer que vous possédez cette caractéristique.**

Exemple :

**Je suis sensible.**

**Je me suis aperçu dès le début de la soirée que Pauline était triste.**

**Je suis énergique.**

**J'ai réussi à vendre deux fois plus de produits que mes collègues en y consacrant deux fois plus de temps.**

Tirez vos exemples d'un contexte approprié, où ces caractéristiques

étaient pertinentes. Certaines personnes tournent leurs qualités en défaut. Exploitées dans le contexte approprié, toutes vos ressources sont des qualités (Cameron-Bandler, 1985). Conservez-les dans ce contexte. Méfiez-vous de votre propension à vous critiquer. Seriez-vous de ceux qui développent à l'excès leurs habiletés à se trouver des défauts et qui se torturent inutilement? Exercez-vous pour l'instant à découvrir vos forces et à déterminer dans quel contexte telle ou telle caractéristique était une qualité.

Pour certaines personnes, viennent immédiatement à l'esprit les moments où l'on a abusé de leur sensibilité. Le fait qu'on ait abusé de votre sensibilité n'indique pas que la caractéristique alors démontrée n'était pas une qualité. Il aurait tout simplement fallu la compléter par d'autres caractéristiques positives (le discernement, le jugement) qui la maintiennent dans un contexte approprié.

- 3. Faites une enquête autour de vous et demandez aux gens de votre entourage ce qu'ils apprécient en vous. En allant chercher le feedback de vos proches, vous apprendrez à mieux vous connaître. Si vos amis vous fréquentent, c'est probablement qu'ils apprécient certains aspects de votre comportement ou de votre personnalité. Laissez-les vous les exprimer. Ce regard extérieur vous offre une occasion d'obtenir une information de qualité sur vous.**

Exemple:

**Mon ami me dit que je suis fidèle en amitié.**

- 4. N'avez pas tout rond ce que les gens vous disent. À quoi bon vous faire complimenter sans raison? Demandez-leur de vous fournir un exemple convaincant de situation où ils ont perçu la caractéristique qu'il vous attribue. Si vous êtes maintenant certain de posséder cette caractéristique, ajoutez-la à votre liste.**

**Mon ami me dit que je suis fidèle en amitié.**

**Je continue à lui réserver du temps même si nos horaires sont chargés.**

*À son grand étonnement, Yvonne a constaté que plusieurs de ses amies la considéraient comme une personne énergique et décidée. Elle s'était toujours vue comme une femme passive et soumise. À travers les exemples que ses amies lui ont donnés, Yvonne a constaté qu'elle n'avait pas tenu compte de son expérience de*



mère : pour ses enfants, en effet, elle avait été capable de se défendre comme une lionne. Donc, elle possédait cette ressource, elle pouvait faire face à des difficultés avec énergie et détermination. Yvonne n'avait plus qu'à utiliser cette ressource dans un autre contexte que celui de son rôle de mère et à se défendre elle-même comme elle avait su défendre ses enfants.

Vidal se considérait comme un boute-en-train plein de vitalité et d'énergie. Mais ses proches lui rappelèrent qu'il était effectivement ainsi au travail, c'est-à-dire lorsqu'il était sobre. Ils ne pouvaient en dire autant de ces soirées récréatives où leur ami consommait maintenant trop d'alcool et devenait inadéquat. Le fait de se percevoir d'une façon plus réaliste l'a encouragé à prendre en main son problème d'alcool et Vidal a ainsi développé ses talents d'amuseur autrement que sous l'effet de l'alcool. Mieux se connaître, c'est se donner plus de pouvoir pour régler ses problèmes.



En apprenant à vous connaître, vous allez découvrir que vous êtes plus empathique à certains types de souffrance chez certains types de personnes, que vous êtes plus vulnérable à certains types de critiques et que vous pouvez être plus sensible à certains moments qu'à d'autres. En sachant identifier vos moments de vulnérabilité, vous saurez aussi reconnaître quand il est nécessaire de vous protéger. Le simple fait de comprendre ce qui se passe vous permet déjà d'éviter la confusion. Mais l'apprentissage de la découverte de vos forces, de vos ressources personnelles, de vos qualités ne se fait pas en une soirée. Maintenez votre liste ouverte. Retournez-y occasionnellement pour revoir ces aspects positifs de vous-même et pour en compléter la liste au fur et à mesure que vous enrichirez votre connaissance de vous-même.

Profitez de toutes les occasions de mieux vous connaître. Dans différents contextes, remarquez la façon dont vous vous sentez, comment vous pensez, quel genre d'images vous viennent à l'esprit. Sachez identifier ce que vous souhaitez, ce que vous préférez, ce qui vous rend mal à l'aise. Lorsque vous êtes l'objet de reproches ou de commentaires désagréables, voyez si cela vous fournit de l'information utile sur vous-même et sur vos comportements. C'est à vous qu'il appartiendra ensuite de décider ce que vous souhaitez améliorer ou développer.

## **Acceptez de partir d'où vous êtes**

Vous est-il déjà arrivé de souhaiter être ailleurs? De refuser de croire à la réalité de votre situation? La plupart du temps, c'est sans conséquence. Dans d'autres cas, cela peut fausser les cartes.



Certaines personnes se comportent comme ce voyageur d'Asbestos qui voudrait aller en Europe mais refuserait de partir de cette ville qu'il considère inappropriée comme point de départ d'un si beau voyage. Pourtant, il faut bien accepter de partir de l'endroit où l'on se trouve. Si vous êtes au sous-sol, c'est de là que vous devez accepter de monter au deuxième étage.

Je ne parle pas ici de résignation mais bien d'acceptation. Il s'agit d'accepter qui vous êtes et de reconnaître que c'est avec vos ressources que vous allez réussir à améliorer votre état de santé mentale. Vous allez devoir, comme tous les êtres humains, faire de votre mieux avec les ressources intérieures et extérieures que vous avez. Plutôt que de vous battre pour vous faire croire que vous êtes quelqu'un d'autre ou de vous acharner à penser que vous êtes monstrueux et inacceptable, mieux vaut accepter que c'est avec vous-même comme allié que vous allez vivre le restant de votre vie. Mieux vaut vous intéresser à cette personne, l'observer et apprendre à utiliser ses forces et ses ressources.

*Souffrant d'obésité, Thomas s'isolait, considérant qu'il ne pouvait commencer à fréquenter les gens avant de perdre 50 livres. Il ne voulait pas commencer sa vie publique en obèse. Il a donc mis beaucoup d'énergie à perdre du poids alors que son besoin et sa motivation étaient de se faire plus d'amis. Il eut plus de succès dans l'amélioration de ses conditions de vie au moment où il accepta de commencer à établir des amitiés même s'il n'avait pas le corps idéal qu'il souhaitait. C'est à partir de ce poids, de ce corps, qu'il commença à améliorer ses habiletés sociales. Il eut par la suite la surprise de constater que s'il perdait du poids, ce serait une question de santé et non d'apparence. Son image publique ne le préoccupait plus.*

*Il ne sert à rien de vous traiter comme une voiture de course si vous êtes essentiellement une auto de promenade. Mais vous pouvez vous employer à devenir la meilleure auto de promenade possible. Bien sûr, cette métaphore vaut ce qu'elle vaut. L'idée ici n'est pas de vous proposer une résignation passive, mais bien une acceptation de limites, et*



*il y a toujours des limites. Vous pouvez les repousser, les amoindrir, en modifier l'impact, mais refuser d'en tenir compte ne peut que vous mener à la frustration.*



Un des mythes tenaces reliés à notre culture «démocratique» consiste à entretenir l'illusion que nous sommes tous égaux et que la vie doit être juste.

Malheureusement, nous n'affrontons pas la vie avec les mêmes possibilités: certains sont plus beaux, plus forts, plus endurants, plus intelligents, plus habiles, ont accès à un milieu plus stimulant, plus chaleureux, ont plus d'argent et de ressources pour satisfaire leurs besoins et pour se développer. C'est comme cela. Et ce n'est pas juste. La vie est injuste. Il semble qu'elle soit ainsi faite.

Cela ne signifie toutefois aucunement que nous n'avons pas tous, comme être humain, une valeur personnelle importante, des ressources que nous pouvons développer de notre mieux, compte tenu de ce que nous disposons. Cela ne signifie pas non plus que nous ne pouvons pas travailler à améliorer cette situation et à en atténuer l'impact en fournissant le plus de chances possibles à l'ensemble de la population. Les gens qui s'impliquent sur le plan politique ou communautaire choisissent d'intervenir dans ce domaine.

Le monde émotionnel renferme également de telles injustices. Certains naissent avec un niveau d'activation physiologique plus élevé qui les prédispose à l'anxiété. Leur tempérament les rend plus vulnérable. C'est un peu comme s'ils fonctionnaient sur le 220 volts alors que d'autres s'activent au moyen d'une petite pile de 9 volts. Linehan (1993, p. 68-69) mentionne que les personnes qui vivent avec un trouble de personnalité limite sont aux prises avec des émotions plus intenses qui se déclenchent plus rapidement et qui prennent plus de temps à se résorber. Cette réalité est souvent mal comprise des proches qui concluent plutôt que ces personnes manquent simplement de contrôle. Celles-ci ont certes avantage à développer un meilleur contrôle sur leur monde émotionnel mais il faut reconnaître que pour y arriver elles doivent y mettre plus d'effort que la majorité des gens.



Il est souvent délicat de souligner l'importance de l'acceptation car trop de gens se résignent à tolérer des situations intolérables, cessent de se développer prématurément, évitent des situations qui leur fourniraient de précieuses occasions de développement personnel. Pourtant, chacune de ces situations nous rappelle l'importance de développer nos richesses intérieures, d'affronter ce qui nous fait peur, de devenir de plus en plus la personne que nous pouvons être. C'est souvent le défi du psychothérapeute d'encourager son client à se développer sans qu'il cherche à atteindre un idéal inaccessible. Accepter ses limites ne signifie aucunement qu'il ne faut pas s'efforcer de repousser celles que l'on s'est imposé à soi-même.



***Tenez-vous un discours intérieur positif :***

Dites-vous: «Je suis un être humain qui fait du mieux qu'il peut avec les forces et les ressources à sa disposition.», «J'ai le droit d'être qui je suis.» et «Je veux mieux me connaître et travailler activement à me développer à partir de mon état actuel.»

Donnez-vous quelque temps pour vous fréquenter, vous connaître et en venir à accepter que vous êtes comme vous êtes. Rendez-vous compte que personne d'autre n'a la même histoire que vous, ni les mêmes expériences ni les mêmes souvenirs. Vous êtes unique.

Évitez d'accorder une importance exagérée à certaines caractéristiques que vous ne pouvez pas changer et que vous considérez comme négative.



*À l'adolescence, Sébastien n'aimait pas son nez. Il en avait des complexes. Il croyait que tout le monde ne voyait que cela. De fait, bien qu'effectivement cette partie de son anatomie pût dans un premier temps attirer l'attention, ce n'était certainement pas ce qui déterminait la qualité de ses relations avec son entourage. Il avait un merveilleux sens de l'humour, un grand cœur, et une fois qu'on le connaissait, ce trait physique devenait bien secondaire. Avec le temps d'ailleurs, lui-même y accordait de moins en moins d'attention. Il lui devint*

*plus facile, une fois adulte, de baser son identité personnelle sur des valeurs plus essentielles que sur son apparence physique.*

Peut-être vous êtes vous dit que Sébastien aurait pu éventuellement avoir recours à la chirurgie pour modifier son nez. C'est un des choix qui s'offraient à lui si son apparence avait continué de l'obséder. Pour plusieurs, ce choix n'est pas acceptable pour eux en raison des coûts financiers et psychologiques associés à une telle démarche. Il est parfois plus simple d'accepter son état actuel que d'avoir à accepter son état après avoir subi une intervention chirurgicale dont le résultat ne correspondra pas nécessairement à l'idéal qu'on projette. Souvent, c'est l'attitude même des gens face à leurs caractéristiques physiques qui crée ou amplifie un problème.

*Robert est préoccupé par son âge. Il a honte de ses rides. Il est convaincu qu'il a l'air vieux et que cela le discrédite auprès des jeunes dans son milieu professionnel. Ne vont-ils pas croire qu'il n'est plus à la fine pointe des connaissances et qu'il manque d'énergie pour contribuer au travail d'équipe? Il évite ses collègues de travail, fuit leur regard, ce qui leur laisse croire qu'il est indifférent. Il risque ainsi de s'isoler de plus en plus et d'attribuer sa solitude au fait que les gens jugent qu'il est trop vieux pour les intéresser.*



S'il acceptait son apparence et son âge, même s'il ne correspond pas à l'idéal véhiculé par les médias et par la mode, Robert aurait plus d'occasion de mettre en évidence ses valeurs personnelles et ses habiletés sociales.

Faites l'expérience suivante :

- 1. Dressez une liste de certains aspects de votre vie que vous avez de la difficulté à accepter et que vous considérez impossible de modifier.**

Exemple :

**La calvitie**

- 2. Demandez-vous ce qu'en pensent vos proches.**

Exemple :

**Ma conjointe l'accepte sans grand enthousiasme pour l'instant.**

**Mon père cache la sienne sous une perruque peu attrayante.**

**Mes amis et amies n'y attachent pas d'importance sauf Claire qui trouve cela «sexy» .**

---

**3. Demandez-vous :**

- **Comment est-ce que je verrai cela dans deux ou cinq ans?**
  - **Comment en suis-je venu à accorder tant d'importance à cet aspect de ma vie?**
  - **Quelle est la valeur ou la croyance que j'entretiens actuellement à ce sujet? Quelle est la valeur ou la croyance que j'aimerais entretenir à ce sujet?**
  - **Est-ce que je connais des personnes chauves, qui n'accordent pas tant d'importance à cet aspect de leur vie?**
- 

**4. Cherchez à rencontrer des personnes qui acceptent leur calvitie. Parlez-leur de ce qui vous préoccupe et que vous avez de la difficulté à accepter. Le fait d'exposer vos préoccupations à ce sujet et de les partager vous aidera à accepter la réalité et à changer votre vision des choses.**

---

**5. Commencez à vous comporter comme si vous aviez déjà cette nouvelle façon de voir. Cela vous aidera à l'intégrer progressivement dans votre vie.**

---

Changer n'est pas facile. Nous sommes entraînés à n'enregistrer que les indices qui confirment notre façon de penser. Il faut un certain temps avant de pouvoir enregistrer les évidences appuyant un autre point de vue. Les vieilles façons de penser ont la vie dure et, sous l'effet de la fatigue, du stress ou de la maladie, elles semblent vouloir resurgir. Il faut un certain temps à notre cerveau pour qu'il enregistre les nouvelles valeurs et les nouvelles perceptions que nous voulons installer dans notre vie. Peu à peu nous nous sentons bien avec ce qui était nouveau et inconfortable.

***Développez votre estime de vous-même***

Comment vous considérez-vous? Choisiriez-vous quelqu'un qui vous ressemble comme ami? Qu'est-ce que vous aimez en vous? Quand vous aimez-vous le plus? Comment vous manifestez-vous cette affection?

L'estime de soi consiste en l'évaluation de sa propre valeur, qui est elle-

même fondée sur la manière dont la culture évalue les attributs qu'une personne possède et sur la mesure dans laquelle le comportement d'une personne correspond à ses standards personnels de valeur (Bandura, 1990, 1997). Certains étudiants sont fiers de leurs réalisations académiques mais se dévalorisent dans le domaine social ou sportif. Certains travailleurs sont fiers de leur performance au travail mais se déprécient comme parents. L'importance qu'on accorde à chacun de ces éléments se reflète sur l'estime de soi.

Quelqu'un de votre entourage vous a-t-il déjà joué le mauvais tour de vous faire croire que vous ne méritiez pas que l'on s'intéresse à vous et que l'on vous aime? Si c'est le cas, révisez cette croyance.

*Abusée sexuellement par ses frères, Nicole en était venue à croire que la seule façon d'intéresser les gens, surtout les hommes, était de se comporter comme un objet que l'on peut utiliser. Honteuse d'elle-même, elle utilisait sa sexualité pour se relier aux gens autour d'elle. Elle en vint à mieux se connaître, à faire la différence entre ses besoins émotifs et ses besoins sexuels. Dès lors, elle se mit à apprécier sa vitalité, son énergie, tous les efforts qu'elle avait déployés pour élever sa fille malgré les difficultés de sa vie de mère célibataire.*

Rappelez-vous que certaines amitiés se forgent avec le temps. À force de vivre avec quelqu'un, on peut en venir à le connaître et à l'apprécier. Habituez-vous à vous-même et devenez-vous indispensable. Gardez l'esprit ouvert envers vous-même pour laisser ce phénomène naturel se produire. Enlevez vos œillères, voyez vos bons côtés. Et cessez de porter attention aux aspects désagréables. S'il s'agissait de quelqu'un d'autre que vous, vous considéreriez cette dernière attitude comme un exemple de pensée discriminatoire. N'exercez pas de ségrégation envers vous-même. Cherchez à vous connaître et à vous apprécier.

**Faites l'exercice suivant afin d'identifier vos critères d'estime de soi:**

Avant de m'aimer, je dois d'abord \_\_\_\_\_

Je ne serai digne d'être aimé que si \_\_\_\_\_

Les personnes qui sont aimées sont nécessairement \_\_\_\_\_

D'où vous viennent ces croyances? Sont-elles à jour? S'agit-t-il d'anciennes croyances qui vous viennent de votre jeunesse et que vous continuez



d'appliquer automatiquement? Si c'est le cas, mieux vaut les réviser et choisir les valeurs en fonction desquelles vous souhaitez vivre votre vie d'adulte.

Humanisez vos critères d'estime personnelle. Vous êtes digne d'être aimé pour ce que vous êtes: un être humain qui fait de son mieux avec les ressources intérieures et extérieures dont il dispose. Vous pouvez aimer plus ou moins ce que vous faites, en fonction de critères que vous aurez avantage à réviser occasionnellement. Vous pouvez aussi vous améliorer en vous dirigeant progressivement vers un idéal que vous n'avez pas nécessairement à atteindre.

Apprenez à regarder vos bons côtés. Tenez compte de votre bonne volonté. Découvrez vos aspects intéressants. Identifiez ce que vous aimez en vous. Vous pouvez vous référer à l'exercice suggéré pour la connaissance de soi. Mieux vous vous connaissez, plus vous avez d'occasions d'entrer en contact avec certains aspects de vous que vous aimez. Prenez le temps d'y réfléchir. Peut-être avez vous développé des caractéristiques intéressantes que vous ne vous êtes pas arrêté à découvrir.

*Étudiante au cégep, Pascale trouvait utile de tenir un registre à son nom sur lequel elle avait inscrit ce qu'elle aimait de son apparence physique, de sa personnalité, de ses valeurs. Le fait de relire ces descriptions positives d'elle-même l'aidait à entrer en contact avec le fait qu'elle était une personne intéressante et digne d'être aimée par les autres et par elle-même.*

Au moment de s'évaluer, certaines personnes sont de bien mauvais comptables. Elles notent soigneusement toutes leurs petites difficultés mais ne tiennent pas compte de leurs bons coups. Elles insistent sur les occasions où elles n'ont fait qu'une seule petite erreur mais oublient d'enregistrer certaines qualités pourtant mises en évidence des dizaines de fois. Évitez de transformer chaque erreur en défaut personnel. Vous n'êtes pas nécessaire-



ment cet être profondément insensible à qui l'on ne peut se fier en aucune circonstance parce que vous avez oublié un rendez-vous ou qu'il vous est arrivé un jour d'être en retard de 15 minutes.

L'être humain est trop complexe pour que l'évaluation de soi-même se fasse en noir ou blanc. Pensez avec nuance. Vous n'êtes pas nécessairement soit un héros, soit un minable, soit très bon, soit très mauvais; les événements ne sont pas non plus nécessairement soit très excitants, soit d'un ennui mortel. Ce n'est pas parce que vous n'avez pas eu une note de 95 % que vous ne valez rien.

Soyez attentif à vos propres désirs. Exprimez vos besoins. Évitez de vous sacrifier systématiquement pour les autres. N'endurez pas les situations désagréables jusqu'à l'extrême limite de vos possibilités. Ne laissez pas les gens vous traiter comme si vous n'aviez aucune valeur, vous en viendriez à le croire vous-même. Veillez à satisfaire vos besoins afin d'en tirer un peu d'énergie. Ne laissez personne abuser de vous; vous êtes digne de respect. Cela ne sert à rien de vous faire passer en second pour être apprécié de tous, en tout temps: c'est impossible et inutile.



Ne vous sentez responsable que des choses sur lesquelles vous avez un certain contrôle. Pourquoi vous torturer parce que votre deuxième voisin, un pur étranger, s'est suicidé? À quoi bon vouloir nourrir tous les sans-abri de la ville ou convaincre votre oncle alcoolique de cesser de boire alors qu'il ne manifeste nullement l'intention d'arrêter?

Pensez à ce qui vous fait du bien. Évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses, vos défaillances. Cessez de vous rappeler les souvenirs désagréables, les humiliations subies. Il est inutile de faire l'inventaire de tous les indices qui vous portent à croire qu'au fond vous n'avez aucune valeur, jamais, d'aucune façon. Ce sont là des pensées toxiques qui empoisonnent votre vie sans raison.

S'aimer, c'est aussi bien se traiter. Encouragez-vous. Appréciez toute amélioration. Tous les pas que vous faites dans la direction où vous souhaitez aller méritent d'être notés. Certaines personnes se traitent comme si elles étaient leur propre ennemi. Elles s'insultent, se torturent

avec des questions sans réponse, se projettent des films d'horreur dans lesquels elles tiennent le rôle principal de prophète de malheur. Traitez-vous plutôt comme on traite un ami: reconnaissez votre propre valeur, apprenez à connaître vos goûts et à en tenir compte lorsque vous faites des activités, évitez de vous marteler l'esprit avec vos faiblesses.

Des milliers de pensées et d'images peuvent défiler dans votre tête. Quelques-unes sont sans conséquences. D'autres sont plus ou moins perturbatrices. Certaines vous sont utiles et bénéfiques. Choisissez ces dernières. Lorsque vous vous sentez bouleversé, demandez-vous: Qu'est-ce que je suis en train de me dire? Est-ce que c'est exact? Est-ce que c'est utile? Qu'est-ce que je peux me dire de plus exact et de plus utile? Si votre réflexion vous permet de vous préparer efficacement à affronter une difficulté, poursuivez-la. Par contre, si vos pensées sont toxiques et inutiles... remettez-les en question et passez à autre chose!

Il ne s'agit pas de vous raconter des histoires en vous disant que la vie est belle, douce et facile alors que ce n'est pas le cas. Vous ne le croiriez pas très longtemps. Il s'agit au contraire d'être plus réaliste en évitant de ne voir que le côté négatif des choses. Cela peut vous être utile d'envisager également ce qui pourrait se produire d'agréable ou de moins pénible. Considérez vos idées comme des hypothèses au lieu de les voir comme des vérités absolues. Vous aurez par la suite l'occasion de vérifier si elles étaient justes.

### ***Développez votre confiance en vous-même***

Êtes-vous fiable? Croyez-vous les promesses que vous vous faites? Croyez-vous en vos opinions ou ressentez-vous constamment le besoin de vérifier auprès d'autrui la justesse de vos perceptions et de votre jugement?

Certaines personnes ont un préjugé défavorable envers elles-mêmes. Elles ne parviennent pas à croire qu'elles sont capables de faire quelque chose de bien. C'est un peu comme l'agriculteur qui ne croirait pas que ses plants de tomates vont pousser et qui ne prendrait même pas la peine de les arroser et de leur donner les engrais dont ils ont besoin pour laisser éclore la vie qu'il y a pourtant en eux. Traitez-vous en bon jardinier, confiant que ses plants vont pousser et attentif à leurs besoins. Sachant qu'ils n'arriveront pas à maturité instantanément, il attend patiemment que ses soins portent fruit.

Rappelez-vous vos succès, ce que vous avez réussi à apprendre, ce que vous avez fait pour vous-même.

*Maude était terrorisée à l'idée de retourner sur le marché du travail. Elle n'avait pas confiance en ses capacités d'obtenir un emploi, de le garder et d'y être appréciée. Une des choses qui l'ont aidée à acquérir de l'assurance fut de se rappeler qu'elle avait réussi à bien élever ses trois enfants, à retourner aux études et à gérer les finances familiales. Cela lui a confirmé qu'elle pouvait faire confiance en ses capacités d'organisation.*

Mettez progressivement vos habiletés à l'épreuve. Il ne s'agit pas d'un concours visant à vous comparer à d'autres mais plutôt d'une occasion d'explorer l'étendue de vos capacités, de voir jusqu'où vous pouvez vous faire confiance et à partir de quel point vous avez besoin d'améliorer certains aspects. Donnez-vous des défis à la mesure de vos capacités. Procédez par petites étapes. Si vous ne mettez jamais vos capacités à l'épreuve, vous continuerez d'en douter. Vous n'apprendrez pas à développer vos habiletés et lorsque les événements vous forceront à affronter un problème, vous ne saurez pas y faire face d'une manière efficace.

*Martin avait peur des rencontres sociales. Enfant unique, il était habitué à capter toute l'attention voulue sans effort. Cela lui paraissait irréalizable de se mettre en valeur et de faire voir à son entourage les aspects intéressants de sa personnalité. Il s'habitua d'abord à être en présence de quelques personnes. Progressivement il augmenta le degré de difficulté de ces rencontres où il jouait un rôle de plus en plus actif.*

Pour avoir confiance en quelqu'un, vous avez besoin de croire qu'il ne vous placera pas volontairement dans des situations inutilement pénibles, difficiles à affronter. Il s'agit là d'un des aspects de la confiance en soi. Concluez une entente avec vous à l'effet que vous ne plongerez pas dans la partie la plus profonde de la piscine avant de savoir nager. Assurez-vous d'apprendre tout ce qu'il faut pour faire face aux défis que vous trouvez importants. Engagez-vous aussi à ne pas demeurer au bord de la piscine: il faut un jour ou l'autre aller à l'eau si l'on veut apprendre à nager. Déterminez ce que vous avez besoin de faire pour vous prouver que vous êtes digne de confiance. Ne vous faites aucune promesse que vous ne sauriez tenir. Mieux vaut vous en demander moins mais réaliser vos objectifs.

*Marie-Anne ne croyait pas pouvoir parler à son mari au sujet de ses comportements violents. Ce n'est qu'après en avoir parlé avec une travailleuse sociale qu'elle s'est sentie suffisamment informée et sûre d'elle-même pour lui dire qu'elle ne tolérerait plus cette violence. Le fait*

*de se renseigner lui avait donné confiance en ses capacités de se débrouiller et de survivre à une telle confrontation. Elle savait qu'elle avait accès à ses ressources personnelles et qu'elle pourrait utiliser les ressources autour d'elle.*

Les perceptions que les gens ont de leurs capacités influencent grandement leur vie de tous les jours (Bandura, 1977, 1986, 1990). Certains ne se comportent souvent pas d'une façon optimale même s'ils savent très bien quoi faire. Les pensées qu'ils entretiennent à leur sujet interviennent alors entre la connaissance et l'action.

*Manuel était un bon guitariste mais au moment de jouer devant Kim, il se mit à se dire qu'il ne jouait pas aussi bien que lui, qu'il allait faire rire de lui, qu'il allait oublier la suite de la pièce musicale... Ces pensées ont pris tellement de place en lui qu'elles l'ont distrait de ce qu'il faisait, ce qui l'amena effectivement à faire plus d'erreurs qu'il n'en faisait habituellement.*



Les gens qui ne se jugent pas prêts à affronter les demandes de leur entourage jonglent à leurs déficiences personnelles et conçoivent leurs difficultés potentielles comme plus importantes qu'elles ne le sont réellement. Une telle attitude crée du stress et sabote l'utilisation efficace des compétences qu'ils possèdent. Ils portent alors leur attention sur leurs échecs personnels et sur les difficultés potentielles plutôt que sur la meilleure façon de procéder dans la situation actuelle.

Dans la vie quotidienne, nous avons constamment à prendre des décisions au sujet des actions à poser et du temps à y consacrer. Un bricoleur expérimenté peut avoir les mêmes difficultés qu'un apprenti pour installer un évier de cuisine, mais il va poursuivre ses efforts malgré les obstacles parce qu'il a confiance en ses capacités de résoudre les problèmes qui se présentent.

Ces décisions dépendent en partie des jugements que nous portons sur nos capacités. Les êtres humains tendent à éviter les tâches et les situations qu'ils croient au-delà de leurs moyens, mais ils entreprennent avec assurance les activités qu'ils se jugent capables d'exécuter. Cela favorise le développement sélectif des habiletés que l'on pratique et le maintien de faiblesses dans certains domaines. En ne pratiquant pas les habiletés req-

uises dans ces domaines, ils se privent de l'occasion de se développer et de rajuster leurs comportements en fonction de leurs essais et de leurs erreurs. Pas d'essai. Pas d'erreur. Pas d'apprentissage.

*Convaincue qu'elle n'avait aucun talent en sport, Michelle n'a fait aucune activité physique au cours de sa vie. Elle a développé ses intérêts pour la lecture et est devenue journaliste, mais elle demeure maladroite et a peu d'endurance physique, n'ayant pas développé sa coordination et sa résistance par la pratique d'un sport quelconque. Face à l'effort physique, elle abandonne rapidement la partie.*

L'évaluation de vos capacités détermine donc l'effort que vous allez dépenser et le temps que vous consacrerez à surmonter les obstacles ou les expériences désagréables. Plus la perception de vos capacités est élevée, plus vigoureux et persistants seront vos efforts. La volonté de vaincre favorise l'acquisition de connaissances et de compétences et le tout est habituellement récompensé par l'obtention d'un haut niveau de performance. Si vous avez une haute idée de vos capacités, il est probable que vous choisirez des tâches comportant des défis, et plus vous persisterez dans leur exécution, plus vous courez la chance de les exécuter avec succès.

Ceux qui se perçoivent comme hautement efficaces agissent, pensent et se sentent différemment de ceux qui se perçoivent comme étant inefficaces. Ils produisent leur propre futur, et ne font pas simplement le prédire.

Faites l'exercice suivant :

**1. Identifiez des exemples d'habiletés que vous avez réussi à développer.**

Exemple :

**Marcher, parler, conduire une automobile, jouer aux échecs, jouer d'un instrument de musique, etc.**

**2. Reconnaissez les ressources que ces apprentissages impliquent.**

Exemple :

**Coordination motrice, persévérance, patience, mémoire, etc.**

**3. Identifiez une habileté que vous voulez développer ou améliorer :**

Exemple :

**Dessiner, nager, danser, etc.**

- 4. Imaginez-vous la satisfaction que vous procurera l'acquisition de cette habileté. Identifiez le but poursuivi, les besoins en jeu.**

Exemple :

**S'exprimer, ressentir le plaisir du mouvement, établir des contacts avec autrui.**

---

- 5. Recherchez des modèles qui savent faire ce que vous voulez apprendre.**

Exemple :

**Un professeur, un ami, une connaissance, etc.**

---

- 6. Déterminez quelle serait la première étape encourageante dans ce domaine.**

Exemple :

**Savoir où s'informer, recueillir l'information, obtenir un premier rendez-vous, aller observer, etc.**

---

- 7. Construisez-vous une carte intérieure représentant différents chemins par lesquels vous pourriez passer pour atteindre votre objectif. .**

Exemple :

**Je commence par m'informer si ma municipalité offre à prix réduit les cours que je veux suivre. Si ce n'est pas le cas, je m'informe sur les écoles privées, compare les prix, rencontre des étudiants et fait mon choix. Si je n'ai pas pour l'instant le temps ou l'argent nécessaire, je reporte le cours selon ma disponibilité et j'économise mon argent pour avoir accès à cette activité. L'existence de plans A, B et C me permet d'éviter de penser en terme de tout ou rien. Il y a plusieurs chemins vers le but visé.**

---

C'est déjà un début. Pour augmenter votre confiance en vos capacités, établissez-vous des buts précis. Renforcez vos succès en vous récompensant. Fragmentez les tâches en petites étapes. Recherchez du feed-back positif sur ce que vous faites. Concevez l'habileté comme quelque chose que vous pouvez apprendre et perfectionner. Imaginez-vous des facteurs pouvant vous aider à réaliser la tâche en question. Cultivez votre sens de l'humour et cherchez à vous maintenir dans un état d'esprit joyeux. Faites l'expérience du succès et attribuez-vous en la responsabilité.

Il arrive en effet que certaines personnes dénigrent leurs succès. Leurs bons résultats scolaires sont dus à une correction trop généreuse du pro-

fesseur, au hasard ou à la facilité de la matière. Pourtant elles portent comme une croix toute la responsabilité de leurs échecs. C'est ainsi que certaines familles transmettent le sentiment d'impuissance. Yapko (1999) souligne que nous donnons un sens aux événements qui nous entourent selon le processus d'attribution que nous avons appris, un style stable et répétitif. Il y a une relation forte entre le style d'attribution des parents et ceux des enfants. Nous entendons par style d'attribution notre façon de juger de la responsabilité associée à un problème.

Certains styles d'attribution rendent la personne plus vulnérable. Face aux problèmes, les attributions internes («C'est de ma faute.»), stables («Ça ne changera jamais.») et globales («Tout va mal!») rendent plus vulnérables que les attributions externes («Ce problème s'explique par un contexte particulier.»), instables («C'est temporaire.») et spécifiques («Ça va bien dans d'autres zones de ma vie.»).

Il est plus risqué de se sentir impuissant à réaliser ce qui nous tient à cœur si l'on grandit dans un environnement négatif plutôt que positif, hostile plutôt qu'amical, compétitif plutôt que coopératif. Yapko (1999) ajoute que ce risque est également présent si l'on vit dans un milieu où les gens sont distants plutôt que proches, tendus plutôt que calmes et finalement trop sérieux plutôt que faisant place au plaisir.

Rappelons que dans le processus d'acceptation de nous-même, il se peut que nous ayons à faire plus d'efforts que d'autres pour avoir accès à une qualité de vie intéressante. Cela ne signifie pas que c'est impossible, seulement plus difficile.

Nous avons vu dans cette première partie du livre des recommandations générales qui aident à faire face aux émotions en ayant des attitudes de base saines envers soi-même. Nous vous avons encouragé jusqu'ici à vous connaître, à vous accepter, à vous aimer et à vous faire confiance. C'est un bon départ. Nous aborderons dans la partie qui suit les caractéristiques spécifiques des principales émotions.

## Des émotions spécifiques



**M**algré l'impression d'irrationalité que peut transmettre le monde émotionnel, chaque émotion a un sens. Attardons-nous à en comprendre la dynamique. Nous abordons dans cette deuxième partie du livre les émotions qui semblent avoir une influence déterminante sur notre bien-être et notre adaptation au monde : la colère, l'envie, la jalousie, la peur, la honte, la culpabilité, la tristesse, la joie et l'amour. Il est bien sûr impossible de rendre compte de toutes les situations émotionnelles. Chaque individu est unique. Chaque émotion complexe. Et il n'y a pas de recettes magiques. Toutefois, certains repères peuvent nous orienter dans notre quête de sens.



### La colère



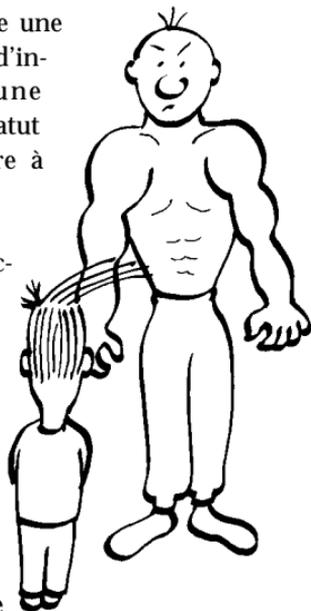
Le déclencheur de la colère c'est la perception d'une situation que l'on considère dévalorisante ou menaçante pour soi ou les siens, à l'encontre de ses idées, de ses croyances et de ses valeurs. Elle vise à se défendre contre cette menace.

*Abel ne se rend pas compte qu'il a les poings serrés. Tous ses muscles sont tendus, son cœur bat plus vite. Soudainement en nage et rouge de colère, il vient de découvrir que son collègue Basile jouit depuis des mois de privilèges particuliers, un type qui n'arrive pas à abattre la moitié du travail que lui-même accomplit. Et pour ajouter l'insulte à l'outrage, Basile est allé jusqu'à demander secrètement une augmentation.*

La colère nous prépare à combattre ou à intimider l'autre. Elle est déclenchée par des événements que nous considérons indésirables, intentionnels et contraires à notre système de valeurs. Nous nous rebellons contre ce que nous estimons être une injustice, un comportement amoral, une forme d'incompétence, un manque de respect ou une humiliation publique. Nous jugeons que notre statut est menacé. Abel devrait-il exprimer sa colère à Basile?

Cela dépend en partie de son espoir que sa réaction ne redresse la situation. S'il craint Basile, il utilisera probablement d'autres stratégies que la confrontation. Ce sont souvent les plus faibles qui sont attaqués.

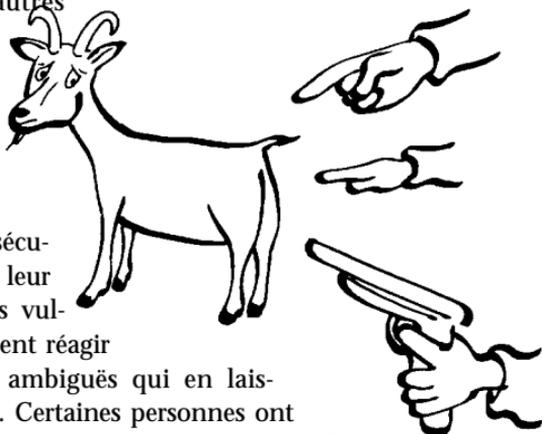
La colère peut entraîner un effet positif, par exemple, la soumission de la partie adverse, ce qui peut représenter un gain à court terme. C'est une façon de l'informer que les enjeux sont importants pour nous, et, dans une



certaine mesure, de nous amener nous-même à en prendre conscience.

Il peut être agréable d'être en colère, surtout dans le contexte où cela ne comporte pas de danger ni de conséquences à long terme. Mais ce n'est pas toujours le cas. Associée à l'orgueil, la colère peut motiver une personne à développer des habiletés pour prouver qu'elle a raison et que l'autre a tort. Pensons à ce jeune qui en veut à ses parents de ne pas lui accorder toute l'attention qu'il souhaiterait [il est en colère] et qui poursuit de longues études pour leur prouver sa valeur.

La colère, comme les autres émotions, peut être déguisée (humour, bouderie) et déplacée (attaque d'un plus faible). Pensons aux boucs émissaires...



Ceux qui souffrent d'insécurité quant à leur identité et à leur valeur personnelle sont plus vulnérables à la colère. Ils peuvent réagir fortement à des situations ambiguës qui en laisseraient d'autres indifférents. Certaines personnes ont des occasions plus fréquentes de côtoyer ou d'être la cible d'injustices réelles. D'autres ont tendance à juger les gens comme agressifs et insultants, même si rien ne justifie ces perceptions. C'est le domaine des préjugés et des stéréotypes.

Que faire face à la colère? La tendance naturelle est de réagir par la vengeance, ce qui ne favorise pas la résolution de problème.



On peut être porté à croire que de détruire ou de neutraliser celui que l'on considère digne de blâme maintiendra notre intégrité et soulagera nos blessures. À cet égard, les règles sociales de notre groupe d'appartenance auront leur importance. Le modèle traditionnel masculin impose parfois une confrontation virile pour éviter de «perdre la face». La colère exprimée sous forme de violence risque toutefois d'éloigner les gens, de les amener à se venger, à saboter nos projets et à se liguer contre nous. Le contrôle de la colère est un enjeu social important qui favorise des relations interpersonnelles stables et sereines.

Tavris (1989) rapporte avec raison que le fait de contenir sa colère n'amène pas de problèmes corporels ou psychologiques. Dans plusieurs situations, c'est un choix légitime sans conséquence néfaste. L'irritabilité se dissipe progressivement sans faire de dommage. C'est lorsque la colère est provoquée de façon récurrente ou continue qu'il y a menace pour la santé physique et mentale et pour la qualité des relations.

La recherche ne supporte pas l'hypothèse émotionnelle hydraulique selon laquelle il faut vider son réservoir de colère, que plus on le fait, mieux on se porte, et qu'on en ressent un effet immédiat associé directement à l'expression émotionnelle. Keenedy-Moore et Watson (1999, p. 41) soulignent que l'expression intense de la colère est liée à une augmentation du degré de colère et du niveau d'activation physiologique et à une plus grande probabilité d'explosion émotive subséquente. L'expression intense de la colère ne diminue pas l'expérience de la colère mais au contraire l'intensifie, la perpétue et augmente le risque d'escalade autant chez la personne colérique que chez son entourage. L'expression de la colère est contagieuse. L'apparente accalmie qui suit l'explosion de la fureur pourrait être due à l'épuisement plus qu'à la résolution du problème.

Lorsque l'expression émotionnelle est utile, elle implique une quelconque résolution, sous la forme d'une nouvelle compréhension ou d'un changement dans le comportement d'autrui. On a plus de chance d'atteindre cet objectif si on maintient un niveau modéré d'activation physiologique qui permet de penser clairement, d'intégrer l'information fournie et d'envisager les conséquences à long terme de ses actes.

Lorsqu'on est très en colère, on perd l'envie d'utiliser ses habiletés de communication : on est tenté d'agir de façon extrême, impulsive et inadaptée. Il est alors suggéré de diminuer le niveau d'activation physiologique par des stratégies de distraction comme compter jusqu'à



10, se relaxer, se changer les idées, se parler d'une façon réconfortante et se donner des directives positives, se permettre de «dormir là-dessus» et envisager de reprendre le problème le lendemain. Reporter l'expression ne signifie pas l'annuler, mais faire en sorte que le message ultérieur soit plus nuancé et plus cohérent.

La principale stratégie pour gérer la colère consiste à réévaluer la situation qui a provoqué un tel sentiment, faire preuve d'empathie envers la personne qui nous offense et ne pas voir dans son attitude une insulte personnelle. Pour effacer la provocation, il faut tenter de la considérer sous un autre angle et réévaluer son importance relative.

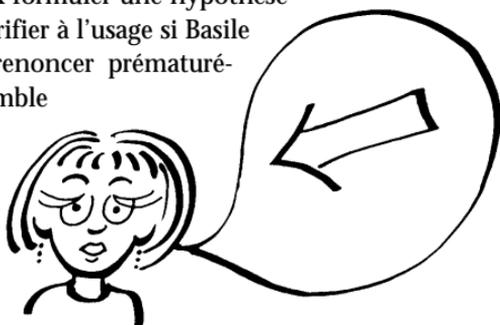
La personne colérique a également avantage à développer des façons non violentes d'exprimer sa colère. La réaction de son entourage n'en sera que plus positive. De plus, en anticipant les effets négatifs de l'expression violente et en se rappelant les buts qui lui tiennent à cœur, celle-ci évitera de donner libre cours à un soulagement explosif éphémère et favorisera la satisfaction de ses besoins à plus long terme.

*Abel s'est d'abord donné du temps pour régler la situation. Après une nuit de sommeil, il s'est rendu compte qu'il pouvait déjà mieux réfléchir à ce problème. Retrouvant sa concentration et sa capacité d'attention, il est en meilleur état pour rencontrer Basile. Il a donc pris le temps de clarifier ses priorités: comprendre ce qui se passe et avoir l'occasion d'exprimer son outrage. Prêt à accepter les risques de conflit avec Basile, il pratique mentalement l'essentiel du message qu'il veut livrer.*

*Après avoir donné l'occasion à son collègue d'exposer son point de vue, Abel constate que la situation n'est pas aussi tranchée noir et blanc qu'il l'imaginait. À son engagement, Basile s'était fait garantir par l'administration certaines conditions qui n'avaient pas été respectées. Quelques années plus tôt, Abel s'était retrouvé dans une situation semblable. Basile ignorait certaines des règles de fonctionnement de l'institution et il fut navré d'apprendre qu'Abel ne bénéficiait pas des mêmes privilèges que lui. Ils décidèrent ensemble d'adresser une demande à leur supérieur immédiat afin que les règlements changent et qu'il y ait plus de transparence dans le fonctionnement administratif.*

En cas de doute, il vaut mieux formuler une hypothèse positive. Abel pourra toujours vérifier à l'usage si Basile lui ment. Pour l'instant, sans renoncer prématurément à ses revendications, il semble qu'il peut s'en faire un allié.

La colère se déclenche plus rapidement dans un climat de frustration. La personne colérique aura donc avantage à



éliminer les causes d'irritation en prévoyant un horaire du temps raisonnable, en réglant les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent et en ayant des attentes réalistes. Il vaut mieux réfléchir à ses priorités et se parler à soi-même d'une façon rationnelle, bienveillante et apaisante.

En restant centré sur le problème à régler, on évite d'envenimer le conflit par des attaques ou des humiliations qui elles-mêmes favorisent l'escalade des tensions plutôt que la résolution du conflit. Il vaut mieux faire une pause et prendre un recul physique avant de risquer d'aller trop loin en posant des gestes ou en disant des paroles que l'on regrette par la suite. Une fois que l'on a fait tout son possible en ce sens et qu'il ne reste plus qu'à attendre l'évolution des événements, il est préférable de tourner la page et de passer à autre chose (Lelord et André, 2001).

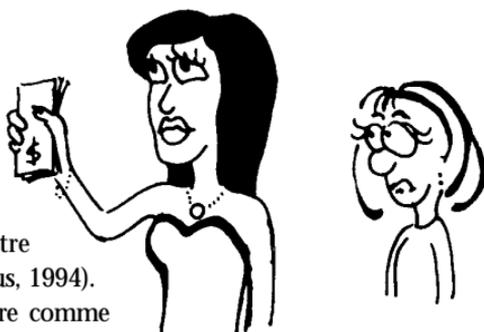
Plus loin, dans le chapitre sur la détresse émotionnelle, nous verrons d'autres suggestions pour apprendre à maîtriser la colère.



### L'envie

L'envie, c'est désirer ce qu'un autre possède et qui nous fait défaut: le succès, le statut social ou une aptitude personnelle, par exemple. Ce sentiment est étroitement associé à l'impression d'être injustement privé (Lazarus et Lazarus, 1994).

La personne envieuse perçoit l'autre comme ayant moins de mérite, et ne peut justement tolérer que cette dernière possède quelque chose qui devrait lui revenir. L'objet de convoitise devient pour l'envieux le symbole pouvant lui fournir l'appréciation et l'acceptation qu'il recherche.



*Caroline rage de voir sa voisine Denise constamment entourée de beaux garçons. Si elle pouvait au moins se consoler en se disant que Denise est belle mais idiote. Ce n'est pas le cas, elle a quelques diplômes universitaires, un bon emploi pour le gouvernement, la sécurité d'emploi... Ses parents lui ont légué un héritage confortable: de l'argent qu'elle n'a même pas eu à gagner à la sueur de son front. Et par surcroît, elle chante bien et exécute quelques solos pour la chorale!*



*Caroline n'ose plus se faire bronzer dans sa cour en présence de Denise. Elle se trouve décidément trop désavantagée par la nature. Sa frustration a atteint un tel point qu'elle a téléphoné à la police pour se plaindre que sa voisine avait trop de visites galantes et que cela semblait louche, qu'elle ne voulait pas vivre près d'une maison de débauche.*

Lelord et André (2001) distinguent trois visages de l'envie: l'envie dépressive, sans animosité contre autrui, car elle est tournée contre soi-même (diminution de l'estime de soi); l'envie hostile qui fait haïr au moins quelques secondes la personne qui nous surpasse dans un domaine; et l'envie admirative qui, même si elle comporte une part de souffrance à l'idée de ne pas se sentir à la hauteur, pousse aussi dans une saine émulation à vouloir atteindre le même niveau d'excellence. Cet effet

positif diffère des comportements compensateurs (actions visant à rétablir indirectement l'équilibre) propres à ceux qui sont gravement dépourvus d'estime personnelle: la vantardise, la recherche des honneurs ou du pouvoir, l'étalage de biens matériels, etc. Normalement, ces compensations ne trompent personne, même pas leur auteur qui continue à souffrir d'insécurité (Garneau et Larivey, 2000, p. 134).

L'envie suppose une comparaison entre notre situation et celle de l'autre et le constat d'une supériorité à laquelle se confronte notre propre impuissance dans un domaine que nous valorisons. Nous envions souvent nos proches: avec eux la comparaison se fait plus facilement puisqu'ils partagent souvent nos valeurs en termes de critères d'estime de soi et de statut social. L'envie se porte donc le plus souvent sur les gens «dans notre catégorie». Ce sentiment peut ainsi verser son venin au cœur de nos relations les plus intimes: frères et sœurs, amis, et même entre conjoints et parents. Nous désirons les mêmes objets et les mêmes succès que désirent ceux que nous admirons. Les enfants envient leurs parents, souhaitons-le de façon admirative. C'est le processus d'identification. Il arrive que les parents envient le succès et la qualité de vie de leurs enfants.

L'envieux peut dévaloriser l'avantage de l'autre, lui attribuer des «torts» qui annulent son avantage, déprécier l'autre globalement ou même le punir de son avantage. Il peut également dénigrer le système qui a permis à l'autre d'obtenir son avantage.

Le ténor milliardaire perd tout au jeu, se sépare et perd ses cheveux! «Il ronfle et a mauvaise haleine!» dit son ex-épouse.



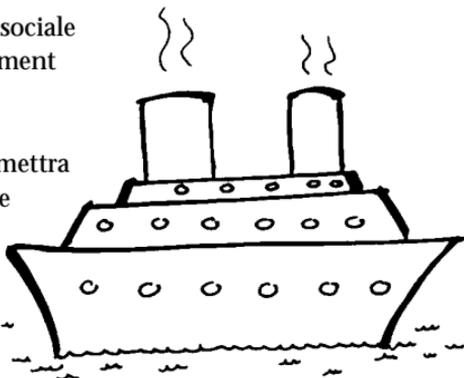
Les journaux à potins créent d'abord chez les lecteurs une envie hostile à l'égard des gens riches et célèbres. Ils misent par la suite sur le plaisir que font naître les malheurs de ceux qui possèdent ce qu'ils désirent. Ces lecteurs pourront enfin trouver des désavantages à la possession tant convoitée.

En apprenant qu'autrui bénéficie de privilèges acquis illégalement, nous pouvons habiller notre envie hostile d'un désir de justice, attitude beaucoup plus noble. L'impuissance à satisfaire notre besoin de justice peut mener au ressentiment. Une telle impuis-

sance vécue par toute une classe sociale est parfois la source d'un mouvement révolutionnaire

Une vision plus nuancée permettra de constater qu'il est faux de croire que les bons sont toujours récompensés et les mauvais, toujours punis. Elle permettra également de se

concentrer sur ce que l'on possède et non sur ce qui fait défaut. Une fois qu'on mise sur sa zone de pouvoir et sa marge de manœuvre pour améliorer son sort et influencer positivement l'environnement, on comprend qu'il vaut mieux profiter de ses propres ressources et cesser de se tourmenter à souhaiter celles qui manquent. Nos désirs peuvent cependant demeurer une information précieuse qui nous motive à faire les bons choix pour les réaliser. Ils ne doivent pas devenir des instruments de torture.



La fréquentation de personnes de même niveau socioéconomique permet d'éviter de s'exposer à certains déclencheurs d'envie. Cela facilite également la satisfaction des besoins d'appréciation et d'acceptation. Mais, comme nous l'avons vu, l'envie nous atteint souvent au cœur du quotidien. L'envie admirative, toutefois, peut jouer le rôle d'un puissant moteur pour améliorer nos connaissances, nos habiletés et nos conditions de vie.

*Caroline a finalement reconnu qu'elle était envieuse. Bien qu'elle garde ce sentiment dans son jardin secret, elle en a pourtant parlé à son mari et sa meilleure amie. Cela lui a fait du bien de pouvoir exprimer ce qu'elle vit. Son mari a réagi en la rassurant sur son amour profond et son engagement conjugal solide. Elle se concentre maintenant sur son sentiment personnel d'infériorité. Elle ne se rend pas vraiment justice en se comparant à une femme de dix ans sa cadette, douée de talents et profitant de conditions de vie exceptionnelles. Elle peut par exemple se comparer à son autre voisine qui a 10 ans de plus qu'elle et qui vient d'être abandonnée par son mari alcoolique et par ses enfants. La vie lui semblera alors plus douce tout à coup...*

Caroline ferait mieux de relativiser les avantages d'autrui. Denise aura un jour 70 ans elle aussi. Elle n'est ni immortelle ni à l'abri des souffrances.

Certaines croyances peuvent nous rendre plus vulnérable à l'envie, celles, entre autres, qui sont associées à la supériorité. Ceux qui estiment qu'il faut constamment être le meilleur dans tous les domaines s'exposent à une forte compétition et à de multiples déceptions puisque c'est à la fois impossible et non nécessaire. Il vaut mieux faire le deuil de notre désir de supériorité constante.

En se concentrant sur sa propre zone de pouvoir et de compétence, chacun peut contribuer à rendre le monde plus juste. Faire preuve de sagesse c'est aussi ne pas exciter l'envie des autres en profitant discrètement des avantages que la vie nous procure. On évitera ainsi de gaspiller beaucoup d'énergie à se protéger des attaques hostiles des envieux. De l'envie, passons à une émotion connexe : la jalousie.

### La jalousie



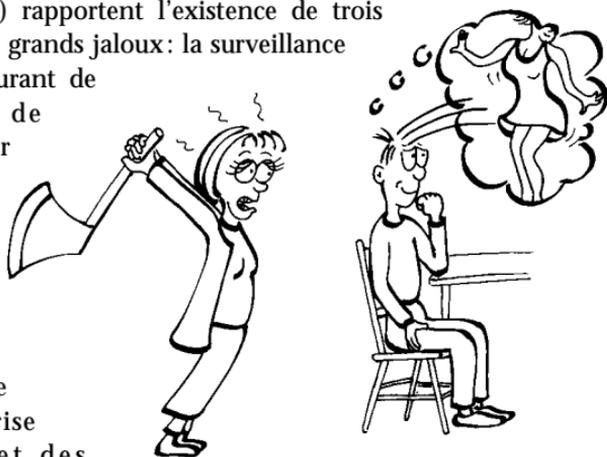
La jalousie se différencie de l'envie en ce qu'elle porte sur ce que nous considérons comme nôtre. Il s'agit le plus souvent de l'affection d'une troisième personne. Nous envions celui qui a un bon travail mais nous sommes jaloux de celle qui occupe le poste que nous croyions obtenir.

Dans ce dernier cas, la personne n'est pas seulement dans une situation enviable: elle est à notre place.

On est envieux du bonheur et des biens des autres; on est jaloux des biens ou des relations qu'on veut conserver. La jalousie est centrée sur le risque de la perte, en particulier dans le domaine amoureux.

Lelord et André (2001) rapportent l'existence de trois stratégies types chez les grands jaloux: la surveillance

étroite (se tenir au courant de l'emploi du temps de l'autre, minute par minute), la restriction des contacts (l'isoler, la séparer de ses amis, contrôler ses appels et sorties publiques) et la dévalorisation de l'autre (maintenir son emprise par des menaces et des insultes).



La personne jalouse croit donc devoir réagir soit en prévenant la perte qu'elle subit ou craint de subir, en tentant de retrouver ce qui est perdu ou en se vengeant contre la personne qu'elle juge responsable de ce qui s'est produit. Bien que la vengeance ne permette pas de retrouver ce qui

est perdu et ne comble pas le manque, elle vise à réparer la blessure personnelle qui s'en est suivie.

La jalousie est une émotion complexe où se mêlent parfois la peur, la colère et la tristesse. Elle peut se baser sur des éléments réels ou sur des perceptions erronées. Certaines personnes ont un besoin exagéré d'amour (une carence) qui est stimulé lorsqu'elles craignent de perdre cet amour. Une faible estime de soi, associée au doute de pouvoir établir des relations suffisamment satisfaisantes pour retenir le partenaire, rend plus vulnérable à la jalousie.

*Émilie ne réussit pas à se convaincre que François l'aime vraiment. Elle a toujours connu des hommes abusifs qui la volaient, la battaient et l'exploitaient financièrement et sexuellement. Inquiète et peu sûre d'elle, elle demande constamment à François s'il l'aime. Elle ne réussit pas à se convaincre de son amour et se tourmente à chaque fois qu'il adresse la parole à une femme. Même rétrospectivement, elle est jalouse de ses anciennes compagnes et se sent obligée de vérifier constamment s'il se sent mieux avec elle qu'avec ces dernières.*

*Ce climat de harcèlement crée un cercle vicieux dans lequel Émilie, qui cherche constamment à se rassurer au sujet des sentiments de François, interprète les signes d'impatience de ce dernier comme un manque d'amour plutôt que de comprendre que son insistance l'épuise et l'irrite.*

La personne jalouse a davantage à reconnaître le sentiment qu'elle ressent. Elle peut alors adopter une attitude respectueuse qui l'amènera à considérer la jalousie comme un signal lui indiquant le besoin de prendre soin de son propre bien-être émotionnel (Cameron-Bandler et Lebeau, 1986). Grâce à une saine curiosité qui tient compte de sa propre vulnérabilité, on peut mieux évaluer de façon rationnelle si l'équilibre relationnel est vraiment menacé. Y a-t-il une preuve véritable? Est-ce plutôt la sensibilité personnelle qui est en jeu? Y a-t-il eu un traumatisme causé par une infidélité précédente? Par l'abandon d'un des parents? Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion? Quelles images et quels discours intérieurs l'amplifient? Quelles images et quels discours intérieurs en diminuent l'intensité?

S'il y a des évidences que la relation de couple est en danger, la personne jalouse peut chercher à l'enrichir pour faire en sorte que son partenaire ne veuille pas remettre en question une telle union. Elle peut

entrer en contact avec tout ce qu'elle apporte au projet de couple, revoir les meilleurs moments de leurs relations et se demander si elle croit vraiment que son partenaire risquerait de perdre tout cela.

Si ce n'est pas le cas, il vaut mieux prendre soin de soi en acceptant que l'être aimé puisse s'amuser sagement avec d'autres gens. N'en ressort-il pas plus vivant, plus dynamique et plus intéressant qu'auparavant?

La personne jalouse doit apprendre à développer une relation positive avec elle-même. Elle a intérêt à fortifier son estime personnelle pour se rassurer sur ses capacités d'établir des liens solides et durables et d'assumer positivement ses moments de solitude. Derrière le besoin de contrôler l'autre par un harcèlement jaloux peut se cacher une forme de dépendance. Il vaut mieux s'assurer que l'on peut se tenir debout sur ses propres jambes, s'occuper en remplissant ses temps libres d'activités agréables et développer des amitiés personnelles saines dans sa zone personnelle d'intimité.

*Dans le passé, Émilie a malheureusement mis sa relation à rude épreuve en donnant libre cours à des crises de jalousie orageuses qui se terminaient par des séparations temporaires ou des injures injustifiées. Ce n'est qu'après avoir constaté que François a survécu à ces ouragans affectifs qu'elle a réussi à se sentir un peu plus en sécurité avec lui. Ils reconnaissent maintenant que l'insécurité émotionnelle fait partie de leur vie de couple et qu'ils doivent apprendre à la gérer. Ils travaillent tous les deux à trouver des façons d'en diminuer l'intensité et la durée en reconnaissant les éléments déclencheurs de crise ainsi que les moyens d'apaisement.*



Il est également possible de profiter plus sereinement d'une relation conjugale en sachant que même s'il y avait une séparation, cela serait désagréable et bouleversant, mais pas nécessairement la fin du monde. Les gens vivent des ruptures, des deuils puis continuent leur chemin. Sans que l'hypothèse de la séparation ne soit nécessairement appelée à devenir réalité, cela peut en effet soulager l'anxiété que de pouvoir se dire «Et après?».

Avec le temps, la personne devient de moins en moins jalouse, se rap-

pelant les moments où elle a pris soin d'elle-même et se remémorant les exemples qui lui confirment sa capacité de maintenir son bien être.

En regardant vers le futur, elle en viendra à pouvoir s'imaginer en train de réussir à prendre soin d'elle-même dans des situations où son bien-être est menacé. Elle en viendra à se visualiser en train d'affronter des situations difficiles et de s'en sortir.

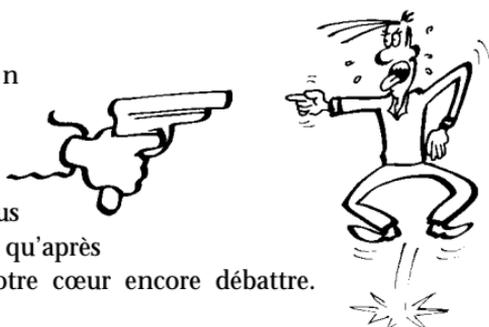
Il arrive souvent que les personnes jalouses et leur entourage ressentent une autre émotion: la peur.

### La peur

La peur est associée à la perception d'une menace à notre sécurité personnelle et à notre identité. Elle porte sur une situation spécifique: un danger concret et soudain pour notre bien-être physique.

C'est une émotion à laquelle est associé un impact physiologique: notre cœur et notre respiration s'accroissent, nos muscles se contractent, nos mains tremblent.

La peur entraîne une action physique: combat, fuite ou immobilisation. Souvent vécue de façon inconsciente, elle peut influencer notre comportement sans que nous nous en rendions compte. Ce n'est qu'après l'événement que nous sentons notre cœur encore débattre.



Lelord et André (2001) rapportent qu'une personne sur deux souffre au moins une fois durant sa vie d'une peur excessive soit des animaux, des hauteurs, du sang, des espaces clos, de l'eau ou des orages.



*Kevin a peur de conduire son automobile en ville depuis qu'il a eu un accident à l'heure de pointe. Une automobile venant en sens inverse l'a heurté de plein fouet. Bien qu'il n'ait pas eu de dommages corporels importants, il devient en sueur et son cœur se met à palpiter à l'idée de se placer derrière le volant: il craint de paniquer et de perdre le contrôle de son véhicule. Il imagine constamment les autos foncer sur lui. Même comme passager, ses déplacements sont difficiles. Sa frayeur est plus forte que tout. Il n'ose pas prendre le volant de peur de paniquer et de perdre le contrôle de son véhicule.*

La peur développe en nous la prudence, science des choses à faire et à ne pas faire. Nous craignons ce qui peut mettre notre intégrité physique ou notre survie en danger. Les réactions physiques qui s'ensuivent représentent une sorte de signal d'alarme destiné à mobiliser notre attention et à préparer notre réaction. La peur permet également une forme de

régulation sociale donnant lieu à des comportements paraissant adéquats au sein de la culture dans laquelle nous évoluons.



La peur a de grands yeux (Lelord et André, 2001). Plus vous avez peur de quelque chose, plus vous le détectez vite dans votre environnement. Plus la peur est intense, plus les réactions sont vives. Cela peut comporter des avantages, mais aussi des inconvénients comme celui de percevoir des situations neutres comme menaçantes: un boyau d'arrosage suscite la même réaction qu'un serpent. Il y a perte de discrimination. Tout ce qui ressemble à ce qui fait peur déclenche aussitôt l'alerte.

Nous n'avons pas tous la même sensibilité physiologique à la peur. C'est pourquoi certaines personnes semblent plus courageuses. Un enfant sur cinq serait plus craintif face au nouveau ou à l'imprévu.

*Kevin a surmonté sa peur et il a repris progressivement de l'assurance au volant. Au début, il a emprunté des voies dégagées sans trafic, puis des rues peu fréquentées, et enfin des routes à circulation normale. A chaque fois qu'une situation stressante survenait, il décidait de son propre chef d'y demeurer jusqu'à ce que sa peur ait diminué de moitié. Cela lui a permis de développer sa confiance en ses capacités de contrôler sa peur. Il a pu constater que le signal d'alarme que déclenchait son organisme n'était pas bien calibré. Il était en effet peu probable qu'une automobile fonce sur la sienne. Et même si cela se produisait, il peut témoigner aujourd'hui qu'un tel accident peut être sans grande conséquence.*

Nous pouvons apprendre la peur suite à une expérience traumatique unique ou suite à des expériences stressantes répétées. Les parents ou les proches adultes qui craignent systématiquement quelque chose transmettent souvent leur peur aux enfants.



Il importe de faire la différence entre l'existence de la peur et la capacité de la maîtriser, comme le font les militaires.

Il vaut mieux apprendre à tolérer un certain degré de peur. Faire face à la peur peut permettre de la maîtriser. Les personnes qui ont la phobie des araignées peuvent surmonter leur hantise en s'exposant progressive-

ment à des images apeurantes, dans des situations sous leur contrôle. Ces confrontations doivent se prolonger jusqu'à ce que la peur diminue de moitié en intensité. Elles doivent se faire régulièrement afin que les situations redoutées suscitent de moins en moins de réactions.

Quand on regarde la peur en face et qu'on explore ses scénarios catastrophiques jusqu'au bout, on peut ainsi évaluer sérieusement quels sont les risques réels. On nuance ses pensées et on peut ainsi mieux contrôler sa peur.

Une peur trop intense peut toutefois amener un traumatisme. Pensons aux caissières de banque victimes d'un cambriolage à main armée ou aux soldats témoins de mort violente. À court terme, l'expression de sentiments associés à une expérience traumatique est psychologiquement douloureuse et augmente l'activation physiologique. Toutefois, à long terme, elle peut contribuer à améliorer la santé psychologique et physique (Kenedy-Moore et Watson, 1999, p. 57).

La recherche dans ce domaine indique que ces résultats positifs ne sont pas l'effet de la simple expression des émotions mais plutôt le résultat de trois mécanismes: une diminution de l'effort d'inhibition, une amélioration de la compréhension de soi et une représentation plus positive de soi et de la situation. Ces trois mécanismes sont interreliés. Percevoir ses sentiments comme plus acceptables et tolérables peut permettre de mieux se comprendre et de réduire l'intensité des efforts pour inhiber ses sentiments. La diminution de l'inhibition peut d'un autre côté fournir l'occasion de mieux se comprendre, et d'avoir ainsi une représentation plus positive de la situation.

Notons que l'évitement émotionnel peut parfois avoir des fonctions adaptatives. Les individus qui y ont recours apprennent à moduler leur douleur émotionnelle ou à faire face efficacement à leurs responsabilités individuelles ou professionnelles. Bonanno et ses collaborateurs (1995) suggèrent que différentes formes d'évitement émotionnel (manque de conscience émotionnelle, distraction à court terme, suppression volontaire avec effort) peuvent avoir différentes conséquences pour le bien-être. Ils notent, comme Pennebaker (1995),

que la tension associée aux efforts volontaires pour éviter des sentiments subjectivement perçus comme insupportables peut être dommageable.



du livre ce qu'est l'anxiété. Y a-t-il un lien entre ces deux concepts? Soulignons immédiatement que si la peur est associée à la perception d'un danger présent, l'anxiété est liée à l'anticipation d'un danger, réel ou supposé. L'anxiété peut être temporaire ou chronique. Il arrive que l'objet suscitant l'angoisse soit flou: on ignore alors quelle forme prendra le danger. Voyons un exemple d'anxiété ou d'angoisse, deux termes que nous considérons ici comme des synonymes.

*Grégoire est angoissé depuis qu'il a reçu des menaces verbales de Jacques, l'ancien ami de sa compagne. Il n'est pas certain que ce dernier était sérieux lorsqu'il lui a parlé de lui casser les deux jambes, mais depuis il surveille son environnement avec plus d'attention. Les coins d'ombre semblent maintenant cacher un agresseur potentiel et les bruits et craquements dans la maison, qui passaient inaperçus auparavant, suscitent maintenant de fortes réactions émotionnelles.*

*Grégoire a fini par accepter son anxiété. Il s'est intéressé à développer des moyens de contrôle. Il a remarqué par exemple que s'il se laissait aller à imaginer des scènes violentes, son cœur battait plus vite et ses mains se mettaient à trembler. Se rappelant que sa compagne avait déjà été victime des mêmes menaces verbales sans qu'aucune agression réelle ne s'ensuive, il a réussi à diminuer l'intensité de son malaise. Avec le temps, son anxiété devient de moins en moins forte.*

Rappelons qu'en voyant Jacques surgir armé d'un bâton, Grégoire éprouvera de la peur. La menace est présente et réelle. L'anxiété, tout comme la peur, est associée à la perception d'un danger pour notre sécurité personnelle, notre identité. Le cœur du drame anxieux est la présence d'une menace mais cette fois incertaine. Le sens que nous donnons habituellement aux événements est ébranlé et remis en question. Bien que l'anxiété soit une émotion existentielle, elle est souvent vécue comme étant le résultat de véritables menaces. Ces dangers deviennent le symbole de la menace existentielle, ultimement (selon certains auteurs humanistes) associée à la mort et à la solitude. Nous reviendrons sur la notion d'anxiété lorsque nous aborderons la détresse émotionnelle.

Certaines craintes associées à nos valeurs et à celles de notre entourage sont associées à la honte, l'émotion que nous aborderons dans le prochain chapitre.

### La honte

---

**R**essentir la honte c'est avoir le sentiment pénible de notre infériorité, de notre indignité ou de notre abaissement dans l'opinion des autres, mais aussi d'un échec dans l'atteinte de nos idéaux et de ceux des autres. Notre estime de soi est en jeu dans cette comparaison entre ce que nous sommes et ce que nous souhaiterions être, ce que nous devrions être. Notons que les standards personnels ne sont pas les mêmes pour tous. Les idéaux des uns peuvent même sembler amoraux aux autres. Il s'agit de la façon dont nous voulons être connus par autrui, de ce que nous souhaitons voir écrit dans notre éloge funéraire.

La honte est souvent associée à la crainte de la critique, du rejet et de l'abandon après avoir exposé notre vraie nature de mauvaise personne. La honte est l'émotion de l'infériorité. Elle survient entre autres quand nous montrons aux autres que nous ne parvenons pas à atteindre les normes de notre groupe d'appartenance dans les domaines de la conformité, des comportements d'entraide, de la sexualité et du statut professionnel.

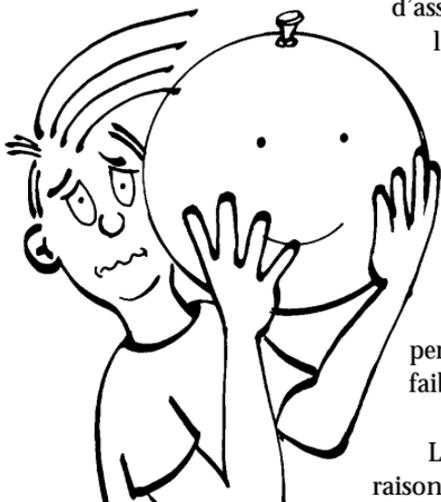
Notons que même lorsque nous sommes seuls, il y a toujours un observateur sous la forme d'une représentation des figures morales et des figures d'autorité que nous avons connues. Nous n'y échappons pas.

Victime d'une crise cardiaque, Tommy attend que ses douleurs passent de peur de déranger inutilement les ambulanciers et de se sentir humilié. Maude ne se décide pas à crier au secours alors qu'un rôdeur s'approche d'elle dans un endroit isolé. Chloé s'étouffe avec sa nourriture sans manifester sa détresse parce qu'elle ne veut pas avoir l'air ridicule au restaurant.



Ces personnes sont paralysées par la honte. La honte est un sentiment pénible, associé à la crainte de ne pas être à la hauteur de l'image de soi que l'on souhaite maintenir (Emery, 1987; Lazarus et Lazarus, 1994; Fortin, 1997). Plus notre image est parfaite, rigide et difficile à conserver, plus nous risquons d'être envahis par la honte. Tommy ne veut pas paraître geignard et ignorant, Maude

ne veut pas paraître craintive et angoissée, Chloé ne veut pas avoir l'air grotesque. Cette fierté mal placée pourrait leur coûter la vie! Il est bon d'assouplir ses exigences et d'accepter, à l'occasion, de courir le risque de ne pas paraître sous son meilleur jour.



Si nous dégonflons l'image que nous souhaitons projeter, nous éviterons de ressentir une honte injustifiée. Vouloir maintenir à tout prix une façade, une image, comporte des risques. Il vaut mieux se permettre d'exister avec ses forces et ses faiblesses.

La personne portée à avoir honte sans raison valable peut choisir d'affronter graduellement les situations à risque.

*Craignant de déplaire, Amélie avait tendance à être gentille et à se sacrifier à l'excès. Elle rougissait à la simple idée de refuser de rendre un service ou d'omettre d'offrir de l'aide. Dire non lui semblait impossible. Elle dressa une liste de comportements Erreur! Impossible d'ouvrir la source des données.«non gentils», par exemple, ne pas rire lorsqu'elle trouvait une blague désagréable ou ne pas demander la recette lorsqu'elle n'aimait pas ce qu'elle mangeait. En adoptant des comportements soi disant impolis, elle s'est administrée une dose d'«anti-façade».*

En nous permettant d'exprimer un peu plus notre façon de penser à notre patron, à notre beau-père, à une serveuse, nous pouvons constater que cela peut susciter des sensations désagréables mais inoffensives. Pour surmonter la honte et l'anxiété qui y est associée, permettons-nous de vivre les sentiments et les sensations que nous sommes tenté d'éviter, quitte à ressentir un malaise relatif. Il est préférable que nous soyons physiquement, mentalement et émotionnellement plongé dans la situation. Plus nous demeurons dans l'inconfort physique, mental et émotionnel, plus nous nous familiarisons avec la honte et moins nous en aurons peur.

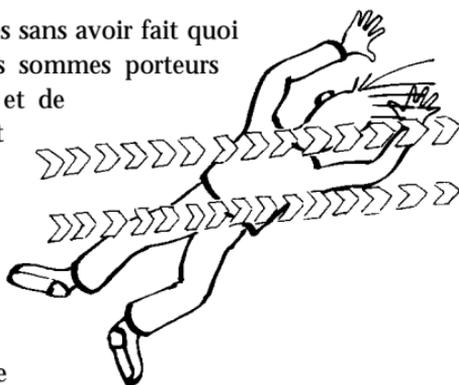
En abordant une situation que nous prévoyons très difficile, nous découvrons souvent qu'elle n'est que modérément désagréable. Il en va souvent ainsi: nous imaginons le pire.

La honte peut nous hanter même si nous avons des attentes réalistes et nuancées. Elle nous indique que nous avons agi en désaccord avec nos valeurs. C'est ainsi que Jacob a honte d'avoir eu une aventure avec la meilleure amie de sa femme. La honte est la messagère de sa conscience. Plutôt que de s'en débarrasser, Jacques reconnaît qu'il s'agit d'une information importante dont il doit tenir compte. La honte est étroitement associée à notre estime de nous-même. Jacob doit constater qu'il ne peut se sentir fier de lui s'il agit en désaccord avec des valeurs importantes pour lui.

Certaines personnes nient leur honte et tentent de faire porter le blâme à quelqu'un d'autre, ce qui peut mener à une expression colérique intense. La honte fait en sorte que nous nous sentons impuissant et que nous nous considérons comme une mauvaise personne alors que la colère nous donne le sentiment d'agir et de reprendre le pouvoir. Certains optent pour la deuxième solution. La riposte peut être d'autant plus violente que la honte éprouvée est grande.

La honte présente certains avantages. Elle rend les autres plus indulgents, plus sympathiques et contribue à la régulation de nos comportements sociaux. Elle nous aide à bien nous tenir en groupe. Mais elle comporte aussi certains inconvénients. Les personnes honteuses sont perçues comme moins intéressantes à fréquenter, moins séduisantes ou moins dignes de confiance.

Certaines victimes sont honteuses sans avoir fait quoi que ce soit de répréhensible. Nous sommes porteurs d'une norme interne d'autonomie et de contrôle de nos conduites qui fait partie de notre dignité. Nous retrouver en position de victime impuissante, terrifiée, implorante devient alors source de honte.



Quand les malades parlent de mourir avec dignité, ils expriment ce besoin d'autonomie et de contrôle qu'ils sentent leur échapper. L'équipe soignante tente de préserver leur dignité en soulageant leur douleur, en leur laissant le plus d'autonomie possible, en leur évitant les situations humiliantes d'attente, de nudité ou de malpropreté et en bannissant tout discours dévalorisant.

Il vaut mieux confier sa honte à une personne bienveillante. Il arrive que la honte mette dans l'embarras quand les regrets sont exprimés («Je suis désolé») pour tenter de réparer, de se rattraper. Une certaine prudence s'impose. La honte peut aussi être un signal qui nous invite à réfléchir à nos valeurs et à nos croyances. Après réflexion, certaines normes de groupe peuvent nous sembler dépassées. L'importance relative de certaines situations peut avoir changé avec le temps.

En évitant de fuir définitivement les lieux où nous avons vécu l'humiliation, il devient plus facile de panser la plaie, de relativiser l'importance de l'événement et de poursuivre votre vie. Ne collaborez pas avec les spécialistes de l'humiliation, ceux qui prennent plaisir à avilir les autres. Faites-leur plutôt comprendre que vous n'appréciez pas leurs remarques et, s'ils persistent, pensez donc à les éviter pour de bon.

Quelle est la différence entre la honte et la culpabilité? C'est ce que nous verrons au prochain chapitre.

### La culpabilité

La culpabilité concerne les manquements moraux. Nous comparons nos Lactes avec des standards internes auxquels nous les mesurons. C'est ce que nous appelons la conscience. La personne qui se sent coupable ressent qu'elle a transgressé un code moral qui a été accepté comme une partie de ses propres valeurs. Les gens qui se sentent coupables n'ont pas nécessairement fait quelque chose de répréhensible. Ils croient l'avoir fait.

La culpabilité est une émotion très utile à la société : elle aide à promouvoir les comportements socialement désirables. Les parents la favorisent en punissant les transgressions qui s'intériorisent éventuellement au point que l'enfant et plus tard l'adulte devient anxieux s'il ne suit pas les règles de vie familiales. Certains l'associent au développement biologique naturel, à une recherche d'approbation auprès du groupe d'appartenance, qui augmente les chances de survie. Une perception morale plus évoluée de la culpabilité émerge au moment où l'individu comprend la signification de la violation des standards de conduite.

*Luc a insulté son père sous l'effet de la fatigue et de l'alcool. Françoise a eu une aventure d'un soir malgré son attachement à son mari. Ils se sentent coupables.*

La culpabilité est une messagère de notre conscience. Elle attire notre attention sur un acte que nous posons en désaccord avec nos valeurs. La culpabilité porte sur des actes que nous regrettons et que nous pouvons parfois réparer.

La meilleure façon d'éviter la culpabilité consiste à nous abstenir de poser les actes non conformes à nos valeurs. En cas de doute, nous pouvons nous poser les questions suivantes :

- Ce que je m'appête à faire est-il rationnel?
- Est-ce que je me comporte d'une façon responsable?
- Est-ce que je vais être fier de moi?
- Vais-je avoir du succès en me comportant ainsi?



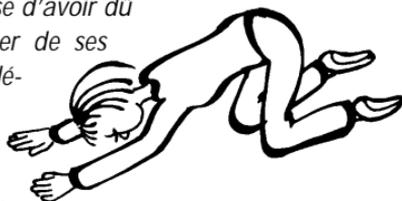
Face aux tentations, il vaut mieux se demander quel besoin on souhaite satisfaire et tenter de trouver une façon acceptable de le faire.

Luc aurait eu avantage à exprimer son désaccord avec son père à un moment où il était capable d'intervenir d'une façon constructive et nuancée. Les messages livrés aux bonnes personnes et avec la bonne intensité risquent moins de surgir au mauvais moment et de façon désagréable.

Françoise aurait pu profiter de son besoin de nouveauté et de contact physique pour renouveler sa sexualité avec son mari. Elle aurait pu accueillir ses fantasmes sexuels sans passer aux actes.

Il y a toutes sortes de façons de vivre. La culpabilité nous fait constater un conflit entre nos valeurs et notre comportement. Il arrive aussi qu'elle soit associée à des règles morales trop rigides.

*Johanne s'excuse sans arrêt. Elle s'excuse d'avoir dû raccrocher le téléphone pour s'occuper de ses enfants, elle regrette d'avoir parlé au téléphone trop longtemps, elle est navrée d'avoir quitté une soirée, bien qu'elle soit partie à une heure raisonnable. La vie de Johanne est envahie par la culpabilité alors qu'elle n'a rien à se reprocher. Elle ne cause de tort important à personne.*



Johanne est aux prises avec une éducation rigide qui la fait se sentir fautive du moindre écart à ses règles morales. Ses exigences la condamnent à la culpabilité, même si elle fait de son mieux.

Les règles de vie ne s'assouplissent pas instantanément. Johanne obéit à ces règles depuis sa plus tendre enfance. Pour les modifier, il faudra qu'elle trouve une façon de vivre plus satisfaisante et qu'elle prenne le temps de s'y habituer. Elle peut par exemple décider qu'elle a le droit de choisir ce qui est prioritaire dans sa vie, sans devoir se justifier et s'expliquer longuement. Elle deviendra progressivement plus à l'aise avec cette nouvelle façon de vivre.

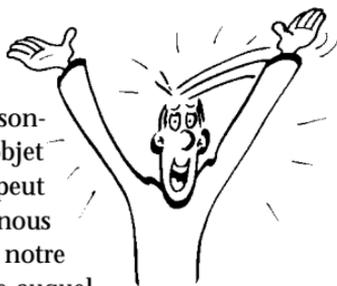
Face à la culpabilité, il revient à chacun de se demander s'il souhaite modifier son comportement ou ses principes.

Que faire avec la culpabilité? Elle suscite une impulsion à expier, à se

confesser, à réparer les erreurs ou à demander une punition pour le mal que l'on a causé. Certains se justifient et blâment autrui.

Le comportement favorisé socialement est de s'excuser et de faire amende honorable. Quand nous critiquons le comportement d'autrui, nous favorisons chez l'interlocuteur une réaction de saine culpabilité et de réparation. Mais quand nous critiquons la personne, nous risquons d'enclencher une spirale honte-rage : les gens humiliés se vengent.

La fierté est l'inverse de la culpabilité. Elle est provoquée par un événement que nous percevons comme une confirmation ou une amplification de notre sentiment de valeur personnelle. Nous prenons alors le crédit pour un objet ou une réalisation de valeur. Cette réalisation peut être la nôtre ou celle d'une personne à laquelle nous nous identifions (notre enfant, un membre de notre famille, un compatriote, le membre d'un groupe auquel nous appartenons).



Certains auteurs (Lelord et André, 2001) distinguent la fierté, liée à la réussite d'un comportement, et l'orgueil, liée à une estimation positive globale de la personne.

La honte est associée au défaut d'atteindre ses standards personnels. L'humilité consiste à reconnaître ses limites. La fierté, à l'opposé de ces émotions, est liée à la réussite dans l'atteinte, voire le dépassement de ses standards, et à la reconnaissance de son mérite. Encore une fois, rappelons que la fierté n'a pas à voir avec la réalité mais bien avec l'évaluation que nous en faisons. Il existe différentes façons de définir le succès (les notes scolaires, le revenu, la compassion envers autrui, les fréquentations, etc.).

Bien que la fierté soit une émotion légitime, elle comporte un élément compétitif et moral. Son expression excessive peut sembler dévalorisante pour l'entourage, susciter l'envie et menacer les relations interpersonnelles.

Après avoir mentionné les différences et les liens entre la honte, la culpabilité, la fierté et l'orgueil, abordons maintenant une des émotions de base : la tristesse.



### La tristesse

---

Garneau et Larivey (2000, p. 53 et 164) mentionnent que la tristesse signale nos manques affectifs. Lazarus et Lazarus (1994, p. 78), quant à eux, suggèrent que la tristesse survient à la suite d'une perte, particulièrement si cette perte est définitive. Qu'il s'agisse de perdre un emploi, un amant, de perdre sa maison dans un incendie, sa richesse, sa santé, de vivre le départ des enfants ou l'heure de la retraite, l'acceptation de cette perte prend du temps.



La tristesse survient souvent après une période de lutte contre la réalité de la perte; elle peut s'accompagner d'une combinaison de colère, d'anxiété, de culpabilité et parfois de honte, d'envie, de jalousie et d'espoir. C'est un état d'inaction dans lequel une personne a souvent abandonné l'idée de pouvoir prévenir ou restaurer le manque.

La perte d'un conjoint est un des stress les plus élevés que l'on puisse subir. La vie conjugale amène chaque partenaire à devenir interdépendant de sorte que le deuil nécessite de nombreux rajustements, dont la reconstruction d'une identité sociale.

La perte d'un enfant est aussi très difficile à vivre: maints espoirs et projets d'avenir sont réduits à néant. Elle provoque un sentiment d'injustice face à la perte d'une vie qui commençait à peine. Elle entraîne aussi souvent une forte culpabilité.

À quoi sert la tristesse? La tristesse, comme la douleur, nous apprend que certaines situations sont dommageables et nous motive à nous en protéger dans la mesure du possible. Quand on s'est fait mal, on tend à éviter de reproduire le comportement qui en est responsable. Plus ou moins consciemment, nous sommes incités à éviter les sentiments qu'engendre la perte en faisant des choix conséquents. Par exemple, nous choisissons des conjoints qui nous conviennent bien et que nous pouvons chérir, nous nous lions d'amitié avec des gens qui nous plaisent, nous embrassons une carrière que nous pourrions mener à bien. Nous réagissons en choisissant

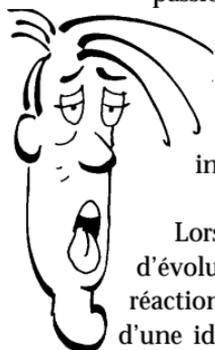
ce qui est bon pour nous mais aussi en devenant plus sensible à ce qui est bon pour autrui. La souffrance associée à la tristesse nous rend plus humain et doué d'une plus grande maturité. Nous pouvons apprendre de nos larmes. Celui qui se découvre seul et isolé prend mieux soin de ses amitiés. La perte d'un contrat important amène une remise en question des stratégies utilisées.

Quand nous sommes triste nous avons tendance à nous retirer de l'action et à réfléchir sur nos erreurs. Nous nous accordons le temps de faire le point, notre réflexion nous éclairant sur les événements problématiques et les décisions à prendre. Il est toujours dommage de voir des gens perdre la santé avant d'avoir mis de l'ordre dans leurs priorités de vie.

*Germain se sent très triste à l'approche de son anniversaire. Quarante ans, pour lui, c'est beaucoup d'années. Où est passée sa jeunesse? D'où viennent ces cheveux gris, et ces kilos en trop autour de sa taille? Qu'est-il advenu de son énergie d'antan? Pourquoi les jeunes filles du bureau le regarde-t-il maintenant avec un petit sourire lorsqu'il se permet de flirter un peu avec elles? Déjà soupçonné du démon du midi alors qu'il se croyait dans la force de l'âge?*

La tristesse peut aussi attirer l'attention et la sympathie d'autrui. Elle favorise l'obtention du soutien affectif et matériel des personnes de notre entourage. Naturellement, même les personnes les plus compatissantes ont leurs limites.

La tristesse peut également servir à nous protéger momentanément de l'agressivité des autres. En voyant les larmes, le vainqueur ne s'acharnera pas sur sa victime. En plus d'éprouver de la compassion pour le chagrin du perdant, le vainqueur ne cherchera pas la destruction de l'opposant qui reconnaît par sa tristesse la réalité de sa perte et de son statut social inférieur (Lelord et André, 2001).



Lorsque la tristesse s'associe à un dégoût de soi, les risques d'évolution vers la dépression augmentent. Le dégoût est la réaction à l'ingestion ou à la proximité excessive d'un objet ou d'une idée indigeste (d'un point de vue métaphorique). La per-

sonne se découvre incapable d'accueillir ou d'intégrer cet élément qui est considéré comme toxique. En proie à une impulsion forte et souvent innée de se soustraire à l'objet offensant ou de s'en débarrasser, elle a des réactions d'évitement, pouvant prendre la forme de nausées et de vomissements. Lorsque la personne elle-même devient l'objet de son propre dégoût, l'atteinte à l'estime de soi rend la survie difficile.

Comment surmonter la tristesse? Il faut d'abord accepter son existence comme une émotion légitime et l'exprimer auprès de personnes dignes de confiance. Il vaut mieux conserver des attentes réalistes et éviter d'épuiser la bonne volonté des autres ou d'apparaître faible dans un contexte où cela pourrait nuire. La personne triste a davantage à continuer d'agir pour faire en sorte de ne pas s'isoler, de ne pas perdre son énergie et sa capacité d'avoir du plaisir. En recherchant les événements ou activités qui lui sont habituellement agréables, la personne triste maintiendra un précieux contact avec ses intérêts et ses sources de satisfaction. Elle pourra satisfaire ses besoins et éviter ainsi de devenir vulnérable à la dépression.

*La tristesse de Germain a été temporaire. Une fois terminées les célébrations en l'honneur de ses 40 ans, il a fait place aux activités et aux projets qui lui tiennent à cœur. Son expérience, ses contacts professionnels et ses ressources financières lui donnent maintenant accès à un univers dont il ne pouvait que rêver il y a vingt ans. Son attention se porte sur les satisfactions qu'il tire de sa relation conjugale. À d'autres les séances de séduction et les aventures!*

Il n'est pas facile de se résigner à renoncer à ce qui est perdu. Le deuil est une autre forme de tristesse. La personne qui vit sainement ce chagrin en vient à accepter la réalité de la perte et à se tourner vers le futur sans désavouer le passé ou éprouver de l'amertume. Les rituels religieux ou laïcs (la vue du corps, la réunion des proches, l'éloge funéraire, la descente du cercueil dans le sol ou l'éparpillement des cendres) aident les survivants à assimiler la réalité de la mort.

Faut-il pleurer «un bon coup»? Peut-on pleurer «un mauvais coup»? Les lamentations ne sont pas nécessairement bonnes pour la santé (Lutz, 1999, p. 131), même qu'elles pourraient y nuire et selon Davis (1990), elles ne contribueraient pas significativement à diminuer le stress. Pleurer toute la journée en se répétant «Je me sens mal», «Je ne peux rien faire», «Tout est fini» ne mène à rien. Se concentrer ainsi sur sa souffrance peut au contraire l'amplifier. Les larmes sont associées à une intensification de l'expérience de la détresse et de l'activation émotionnelle. Notons toute-

fois que certaines personnes en retirent plus de bénéfices que d'autres: pour elles, retenir leurs pleurs devient une expérience physiologiquement épuisante.



Pleurer peut être le point de départ d'un processus d'apaisement de la détresse. C'est le signe que la personne vit activement ses émotions. C'est l'occasion pour elle de comprendre et de tenir compte de ses sentiments: les expé-

ri-  
menter, intégrer l'information qu'elles

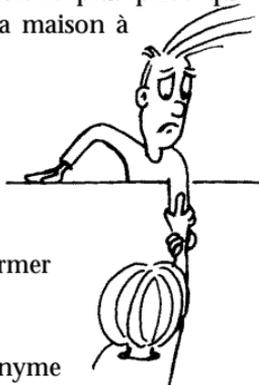
fournissent, en découvrir le sens puis les communiquer. Les larmes peuvent parfois susciter chez autrui des réponses favorables, et d'ailleurs le bienfait associé aux pleurs dépend en grande partie de la réaction de l'entourage.

Soares (2000) rapporte que les larmes ne sont pas un signe de faiblesse, mais une façon de communiquer les émotions qui dépassent les mots. Pleurer peut être considéré comme une forme de communication non verbale exprimant l'impuissance, le besoin de réconfort ou de sympathie. Mais les larmes peuvent aussi traduire l'impossibilité de gérer ses émotions. Cette incapacité peut être perçue comme une faiblesse et un handicap rendant à la limite la personne inapte à remplir ses fonctions. Vanier et Fortin (1996) rapportent que l'expression de sa détresse à son supérieur immédiat est associée à une plus grande détresse. Tout type d'emploi demande un certain degré de travail émotif — ou de gestion de ses émotions — mais plus particulièrement les emplois avec le public. Dans les entreprises de services, diverses émotions sont requises selon le type de fonction: vendre un produit de beauté, percevoir des comptes, procéder à un examen médical demandent des attitudes émotionnelles appropriées, mais exigent aussi que les employés fassent abstraction de leurs propres sentiments du moment.

Certaines fonctions exigent donc plus de travail émotif que d'autres. On pleure lorsque le travail émotif devient trop intense ou qu'on ne peut l'accomplir. L'analyse d'une centaine de témoignages amène Soares (2000) à déterminer de façon plus concrète quand surviennent ces moments d'incapacité: lorsqu'il y a une surcharge de travail qui oblige à «faire plus avec moins» ou qui nécessite un rendement au-delà de ses capacités; lors d'un stress intense, par exemple à la suite d'un vol de banque; quand on ressent une injustice profonde liée à une décision nous concernant; dans le cas

de blessures physiques ou psychologiques; à la suite d'une agression, de violence verbale ou de harcèlement répété. Mais pleurer au travail demeure une activité privée, souligne Angelo Soares. Les hommes et les femmes qui pleurent sur leur lieu de travail le font dans l'endroit le plus privé qui soit, c'est-à-dire aux toilettes. Sinon, ils pleurent à la maison à cause du travail.

Pour ceux qui assistent au chagrin de quelqu'un d'autre, il importe d'aider cette personne à être à l'aise avec ses larmes, mais dans le but de les assécher et d'y trouver un sens. Il faut apprendre quelque chose de nos larmes plutôt que de nous enfermer dans un cycle de détresse émotionnelle sans fin.



Ajoutons finalement que la tristesse n'est pas synonyme de dépression. La personne aux prises avec un chagrin durable, tenace, intense, accompagné d'une dévalorisation de soi, souvent associée à d'autres émotions négatives, est probablement dans un état de dépression. Nous y reviendrons au chapitre sur la détresse émotionnelle.



Quand on est témoin de la perte ou du chagrin que subit quelqu'un d'autre, on peut ressentir sa tristesse et être porté à vouloir l'aider. Les personnes ainsi touchées par la souffrance d'autrui éprouvent de la compassion ou de la sympathie.

Notre sentiment d'appartenance à la condition humaine peut nous amener à ressentir de l'empathie (c'est-à-dire comprendre l'émotion) et de la sympathie (c'est-à-dire «souffrir avec») pour de parfaits inconnus: des gens victimes de catastrophes diffusées à la télévision, de malheureuses populations subissant guerre et famine. Nous nous identifions à nos semblables. En pleurant pour eux, nous pleurons sur nous.

La compassion est une capacité humaine très importante qui consiste à se relier pleinement aux autres et à leur démontrer notre bienveillance. Ce sentiment est toutefois associé à des émotions positives ou négatives. La compassion est une émotion personnelle spécifique, en réaction à notre compréhension de ce que vit l'autre.



La souffrance d'autrui nous rejoint en ce qu'elle nous met en contact avec notre désir de voir nos proches en sécurité et heureux, qu'elle nous rappelle qu'il y a une certaine justice sur terre et qu'il est souhaitable que les démunis reçoivent de l'aide.

L'expérience répétée de l'entraide favorise l'éclosion d'un sentiment d'interdépendance et d'appartenance. La reconnaissance de l'aide reçue favorise l'imitation de modèles positifs de compassion. D'un autre côté, l'expérience répétée de l'exclusion et de la haine empêche le développement de notre capacité d'empathie et de compassion. La compassion est mise de côté lorsque nous déshumanisons autrui: pensons aux préjugés racistes ou sexistes, ou aux stéréotypes et aux généralisations guerrières qui amènent à voir «l'ennemi» comme cruel et inhumain.

Après avoir exploré la tristesse et la compassion, passons à une toute autre expérience émotive: la joie et le bonheur.

### La joie et le bonheur

---



La joie est associée à un événement positif qui permet de satisfaire ses besoins et de vivre des expériences en accord avec ses valeurs et ses buts, tout ceci dans un contexte de bien-être global. On peut regrouper dans la catégorie des émotions agréables: la joie (une émotion intense à court terme), la bonne humeur (un sentiment général qui nous habite un certain temps) et le bonheur (notre degré de satisfaction globale face à notre vie et à la vie en général). L'élément essentiel associé au bonheur est l'impression de faire des progrès raisonnables vers l'atteinte des buts qui nous tiennent à cœur (Lazarus et Lazarus, 1994). Il s'agit plus de se diriger vers un but et de bien utiliser ses ressources que d'atteindre son objectif. Une fois le but atteint, y demeurer n'apporte pas le bonheur. Il faudra s'en fixer un autre.

Pourquoi pleurer des larmes de joie? Les larmes jaillissent souvent lorsque la joie est mêlée de tristesse, joie du moment présent mais tristesse au souvenir des souffrances passées (retrouver quelqu'un qui nous a beaucoup manqué). Certaines larmes de joie viennent aussi de la perspective de séparation qu'impliquent certains événements tout de même heureux (le mariage de sa fille). Rappelons que les larmes apaisent les sentiments d'envie et d'hostilité des spectateurs. Elles ont une fonction d'appel à l'aide et peuvent susciter le réconfort des proches.

La bonne humeur stimule l'ouverture aux autres. Elle favorise la créativité et la souplesse (Martin, 2001; McGhee, 1999; Provine, 2000). Elle rend plus hardi mais aussi plus prudent. Notons que si les personnes de bonne humeur sont motivées et créatives, elles le sont plus que les autres lorsqu'on leur propose un travail intéressant mais moins que la moyenne quand il s'agit d'une tâche fastidieuse.

Pour vous rendre heureux, votre travail doit vous paraître cohérent avec vos valeurs et vos objectifs personnels; vous devez aussi y retrouver une certaine liberté de décision.

Les états de bonheur peuvent se décrire selon deux dimensions: le bonheur suscitant l'excitation ou vécu plutôt dans le calme; le bonheur dépendant des circonstances extérieures et celui qui tourne autour de soi.

Le travail pourrait idéalement nous faire éprouver toutes les facettes du bonheur : 1) la joie dans les moments de célébration, les succès, les retrouvailles entre collègues et amis; 2) l'engagement dans une activité valable à nos yeux (sens du travail bien fait ou sens de la quête du pouvoir); 3) le contentement lié à l'impression d'obtenir de notre travail ce que nous en attendons et 4) l'exercice de notre aptitude à conserver la sérénité et l'égalité d'humeur face aux aléas petits et grands de la vie professionnelle.

Notre personnalité influe sur notre recherche de bonheur. Chacun de nous se situe à des niveaux différents sur les plans de l'ouverture, du besoin de contrôle, de l'extraversion, de l'altruisme et de la stabilité émotionnelle. Ces différences amènent les uns et les autres à rechercher la joie intense à court terme, le plaisir de la découverte, le bonheur relationnel, la satisfaction du but accompli ou la sérénité du détachement.

Le bonheur, appelé «bien-être subjectif», est mesuré à partir du degré de satisfaction obtenue dans différents domaines de sa vie (profession, famille, santé, etc.) ainsi qu'en fonction de la fréquence des émotions agréables et désagréables (souvent, parfois, jamais, etc.). Mentionnons que la plupart des gens éprouvent le plus souvent des émotions positives. Le bonheur dépendrait plus de la fréquence des émotions positives que de leur intensité.

L'estimation de son propre bonheur est étroitement associée à l'évaluation subjective de trois types d'écart : 1) l'écart entre ce que l'on désire et ce que l'on possède; 2) l'écart entre ses conditions actuelles et ses meilleures conditions passées; 3) l'écart entre ce que l'on a et ce que les autres ont.

Si l'on mesure des états de bonheur calme à l'égard de la satisfaction de vie, celle-ci ne décline pas avec l'âge. Le niveau de bien-être subjectif croît avec le revenu mais surtout chez les gens proches de la pauvreté. Plus on s'élève au-dessus de ce niveau minimal, moins l'argent influe sur le bonheur. L'augmentation globale des revenus d'un pays ne semble pas avoir un impact proportionnel sur l'augmentation du bonheur, sans doute parce que les écarts et les comparaisons entre revenus comptent autant que le revenu lui-même. Notre statut relatif nous importe au moins autant que notre fortune en valeur absolue. Les pays ayant un niveau économique supérieur, des droits civiques développés et une culture fondée sur l'individualisme ont également les niveaux moyens les plus élevés de bien-être subjectif. Notre personnalité détermine en bonne partie notre niveau de bonheur, si variable d'un individu à l'autre, et qui tend à revenir à son

niveau initial dès que nous nous sommes adaptés à une réussite ou à un échec.

Les gens mariés semblent en moyenne plus heureux que les célibataires, même en tenant compte des mariages malheureux. Les personnes pratiquantes sont en moyenne plus heureuses. Les croyances religieuses s'associent à l'appartenance à un groupe qui soutient la personne et à la valorisation d'habitudes de vie régulière encourageant le contentement. Les gens qui s'impliquent dans une activité se trouvent plus heureux que les inactifs. De nombreuses études ont établi des relations entre le soutien social et l'adaptation aux situations stressantes. Cela comprend le soutien émotionnel (la compassion), le soutien d'estime (le sentiment d'appréciation et de reconnaissance), le soutien informatif (conseils et informations), et le soutien matériel (services et prêts).

L'aide reçue peut susciter chez la personne soutenue une autre émotion : la gratitude, qui, elle-même, implique l'appréciation d'un cadeau altruiste, qu'il s'agisse d'aide matérielle, d'argent, d'un service, d'une information ou d'un support émotionnel.

La relation dépend de la nature des personnes en cause, de la façon dont le cadeau est donné, et accepté. Cette relation implique une certaine empathie de part et d'autre. Le donneur se met à la place de celui qui a besoin de quelque chose et comprend ce besoin. Le receveur se met à la place de celui qui donne et perçoit une intention positive. Le receveur ressent de la gratitude s'il a l'impression que le cadeau est offert avec sincérité, sans qu'il soit associé à des demandes ou réserves déraisonnables et s'il correspond à ses besoins.

Pour être heureux, Lelord et André (2001) rapportent qu'il vaut mieux être extraverti, stable émotionnellement, marié, actif, pratiquant, sans difficulté financière, sans problème de santé majeur et vivre dans un pays démocratique.

Comme ces conditions ne sont pas toujours réunies, il importe surtout de faire de la place aux moments de bonheur, de bonne humeur et de joie dans votre vie. Ne gâchez pas les occasions qui se présentent par des attentes irréalistes ou des exigences inaccessibles.

Ce chapitre porte sur la joie et le bonheur. D'autres émotions sont associées à ces états. Le soulagement et l'espoir y contribuent grandement.

Comment survient le soulagement? Dans un premier temps, il y a une frustration (une maladie, un problème financier, etc.) liée à quelque chose qui nous tient à cœur. Cela nous plonge temporairement dans un état de détresse émotionnelle, à laquelle peuvent se joindre la colère, l'anxiété, la culpabilité, la honte, l'envie ou la jalousie. Mais lorsque les conditions changent pour le mieux et que la frustration disparaît, nous vivons le soulagement. Le ciel redevient bleu et nous pouvons continuer notre vie. L'intensité du soulagement est directement proportionnelle à l'importance que nous attachions aux conditions défavorables qui l'ont précédé.



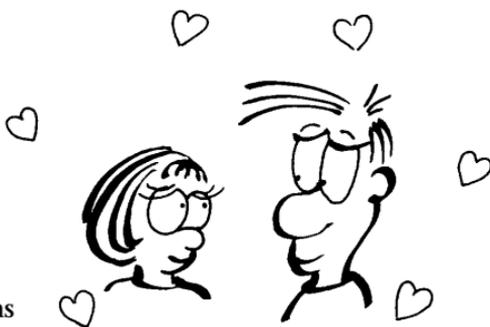
Comment émerge l'espoir? Tout comme pour le soulagement, il y a d'abord une frustration au sujet de quelque chose qui nous tient à cœur. Une détresse émotionnelle s'ensuit, mêlée de colère, d'anxiété, de culpabilité, de honte, d'envie ou de jalousie. Mais cette fois, le résultat positif ne s'est pas encore produit. L'individu craint le pire mais espère le mieux.

L'espoir comporte certains dangers. La personne peut continuer de rechercher ce qui lui est inaccessible et ainsi négliger de réorienter ses pensées et son énergie vers un but plus réaliste. Il faut toutefois être très prudent avant d'attaquer l'espoir, même s'il semble sans fondement. Un espoir illusoire peut avoir un effet bénéfique bien réel. Garder l'espoir face à des situations désespérées fait parfois des miracles: c'est le cas des mystérieuses guérisons spirituelles et des exploits de nos héros et de nos martyrs. Boucher (1998) souligne que nous avons parfois besoin d'illusions positives pour survivre malgré l'existence de la mort, de la souffrance et de l'absurdité. Abandonner un espoir sans en introduire un autre tout aussi puissant risque de susciter le désespoir.

Nous ne saurions clôturer la gamme des émotions qui participent à notre bien-être et à notre adaptation au monde – dont la joie, le bonheur, le soulagement et l'espoir – sans aborder, aussi brièvement soit-il, l'expérience émotionnelle complexe et mystérieuse de l'amour.

### L'amour

Il y a différents aspects à l'amour. Izard (1992) y voit le mélange de deux émotions fondamentales : l'excitation-intérêt et la joie. Pour Lelord et André (2001), l'amour n'est pas une émotion, mais plutôt un mélange complexe d'émotions associées à des pensées particulières et



doublées d'une tendance à vouloir se rapprocher de l'être aimé. Les pensées que font naître l'amour tendent à surestimer l'autre et à lui trouver toutes les grâces.

Les auteurs précités distinguent l'amour passionnel qui se caractérise par le besoin d'être en présence de l'autre, l'idée insoutenable de son éloignement et la jalousie intense à l'égard de tout rival, accompagnés d'un désir de tendresse et de tout faire pour le bonheur de l'autre. Ils ajoutent aussi une troisième composante : l'engagement qui est la décision de rendre la relation durable et de s'efforcer de la protéger malgré les obstacles ou les tentations extérieures.

Il y a différentes façons de concevoir l'amour. Certains y voient un sacrifice de leur indépendance et de leur autonomie (Lazarus et Lazarus, 1994). Pour d'autres, la sexualité y joue un rôle de premier plan. Quelques-uns y associent le partage de pensées, de buts et d'expériences intimes. L'intensité du sentiment et de son expression varie grandement d'un couple à l'autre, au même titre que l'engagement dans la relation.

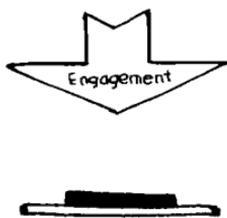
Certains vivent l'amour comme un état d'extase, une passion envahissante et gratifiante. D'autres y voient une source de conflit, de souffrance, de misère et de malheur; une aberration, surtout à défaut de réciprocité, quelque chose qu'il faut éviter pour conserver la paix de l'esprit, une forme socialement acceptable de folie.

L'amour peut prendre la forme d'une émotion aiguë ou d'un sentiment. Dans le premier cas, l'intensité est provoquée par la vue ou l'écoute de

l'autre, un échange particulier, une occasion favorable, une atmosphère romantique, et parfois la production d'hormones sexuelles.

Dans le second cas, la trame fondamentale de l'amour romantique s'associe au désir de participer à une intimité affective et physique, habituellement (mais pas nécessairement) réciproque. L'attraction pour le partenaire est déterminée par l'appartenance à une culture spécifique et à une histoire personnelle.

Dans notre société, il n'y a probablement pas de relations humaines qui soient plus socialement complexes, délicates et emplies de risques émotionnels que la recherche et le maintien d'un lien amoureux. Pensons simplement à la possibilité d'un rejet, à la frontière floue entre une cour insistante et le harcèlement, à l'éventualité d'un abandon et d'une perte.



L'engagement révèle que l'amoureux démontre une préoccupation stable pour le bien-être de l'autre, ce principe étant socialement admis dans la définition de l'amour. Il y réside l'intention d'ignorer les périodes inévitables, dans le cadre d'une relation, où l'émotion aiguë d'amour n'est pas ressentie. L'engagement a un rôle social important: la société se préoccupe de la prise en charge des couples en difficulté, des droits de chacun des conjoints, de l'éducation des enfants, de la stabilité et de la prévisibilité des rôles sociaux, de

la transmission des valeurs sociales. L'engagement a donc une fonction sociale importante même en l'absence d'une signification émotionnelle personnelle.

Il existe aussi une forme d'amour plus proche de l'amitié, où le désir est axé sur la participation dans une relation affective, habituellement (mais pas nécessairement) réciproque. Les parents aiment leurs enfants et les enfants, leurs parents. Pensons à nos relations avec nos meilleurs amis.

Certains adultes demeurent toujours enfantins dans leurs relations. Ils peuvent être incapables d'aimer, ne pas



se croire aimables – au sens propre du terme – ou s'absorber dans un amour obsessif sans réciprocité. D'autres sont affamés d'amour, et demeurent insatiables toute leur vie. Pour vivre une relation amoureuse saine et adulte, les schémas enfantins doivent être modifiés.

Une faible estime de soi, une dépendance et de l'anxiété augmentent la vulnérabilité à l'amour passionnel. La personne vulnérable y cherchera la réparation de blessures ou de défaillances personnelles auprès d'une personne idéalisée.

On l'a déjà dit, il y a toutes sortes de façons de vivre l'amour. Certains adoptent les modèles traditionnels masculins et féminins et s'en portent très bien. D'autres inventent des façons différentes d'être ensemble: à temps partiel, en ayant chacun leur appartement, en faisant plus ou moins de place à leurs amitiés, etc. Il revient à chacun de déterminer le style de vie de couple qui peut satisfaire ses besoins et évoluer dans la direction souhaitée.

Prenez quelques instants pour faire le point sur votre façon d'aimer en faisant l'exercice suivant (Fortin, 1996).

---

**1. À quels moments vous considérez-vous un bon partenaire et à quels moments avez-vous l'impression d'être inadéquat?**

*Gaston se sent un bon mari lorsqu'il rapporte beaucoup d'argent à la maison. Françoise se sent une épouse parfaite lorsqu'elle prépare un bon repas à son conjoint.*

Rappelez-vous que même si ces situations correspondent au modèle traditionnel masculin et féminin, il n'est pas mieux de se défendre de s'y conformer que de s'obliger à le vivre. Il est toujours préférable d'avoir le choix.

Votre réponse: \_\_\_\_\_

*Yasmine se sent bien dans sa peau lorsqu'elle constate que son ami est jaloux. Elle adore le voir devenir inquiet, se rapprocher pour la surveiller et se mettre à insister pour contrôler ses déplacements. Elle se sent alors importante.*

Comme nous l'avons vu en abordant la question de la jalousie, cette façon d'estimer sa valeur en fonction de la réaction de malaise chez l'autre

peut poser des problèmes. Yasmine devra-t-elle flirter avec le voisin à chaque fois qu'elle voudra se sentir aimée? Le fait de découvrir nos critères d'amour nous permet de les remettre en question et de faire ressortir ceux qui sont sains et réalistes.

Nos critères d'amour découlent naturellement de notre histoire. Il vaut la peine de faire un retour sur le passé pour mieux comprendre ce qui fait que nous nous sentons aimé. Bien que le lien ne soit pas toujours évident, l'histoire de nos relations antérieures sert de base à l'établissement de nos histoires d'amour ultérieures. L'amour simple et automatique n'existe que dans les films ou dans les romans.

**2. Que deviez-vous faire ou comment deviez-vous vous comporter pour vous sentir aimé par votre père?**

*Isabelle se sentait aimée par son père lorsqu'elle était silencieuse et douce. Pour Jacynthe, au contraire, c'était plutôt lorsqu'elle se montrait énergique et rebelle. Quant à Kevin, il remarquait une lueur dans les yeux de son père lorsqu'ils bricolaient ensemble ou qu'ils faisaient une partie de billard. Léopold ressentait l'amour de son père lorsqu'il faisait des fugues et que son père parcourait la ville à sa recherche.*



Votre réponse: \_\_\_\_\_

**3. Que deviez-vous faire ou comment deviez-vous vous comporter pour vous sentir aimé par votre mère?**

*Isabelle se sentait aimée par sa mère lorsqu'elle avait de bons résultats scolaires. Dans le cas de Jacynthe, c'était lorsqu'elle se débrouillait pour gagner beaucoup d'argent. Kevin prenait soin de sa mère au cours de ses fréquents accès migraineux et alors il ressentait toute sa tendresse. Léopold se sentait aimé par sa mère lorsqu'il la défendait contre son père violent.*



Votre réponse: \_\_\_\_\_

**4. Quelle est votre façon actuelle de vous faire aimer ? Cela correspond-il à ce que vous avez vécu dans cette première société que constitue la famille d'origine?**

Isabelle a effectivement pris l'habitude d'être toujours douce, effacée et d'investir constamment dans l'acquisition de connaissances et de diplômes. Quant à Léopold, il prend encore la fuite lorsqu'il ne se sent pas aimé, dans l'espoir secret qu'on va venir le chercher. Il lui arrive aussi d'être violent pour protéger les gens qu'il aime lorsqu'il les croit menacés.

Votre réponse : \_\_\_\_\_

**5. Comment se comportaient vos parents lorsque vous sentiez qu'ils vous aimaient?**

Silencieux, le père d'Isabelle la regardait en souriant. Le père de Léopold avait l'air inquiet et tendu.



Votre réponse : \_\_\_\_\_

Certaines personnes ont malheureusement reçu des formes d'attention négative, par exemple des mesures disciplinaires. Il leur faudra apprendre à reconnaître d'autres formes d'affection...

**6. Comment se comportait votre mère lorsque vous sentiez qu'elle vous aimait?**

La mère d'Isabelle s'asseyait longuement auprès d'elle pour examiner ses livres et ses résultats scolaires. La mère de Léopold pleurait longuement en silence. Elle le regardait avec un mélange d'admiration pour sa force et de peur d'être agressée par son mari.

Votre réponse : \_\_\_\_\_

**7. Quel genre de nourriture affective recherchez-vous maintenant? Cela correspond-il à ce que vous avez pu observer dans votre famille d'origine ?**

Isabelle recherche effectivement quelqu'un de silencieux et de souriant, prêt à prendre le temps de s'asseoir avec elle et de s'intéresser à ce qu'elle fait. Léopold s'entoure de personnes inquiètes et tendues, qui ont besoin de lui lorsqu'elles se sentent menacées.

Votre réponse: \_\_\_\_\_

**8. Comment montrez-vous votre amour ? Cela correspond-il à ce que vous avez observé dans votre jeunesse ?**

*Isabelle a effectivement tendance à être silencieuse, souriante et attentive à ce que font les autres. Léopold adopte un rôle de protecteur et d'homme fort qui l'empêche de laisser paraître sa vulnérabilité et d'établir des relations plus intimes.*

Votre réponse: \_\_\_\_\_

Ce genre de réflexion vous intéresse? Vous pourriez l'appliquer à chacune des émotions vues dans cette deuxième partie en vous posant des questions semblables :

- Que faites-vous, dans votre couple actuel, lorsque vous êtes triste (ou apeuré, en colère, etc.)?
- Comment réagit votre partenaire?
- Comment souhaiteriez-vous que votre partenaire réagisse?
- Que fait votre partenaire lorsqu'il est triste (ou apeuré, en colère, etc.)?
- Comment réagissez-vous?
- Comment souhaiterait-il que vous réagissiez?
- Comment votre père, votre mère vivaient-ils leur tristesse (ou leur peur, leur colère, etc.) dans votre famille d'origine?
- Comment vivait-on la tristesse (ou la peur, la colère, etc.) dans la famille d'origine de votre partenaire?

Vous constatez qu'en provenant de familles différentes, chaque partenaire arrive avec des règles de vie différentes. Souvent, nous ne sommes même pas conscient de ces règles car tous y obéissaient dans notre famille. Nous gardons l'impression que c'est la façon de faire les choses. Et ceux qui ne respectent pas ces règles sont à nos yeux des êtres barbares, mal éduqués ou étranges.

Rappelez-vous alors que votre partenaire n'est pas illogique, bizarre ou malade. Il a simplement fréquenté une autre école que la vôtre. Votre façon de faire lui semble aussi curieuse que la sienne l'est pour vous.

Chaque être humain est un projet en voie de réalisation, le résultat d'un ensemble complexe de déterminants multiples comprenant son hérédité et ses règles familiales. Reconnaissons que les explications sim-

ples risquent d'être simplistes. Permettons-nous tout de même de poursuivre notre réflexion car malgré tout ce qui nous a été donné à la naissance et tout ce qui nous a été appris en bas âge, nous avons une marge de manœuvre qui nous permet d'influencer le cours de notre histoire émotionnelle. Nous avons appris certaines choses et nous pouvons apprendre autre chose. Nous avons pris certaines décisions et nous pouvons en prendre d'autres.

Nous avons vu dans cette deuxième partie du livre le sens habituel des émotions normales et nous avons examiné quelques moyens permettant d'en atténuer l'impact. Nous verrons dans la prochaine partie comment faire face aux émotions associées à la détresse émotionnelle.



### La détresse émotionnelle

**N**os émotions vont parfois au-delà de

ce qui est souhaitable. Elles deviennent trop intenses, durent trop longtemps, et nous empêchent de faire ce qui nous tient à cœur. Nous verrons dans cette troisième partie comment certaines pensées

biaisées générales peuvent influencer notre état émotionnel. Comment les remettre en question en les considérant comme des hypothèses à vérifier. Nous verrons également que le choix d'orienter ses pensées peut avoir un impact puissant sur la dépression, l'anxiété et la colère.



En effet, l'évaluation que l'on fait d'une situation (c'est-à-dire les pensées ou cognitions, incluant les discours intérieurs, images, scénarios, etc.) influe de façon significative sur nos émotions et nos comportements. Le sens que nous donnons à un événement déterminera notre réaction. En retour, les émotions et les états physiologiques sous-jacents influencent nos cognitions. L'état dans lequel nous sommes agit en partie sur le sens que nous donnons aux événements.



Selon le point de vue que nous adoptons, notre humeur change. Une personne peut trouver catastrophique de renverser son verre dans une rencontre sociale, alors qu'une autre en profitera pour faire connaissance avec une personne qui sera son amie pour la vie.

Il peut aussi sembler inacceptable que son fils adolescent refuse d'obéir, tout en assumant les conséquences de ses choix, mais c'est peut-être le signe qu'il devient un adulte autonome capable de s'affirmer et de revendiquer ses droits. Notre vision des choses influence notre réaction.

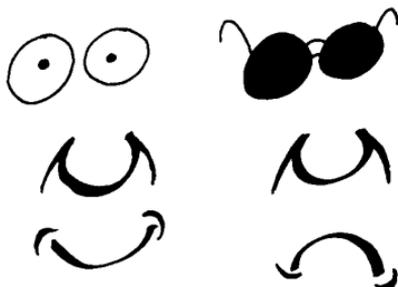
Nous avons avantage à nuancer notre façon de penser. Une étape importante du processus consiste à évaluer la

justesse des pensées biaisées. Dans les exemples précédents, le fait de réfléchir sur l'importance réelle du verre renversé ou de la résistance de l'adolescent permettra d'éviter que tristesse et angoisse ne viennent s'ajouter à une situation qui pourrait être simplement désagréable. Nos pensées sont des hypothèses et nos angoisses face à l'avenir sont souvent de l'appréhension. Tout cela mérite d'être réévalué à la lumière des informations que nous détenons ou que nous pouvons chercher. Ce questionnement bienveillant peut par exemple nous aider à retrouver notre sens de l'humour à l'idée des multiples frustrations vécues par les parents d'adolescents. Tout événement désagréable peut donner lieu à maintes hypothèses , y compris des hypothèses positives et réalistes.

Rappelons que notre façon de penser est souvent biaisée. L'approche cognitive présente certains biais généraux souvent associés à la détresse émotionnelle. Jetons y un coup d'œil.

### Les pensées biaisées générales

Il y a toujours plusieurs façons de percevoir ce qui se passe. L'approche cognitive identifie certains biais qui demandent à être corrigés. Quelques auteurs parlent de pensées fausses, de pensées distorsionnées, de pensées irréalistes ou de pensées biaisées. Nous utiliserons surtout ce dernier terme. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il s'agit de pensées qu'il faudra nuancer afin de modifier leur impact.



Le tableau 1 présente dix catégories de pensées biaisées généralement reconnues par les intervenants dans ce champ de pratique (Beck, 1976; Burns, 1994; Fleet, 2000) :

TABLEAU 1  
Dix catégories de pensées biaisées

1. Le tout ou rien : pour vous, les choses se divisent en deux catégories : les bonnes et les mauvaises. Votre performance laisse à désirer? Il ne vous en faut pas plus pour considérer votre vie comme un échec total.

*Exemple : Vous ne réussissez pas à conclure une vente, alors vous vous dites : «Je suis un raté!»*

2. La généralisation à outrance : il vous suffit d'un seul événement malheureux pour entrevoir une série d'échecs sans fin.

*Exemple : Vous sortez dans un bar et personne ne vient vous parler, alors que la semaine précédente, vous aviez eu beaucoup de succès : «Je n'attire plus personne!»*

3. Le filtre: vous vous attardez à un petit détail négatif à un point tel que toute votre vision de la réalité en est faussée.

*Exemple: Vous faites une présentation à votre équipe. Cinq personnes s'exclament que vous avez très bien fait. Votre patron ne vous dit rien: «Ma présentation doit être minable, car mon patron ne m'a pas complimenté.»*

4. Le rejet du positif: vous rejetez toutes vos expériences positives en affirmant qu'elles ne comptent pas. Vous préservez ainsi votre image négative des choses, même si votre expérience de tous les jours la contredit.

*Exemple: Vous savez très souvent comment dire les choses dans les rencontres de travail. Un jour, vous êtes fatigué et cela ne fonctionne pas: «Je ne sais jamais quoi dire lors des réunions.»*

5. Les conclusions hâtives: bien qu'aucun fait précis ne puisse confirmer votre interprétation, vous avancez une conclusion négative. Elles peuvent prendre la forme d'une interprétation indue (Vous décidez que quelqu'un a une attitude négative à votre égard, et vous ne prenez pas la peine de vérifier si c'est vrai.) ou d'une erreur de prévision (Vous prévoyez le pire, et vous êtes convaincu que les faits confirment votre prédiction.)

*Exemple: Une personne que vous venez de rencontrer tarde à vous téléphoner: «Elle ne doit pas être intéressée.»*

6. L'exagération (la dramatisation) et la minimisation: vous déformez les faits, autrement dit, vous amplifiez ou minimisez l'importance de certaines choses en votre défaveur.

*Exemple: Vous exagérez vos bévues ou le succès de quelqu'un d'autre et vous minimisez vos qualités ou les imperfections de votre voisin.*

7. Les raisonnements émotifs: vous êtes convaincu que vos sentiments les plus sombres reflètent incontestablement la réalité.

*Exemple: «Je me sens comme un perdant, c'est donc que j'en suis un.»*

8. Les «je dois» et les «je devrais»: vous utilisez les «Je devrais» et «Je ne devrais pas» pour vous convaincre de faire quelque chose, comme s'il fallait vous culpabiliser pour y arriver. Vous suscitez en vous des sentiments de colère, de frustration et de ressentiment quand vous

attribuez des «Ils doivent» ou «Ils devraient» aux autres.

*Exemple* : «Je dois absolument être parfait lors de cette présentation de mon rapport devant mes collègues.» «Ils devraient me féliciter pour mon travail.»

9. L'étiquetage et les erreurs d'étiquetage : c'est la généralisation à outrance dans sa forme la plus extrême. Au lieu de qualifier votre erreur, vous vous accolez une étiquette négative exagérée.

*Exemple* : Vous n'avez pas été parfait lors de votre présentation et vous vous dites «Je suis un vrai perdant » au lieu de constater : «C'est vrai, je n'ai pas été parfait, mais ce n'est pas la fin du monde.»

10. La personnalisation : même si vous n'en êtes pas responsable, vous vous considérez à l'origine d'un événement désagréable.

*Exemple* : Vous amenez quelqu'un au restaurant et il a une indigestion : «C'est ma faute. J'ai choisi le resto.» Vous avez pourtant mangé la même chose sans tomber malade.

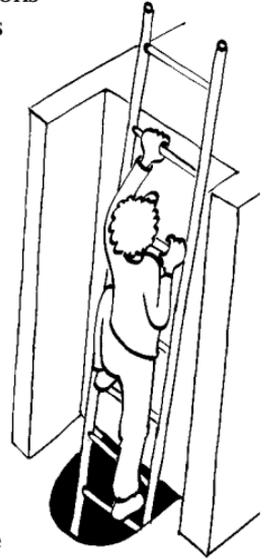
À la lecture des exemples de pensées biaisées, nous pourrions maintenant nous demander comment les modifier. Nous verrons dans le prochain chapitre comment utiliser des questions pertinentes à cet effet. Il ne s'agit pas de reprendre chaque type de pensées pour y adapter une question spécifique mais plutôt de développer une façon de penser et de se questionner qui nous aidera à toutes les remettre en question au besoin. Constaté leur présence permet déjà de prendre du recul. Les nommer nous donne déjà un certain pouvoir sur elles. Soulignons dès maintenant que certaines pensées biaisées nous semblent de prime abord des évidences irréfutables. Nous nous sommes habitués à comprendre les choses d'une certaine façon. Cela demande un certain travail pour réussir à semer le doute dans notre esprit et remettre en question nos certitudes. Nous ne sommes pas obligés de croire tout ce qui nous passe par la tête. Voyons maintenant comment adopter un questionnement nuancé qui permet de mettre les choses dans une juste perspective.



### La remise en question des hypothèses

Il nous arrive à tous de nous retrouver dans un état de détresse émotionnelle. Sans trop savoir pourquoi, nous éprouvons de l'anxiété, nous sommes temporairement déprimés ou en colère. Nous avons l'impression d'être au fond d'un trou, d'«avoir le nez sur le mur». À la fois si près du problème et si envahis par les émotions qu'il nous est impossible de voir comment nous pourrions nous en sortir ou reprendre espoir.

Pour certains, la remontée est plus facile que pour d'autres. Ils réussissent à trouver l'échelle qui leur permettra de sortir du trou ou mieux encore, grâce à une envolée mentale, ils adoptent «le point de vue de l'oiseau» (Fortin, 1990). Du haut du ciel, l'oiseau regarde la situation dans son ensemble.



Nous vous suggérons ici une série de questions – elles représentent en quelque sorte les barreaux de l'échelle, les ailes de l'oiseau – qui vous permettront de changer votre perspective des choses. Si vous faites l'effort nécessaire, vous constaterez que les résultats en valent la peine.



Ces questions s'inspirent de la thérapie cognitive (Emery, 1982, 1987). Elles visent à vous faire voir vos problèmes d'un point de vue plus objectif et plus efficace. Améliorez la qualité de ces questions et de celles qui vous viendront à l'esprit en cours de route et vous améliorerez la qualité de l'information à laquelle vous avez accès pour analyser vos problèmes. Vous augmenterez ainsi votre pouvoir personnel de les régler et de changer ce que vous souhaitez changer.

Il y a toujours plusieurs façons d'envisager les choses. Pensez à une discussion animée que vous avez eue avec une amie. Elle aurait pu donner lieu à trois points de vue différents: le vôtre, celui de votre amie et aussi

celui d'une tierce personne impartiale et objective qui aurait assisté à la discussion.

Et dans plusieurs années, peut-être rirez-vous de cet événement qui vous paraissait pourtant très important. Pourquoi attendre? Modifiez votre point de vue et riez-en maintenant!

**1. Comment en suis-je venu à me sentir ainsi? Que s'est-il passé? Que me suis-je dit? Qu'ai-je imaginé?**

- Je me suis fâché.
- Comment en suis-je venu à me fâcher?
- Cela a commencé au restaurant: Carole ne m'a pas invité à m'asseoir avec elle.

**2. Quel sens est-ce que je donne à cela? Qu'est-ce que cela signifie pour moi? Lequel de mes besoins de base me semble menacé?**

- Elle ne m'a pas invité.
- Qu'est-ce que cela signifie pour moi?
- Personne ne m'aime.



**3. Est-ce que mes pensées ne m'amènent pas à généraliser à l'excès? Est-ce que j'amplifie la portée des événements? Est-ce que j'exagère? Est-ce que je dramatiser?**

- Personne ne m'aime.
- Ce jugement n'est-il pas exagéré? Absolument personne ne m'aime? Jamais?
- J'exagère, oui. C'est de Carole dont il est question ici. Carole ne m'aime pas. Et encore là, c'est l'impression que j'ai eue, à ce moment-là.

**4. Qu'est-ce qui me prouve que cette pensée est vraie? Sur quoi est-ce que je me base? Où est l'évidence?**

- Carole ne m'aime pas.
- Sur quoi est-ce que je me base pour penser cela?
- Sur peu de choses. Elle ne m'a pas invité à sa table aujourd'hui.



**5. Cette preuve est-elle absolument certaine et infaillible? Peut-il y avoir une autre explication? Est-ce possible que cette preuve signifie autre chose que ce que je crois? Quelle autre façon y a-t-il de regarder cette situation?**

- Elle ne m'a pas invité à sa table. Cela prouve qu'elle ne m'aime pas.
- Peut-il y avoir une autre raison qui l'incite à ne pas m'inviter à sa table? Ce geste peut-il avoir un autre sens?
- Peut-être voulait-elle être seule... peut-être attendait-elle une autre personne... peut-être ne m'a-t-elle pas vu...

**6. Est-ce que je considère une simple pensée comme un fait avéré?**

- Mon patron va me mettre à la porte.
- Est-ce déjà arrivé? Me l'a-t-il annoncé?
- Non, c'est simplement une crainte. Il ne m'a rien dit à ce sujet-là. Mais ces temps-ci, je ne me trouve pas très efficace et je me juge sévèrement.



**7. Ai-je assez d'information pour vraiment comprendre le sens de ce qui se passe? Ai-je besoin de plus d'information? Comment puis-je en obtenir davantage?**

- Je n'ai pas réussi à obtenir mon choix de vacances. Ils veulent me rendre la vie impossible!
- Ai-je besoin de plus d'information?
- Oui. Je vais aller m'informer, plutôt que de m'inventer des explications désagréables.

**8. Est-ce que je pense en termes de tout ou rien? De noir ou blanc? Y a-t-il des nuances à faire?**

- Je ne vauds rien comme employé si je ne suis pas capable de produire ce rapport à temps.
- Est-ce que je pense en termes de tout ou rien?
- Oui. Je sais que je suis un employé compétent. Je sais que je peux apprendre de nouvelles méthodes de travail. Il me manque des informations importantes avant de prendre la décision. C'est une bonne occasion de déléguer une partie de la tâche. Je ne suis pas obligé de tout produire immédiatement pour reconnaître ma compétence.



**9. Est-ce que je choisis des exemples hors contexte?**

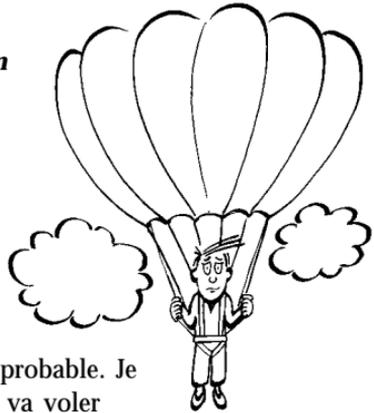
- Je ne suis pas une bonne mère, j'ai frappé ma fille.
- Que se passait-il alors dans ma vie?
  - J'étais en train de me séparer de mon conjoint et j'étais fatiguée. Cela ne s'est pas reproduit par la suite.

**10. Est-ce que j'assume que toutes les situations sont semblables? Cela pourrait-il être différent cette fois-ci? Qu'est-ce qui est différent?**

- Je vais encore échouer mon examen de conduite. Je l'ai déjà raté deux fois.
- Qu'est-ce qui est différent cette fois-ci?
- C'est vrai que cette fois-ci je connais à fond ma théorie et que mon professeur de conduite est plus compétent. De plus, j'ai appris à me détendre.

**11 Est-ce que j'envisage la manifestation d'un événement à faible probabilité, comme je le fais dans le cas d'un événement à forte probabilité?**

- L'avion va s'écraser.
- Est-ce que je vois l'événement comme très probable alors qu'il s'agit d'un événement possible mais peu probable?
- C'est vrai. C'est possible mais peu probable. Je serais mieux de penser que l'avion va voler sans problème plutôt que d'imaginer constamment sa chute: cela correspondrait mieux à la réalité.



**12. Est-ce que j'ai tendance à ne pas tenir compte de mes forces, de mes ressources et de l'assistance que je peux obtenir d'autrui ou d'ailleurs?**

- Les voleurs vont vider ma maison en mon absence.
- Est-ce que j'ai tendance à négliger les éléments rassurants?
- Oui. Je sais que mes voisins surveillent la maison et que j'ai un bon système d'alarme. De plus, j'ai de bonnes polices d'assurance.



**13. Comment verrais-je cette situation si je n'étais pas en détresse? Quelle autre façon y a-t-il d'envisager cela? Quels avantages peut comporter cette situation?**

- Je dois être muté à un autre poste. C'est horrible. Je m'entendais bien avec le personnel autour de moi.
- Quelle autre façon y a-t-il d'envisager la situation?
- Je vais avoir l'occasion d'apprendre de nouvelles choses et de faire la connaissance de personnes qui pourraient être intéressantes. C'est un défi, une occasion d'apprendre.

**14. Comment pourrais-je vérifier plus à fond mes pensées qui ne sont, en réalité, que des hypothèses?**

- Je ne pense pas qu'il voudrait me fréquenter plus sérieusement.
- C'est une hypothèse. Comment puis-je la vérifier?
- Je lui en parlerai.



**15. Est-ce que j'accorde beaucoup d'importance à quelque chose qui pourrait me paraître peu important?**

- Au supermarché, les gens doivent me trouver nerveuse lorsque je passe à la caisse. Ils doivent me trouver idiote.
- Est-ce que j'accorde trop d'importance à l'opinion de ces gens alors qu'ils m'importent peu ?
- Il est vrai que ce sont des personnes que je ne connais pas et que je ne reverrai probablement pas. Les gens importants de mon entourage me connaissent et m'apprécient. C'est ce qui compte.



**16. Est-ce que je me pose des questions qui demeurent sans réponse? Y a-t-il d'autres questions plus concrètes qui me préoccupent et qui devraient m'amener vers des solutions?**

- Quel est le sens de la vie? Pourquoi cela m'est-il arrivé à moi et non à un autre?
- Est-ce que je me pose des questions sans trouver de réponse?
- Peut-être! Il est vrai que plusieurs philosophes ont réfléchi toute leur vie à des sujets semblables. Lorsque je pense à ces questions, j'éprouve de plus en plus de gêne et ça me déprime de ne pas trouver de réponses satisfaisantes. Peut-être devrais-je mettre mon énergie à trouver la solution de problèmes plus

concrets, par exemple: «Comment puis-je trouver plus de satisfaction et de plaisir dans ma vie?» ou «Comment puis-je faire pour augmenter mes chances d'obtenir ce que je souhaite dans la situation actuelle?»

**17. Est-ce que je m'oblige à remporter de grands succès plutôt que de me contenter de faire de mon mieux?**

- Mon frère a recommencé à boire. Je n'ai pas réussi à le convaincre de rester sobre.
- Suis-je obligée d'obtenir son abstinence pour être satisfaite de moi?
- Non. J'ai fait tout ce que j'avais à faire. J'ai pris tous les moyens à ma disposition. Je suis fière de mes efforts même si, pour des raisons incontrôlables, je n'ai pas obtenu les résultats que j'anticipais.

**18. Ai-je des attentes réalistes?**

- Je suis lâche. Je n'ai pas réussi à cesser de fumer comme je me l'étais promis.
- Est-ce que j'ai des attentes réalistes?
- Il est vrai que je consomme moins de cigarettes par jour, mais je n'ai pas réussi à arrêter complètement. Peut-être n'était-il pas très réaliste de croire que j'allais y arriver aussi rapidement... Je peux me donner du temps.



**19. Est-ce que je m'attarde trop à certaines choses, au risque de ne pas voir les autres?**

- Jean n'a pas aimé mon rapport. C'est horrible! Il va penser que je travaille mal.
- Est-ce que je m'attarde trop à ce fait au point d'en négliger d'autres?
- C'est vrai qu'il m'a déjà félicité pour d'autres tâches. Il me connaît bien et je sais qu'il m'apprécie. J'oubliais ses marques d'appréciation.



**20. Est-ce que je minimise l'importance des événements positifs dans ma vie?**

- Je m'en suis assez bien tirée lors de ma

présentation.

- Est-ce que je minimise cet événement?
- C'est vrai que j'ai eu du succès. Les gens qui y ont assisté m'ont dit qu'ils appréciaient ma façon de faire. J'en suis fière.

**21. Est-ce que je considère qu'un événement ou une remarque me concerne personnellement, alors que ce n'est pas le cas?**

- La directrice nous a dit qu'il y avait du personnel qui abusait de ses privilèges. Je suis sûre qu'elle pense à tort que je ne travaille pas assez fort.
- Suis-je certaine que ces commentaires s'adressent à moi?
- Je n'en ai pas la preuve. Je sais qu'il n'y a pas de raison pour qu'elle pense cela de moi. Elle peut me parler directement si elle a des choses à me dire.



**22. Quels sont les avantages et les inconvénients d'évaluer ce qui arrive comme je le fais?**

- Je ne peux pas être plus attentive aux besoins de mes amis.
- Quels sont les avantages de penser ainsi?
- Je n'ai pas d'effort à faire.
- Quels sont les désavantages de penser ainsi?
- Mon ami André semble frustré. Il est moins proche de moi. Je ne suis pas très fière de me percevoir comme quelqu'un de peu sensible.

**23. Qu'est-ce que je souhaite? Qu'est-ce que je désire? Comment aimerais-je que cela se passe?**

- Je me sens seule.
- Qu'est-ce que je souhaite?
- Rencontrer des personnes intéressantes.



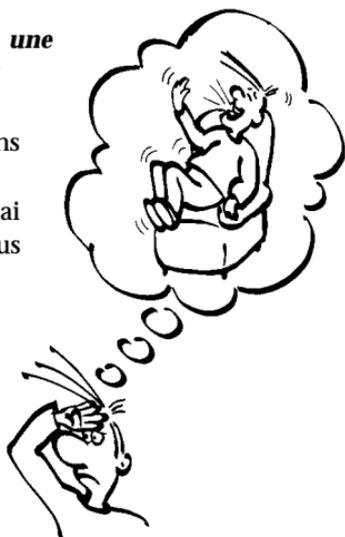
**24. Que puis-je commencer à faire pour augmenter mes chances de voir se produire ce que je souhaite? Quels sont mes choix, mes options?**

- Je veux partager ma vie avec quelqu'un.
- Que puis-je faire pour augmenter mes chances que cela se produise?
- Je peux susciter des occasions de rencontres et profiter de celles qui se présentent: demander à mes amis de me joindre à leur

groupe, participer à des activités sociales, sportives, culturelles, engager des conversations, approcher les gens qui me semblent intéressants.

**25. Comment verrai-je cette situation dans une semaine? Dans un an? Dans cinq ans?**

- J'ai échoué mon cours du soir.
- Comment verrai-je cette situation dans cinq ans?
- Avec calme et humour. Soit que j'aurai repris ce cours et alors cela n'aura plus d'importance, soit que j'aurai tout abandonné pour me consacrer à d'autres priorités. De toute façon, cela m'aura permis d'apprendre qu'il est important d'étudier, de me garder du temps pour faire mes travaux et de bien choisir mes cours et les enseignants qui les donnent.



Si vous vous posez ces questions, soit dans votre entourage soit dans le cadre de votre travail, vous vous rendrez de plus en plus à l'évidence que l'humeur varie selon le point de vue adopté. La perception plus réaliste de nos problèmes permet de nous placer dans un état plus productif pour les résoudre.

Rappelez-vous qu'en améliorant la qualité des questions que vous vous posez, vous améliorez la qualité de l'information qui vous est accessible. Vous augmentez ainsi votre capacité de régler les problèmes et de changer ce que vous souhaitez changer.

### Le choix d'orienter ses pensées

**N**ous avons vu un ensemble de 25 questions visant à nuancer les points de vue associés à la détresse émotionnelle. Le tableau suivant regroupe ces interrogations en dix questions utiles :

- 1. Vous pensez vraiment cela? Comment en êtes-vous venu à penser ainsi? Avez-vous déjà eu un point de vue différent?**
- 2. Comment en êtes-vous venu à vous sentir ainsi? Que s'est-il passé? Que vous êtes-vous dit? Qu'avez-vous imaginé?**
- 3. Quel sens donnez-vous à cet événement? Que signifie-t-il pour vous?**
- 4. Peut-il y avoir une autre explication? Est-il possible que cette situation signifie autre chose que ce que vous croyez?**
- 5. Comment verriez-vous cette situation si vous n'étiez pas en détresse? Comment verrez-vous cette situation dans une semaine? Dans un an? Dans cinq ans?**
- 6. Considérez-vous une simple hypothèse comme une certitude? Comment pourriez-vous vérifier cela?**
- 7. Pensez-vous en termes de tout ou rien? De noir ou blanc? Y a-t-il des nuances à faire?**
- 8. Vous attardez-vous trop sur un aspect de la réalité en oubliant le reste? Négligez-vous vos forces, vos ressources et l'assistance que vous pouvez obtenir?**
- 9. Considérez-vous qu'un événement ou une remarque vous concerne personnellement alors que ce n'est pas nécessairement le cas?**
- 10. Que souhaitez-vous? Comment aimeriez-vous que cela se passe? Que pourriez-vous commencer à faire pour augmenter vos chances de voir se produire ce que vous souhaitez? Quels sont vos choix possibles?**

Tout ce questionnement aide à relativiser les pensées biaisées. Certaines personnes refusent ces concepts. Elles revendiquent, au nom de la lucidité, la justesse de leur mode de pensée. Vaut-il mieux être malheureux et lucide? C'est à voir. Il n'est pas question ici de faire la morale et d'imposer à qui que ce soit comment et quoi penser. L'important est de savoir que nous avons plusieurs choix possibles dans l'orientation de notre pensée et de notre attention.

*Jocelyne idéalise une certaine forme de souffrance existentielle. Elle en tire une fierté. Elle devient perplexe lorsque son thérapeute lui souligne que son auteur favori, qui s'étend sur le sujet de l'incommunicabilité, voit tout de même à faire publier ses livres et parcourt le pays pour faire connaître ses œuvres.*

Cet écrivain peut être perçu comme un être humain lucide et souffrant ou comme un être humain énergique, motivé à communiquer et à partager ses réflexions. Il est possible de choisir sous quel aspect on le prendra comme modèle.

Ajoutons aux questions mentionnées un questionnement sur les choix qui nous sont offerts.

Est-ce que je consacre toute mon attention sur les malheurs de l'existence? Est-ce que je dirige mes pensées et mes images intérieures vers des réalités qui m'angoissent?



Quel effet ce choix a-t-il sur ma vie? Est-ce que cela m'amène là où je veux?

Notons que les gens qui choisissent d'exacerber leurs angoisses existentielles et d'en faire un mode de vie ne recherchent habituellement pas le soutien d'un thérapeute. Ils auraient toutefois intérêt à savoir qu'il existe d'autres choix possibles, d'autres façons de vivre.

Quels sont les éléments anxieux, dépressifs et colériques qui alimentent la détresse émotionnelle et quels sont les moyens d'y réagir positivement? C'est ce que nous verrons dans le chapitre suivant.

### La dépression

**L**a dépression est un état complexe qui n'est pas seulement associé à la tristesse, mais également à la colère (souvent dirigée contre soi), à l'anxiété et à la culpabilité.

Les personnes les plus vulnérables sont celles qui ont développé certains modes de pensée à leur propre sujet et au sujet du monde qui les entoure. Elles se perçoivent négativement et se sentent totalement impuissantes. Le monde peut leur sembler hostile et laid et elles réagissent excessivement aux expériences négatives. Le sentiment d'impuissance dégénère en désespoir.



La dépression peut être vue comme une réponse émotionnelle complexe à une perte. La vie n'a plus de sens, elle est sans valeur et la mort devient attirante.

*Karine ne dort plus que quelques heures chaque nuit. Elle a perdu intérêt dans ses activités parascolaires au cégep. Bien qu'elle ait fait largement sa part dans l'équipe de volleyball, elle se sent coupable à l'idée de laisser tomber ses partenaires. Sans énergie, elle ne réussit plus à se concentrer suffisamment pour suivre les échanges. C'est la même chose en classe. Elle ne parvient pas non plus à écouter un film, une émission de télévision ou à lire les revues qui l'intéressaient tellement auparavant. Elle mange sans appétit la lasagne aux épinards que lui prépare son ami Alfredo. Ce dernier a constaté que depuis un certain temps elle ne répond plus à ses avances sexuelles.*

*Karine est découragée de se voir ainsi vivre au ralenti, elle qui était si active et débordante d'énergie! Depuis plus de deux semaines, elle se sent constamment fatiguée. Elle ne songe pas vraiment au suicide, car cela est contraire à ses valeurs, mais elle se dit parfois que si elle mourait dans un accident, ce ne serait pas si grave. Elle se sent coupable de penser ainsi. Elle ne voit pourtant pas comment elle pourra faire face à une recherche d'emploi l'an prochain, à la fin de ses études.*

*Karine est dépressive. Elle se juge sans valeur et voit l'avenir en noir.*

*Elle ne croit plus que quiconque puisse l'aider. Elle se perçoit comme déficiente, inadéquate et indignée. Elle tend à attribuer ses expériences déplaisantes à son manque de volonté et à sa paresse.*

D'où provient ce désespoir? Certaines dépressions sont associées à un déséquilibre biochimique au niveau des neurotransmetteurs. D'abord, Karine aurait avantage à consulter un médecin. Pourquoi? Parce que certaines maladies organiques causent des dépressions secondaires. Mentionnons les maladies chroniques infectueuses (hépatite, mononucléose), les endocrinopathies (hyperthyroïdisme, hypothyroïdisme), les lésions malignes (cancer du pancréas, cancer de l'utérus), les désordres neurologiques (épilepsie, maladie d'Alzheimer, maladie d'Huntington, maladie de Parkinson), les désordres hématologiques (anémie), les troubles du système immunologique (arthrite rhumatoïde, lupus érythémateux systémique) ainsi que quelques autres causes physiques comme la malnutrition ou le syndrome de douleur chronique. Il faudra alors s'intéresser au traitement de la maladie physique.

La consultation médicale vise également à vérifier la possibilité que Karine prenne certains médicaments qui provoquent son état dépressif. Son médecin évaluera alors la possibilité de modifier cette médication.

Ajoutons que certaines dépressions demandent d'abord un traitement pharmacologique. C'est le cas des dépressions cycliques que vivent les personnes atteintes de troubles maniaco-dépressifs. À une certaine intensité, même les dépressions dont l'origine est clairement psychologique doivent parfois être traitées par pharmacothérapie. Notre corps peut épuiser ses ressources. Il a alors besoin d'aide pour récupérer.

Les difficultés de concentration peuvent empêcher la personne dépressive de profiter d'interventions psychologiques. Le traitement pharmacologique pourra alors la rendre plus réceptive aux interventions psychosociales subséquentes. Le médecin généraliste ou le psychiatre évaluera l'utilité d'instaurer la prise de médicaments antidépresseurs.

Voyons maintenant de plus près l'aspect psychologique.

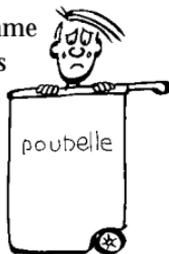
### ***Les pensées, les croyances ou les images qui maintiennent la dépression.***

La vulnérabilité à la dépression augmente lorsqu'on ne réussit pas à combler ses besoins de base et à défendre son droit d'être traité avec respect. La dépression est un résultat prévisible de la sensation d'impuis-

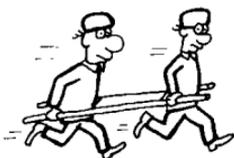
sance à vivre ce qui est de première importance pour soi. Notons de plus que la passivité et l'isolement augmentent à long terme l'intensité de la dépression et la difficulté de s'en sortir. Ainsi, les deuils mal résolus peuvent évoluer négativement.

Certaines croyances hantent l'esprit de la personne déprimée. Voyons en quelques exemples.

Je ne vauds rien. La personne déprimée se perçoit comme déficiente, inadéquate ou indigne et elle tend à attribuer ses expériences déplaisantes à un déficit personnel d'ordre physique, mental ou moral.



Personne ne peut m'aider. Elle ne recherche pas nécessairement de l'aide parce qu'en plus d'être convaincue qu'elle ne mérite pas qu'on s'occupe d'elle, elle ne croit pas que quiconque puisse l'aider.

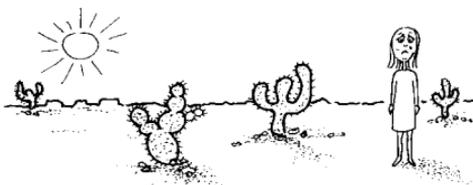


On ne peut rien y faire. La personne dépressive se sent impuissante à vivre ce qui est primordial pour elle. Elle ne croit pas pouvoir influencer les événements pour faire changer la situation ou pour modifier son humeur.

Il n'y a pas d'avenir. Elle ne voit pas de fin à sa souffrance. Le désespoir prend toute la place.



Je suis mieux avec ma solitude. Convaincue qu'elle ne représente rien aux yeux de personne, sinon un fardeau, la personne dépressive



tend à s'isoler. La passivité et l'isolement sont deux des facteurs de risque importants.



Ce que j'ai perdu enlève tout sens à la vie. Bien que le deuil soit un phénomène normal qui n'entraîne pas nécessairement la dépression, certains deuils inachevés suivent cette voie.

Faites-ce que vous voulez. Je suis sans importance. La personne déprimée, souvent incapable de satisfaire ses besoins et d'obtenir le respect d'autrui, a l'impression qu'elle ne compte pas pour son entourage et elle a tendance à capituler.

### **Stratégies pour surmonter la dépression**

Que faire? Il est possible de combattre la dépression en remettant en question le point de vue pessimiste qui y est associé. Le simple fait de semer le doute dans ses pensées excessivement défaitistes peut permettre de découvrir que l'on n'est pas sans valeur, que l'avenir peut être intéressant et qu'il suffit d'un minimum de démarches pour obtenir l'aide nécessaire.

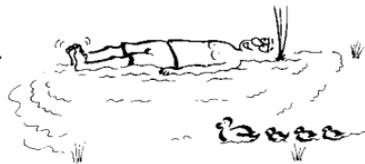
Réagissez au découragement en vous construisant volontairement une image de ce qui pourrait se passer dans votre vie si tout allait pour le mieux.

Je peux entrer en contact avec ce que j'apprécie en moi. La dépression étant considérée par certains auteurs comme la maladie de l'estime de soi, la personne déprimée qui veut s'en sortir fait en sorte d'entrer en contact avec ses forces, ses qualités, ses valeurs et les souvenirs de ses bons coups.



Je ne suis pas obligé de croire tout ce qui me passe par la tête. Certaines pensées biaisées maintiennent l'état dépressif. Comme nous l'avons déjà mentionné, il s'agit de semer le doute dans son esprit, soit en remettant en question ses pensées, soit en modifiant ses images intérieures.

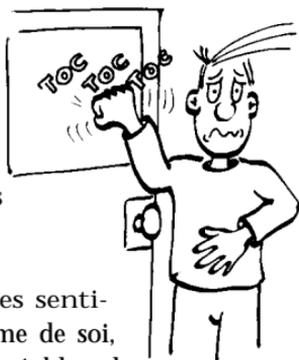
Je planifie des activités agréables. Pour mieux résister à la détresse émotionnelle, il est important de satisfaire ses besoins de base et de viser l'équilibre dans la satisfaction de ses besoins physiques, intellectuels, sociaux et spirituels.



J'agis pour satisfaire mes besoins. J'investis un minimum d'énergie pour un maximum de plaisir. Pour éviter la passivité, il n'y a rien de tel que l'action, ne serait-ce qu'un peu à la fois. La planification d'activités agréables aidera à éveiller ou à entretenir la capacité d'avoir

du plaisir.

Je peux cultiver mon jardin relationnel. Les contacts avec des personnes significatives de notre entourage éloigneront les désagréments et les risques de l'isolement.



Je peux exprimer mon point de vue, mes sentiments et mes souhaits. Pour maintenir l'estime de soi, des relations satisfaisantes et des activités agréables, la capacité de s'affirmer est essentielle. Voilà de bonnes raisons pour développer ses habiletés sociales: faire une demande de changement, apprendre à dire non, répondre aux critiques et réagir positivement à la colère d'autrui.



Je fais la différence entre ce qui est temporaire et ce qui est permanent. «Je me sens mal pour l'instant.» Sans nier la réalité de la souffrance et les limites actuelles de ses capacités, il importe de se rappeler que l'état dépressif peut être temporaire. L'idée derrière tout cela est de cultiver l'espoir, de croire en des jours meilleurs.

Je peux vivre mes deuils. Pour éviter qu'un deuil simple ne dégénère en une situation accablante, il faut se laisser le vivre. Tout en reconnaissant la réalité de la perte et en acceptant les émotions qui y sont reliées, on doit se rappeler qu'il y a en soi une capacité d'établir d'autres relations, d'élaborer d'autres projets, de développer d'autres caractéristiques qui permettront de poursuivre sa vie.



Il est rare que la détresse émotionnelle se présente exclusivement sous les traits de la dépression. Elle s'associe souvent à des éléments anxieux dont nous allons traiter dans le chapitre suivant.



### L'anxiété

*Pierre ne peut plus endurer ces étourdissements qui s'accompagnent de battements cardiaques rapides, d'une sensation d'étouffement et d'une crainte de perdre le contrôle. Son médecin lui assure qu'il n'a aucun problème physique. Mais Pierre a tout de même peur de mourir. Après tout, ce n'est pas normal d'avoir ces sensations de faiblesse et d'engourdissement. Ses tremblements et son malaise abdominal l'inquiètent. Et que dire de cette transpiration abondante alors qu'il ne fait même pas chaud!*

*Pierre souffre d'anxiété. Ce n'est pas une maladie imaginaire. Sa souffrance est réelle. D'où provient cette anxiété? Certaines personnes naissent avec une plus grande sensibilité. Elles réagissent plus fortement que la moyenne aux situations menaçantes. Il existe des médicaments qui ont pour effet de diminuer l'ampleur des symptômes d'anxiété. Concentrons-nous pour l'instant sur l'aspect psychologique de cet état.*

#### **Les pensées, les croyances ou les images qui maintiennent l'anxiété**

Certaines croyances nous rendent plus vulnérables aux effets de l'anxiété. Les personnes qui croient indispensable d'obtenir l'approbation de tous, d'exercer un contrôle absolu sur les événements et d'être en première place dans tous les domaines sont plus susceptibles de devenir anxieuses.

Elles sont aux prises avec les croyances suivantes:



**Tout le monde doit m'aimer. Tout le monde doit approuver mes faits et gestes. Cela n'est ni nécessaire ni possible. Il y a des gens qui n'ont jamais aimé ou approuvé qui que ce soit de leur vie. Se mettre à leur merci, c'est se condamner à être malheureux.**

**Je dois tout contrôler. Il faut que j'aie un contrôle absolu sur les événements. Encore une fois, ce n'est ni nécessaire ni possible.**





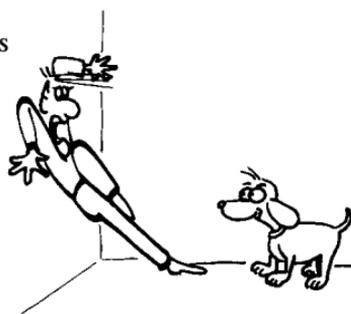
Tout ce qui est vivant change. La vraie sécurité se trouve dans le développement de la confiance en sa capacité de faire le nécessaire face aux changements.



Je dois toujours être le meilleur. Je dois être le plus compétent dans tous les domaines. Comme vous l'aurez deviné, ce n'est ni nécessaire, ni possible. Il y aura toujours quelqu'un qui aura consacré sa vie à des priorités qui ne sont pas les vôtres.

Outre ces trois croyances de base qui augmentent la vulnérabilité à l'anxiété, l'état anxieux se caractérise par la tendance à surestimer le danger d'une situation et à sous-estimer sa capacité d'y faire face. Les gens anxieux brûlent ainsi beaucoup d'énergie en s'imaginant toutes sortes de choses catastrophiques et en réagissant comme si elles étaient déjà en train de se produire.

Je surestime le danger. La perception des choses peut jouer de mauvais tours, par exemple voir une menace là où il n'y en pas ou donner de l'importance à quelque chose qui en a peu.



Je sous-estime mes capacités. Quand on est gagné par l'anxiété, on a tendance à oublier ses capacités personnelles, ses succès antérieurs et l'aide extérieure que l'on peut obtenir au besoin.



J'imagine des catastrophes et je réagis comme si elles se produisaient réellement. L'imagination peut faire vivre 20 fois dans la même journée des événements malheureux qui n'existent pas. Cela revient à s'inventer des scénarios de films d'horreur: «Mon enfant a été kidnappé» (alors qu'il s'est arrêté chez la voisine quelques minutes); «Mon mari me trompe» (en fait, il a tout simplement travaillé un peu plus



tard que d'habitude); «J'ai le cancer» (alors qu'il ne s'agit que d'un problème de digestion mineur et temporaire).

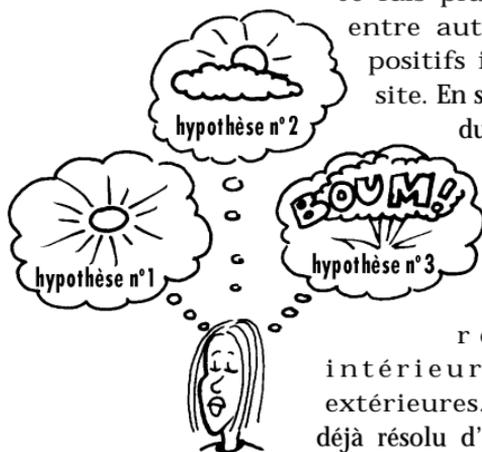
### Stratégies pour surmonter l'anxiété

Vous pouvez combattre l'anxiété en remettant en question le point de vue qui y est associé. Voici quelques stratégies pour le faire.

J'évite les pensées effrayantes: je les considère comme des hypothèses. Tous les malheurs observés aux nouvelles de fin de soirée ne représentent pas nécessairement une menace personnelle.



Je fais plusieurs hypothèses comprenant entre autres des scénarios réalistes et positifs incluant la possibilité de réussite. En s'imaginant plusieurs scénarios, celui du film d'horreur devient moins évident. Il s'agit de faire ressortir le fait que ce ne sont que des hypothèses.



J'entre en contact avec mes ressources

intérieures et extérieures. N'ai-je pas déjà résolu d'autres problèmes? Il importe de bien



s'informer et de rechercher, au besoin, des personnes-ressources. Pourquoi ne pas faire le tour des solutions antérieures qui se sont avérées efficaces et accepter un bon coup de main?

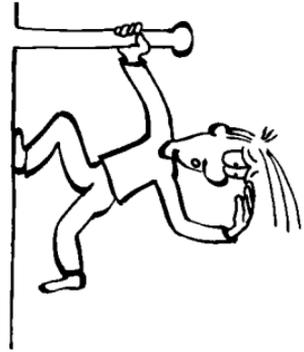
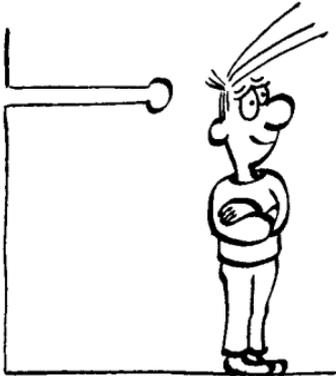
J'évite de me demander l'impossible. Plutôt que de chercher à bondir au troisième étage, ne serait-il pas mieux de prendre l'escalier ou l'ascenseur? Il faut s'accorder le droit d'être un être humain avec ses limites naturelles.





J'affronte ce que je crains par petites étapes. L'évitement maintient la peur et l'ignorance. En procédant par étapes, on obtient plus d'information sur le défi à relever et on prend le temps de développer les habiletés nécessaires pour vaincre sa phobie des araignées, rencontrer un nouveau partenaire amoureux ou présenter une conférence...

J'évalue bien les risques. Certains s'accrochent à des solutions compensatoires, craignant que tout changement n'entraîne une catastrophe. Ils se jettent à corps perdu dans le travail, consomment drogues et alcool ou demeurent dans des relations destructrices.



Je me rends compte que certains choix sont moins risqués que je le croyais. Quand on s'est bien informé, on peut constater que le résultat du changement n'est pas si angoissant, et même beaucoup plus satisfaisant que le soi-disant équilibre antérieur. Les personnes anxieuses ont tendance à appréhender le pire, souvent à tort..

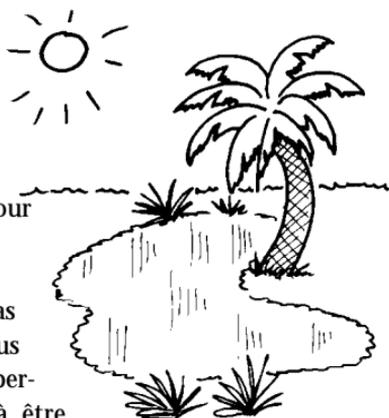
Je regarde avec mes yeux et j'écoute avec mes oreilles plutôt que de me laisser guider par mes souvenirs ou mon imagination. Vivre au présent permet de rajuster ses signaux d'alarme. On constate ainsi que la vie est moins apeurante que le fruit de son imagination. Le contact avec la réalité de ses perceptions sensorielles immédiates et l'identification de ses certitudes permettent de mieux évaluer les enjeux véritables et de mieux exploiter les ressources de son entourage.

Je me concentre sur la tâche à exécuter. Lire attentivement les questions d'un examen sera plus utile que de visualiser un gros zéro sur la copie corrigée et la vie de sans-abri qui s'ensuivra. Écouter attentivement les questions lors d'une entrevue de sélection sera plus fécond que d'imaginer la réaction de sa conjointe à l'annonce que sa candidature n'a

pas été retenue.

Je me réserve quelques oasis dans mon horaire. Il est plus facile de satisfaire ses besoins, de se réorienter et de se calmer lorsqu'on a prévu des moments pour le faire dans son horaire quotidien.

La détresse émotionnelle ne se limite pas aux éléments dépressifs et anxieux que nous avons vus jusqu'ici. Elle peut amener la personne vulnérable à devenir irritable et à être submergée par la colère. C'est ce que nous verrons au chapitre suivant.





## CHAPITRE 17

### La colère

*Mireille était convaincue de pouvoir régler cette dispute conjugale de la façon habituelle jusqu'à ce que Denis quitte la maison en claquant la porte. Il ne veut plus tolérer sa façon de crier, de serrer les poings et de faire des menaces.*

*Cela fait d'autant plus mal à Mireille qu'elle doit admettre qu'elle a été trop loin. La gifle qu'elle voulait donner à Denis a été plus forte que prévue. Elle ne se rendait plus compte de ce qu'elle faisait. Comme elle le regrette! Sa vie n'a plus de sens sans Denis. Elle veut vraiment changer.*

*Ce n'est pas d'hier que Mireille fait des colères. Enfant, elle faisait des crises terribles lorsque les choses ne se produisaient pas comme elle le souhaitait. Elle n'a jamais appris à tolérer la frustration. Sa mère évitait de le contrarier, et son père faisait des colères encore pires que les siennes. Elle a grandi avec l'impression que pour faire face aux situations désagréables, il faut réagir agressivement, sans quoi les gens en profitent.*

*Que peut faire Mireille pour surmonter sa colère? Elle peut d'abord s'observer afin de mieux comprendre la raison de son état. C'est ainsi qu'elle se rend compte que certaines situations la font réagir d'une façon excessive, notamment celles où elle a l'impression que son honneur est mis en cause.*

#### ***Les pensées, les croyances ou les images qui maintiennent la colère.***

Comme nous l'avons vu précédemment, la colère est une émotion légitime qui a sa place chez tout être humain. Elle nous fait réagir lorsque nos besoins de base sont frustrés. Elle nous donne de la force. Elle nous informe qu'il y a un écart entre nos attentes et notre perception de la situation actuelle.

Cette émotion légitime peut parfois être d'une intensité excessive et avoir un effet destructeur. Une trop grande sensibilité personnelle ou des attentes irréalistes peuvent donner lieu à des perceptions erronées et des

colères injustifiées. Voyons le type de pensées qui alimentent la colère.



Je suis souvent frustré parce que la réalité ne correspond pas à mes attentes. S'attendre à recevoir 500 \$ quand on en reçoit que cinq... Penser pouvoir travailler comme dans les années 1980 alors qu'on est en 2002... Constaté que son conjoint se comporte différemment de son père ...

Les gens, les choses et les événements ne sont pas en accord avec mes croyances et mon système de valeurs. «Dans son livre à soi», ce n'est pas comme cela que les choses devraient se passer. Mais chacun a un livre différent... La tentation est forte de se fâcher pour ramener les choses dans le droit chemin. Mais chacun n'a pas la même notion du «droit chemin».



Les gens, les choses et les événements me nuisent dans la recherche de mes objectifs. La personne agressive perçoit dans les besoins légitimes et les droits d'autrui des obstacles irritants. Elle porte des œillères qui ne lui permettent de voir que ses propres intérêts.

Je me fous des sentiments des autres. Envahie par l'intensité de ses propres émotions, la personne colérique devient insensible à la souffrance et aux émotions d'autrui.



Les autres sont responsables de mes malheurs. La colère porte à jeter rapidement le blâme sur l'autre, à le tenir responsable de tout ce qui ne va pas. L'autre devient la cible idéale pour se défouler et justifier en apparence son manque de sensibilité.



Je libère ma tension en bousculant les autres. Cela peut sembler faire du bien (temporairement) de relâcher sa colère au détriment



d'autrui. Malheureusement, il peut en résulter d'autres problèmes à moyen et long termes. La personne colérique peut à son tour devenir victime d'une coalition, d'une vengeance, d'un sabotage, d'un abandon ou d'une trahison. On la fait payer pour ses agressions antérieures.

Je réagis agressivement avant que les autres ne prennent le dessus sur moi. On devient agressif à la pensée que les autres sont hostiles et menaçants. Puis devant leurs réactions de défense, on confirme sa perception initiale. «J'avais bien raison, regarde comme ils sont hostiles...». C'est un cercle vicieux.



### Stratégies pour surmonter la colère

Comme nous l'avons vu dans les pages antérieures, la colère peut s'atténuer d'elle-même. Des stratégies utiles aideront la personne colérique à nuancer son point de vue et à obtenir une réaction positive de son entourage, sans escalade de violence, sans accumulation de ressentiment et sans abandon.



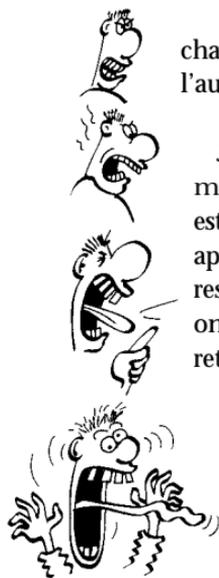
Je me convaincs de ma valeur comme personne. En se persuadant de sa valeur personnelle, de la solidité des liens qu'on peut établir, de sa capacité à satisfaire ses besoins, on ne se voit pas dans l'obligation de défendre son honneur à tout semblant de provocation. La reconnaissance de sa propre valeur fait qu'il devient plus souvent inutile de prouver quoi que ce soit à qui que ce soit, surtout à des gens sans importance. La violence cesse d'être une stratégie compensatoire.

Je n'accorde pas d'importance à ce qui n'en a pas. Il vaut mieux apprendre à mieux connaître ses valeurs et réserver ses énergies pour ce qui importe vraiment. On évite ainsi d'être à la merci de tous ceux qui pourraient vouloir s'amuser ou se valoriser aux dépens d'autrui.

Je me concentre sur ce qu'il y a à faire pour atteindre mon but. En se concentrant sur les étapes à traverser pour atteindre l'objectif visé, il y a moins de



chance qu'on soit distrait par le regard de l'un, le sourire de l'autre, la phrase entendue à moitié, le propos ambigu...



J'apprends à reconnaître les signes précurseurs de ma colère dès qu'ils commencent à se manifester. Il est plus facile de maîtriser sa colère au début qu'à la fin. En apprenant à détecter ses signes personnels (tension corporelle, respiration accélérée, ton de voix plus puissant, jurons, etc.), on peut ensuite utiliser des techniques de distraction pour retrouver sa capacité de porter attention, de se concentrer, de planifier et de résoudre les problèmes. Rappelons encore une fois qu'une conversation reportée n'est pas une conversation annulée. Il faudra revenir sur la situation pour éviter qu'elle ne se reproduise ultérieurement.

J'apprends à exprimer mes insatisfactions et mes désirs d'une façon positive. En mettant des mots sur sa propre expérience et en exprimant des souhaits plutôt que des reproches, on augmente ses chances d'obtenir la collaboration de son interlocuteur.



J'apprends à me détendre. Pour résoudre ses problèmes, mieux vaut la relaxation que

la colère. Il existe une multitude de façons d'apprendre à détendre ses muscles. Vous connaissez peut-être la relaxation active, la relaxation passive, l'auto-hypnose, l'imagerie mentale, le yoga... Vous possédez peut-être des cassettes de relaxation. Nous suggérons les disques compacts ou les cassettes audio élaborées sous la supervision du psychologue Michel Sabourin.<sup>1</sup>



Souvent, le fait de se parler calmement et de prendre une grande respiration peut favoriser la relaxation.

Détendez-vous pendant les pauses, au cours de la journée, avant un événement stressant ou encore pour regagner la maîtrise de vous-même au moment d'une crise. Reprenons ici la technique simple décrite dans «La gestion du stress au travail» (Fortin, 2001, p. 61).

<sup>1</sup> Sabourin, Michel (1982): Techniques de relaxation. BMG Musique Québec Inc. BMGC-810.

Sabourin, Michel (1991): Techniques de relaxation II. BMG Musique Québec Inc. BMGQC 815.

*Concentrez-vous simplement sur votre respiration... sans rien changer... sans faire d'effort... simplement remarquer l'air... qui entre et qui sort de vos poumons. Sans effort... Qui entre... et qui sort... et vous pouvez commencer à vous dire intérieurement... à chacune de vos expirations... Relaxe... Relaxe... à chacune de vos expirations... alors que vous laissez l'air sortir de vos poumons... Vous pouvez maintenant commencer à détendre les différents muscles de votre corps, en débutant par les muscles de votre cuir chevelu et votre front... laissez vos muscles devenir un peu plus détendus au niveau de vos yeux... de votre bouche... laissez les muscles autour de votre nez se détendre... votre mâchoire... votre cou... les muscles de vos épaules... vos avant-bras... vos bras... jusqu'au bout des doigts... Détendez les muscles de votre poitrine et de votre ventre... les muscles de vos fesses... vos cuisses... puis laissez la détente se répandre au niveau de vos mollets... de vos pieds... jusqu'au bout des orteils. Un peu plus détendu... dans tout votre corps... Reportez maintenant votre attention à votre respiration... Relaxe... Relaxe... Inspirez maintenant profondément et conservez l'air trois secondes... 1... 2... 3... Laissez aller l'air... Laissez la tension... Laissez vos muscles se détendre.*

Je me donne des instructions. Plutôt que de se parler de manière à exacerber sa colère, il vaut mieux se tenir un discours intérieur orienté vers le contrôle de la colère.



J'aborde les situations particulièrement difficiles en pleine possession de mes moyens. Il s'agit de mettre toutes les chances de son côté pour exploiter au mieux ses ressources intellectuelles et émotionnelles, au moment voulu. Par exemple, éviter l'abus d'alcool et l'épuisement physique la veille d'une entrevue ou d'une apparition en cour.



J'accepte les inévitables petites frustrations quotidiennes. Il n'est pas nécessaire d'agir impulsivement à chaque frustration. Il y aura toujours des lignes d'attentes, des retards d'autobus, des flocons de neige ou des gouttes de pluie... Tout cela passera. En évitant d'axer son énergie sur des détails qu'on ne peut changer, on peut alors la consacrer aux choses vraiment importantes de sa vie.





Une fois que j'ai fait ce que je pouvais faire, je passe à autre chose. Pourquoi laisser son esprit tourner en rond, ressasser les vieilles histoires, approfondir son malaise? C'est le signal indiquant que l'on n'est plus en mode de résolution de problème mais plutôt en mode de rumination. Il est alors préférable de passer à des stratégies de distraction (lire, faire une marche, s'adonner à son sport favori, parler d'autre chose que du problème, etc.). En d'autres termes, il vaut mieux donner à son esprit une direction plus féconde.

Nous avons vu dans cette troisième partie du livre comment les pensées biaisées pouvaient favoriser la détresse émotionnelle et comment la remise en question des hypothèses nous permettaient de choisir d'orienter nos pensées de façon plus positive. En plus des symptômes désagréables associés à la dépression, à l'anxiété et à la colère, la détresse émotionnelle peut avoir un impact négatif sur notre santé. C'est le sujet que nous aborderons dans la prochaine partie du livre.

## La santé et les émotions

---



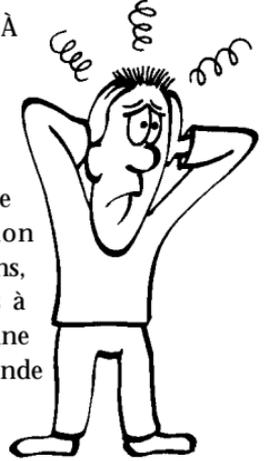
**P**eut-on être victime de ses émotions? Devrait-on en avoir peur? Pierre est mort d'une crise cardiaque parce qu'il a eu une réaction agressive à une mauvaise nouvelle: son cœur ne l'a pas supporté. Jean diminue sa qualité de vie parce qu'il «mange ses émotions». Jacques, lui, les fume et Paul les endort avec de l'alcool ou de la drogue.

Ces exemples mettent en évidence l'existence d'un lien entre notre monde émotionnel et notre bien-être physique. Nous verrons dans cette quatrième partie du livre l'impact des émotions sur la santé ainsi que des stratégies pour apprendre à gérer ses émotions en présence de la maladie.



### L'impact des émotions

Les émotions peuvent-elles blesser et même tuer? À plusieurs égards, les émotions sont associées à la maladie. Quand elles sont intenses, elles peuvent être considérées comme un facteur de risque venant augmenter la probabilité d'une maladie. Les personnes endeuillées ont un système immunitaire affaibli. Les personnes agressives ont une tension artérielle plus élevée. On a démontré que les émotions, particulièrement les émotions négatives, sont reliées à l'augmentation des problèmes de santé, incluant une plus grande vulnérabilité à l'infection, une moins grande efficacité du vaccin de l'influenza et une récupération plus difficile des blessures (Cacioppo et ses collaborateurs, p. 186-187),



La détresse émotionnelle peut également être le résultat de maladies. Certaines détresses ont des causes physiologiques et héréditaires (la maladie affective bipolaire, par exemple). Nous avons déjà mentionné en traitant de la dépression que la détresse émotionnelle peut également résulter de maladies physiques comme le cancer, la maladie d'Alzheimer et l'hypothyroïdie. Il faudra alors s'intéresser au traitement de la maladie physique. Voilà une des raisons qui nous amènent à recommander aux gens de s'assurer qu'un médecin a procédé à un bilan complet de leur état physique. Pour pouvoir utiliser les stratégies mentionnées dans ce livre, il faut avoir accès à ses ressources cognitives. Il est parfois nécessaire de commencer par un traitement pharmacologique avant de pouvoir se concentrer suffisamment pour en bénéficier. La médication peut alors être vue comme un instrument donnant accès à ces ressources plutôt que comme l'ennemi que certains dénoncent. Là comme ailleurs, l'abus et la rigidité peuvent causer des problèmes. Bien utilisés, les médicaments peuvent jouer le rôle qu'on attend d'eux.

Les émotions peuvent être considérées comme des indicateurs de la vulnérabilité des ressources somatiques disponibles pour faire face à un défi

physiologique. Elles nous informent des limites de nos ressources physiques.

Il y a plusieurs bonnes raisons de porter attention aux émotions dans le domaine de la santé. Mais naturellement, il y a aussi plusieurs façons de le faire. Faut-il y voir des messages divins? Faut-il les considérer comme des rebuts inutiles du fonctionnement cérébral? L'attitude que nous vous suggérons d'adopter consiste justement à éviter d'amplifier ou de minimiser leur importance.

Les émotions peuvent être dangereuses pour une personne si elles sont trop intenses pour ses capacités, si elles la poussent à faire des choix à court terme qui sont destructeurs à long terme, si elles la poussent à agir d'une façon qui nuit à ses objectifs (physiques, relationnels).

Les mécanismes sous-jacents à la relation entre les émotions et la santé sont complexes et ne sont pas encore pleinement compris, certains d'entre eux impliquant la différenciation entre les états affectifs positifs et négatifs. Les problèmes de santé augmentent également avec l'âge, les émotions négatives influant sur les déclinés de santé et du bien-être (Kiecolt-Glaser, Dura, Speicher, Trask et Glaser, 1991) et les émotions positives ont moins d'impact (Ewart, Taylor, Kraemer et Agras, 1991).

Friedman et Booth-Kewley (1987) ont combiné les résultats de plus de 100 études portant sur les liens entre la personnalité et les maladies. Ils

n'ont trouvé aucun lien direct entre des émotions spécifiques et des maladies spécifiques. Par contre, ils en sont venus à la conclusion que l'expérience chronique de sentiments négatifs comme l'anxiété, la tristesse et l'hostilité doublait la probabilité que les gens souffrent de divers problèmes physiques tels que l'asthme, les maux de têtes, les ulcères et les maladies cardiaques.



Comment réagiriez-vous si on vous disait que les personnes optimistes et de bonne humeur vivent moins longtemps que les autres? H. S. Friedman et ses collègues (1993) rapportent une illustration intéressante de la complexité des liens entre les émotions et la santé. Leur étude longitudinale, basée sur un échantillon de 1,178 personnes, couvre 7 décennies. On y découvre que la

gaieté, incluant l'optimisme et le sens de l'humour, (cheerfulness) a une relation inverse avec la longévité. Faut-il enseigner aux enfants à être de moins bonne humeur pour qu'ils vivent plus longtemps? Les auteurs font plutôt remarquer que chez les sujets étudiés cette gaieté s'est exprimée au cours de leur vie par une plus grande consommation d'alcool et de cigarettes, par des sorties excessives et une conduite automobile dangereuse...

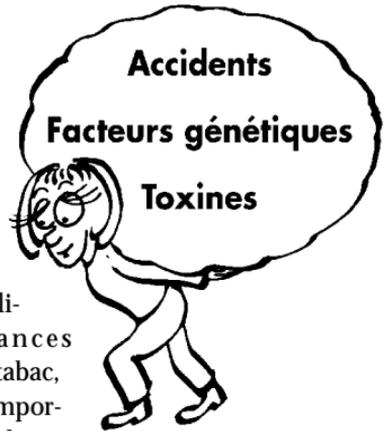
Il faudra donc enseigner aux enfants d'autres façons d'exprimer et de vivre leur gaieté. Toujours d'après ces auteurs, l'optimisme peut amener une personne à sous-estimer le niveau de risque. Se dire que tout va bien peut aider à récupérer d'une opération mais peut s'avérer mortel pour un fumeur, un obèse ou une personne souffrant d'hypertension.

L'effet physique d'une émotion sera souvent associé à sa durée. Pour désigner la présence d'un état émotionnel constant tel que la gaieté, on parlera de tempérament (ensemble des dispositions physiques innées d'un individu et qui détermineraient son caractère) ou de traits de personnalité. Par ailleurs, l'hostilité est un état émotionnel négatif durable, caractérisé par de l'irritabilité et de la colère. Des études longitudinales démontrent que l'hostilité peut être un élément toxique qui mène à long terme au développement de l'artériosclérose et augmente la probabilité d'avoir un accident cardiaque aigu sous l'effet du stress (Smith, 1992; Contrada, Leventhal & O'Leary, 1990). La colère est un facteur de risque important dans le développement et l'exacerbation de maladies cardiaques (Siegman & Smith, 1994). Ajoutons qu'autant les individus qui expriment presque toujours leur colère que ceux qui ne l'expriment presque jamais ont un taux élevé de cholestérol (Engelbreton et Stoney, 1995). Cet effet aux deux extrêmes met encore une fois en évidence les risques dans l'excès comme dans la rigidité.

Le contexte social interagit avec les émotions et la santé. Les étudiants solitaires ont une réponse du système immunitaire plus faible que ceux qui sont sociables. Les personnes en deuil d'un être aimé démontrent une immunité affaiblie (Lazarus et Lazarus, p. 242). Les patients qui ont un style d'adaptation passif (accepter, coopérer) ont un système immunitaire plus faible que ceux qui sont actifs. De la même manière, une trop grande gentillesse (suppression émotionnelle, absence d'affirmation de soi) serait un facteur de risque associé à la maladie (Kennedy-Moore et Watson, 1999, p. 281).

La gestion des émotions peut-elle contribuer à la guérison de maladies? À leur prévention? Malgré les allégations enthousiastes de certains vendeurs de services, les recherches encouragent à la prudence dans ce

domaine. Malgré le désir de toute-puissance de l'être humain, la santé repose sur plusieurs facteurs très influents, indépendants de la volonté, notamment les accidents, les facteurs génétiques-constitutionnels, les toxines environnementales (Lazarus, 1999, p. 263). Rappelons également les effets à long terme de certains styles de vie, impliquant la consommation de substances alimentaires dommageables, d'alcool, de tabac, tout cela ayant sans doute une grande importance, surtout chez les personnes vulnérables



Chacun a intérêt à se concentrer sur sa marge de manœuvre, sa zone de pouvoir, et à faire de son mieux pour vivre pleinement malgré l'existence de la maladie. Dans ce domaine, l'exploration des hypothèses suivantes peut s'avérer utile: Qu'est-ce qui amplifie les symptômes? Est-ce pire lorsque vous êtes fatigué, anxieux ou triste? Comment réagissez-vous aux symptômes? Est-ce que cela vous rend angoissé ou irritable? Avez-vous plus de difficulté à suivre votre traitement lorsque vous êtes triste ou submergé par l'émotion? Ces questions peuvent vous amener à centrer votre attention sur la gestion des émotions de manière à éviter d'ajouter inutilement une détresse émotionnelle à une maladie existante et à faciliter la collaboration à un plan de traitement efficace.

La recherche indique que l'expression émotionnelle écrite s'associe à une amélioration de l'état de santé sur plusieurs variables. Smyth (1998) rapporte cet effet principalement chez les personnes en santé. Pennebaker et Beall (1986) ont initié la recherche dans ce domaine après avoir noté une différence significative entre un groupe où les participants écrivent leurs pensées les plus profondes sur un événement traumatique et un groupe où les participants écrivent leur plan de la journée.

L'activité physique peut également contribuer à la gestion des émotions; elle prend alors la forme d'une stratégie de distraction et augmente le sentiment d'efficacité personnelle (DiLorenzo et coll., 1999; Paluska et Schwenk, 2000). Elle peut même jouer un rôle important dans le soulagement des symptômes dépressifs et anxieux. Selon ces auteurs, l'activité physique semble aussi efficace que la psychothérapie pour le traitement des symptômes dépressifs légers ou modérés et diminue le risque qu'une anxiété modérée ne se transforme en trouble dépressif grave.

Face à la maladie, le patient a plusieurs choix à faire et il est préférable qu'il les fasse en pleine possession de ses moyens, c'est-à-dire sans être submergé par la détresse émotionnelle, sans être envahi par des pensées sombres ou alarmistes sous l'effet de la tristesse ou de l'angoisse, sans chercher constamment un coupable ou une cible pour évacuer sa colère. Dans de telles conditions, le cerveau fonctionne moins bien, les capacités d'attention et de concentration diminuent. Il devient plus difficile de régler les problèmes. Certains outils servant à la compréhension des émotions, à la résolution des problèmes et la satisfaction des besoins peuvent contribuer à diminuer la vulnérabilité.



## CHAPITRE 19

### LA VIE AVEC LA MALADIE

Voyons maintenant quelques conseils pour ceux qui ont à vivre avec la maladie.

#### *Recherchez le sens de l'émotion.*

Donnez-vous du temps pour nuancer vos pensées. La première idée n'est pas toujours nécessairement la meilleure. Les pensées demeurent des hypothèses. Elles ne sont pas nécessairement exactes. Vous connaissez sans doute l'adage « La nuit porte conseil ». Une fois reposé, vous serez surpris de constater que votre point de vue a changé. Plutôt que d'agir impulsivement, demandez-vous : « Comment vais-je voir cette situation une fois reposé ? Y a-t-il une autre façon d'envisager les choses? Ai-je besoin de plus d'information? Donnez-vous la permission de réfléchir, de demander l'avis de personnes de confiance et de vous reposer avant de prendre des décisions importantes. Cela vous évitera de mettre 200 % d'énergie sur quelque chose qui en requiert 20 %. C'est normal qu'il y ait des journées plus difficiles. Parfois c'est à cause de la fatigue, parfois c'est qu'il y a trop d'information, trop de stimulation, trop de décisions à prendre.

#### *Procédez par étapes.*

Il arrive que les difficultés semblent insurmontables. Il vaut mieux alors procéder par étapes. C'est en montant marche après marche que vous vous retrouverez en haut de l'escalier.

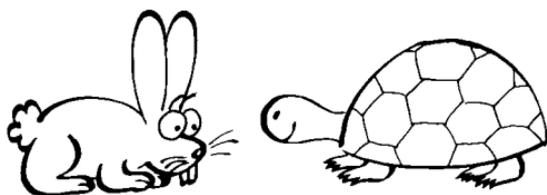
N'abandonnez pas! Cela vaut la peine de faire l'effort de communiquer, même si seulement une partie de votre message est reçue. Cette information est précieuse pour les gens de votre entourage qui peuvent vous aider à améliorer vos habiletés de communication. Ceux-ci deviendront eux-mêmes progressivement plus habiles à comprendre vos messages.



Plutôt que de courir dans toutes les directions, il vaut mieux prendre le temps de s'orienter, puis marcher lentement vers son but.

### *Exprimer clairement vos besoins*

Pour éviter les malentendus, il est bon d'exprimer vos désirs et vos besoins clairement et avec respect. Mais acceptez d'abord que vous allez communiquer à votre façon et à votre rythme.

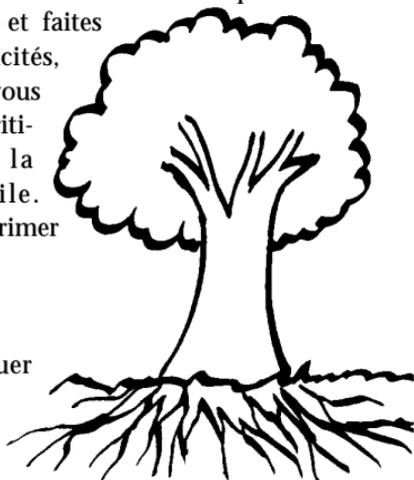


Vos amis ne peuvent pas deviner ce que vous désirez. C'est un beau cadeau à leur faire que de leur donner cette information. Cela ne veut

pas dire qu'ils répondront à tous vos désirs. Vous augmentez toutefois vos chances d'obtenir ce que vous souhaitez.

### *Tenez compte des autres.*

C'est frustrant de demander quelque chose et de ne pas l'obtenir. Il devient alors tentant de donner des ordres ou de devenir agressif... Une telle attitude peut sembler efficace à court terme mais à long terme, les gens se révoltent ou s'éloignent. Plus les gens de votre entourage pourront satisfaire leurs propres besoins, plus ils auront de l'énergie pour vous aider. Laissez-les respirer. Concentrez-vous sur votre zone de pouvoir et d'influence, c'est-à-dire sur vos capacités, et faites votre part. Dans la mesure de vos capacités, donnez en retour. Face à l'aide d'autrui, vous avez alors à choisir entre votre désir de critiquer quelque chose d'imparfait et la pertinence d'accepter ce qui est utile. Remerciez ! Vous pourrez par la suite exprimer ce que vous souhaiteriez voir amélioré.



### *Cultivez votre jardin relationnel.*

Parfois, le simple fait de communiquer demande tellement d'effort qu'un appel téléphonique ou la visite d'un ami semble un fardeau. Il est alors tentant de choisir l'isolement. Prenez garde de ne pas couper vos racines. La solitude qui semble vous soulager à court terme pourrait bien vous nuire sérieusement dans vos objectifs à long terme... Conservez ces liens qui pourraient devenir indispensables à votre bien-être émotif. Vous pouvez toutefois choisir de fréquenter les gens dont la présence vous est bénéfique. Conservez des attentes réalistes. Prenez ce que chacun peut vous offrir.

### ***Intéressez-vous à autres choses qu'à la maladie.***

Vous êtes plus qu'une maladie. Réservez vos discussions à ce sujet pour quelques confidents. Mettez en évidence le meilleur de vous-même. Vous resterez une personne agréable à fréquenter si vos centres d'intérêt sont diversifiés et ce, malgré vos difficultés de communication.

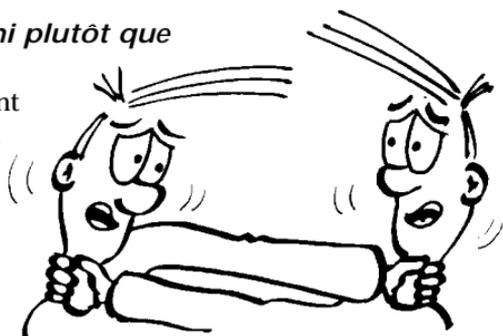
### ***Planifiez des activités agréables.***

Profitez des occasions de plaisir ou de divertissement qui se présentent à vous. Si ce n'est pas au sein de votre famille ou de votre cercle d'amis, il peut arriver que les circonstances soient favorables dans votre maison d'hébergement, au sein d'organismes communautaires, parmi l'équipe médicale qui s'occupe de vous... Gardez l'œil ouvert! Tout échange humain, tout plaisir, même minime, mérite d'être récolté.

Rappelez-vous que certaines personnes choisissent de vivre le nez dans la poubelle. Et ils trouvent que la vie sent mauvais... Nous vous encourageons à porter votre attention sur tout ce qu'il peut y avoir d'agréable et d'intéressant autour de vous.

### ***Traitez-vous comme un ami plutôt que comme un ennemi.***

Certaines personnes s'adressent sans cesse des reproches, elles s'obligent constamment à faire ce qu'elles détestent et ne tiennent aucun compte de leurs goûts et de leurs besoins. Passez du temps en tête-à-tête avec vous-même. Découvrez vos goûts, vos intérêts, vos rêves, vos aspirations.



Sortez à des endroits agréables. Faites-vous plaisir. Soyez dans votre propre camp. Prenez votre défense. Face aux erreurs, évitez de vous torturer et intéressez-vous plutôt au moyen de faire mieux la prochaine fois. Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est que vous voulez apprendre. Concentrez-vous sur les qualités et les forces qu'il y a en vous présentement. Ce sont les outils dont vous disposez pour continuer à construire votre vie et à en profiter pleinement malgré les difficultés.



### En guise de conclusion

---

**N**ous sommes tous d'éternels étudiants dans le domaine des émotions. Nous ne sommes pas toujours au volant de notre vie. Un ensemble complexe de facteurs multiples nous influencent constamment. Nous pouvons tout de même utiliser notre marge de manœuvre et notre zone de pouvoir, faire des choix déterminants pour notre qualité de vie.

Nous avons vu que les émotions nous informent sur nos besoins, notre état de perte ou de satiété. Instantanément, elles nous informent de ce qui se passe en nous, de nos craintes face à l'avenir, de l'état de notre relation avec les personnes ou les choses de notre entourage. Elles nous donnent également l'énergie nécessaire pour agir. De plus, l'expression de nos émotions informe notre partenaire non seulement de la nature de ce que nous vivons mais également de l'importance des enjeux.

Le partage honnête des émotions est une des façons primordiales de se faire connaître, d'avoir un impact sur l'autre et de créer un lien durable. C'est souvent le chemin vers l'intimité. C'est en prenant le risque de parler ouvertement de ses émotions les plus intimes et de se rendre ainsi vulnérable que l'on crée un lien de confiance qui se solidifie avec le temps.

Les émotions sont des ressources légitimes et il est toujours utile d'en prendre conscience. C'est lorsqu'elles nous paralysent ou nous rendent inefficaces qu'il faudra avoir recours à des moyens afin de mieux les gérer. Il arrive par exemple que vous ayez peur de situations qui sont sans danger ou que vous ayez honte de comportements parfaitement sains et acceptables. Certaines personnes doivent apprendre à vivre avec un ouragan émotionnel dont la gestion deviendra primordiale si elles veulent éviter la détresse émotionnelle et établir des liens durables.

En soi, les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Avoir une main est-il bon ou mauvais? On peut s'en servir pour gifler ou pour caresser. Avoir un pied est-il mauvais? On peut s'en servir pour frapper ou pour marcher. Le sens que l'on donne aux émotions, notre ouverture à en recevoir le message, notre confiance en notre capacité d'apprendre à les gérer adéquatement détermineront en grande partie notre capacité de recevoir, de contenir et de comprendre les émotions, puis d'y réagir d'une

façon saine : Il convient de ne pas réagir de façon prévisible et stéréotypée mais d'une façon qui nous permet de ne pas répéter les mêmes erreurs et les mêmes types d'interactions. Voilà une occasion de plus de devenir coauteur de notre propre vie.

## **ANNEXES**

### **Annexe I :**

Liste de mots pouvant aider à exprimer une expérience émotive

### **Annexe II :**

Quelques exemples de réactions possibles aux émotions

### **Annexe III :**

Liste d'activités agréables

### **Annexe IV :**

Lectures suggérées

## ANNEXE I

### Liste de mots pouvant aider à exprimer une expérience émotive

Abandonné	Déprimé	Horribé	Paniqué
Accepté	Déséparé	Hostile	Paresseux
Actif	Désespéré	Humilié	Passif
Admiré	Désolé	Idéalisé	Passionné
Adoré	Dévoué	Impatient	Paternel
Affamé	Diminué	Impuissant	Peiné
Agité	Distant	Impulsif	Pessimiste
Agonisant	Dominé	Incapable	Petit
Agressif	Drôle	Incertain	Peureux
Aimé	Dur	Incompétent	Préoccupé
Alarmé	Dynamique	Incompris	Provoqué
Aliéné	Ébloui	Indifférent	Rancunier
Ambivalent	Écœuré	Indiscret	Réaliste
Amer	Effrayé	Indulgent	Reconnaissant
Amoureux	Embarrassé	Inférieur	Reconnu
Amusé	Émerveillé	Inoffensif	Rejeté
Angoissé	Émotif	Inquiet	Reposé
Antipathique	Emprisonné	Insatisfait	Réservé
Anxieux	Enchaîné	Insensible	Résistant
Apeuré	Encouragé	Insouciant	Révolté
Apprécié	Endeuillé	Insulté	Révulsé
Appréhensif	Endurci	Intéressé	Rigide
Approuvé	Énergique	Irrité	Sarcastique
Arrogant	Enjoué	Isolé	Satisfait
Attendri	Ennuyé	Jaloux	Sentimental
Attirant	Enragé	Joyeux	Seul
Audacieux	Enthousiaste	Lâche	Sexy
Bien	Envieux	Las	Solide
Bienheureux	Épaté	Léger	Souffrant
Bienveillant	Estimé	Libre	Soulagé
Blessé	Étonné	Limité	Sous-estimé
Bloqué	Étouffé	Ludique	Stressé
Bon	Euphorique	Malheureux	Stupéfait
Calme	Exaspéré	Malicieux	Suffisant
Carencé	Excité	Malin	Surestimé
Chaud	Exubérant	Maternel	Surpris
Colérique	Extatique	Mauvais	Supérieur
Comblé	Fâché	Méchant	Symphathique
Comique	Faible	Mécontent	Taquin
Compatissant	Fatigué	Méfiant	Tendre
Compréhensif	Fébrile	Mélancolique	Tendu
Compris	Féroce	Méprisant	Tendre
Confiant	Fier	Méprisé	Timide
Confus	Figé	Misérable	Touché
Considéré	Fort	Mortifié	Tourmenté
Content	Froid	Nauséeux	Tranquille
Coupable	Froissé	Négligé	Traqué
Craintif	Frustré	Nerveux	Traumatisé
Cruel	Furieux	Niaiseux	Triomphant
Curieux	Gai	Nonchalant	Triste
Déboussolé	Géné	Nostalgique	Uni
Déchu	Habile	Nuisible	Utile
Découragé	Haineux	Offusqué	Vengeur
Déçu	Hardi	Optimiste	Vexé
Dégagé	Hésitant	Original	Vide
Dégouté	Heureux	Ouvé	Vulnérable
Dépendant	Honteux	Paisible	Zélé

(Champagne, 1982; Garneau et Larivey, 2001, Lazarus, 1991)

## ANNEXE II

### Quelques exemples de réactions possibles aux émotions

- Être présent aux émotions actuelles
- Identifier le sens personnel d'une émotion
- Identifier et étiqueter la présence de plusieurs émotions en conflits
- Laisser émerger l'émotion principale
- Identifier l'impulsion à agir: quel geste sommes-nous porté à poser ?
- Identifier l'ambivalence: ce que différentes parties de nous souhaitent
- Observer et décrire les interprétations de l'événement qui déclenchent l'émotion
- Observer et décrire les émotions sur nos émotions
- Utiliser une liste d'émotions pour nommer celle qui est présente
- Mettre un nom sur l'émotion
- S'observer et observer notre réaction lorsque nous posons certains gestes
- Exprimer notre émotion à quelqu'un en le regardant
- Tolérer la frustration et la détresse temporaire
- Respirer en profondeur
- Se détendre
- Vérifier si nos besoins de base sont satisfaits
- Explorer notre marge de manœuvre et les choix qui s'offrent à nous
- Rechercher le sens de ce que l'on vit
- Se rappeler ses valeurs et ses buts
- Différencier l'idéal de la réalité
- Explorer des réactions différentes ou opposées de celles qui nous sont habituelles
- Différencier nos souvenirs de la situation présente
- Différencier nos anticipations de la situation présente
- Assumer ses choix: chaque choix implique le renoncement à d'autres possibilités
- Nuancer les jugements globaux, l'amplification et la minimisation
- Mettre à jour nos critères d'estime de soi, de choix de partenaires et d'amour
- Établir une liste de nos préoccupations et les mettre en ordre de priorité
- Planifier en étalant nos efforts sur une certaine période de temps
- Identifier les personnes dont l'opinion et les valeurs nous importent
- Identifier nos valeurs importantes
- Exprimer notre émotion par des métaphores
- Reconnaître notre contribution à la situation actuelle
- Reconnaître la part de l'environnement
- Explorer notre capacité de vivre une diversité d'émotions
- Identifier les principes moraux qui nous tiennent à cœur
- Générer de l'espoir en alimentant les hypothèses positives
- Balancer les émotions indésirables avec certaines émotions agréables
- Identifier et modifier le déclencheur (situations, événements, pensées) de l'émotion désagréable
- Identifier les émotions provenant de conflits antérieurs inachevés
- Identifier l'intention positive derrière le comportement d'autrui
- Utiliser des sentiments du passé pour identifier des sentiments actuels (déjà ressenti)
- Se donner un lieu de paroles où exprimer ce que l'on vit en présence d'une personne disponible et intéressée
- Formuler des hypothèses nuancées et les mettre à l'épreuve
- Identifier nos images mentales, les modifier et développer plusieurs scénarios
- Prévoir les conséquences réalistes de nos choix
- Rechercher le feed-back de l'entourage
- Augmenter la fréquence des événements émotionnels positifs
- Explorer la peur derrière l'hésitation à explorer des alternatives
- Évaluation de l'équilibre de l'ensemble de la satisfaction de nos besoins
- Écrire une lettre (à conserver ou à réécrire plus tard) exprimant tout ce que l'on aurait à dire, tout ce qu'on souhaiterait que l'autre comprenne, tout ce qu'on aurait voulu dire

## ANNEXE III

### Liste d'activités agréables

Visiter différents endroits

- Aller à la campagne
- Aller à la plage
- Aller à la pêche
- Se promener en montagne
- Faire du camping
- Marcher en ville, faire du lèche-vitrines
- Visiter une autre ville
- Aller à un zoo, un carnaval, un cirque ou un parc d'amusement
- Aller au parc, à un pique-nique ou un barbecue
- Aller à un ciné-parc, chez Dairy Queen, McDonald, etc.
- Visiter des endroits particuliers: aéroports, écluses, endroit avec une vue particulière

Sorties

- Aller à des rencontres de clubs sociaux ou civiques
  - Aller à une soirée (party)
  - Aller à un concert
  - Aller aux courses (chevaux, autos, bateaux, etc.)
  - Aller à un bar, une taverne, un club, etc.
  - Aller à une conférence
  - Manger avec des amis
  - Aller à un mariage, un baptême, une confirmation, etc.
  - Chanter en groupe
  - Aller à une organisation mise sur pied par l'église (cours, rencontres sociales, ventes, bingo)
  - Aller à une réunion publique (souvenirs, bonne cause, etc.)
  - Aller à un club de santé, un sauna, etc.
  - Flirter, donner des rendez-vous, faire la cour, etc.
  - Aller à la chasse ou au champ de tir
  - Aller à un musée ou à une galerie d'art
  - Aller visiter ses enfants, sa famille, sa parenté
  - Aller à une pièce de théâtre
  - Aller au cinéma
  - Aller à la librairie ou à la bibliothèque
  - Aller au magasin de disque
  - Magasiner
  - Assister à un concert, un opéra ou un ballet
  - Aller au restaurant
  - Aller à un banquet, un brunch, etc.
  - Aller à des encans, des ventes de garage, etc.
  - Danser
  - Aller chez le coiffeur ou l'esthéticienne
  - Dormir à l'hôtel pour une nuit
- Sports
- Aller à des événements sportifs

- Faire une marche
- Jouer au baseball ou à la balle molle
- Jouer au golf
- Jouer au tennis
- au basketball
- Jouer au football
- Jouer au handball, au squash, etc.
- Escalader une montagne
- Naviguer (canoë, kayak, bateau à moteur, à voile, etc.)
- Conduire une auto ou un bateau
- Aller faire du ski alpin ou du ski de fond
- Faire de l'équitation
- Jouer à des sports sur pelouse (badminton, croquet, fer à cheval, etc.)
- Regarder un combat
- Jouer au ping-pong
- Nager
- Courir, faire de la gymnastique, des exercices physiques, etc.

Arts ou artisanat

- Réaliser une œuvre d'art (peinture, aquarelle, sculpture, dessin, film, etc.)
- Créer ou arranger des chansons ou de la musique
- Restaurer des antiquités, refaire des meubles
- Travailler le bois, la menuiserie
- Jouer d'un instrument de musique
- Jouer la comédie (théâtre amateur)
- Faire de l'artisanat (poterie, bijoux, cuir, tissage, etc.)
- Faire de la photographie
- Dessiner un vêtement
- Jouer dans un groupe musical
- Écouter de la musique
- Coudre

Travail, réparation, rénovation

- Poser sa candidature à des emplois à temps partiel ou à temps plein, temporaires ou permanents
- Faire un discours ou une conférence
- Faire des petites réparations à la maison
- Jardiner, faire de l'aménagement paysager ou travailler dans la cour extérieure
- Amasser des objets naturels (fruits ou nourritures sauvages, roches, bois sur le bord de l'eau, etc.)
- Travailler en politique
- Faire des travaux ménagers ou du lavage, laver des choses
- Réparer des choses

- Vendre des produits (Avon, Tupperware, etc.)
- Garder des enfants, gratuitement ou contre rémunération, régulièrement ou à l'occasion

#### Jeux

- Jouer aux cartes
- Résoudre un problème, un casse-tête, des mots croisés, mots cachés, etc.
- Jouer au billard
- Jouer aux quilles
- Jouer aux échecs ou aux dames
- Gager
- Jouer à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, Backgammon, etc.)

#### À la maison

- Aménager ou décorer sa chambre ou la maison
- Regarder la télévision
- Se parler
- Se raser
- Prendre une douche
- Prendre un bain seul ou avec son partenaire
- Se maquiller, se coiffer, etc.
- Se peigner ou se brosser les cheveux
- Laver ses cheveux
- Utiliser un parfum, de l'eau de Cologne, une lotion après rasage
- Faire une sieste
- Chanter seul
- Écouter la radio
- Parler au téléphone
- Organiser une soirée (party)
- Relaxer
- Prendre soin des plantes de la maison
- Laver l'automobile
- Collectionner des choses
- Marcher autour de chez soi.

#### Lire et écrire

- Lire la bible ou un autre livre saint
- Lire un livre ou un article indiquant comment faire certaines choses
- Lire des nouvelles, des poèmes, des romans ou des pièces de théâtre
- Écrire des romans, des nouvelles, pièces de théâtre ou de la poésie
- Lire des essais ou de la littérature professionnelle, technique ou académique
- Initier un échange de lettres, de cartes postales, de cartes de vœux ou de notes
- Écrire une conférence, un essai, un article, un rapport, un mémoire, etc.
- Écrire un journal
- Écrire des lettres, des cartes postales, des cartes de vœux ou des notes
- Lire des bandes dessinées

- Lire le journal
- Écrire des lettres aux journaux ou à mon député pour protester contre les conditions sociales, politiques ou environnementales
- Lire des magazines
- Lire des histoires à quelqu'un

#### Vêtements

- Porter des vêtements dispendieux ou d'apparat
- Porter des vêtements sport
- Porter des vêtements propres
- Porter des vêtements neufs

#### Finance et achats

- S'acheter des choses
- Faire de la nourriture ou des objets pour vendre
- Acheter quelque chose pour sa famille
- Faire un budget, planifier ses finances
- Faire un achat
- Améliorer sa santé (aller chez le dentiste, l'optométriste, le nutritionniste, etc.)
- Emprunter quelque chose
- Vendre ou échanger quelque chose

#### Rendre service, dons et charité

- Faire des dons à des institutions religieuses ou charitables
- Visiter les gens qui sont malades, inhibés ou en difficulté
- Faire plaisir à des gens de son entourage
- Faire de la nourriture ou des objets pour donner
- Offrir des cadeaux
- Aider quelqu'un
- Conseiller quelqu'un
- Présenter des gens l'un à l'autre, en raison de leurs intérêts communs
- Enseigner à quelqu'un
- Rendre des services aux gens
- Faire du bénévolat auprès d'enfants, de personnes âgées, malades ou autres

#### Voyages et déplacements

- Planifier des voyages ou des vacances
- Conduire sur une longue distance
- Prendre l'avion
- Regarder des cartes (routières, géographiques, etc.)
- Se promener dans une auto sportive ou dispendieuse
- Voyager en groupe
- Se promener en motoneige ou en quatre roues

#### Alimentation

- Faire des collations
- Faire des conserves, congeler des produits,

- faire des réserves de nourritures, etc.
- Manger un bon repas
- Manger une collation
- Prendre du café, du thé, un cola, etc., avec des amis
- Préparer un mets nouveau ou spécial

#### Sujets de conversation

- Parler de ses loisirs ou de ses intérêts spéciaux( sports, voyages, automobile, émissions de télévision ou de radio, musique, disques, spectacles, lectures, sorties, mode, achats, nourriture, nouvelles, santé)
- Parler de son enfance ou de souvenirs
- Parler de philosophie ou de religion
- Parler de ses enfants ou petits-enfants
- Critiquer quelqu'un
- Parler des autres
- Parler de son travail
- Parler de politique ou d'affaires publiques
- Faire des blagues
- Parler de sexualité
- Exprimer son amour ou son amitié à quelqu'un

#### Activités mentales

- Penser à quelque chose de bon à venir
- Penser à soi-même et à ses problèmes
- Penser à des gens que l'on aime bien
- Avoir un rêve éveillé
- Planifier ou organiser quelque chose
- Se souvenir du passé
- Planifier son horaire, gérer son temps
- Se souvenir d'un ami ou d'un proche décédé

#### Observer, admirer, contempler, goûter à un plaisir simple

- S'asseoir au soleil
- Marcher pieds nus
- Respirer le grand air
- Regarder le lever ou le coucher du soleil
- Faire voler un cerf-volant
- Jouer dans la neige
- Passer du temps avec des animaux
- S'occuper d'un animal (oiseau, chien, chat, poisson rouge, etc.)
- Écouter les bruits de la nature
- Regarder un beau paysage
- Se traîner les pieds dans des feuilles mortes, du sable, du gravier, etc.
- Jouer avec des animaux
- Observer les animaux sauvages
- Observer le ciel, les nuages ou une tempête
- Regarder les étoiles ou la lune
- Regarder ou sentir une fleur ou une plante

- Goûter à la paix et à la tranquillité
- Être avec quelqu'un que l'on aime
- Observer les oiseaux
- Observer les gens
- Faire ou observer un feu
- Observer les beaux hommes ou les belles femmes
- Faire des choses avec les enfants
- Marcher sur la plage

#### Spiritualité

- Dire une prière
- Ressentir la présence de Dieu dans sa vie
- Méditer ou faire du yoga.
- Se confesser
- Écouter un bon sermon

#### Être avec d'autres

- Rencontrer des amis
- Inviter des amis à la maison
- Faire des compliments à quelqu'un
- Se faire masser ou frotter le dos
- Donner des massages ou frotter le dos de quelqu'un
- Initier un échange de blagues
- Embrasser l'être cher
- Sourire aux gens
- Visiter des amis
- Demander un conseil
- Convaincre quelqu'un de son point de vue
- Argumenter avec quelqu'un
- Demander de l'aide ou un conseil
- Observer des membres de sa famille ou des amis faire des choses dignes d'admiration
- Passer du temps avec ses petits-enfants

#### Développer de nouvelles habiletés

- Apprendre et pratiquer une langue étrangère
- Suivre des cours de yoga, de relaxation, de relations humaines, de danse, de langue, de poterie, de dessin, de décoration, d'arrangement floral, d'entretien des plantes, d'aménagement paysager, etc.
- Faire des expériences scientifiques
- Retourner à l'école pour poursuivre ses études primaires, secondaires, collégiales ou universitaires.

**ANNEXE IV**  
Lectures suggérées

Nous recommandons les lectures suivantes au lecteur qui désire approfondir ses connaissances dans le domaine des émotions.

- Cameron-Bandler, Leslie et Lebeau, Michael. (1986).** *The emotional hostage: Rescuing your emotional life.* San Rafael, Ca: FuturePace Inc., 221 p.
- Garneau, Jean et Larivey, Michelle.** *Les émotions, source de vie.* Montréal, ReD Éditeur, 2001, 262 p.
- Goleman, Daniel.** *L'intelligence émotionnelle: comment transformer ses émotions en intelligence.* Paris, Robert Laffont, 1997, 422 p.
- Goleman, Daniel. (1999).** *L'intelligence émotionnelle 2: cultiver ses émotions pour s'épanouir dans son travail.* Paris, Robert Laffont, 1999, 386 p.
- Larivey, Michelle.** *La puissance des émotions.* Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2002, 330 p.
- Lazarus, Richard S. et Lazarus, Bernice. N.** *Passion & Reason.* New York, Oxford University Press, 1994, 321 p.
- Lelord, François et André, Christophe.** *La force des émotions: amour, colère, joie ...* Paris, Éditions Odile Jacob, 2001, 396 p.
- Lewis, Michael et Havilant-Jones, Jeannette M.** *Handbook of emotions: Second Edition.* New York, The Guilford Press, 2000, 720 p.
- Pinker, S.** *Comment fonctionne l'esprit.* Paris, Éditions Odile Jacob, 2000, 680 p.
- Stone, Douglas., Patton, Bruce. et Heen, Shaila.** *Comment mener les discussions difficiles.* Paris, Seuil, 2001, 320 p.

## Références

- Bandura, Albert. Conclusion. In Robert J. Sternberg et John. Kolligan, Jr.: *Competence Considered* (p. 315-362). New Haven, Yale University Press, 1990, 420 p.
- Bandura, Albert. Self-efficacy: the exercise of control. New York, W. H. Freeman & Co, 1997, 604 p.
- Beck, Aaron T. A., Rush, A. John, Shaw, Brian F. et Emery, Gary. Cognitive therapy of depression. New York, Guilford, 1979, 425 p.
- Beck, Aaron T. et Emery, Gary. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York, Basic Books Publishers, 1985, 343 p.
- Beck, Aaron t. Thinking and depression: 1. Idiosyncratic content and cognitive distortions. Archives of General Psychiatry, 9, 1963, p.324-333.
- Beck, Aaron T., Wright, Fred. D. Newman, Cory. F. et Liese, Bruce. S. Cognitive therapy of substance abuse. New York, The Guilford Press, 1993, 353 p.
- Beck, Aaron. Cognitive therapy and the emotional disorders. Madison, International Universities Press Inc., 1976, 358 p.
- Beck, Aaron T., Freeman, A. & Associates. Cognitive Therapy of Personality Disorders. New York, The Guilford Press, 1990, 396 p.
- Ben-Ze'ev, Aaron. The subtlety of emotions. Cambridge, Mass., MIT Press, 2000, 611 p.
- Boisvert, Jean-Marie et Beaudry, Madeleine. S'affirmer et communiquer. Montréal, Éditions de l'Homme, 1979, 328 p.
- Booth, Roger J. et Pennebaker, James W. « Emotions and immunity ». Dans Handbook of Emotions, éd. par Michael Lewis et Jeannette M. Haviland-Jones, New York, The Guilford Press, 2000, p. 558-570.
- Cacioppo, John T., Berntson, Gary G., Larsen, Jeff T., Poehlmann, Kirsten M. et Ito, Tiffany A. « The Psychophysiology of emotion ». Dans Handbook of Emotions, éd. par Michael Lewis et Jeannette M. Haviland-Jones, New York, The Guilford Press, 2000, p. 173-191.
- Cameron-Bandler, L. Self-concept procedure San Rafael, CA FuturePace, 1985.
- Cameron-Bandler, Leslie et Lebeau, Michael. (1986). The emotional hostage: Rescuing your emotional life. San Rafael, Ca, FuturePace Inc., 221 p.
- Champagne, Diane. Relations humaines I: Connaissance de soi. La Sarre, Commission scolaire Abitibi, Service de l'éducation des adultes. 1982, Document non publié.
- Conrada, R. J., Leventhal, H. & O'Leary, A. (1990). Personality and health. In L. A. Pervin (ed.), Handbook of personality: theory and research (p. 638-669). New York, The Guilford Press.
- Cornelius, R. R. The Science of Emotion: The: Research and Tradition in the Psychology of Emotion. Upper Saddle River NJ, Prentice Hall, 1996, 260 p.
- Damasio, Antonio. L'erreur de Descartes: la raison des émotions. Paris, O. Jacob, 1995, 368 p.
- Davis, Wendy Ellen. (1990). Crying it out: the Role of Tears in Stress and Coping of College Students. Ph.d. dissertation, University of Colorado at Boulder, 1990.
- Désormeau, L. et Fortin, B. (1993). Vivre à plein malgré ses limites, Montréal, Éditions Fides, 158 p.
- Ekman, Paul. & Davidson, R. The nature of emotion: Fundamental Questions. New York, Oxford University Press, 1994, 486 p.
- Emery, G. Controlling Depression through cognitive therapy. New York, BMA Audio cassettes, Guilford Publications.1982.
- Emery, G. Overcoming Anxiety. New York: BMA Audio cassettes, Guilford Publications. 1987.
- Engelbreton, T. O. et Stoney, C. M. Anger expression and lipid concentrations, International Journal of Behavioral Medicine, 2, 4, 1995, p. 281-298.
- Ewart, C. K., Taylor, C. B., Kraemer, H. C. et Agras, W. S. High blood pressure and marital discord: Not being nasty matters more than being nice. Health-Psychology, 10, 1991, p. 155-163.
- Fortin, Bruno. Côtoyer la souffrance des personnes âgées. Montréal, Éditions Fides, 2000, 110 p.
- Fortin, Bruno. Intervenir en santé mentale. Montréal, Éditions Fides, 1997, 342 p.
- Fortin, Bruno. «Le point de vue de l'oiseau». The Canadian Nurse/L'Infirmière Canadienne, 86, 8, 1990, p. 40-42.
- Fortin, Bruno. Prendre soin de sa santé mentale. Montréal, Éditions du Méridien, 1993, 156 p.
- Fortin, Bruno. et Neron, Sylvain. Vivre avec la cancer. Montréal, Éditions du Méridien, 1990, 170 p.
- Fortin, Bruno. et Neron, Sylvain. Vivre avec un malade...sans le devenir! Montréal, Éditions du Méridien, 1991, 180 p.
- Fortin, Bruno. «La gestion des émotions». L'abri, Association québécoise des personnes aphasiques, Automne 2001, 4(1), p. 9-10.
- Fortin, Bruno. «Les émotions et la santé». Psychologie Québec, 19(1), janvier 2002, p. 25-28.
- Fortin, Bruno. Réussir sa vie de couple. Montréal, Éditions Fides, 1996, 162 p.
- Fraser, D. et Labbé, L. L'approche positive de la personne ... une conception globale de l'intervention: Services et interventions en déficience intellectuelle. Laval, Éditions Agence d'Arc, 1993, 270 p.
- Freund, P. E. S. et McGuire, M. B. Health, Illness and the Social Body - A Critical Sociology, Third Edition, Upper Saddle River, Prentice Hall, 1999.
- Freund, P. E. S. Social performances and their discontents: reflections on the biosocial psychology of role playing (p. 393-430) In: G.A. Bendelow and S.J. Williams (Dir.), Emotions in Social Life: Social Theories and Contemporary Issues, London, Routledge. 1998.
- Friedman, H. S. et Booth-Kewley, S. The «disease prone personality»: A meta-analytic view of the construct. American Psychologist, 42, 1987, p. 539-555.
- Friedman, H. S., Tuchker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J., Wingard, D. et Criqui, M. Does childhood personality predict longevity? Journal of Personality and Social Psychology, 65, 1993, p. 176-185.
- Garneau, Jean et Larivey, Michelle. Les émotions, source de vie. Montréal, ReD Éditeur, 2001, 262 p.

- Goleman, Daniel. L'intelligence émotionnelle 2 : cultiver ses émotions pour s'épanouir dans son travail. Paris, Robert Laffont, 1999, 386 p.
- Goleman, Daniel. L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence. Paris, Robert Laffont, 1997, 422 p.
- Granger, Luc. La communication dans le couple, Montréal, Éditions de l'Homme, 1980.
- Griffiths, Paul E. What Emotions Really Are: The Problem of Psychological Categories (Science and Its Conceptual Foundations Series). Chicago, University of Chicago Press, 1998, 286 p.
- Herbert, T. B. et Cohen, S. Depression and immunity: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 113, 1993, p. 472-486.
- Izard, Carol E. «Basic emotions, relation among emotions and coggnition-emotion relations». *Psychological review*, 99, 1992, p. 561-565.
- Karasek, R. et Theorell, T. (1990). *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*, New York, Basic Books.
- Kennedy-Moore, Eileen. *Expressing emotion: myths, realities, and therapeutic strategies*. New York: Guilford Press, 1999, 365 p.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Marucha, P. T., Malarkey, W. B., Mercado, A. M. et Glaser, R. G. Slowing of wound healing by psychoanalytic stress. *Lancet*, 346, 1995, p. 1194-1196.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Dura, J. R., Speicher, C. E., Trask, O. J. et Glaser, R. G. Spousal caregivers of demntria victims: Longitudinal changes in immunity and health. *Psychosomatic Medicine*, 53, 1991, p. 345-362.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Glaser, R. G., Gravenstein, S., Malarkey, W. B. et Sheridan, J. Chronic stress alters the immune response to influenza virus vaccine in older adults. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 93, 1996, p. 3043-3047.
- Kirouac, Gilles. *Les émotions*. Montréal, Presses de l'Université du Québec, 1995, 172 p.
- Kleinginna, P.R., & Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of emotion definitions with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, p. 345-379.
- Lazarus, Richard S. *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company, 1999, 342 p.
- Lazarus, Richard S. *Emotion & Adaptation*. New York, Oxford University Press, 1991, 557 p.
- Lazarus, Richard S. et Lazarus, Bernice. *Passion & Reason*. New York, Oxford University Press, 1994, 321 p.
- Lazarus, Richard S. *Stress & Emotions: A New Synthesis*. New York, Springer, 1999, 342 p.
- Lelord, François et André, Christophe. *La force des émotions : amour, colère, joie ...* Paris, Éditions Odile Jacob, 2001, 396 p.
- Leventhal, Howard et Patrick-Miller, Linda. « Emotions and Physical Illness: Causes and Indicators of Vulnerability ». Dans *Handbook of Emotions*, éd. par Michael Lewis et Jeannette M. Haviland-jones, New York, The Guilford Press, 2000, p. 523-537.
- Lewis, Michael et Haviland-Jones, Jeannette M. *Handbook of emotions*. New York, The Guilford Press, 2000, 720 p.
- Lewis, Michael. *The Emergence of Human Emotions*. Dans *Handbook of Emotions: Second Edition*, éd. par Michael Lewis et Jeannette M. Haviland-Jones, New York, The Guilford Press, 2000, p. 265-280.
- Linehan, Marsha, M. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, The Guilford Press, 1993, 558 p.
- Lutz, T. *Crying: The Natural and Cultural History of Tears*, New York, W. W. Norton & Company, 2001, 352 p.
- MacPhillamy, D. J. et Lewinsohn, P. M. The pleasant events schedule: Studies on reliability, validity, and scale intercorrelation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 3, 1982, p. 363-380.
- Miller, Suzanne M. et Schnoll, robert A. « When seeing is feeling: a cognitive-emotional approach to coping with health stress ». Dans *Handbook of Emotions*, éd. Par Michael Lewis et Jeannette M. Haviland-jones, , New York, The Guilford Press, 2000, p. 538-557.
- Oatley, K. & Jenkins, J. M. *Understanding Emotions*, Cambridge MA, Blackwell, 1996, 448 p.
- Panksepp, J. *Emotions as Natural Kinds within the Mammalian Brain*. Dans *Handbook of Emotions: Second Edition*, éd. par Michael Lewis et Jeannette M. Haviland-Jones, New York, The Guilford Press, 2000, p. 137-156.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, James W. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, American Psychological Association, 1995, 337 p.
- Pinker, S. *Comment fonctionne l'esprit*. Paris, Éditions Odile Jacob, 2000, 680 p.
- Plutchik, Robert. *Emotions in the Practice of Psychotherapy: Clinical Implications of Affect Theories*. Washington, American Psychological Association, 2000, 229 p.
- Russell, J. A. et Lemay, G. « Emotion Concepts ». Dans *Handbook of Emotions: Second Edition*, éd. par Michael Lewis et Jeannette M. Haviland-Jones, New York, The Guilford Press, 2000, p. 491-503.
- St-Arnaud, Yves. *Relation d'aide et psychothérapie: Le changement personnel assisté*. Boucherville, Gaëtan Morin Éditeur, 2001, 434 p.
- Scherer, Klaus, R., Schorr, Angela et Johnstone, Tom. *Appraisal processes in emotion: theory, methods, research*. New York, Oxford University Press, 2001, 478 p.
- Siegmán, A. W. & Smith, T. W. (1994). Anger, hostility, an the heart. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Smith, T. W. *Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypotheses*, *Health Psychology*, 11, 1992, p. 139-150.
- Soares, Angelo. « Au coeur des services : les larmes au travail. Pistes, 2, 2, (novembre 2000), <http://www.unites.uqam.ca/pistes/v2n2/articles/v2n2a5.htm>, saisi le 8 juin 2001.
- Stone, Douglas., Patton, Bruce. et Heen, Shaila. *Comment mener les discussions difficiles*. Paris, Seuil, 2001, 320 p.
- Weisinger, Hendrie. *L'intelligence émotionnelle au travail*. Montréal, Les Éditions transcontinental inc., 2001, 230 p.
- Yapko, Michael D., *Hand-me-down blues: How to stop depression from spreading in families*. New York, Golden Books, 1999, 242 p.



## TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos .....	p. 9
<b>Première partie: Un point de vue global .....</b>	<b>p. 17</b>
1. Des attitudes de base face aux émotions .....	p. 19
2. Des attitudes de base envers vous-mêmes .....	p. 25
Développez votre connaissance de soi .....	p. 25
Acceptez de partir d'où vous êtes .....	p. 29
Tenez-vous un discours intérieur positif.....	p. 31
Développez votre confiance en vous-même .....	p. 37
<b>Deuxième partie: Des émotions spécifiques .....</b>	<b>p. 43</b>
3. La colère .....	p. 45
4. L'envie .....	p. 51
5. La jalousie .....	p. 55
6. La peur .....	p. 59
7. La honte .....	p. 63
8. La culpabilité.....	p. 67
9. La tristesse .....	p. 71
10. La joie et le bonheur.....	p. 77
11. L'amour .....	p. 81
<b>Troisième partie: La détresse émotionnelle .....</b>	<b>p. 89</b>
12. Les pensées biaisées générales.....	p. 91
13. La remise en question des hypothèses .....	p. 95
14. Le choix d'orienter ses pensées.....	p. 103
15. La dépression .....	p. 105
16. L'anxiété .....	p. 111
17. La colère .....	p. 117
<b>Quatrième partie: La santé et les émotions .....</b>	<b>p. 123</b>
18. L'impact des émotions .....	p. 125
19. La vie avec la maladie .....	p. 131
<b>20. En guise de conclusion.....</b>	<b>p. 135</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>p. 137</b>
Liste de mots pouvant aider à exprimer une expérience émotive .....	p. 138
Quelques exemples de réactions possibles aux émotions.....	p. 139
Liste d'activités agréables.....	p. 140
Lectures suggérées.....	p. 143
<b>Références .....</b>	<b>p. 144</b>

page blanche

page blanche

logo de l'imprimeur