BRUNO FORTIN M. A. (P.s.)
Prendre soin de sa
SANTÉ MENTALE
FAIRE POUR LE MIEUX,
ÊTRE À SON MEILLEUR
Méridien
COLLECTION
PSYCHOLOGIE
MÉDICALE

(1993, 1997)

Du même auteur aux Éditions du Méridien
(En collaboration avec Sylvain Néron, D.Ps.)

Vivre avec le cancer (1990)
Vivre avec un malade ... sans le devenir! (1991)

Préface

Quel plaisir de retrouver Bruno Fortin, cet excellent vulgarisateur et conseiller psychologique. Comme dans ses ouvrages déjà parus, il nous propose ici un regard tout à fait juste sur les réalités et les difficultés de la vie.

Son approche se caractérise par ce côté «pratico-pratique» qui s'éloigne tellement des considérations trop théoriques et inaccessibles de certains auteurs. Il fait apparaître les mille et une embûches que la vie peut nous réserver et c'est avec des conseils pratiques et surtout réalisables, qu'il nous apprend à les surmonter. Qu'il nous parle de soucis quotidiens ou de grandes épreuves, de stress de courte durée ou qui n'en finissent plus, de harcèlement sexuel ou de dépression sévère, c'est toujours avec intelligence et bon sens qu'il aborde les problèmes de l'existence.

Il nous apprend à mieux gérer les grandes émotions de la vie (la colère, l'angoisse, la dépression, etc.) et pour ce faire, nous donne de très nombreux exemples qui illustrent bien ce qu'il explique.

Ce qui m'épate le plus de ce livre, c'est pourtant son «langage»: un langage accessible et jamais complaisant, un style agréable et qui fait que la lecture d'un ouvrage «sérieux» n'est pas une corvée.

On y retrouve à chaque page l'immense respect que l'auteur voue à ses lecteurs, car jamais il ne propose de «recettes-miracles», ni ne joue les magiciens. Son approche sous-entend toujours, au contraire, le travail et l'effort et, dans ce sens, il ne cesse jamais d'être réaliste et honnête, tout

en arrivant à véritablement encourager ceux qui souffrent et qui sont démoralisés, ceux qui n'ont pas encore découvert leurs propres forces et leurs propres ressources.

Un des chapitres de cet ouvrage traite de l'«état d'équilibre»; on peut dire de ce livre qu'il est bien «équilibré». En paraphrasant l'auteur, je crois que pour cet excellent ouvrage, il a «fait pour le mieux» et a «été à son meilleur».

Bernard Groulx

Bernard Groulx, M.D., C.S.P.Q., F.R.C.P., est chef du Département de Psychiatrie à l'Hôpital Ste-Anne et professeur-adjoint au Département de Psychiatrie et au Centre d'étude sur le vieillissement de l'Université McGill.

Introduction

Après une quinzaine d'années de travail en milieu hospitalier, j'ai pu constater que la majorité de mes clients avaient besoin d'acquérir certaines habiletés de base afin d'obtenir les résultats qu'ils souhaitaient atteindre. J'ai la conviction qu'il existe un ensemble d'outils qui aident les gens à se bricoler une existence plus efficace. Tant que la vie se déroule selon leurs désirs, peu songent à la modifier. C'est lorsqu'il y a un dérapage, un accident, une usure prématurée que l'individu se penche vers son matériel personnel pour y puiser les instruments qui l'aideront à remettre sa vie en état de fonctionnement. Certains y trouvent un outillage varié dont ils connaissent bien le mode d'utilisation et d'autres n'y trouvent qu'un ou deux instruments, un peu rouillés, qui ne peuvent servir qu'à planter des clous ou à tourner une vis. Il suffit d'un peu d'imprévu pour qu'ils se retrouvent sans alternative. J'ai souvent souhaité pouvoir référer à un document simple et pertinent qui indiquerait quoi faire lorsque les moyens habituels ne fonctionnent plus ou sont insuffisants. Trop de gens se retrouvent à la merci d'auteurs de toutes sortes qui tiennent un langage incompréhensible, font miroiter des résultats inaccessibles ou enseignent des stratégies inefficaces. Trop se laissent tenter par une consommation abusive de médicaments ou de services divers dont ils deviennent esclaves. Toute forme de dépendance toxique, c'est-à-dire tout recours à une substance ou à une activité dangereuse pour la santé et l'intégrité physique dans le but d'altérer l'état émotionnel (Bradshaw, 1988), s'avère une stratégie inefficace et un danger pour la santé mentale. La consommation

excessive d'alcool, de nourriture ou de drogues, ou encore la conduite automobile à une vitesse excessive sont des exemples de tactiques stériles de réduction de la tension, car en échange d'un soulagement à court terme, elles risquent de créer des problèmes supplémentaires qui augmenteront le niveau global de tension.

Cet ouvrage se veut un guide simple, pratique, concret, informant des éléments qui constituent un état de santé mentale et sur les moyens pertinents pour le développer progressivement. Comme le titre l'indique, il vous suggère de faire de votre mieux, selon vos connaissances et vos ressources actuelles et vise à augmenter celles-ci tout en vous encourageant à devenir la meilleure personne possible. Certains y puiseront des éléments favorisant le retour d'un équilibre antérieur, d'autres s'en inspireront pour s'acheminer vers une vie plus satisfaisante. Tous y trouveront une occasion de réflexion sur cette riche notion qu'est la santé mentale.

Certains exercices vous sont proposés pour vous aider à développer les différents éléments de votre santé mentale. Vous pouvez simplement les lire ou vous donner l'occasion d'apprendre des choses sur vous-même en prenant la peine de suivre les procédures suggérées. La valeur de ce que vous en retirerez dépend de vos efforts. Comme dans le domaine financier, les intérêts perçus dépendent de l'importance de l'investissement.

Les exemples qui illustrent mes propos sont inspirés de cas réels. Il s'agit tantôt de clients, tantôt d'étudiants ou de participants à différents ateliers que j'ai animés. La réalité est souvent complexe et chacune de ces personnes mériterait une description plus complète et plus nuancée de ce qu'elle a vécu, mais les exemples ont été modifiés afin de rendre toute identification impossible. Ils vous serviront surtout à mieux comprendre mon propos et à vous référer à votre propre expérience.

Vous souhaiterez sans doute vous attarder à certaines parties de cet ouvrage qui vous intéressent particulièrement

et y revenir à l'occasion; par exemple la section 4.9 traitant de la gestion des émotions — dépression, anxiété et colère. Je me suis permis, en songeant à cette possibilité, de reprendre sous différents angles les mêmes concepts, toujours dans le but de faciliter votre apprentissage.

Certaines personnes, face à une nouvelle idée, à une nouvelle ressource ou à un nouveau livre, s'empressent d'identifier d'abord et avant tout dans quel contexte ce qui est proposé ne peut pas être utilisé. Quelle perte de temps! Laissez-vous plutôt imaginer une façon personnelle d'utiliser les suggestions que contiennent ce livre afin qu'elles vous soient des plus utiles. La satisfaction que vous en obtiendrez dépendra en grande partie des idées personnelles qui vous viendront sous l'inspiration de ce qui vous sera présenté. Le fait de ne pouvoir communiquer face à face avec vous me prive de la possibilité de préciser davantage le sens de certaines idées, peut-être difficiles ou en opposition à vos croyances personnelles. Vous êtes la personne la mieux placée pour en juger. Retenez ce qui vous est utile à ce moment-ci et mettez à la poubelle ou «au frigidaire» d'autres idées qui pour l'instant ne répondent pas à vos besoins. Elles pourraient devenir plus significatives ou utiles plus tard.

Il ne s'agit pas ici de magie. Votre lecture ne remplacera pas une évaluation et un traitement médical ou psychologique. Il ne réglera pas tous vos problèmes instantanément et sans effort. Le fait d'avoir des attentes réalistes face à toute ressource est déjà un élément primordial de la santé mentale. Ce livre vous aidera à vous sentir plus responsable de votre santé mentale, de votre vie, et plus apte à travailler progressivement à son amélioration.

Au cours de la vingtaine de cours donnés à plusieurs universités au Québec, j'ai eu la difficile tâche de présenter les différentes définitions de ce qu'est la santé mentale; tâche difficile s'il en est, car ces définitions dépendent essentiellement des valeurs et des choix de vie propres à celui qui les élabore. J'ai choisi de présenter un grand éventail d'éléments

regroupés autour de six grands thèmes: 1) Une attitude positive envers soi-même, 2) Un état d'équilibre en mouvement, 3) Une perception et une évaluation juste, 4) L'autonomie, 5) Des liens satisfaisants avec autrui et 6) L'accès aux émotions et à l'expression. Certains des éléments abordés se recoupent. Certaines suggestions présentées sous un item s'appliquent également pour d'autres. Il ne s'agit naturellement pas de catégories exclusives. J'ai choisi de répéter certaines stratégies-clés sous différents aspects afin d'en souligner l'importance et de faciliter votre apprentissage. J'espère que ce livre favorisera votre réflexion, votre cheminement personnel et vous permettra d'entrer en contact avec la richesse qui se trouve en vous. Chacun des éléments présentés pourrait devenir à son tour l'objet d'un ouvrage. Nous n'en aborderons donc que ce que j'en considère comme l'essentiel. À vous de poursuivre votre démarche en les explorant au besoin un à un. À chacun de vous de prendre la responsabilité de votre vie en établissant à partir des conditions propres à votre milieu, vos priorités et choix existentiels.

1

Une attitude positive envers soi-même

Nous souhaitons d'abord vous encourager à vous connaître, à vous accepter, à vous aimer et à vous faire confiance. Tout un programme! Heureusement, cela n'est peut-être pas aussi difficile que vous l'imaginez. Vous n'êtes pas obligé de le faire instantanément, de façon absolue et pour l'éternité. Au contraire! Nous vous encourageons à le faire progressivement, à votre rythme et à votre façon. Toute amélioration est bonne à prendre.

1.1) La connaissance de soi

Certains se comportent dans la vie comme s'ils conduisaient une automobile dont ils n'auraient jamais lu le manuel d'instruction. Des lumières rouges et vertes clignotent, des indicateurs et des pictogrammes tentent d'attirer leur attention, mais ils n'en tiennent pas compte, gardant les yeux sur la route et le pied sur l'accélérateur.

Aline devenait parfois fatiguée, sans énergie et pensive. Elle commençait à soupçonner une maladie mentale sérieuse. Ses cours de psychologie l'avaient 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 se réservait pas suffisamment de temps de sommeil. Des heures de sommeil régulières et suffisantes firent disparaître les symptômes.

Observez-vous. 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? Chacun d'entre nous a ses propres signaux dont il a avantage à tenir compte pour prendre des décisions éclairées. Cela ne sert à rien de se dire que l'on peut encore travailler 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: connaître ses forces, ses faiblesses, ses difficultés, ses limites, ses besoins. Cela nous amène à avoir de nous-même une image réaliste, comprenant une juste évaluation de notre niveau de performance et un portrait qui se rapproche assez de ce que nous indique le feed-back de l'entourage.

Une des façons de vous connaître consiste à porter votre attention sur ce que vous savez déjà sur vous-mêmes sans trop vous en rendre compte. Cela permet de structurer vos perceptions de façon à vous fournir des évidences à l'effet que vous avez bien certaines caractéristiques.

Faites l'expérience suivante:

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

   Exemple:
   Je suis patient.
   Je suis généreux.

2. À la droite de chacune de ces caractéristiques, inscrivez un exemple convaincant qui vous servira de preuve.

   Exemple:

Je suis patient.	J'ai attendu deux heures que Marie soit prête pour partir à la soirée.
Je suis généreux.	J'ai consacré trois fins de semaines à faire du bénévolat ce semestre.

3. Utilisez des exemples tirés d'un contexte où ces qualités étaient adéquates. Ne détournez pas celles-ci en défauts car toutes vos ressources sont des qualités lorsqu'utilisées dans le contexte approprié (Cameron-Bandler, 1985). Méfiez-vous de la facilité de vous critiquer. C'est une tendance souvent surdéveloppée et surtout inutile. Pratiquez-vous pour l'instant à découvrir vos forces et à déterminer les circonstances dans lesquelles elles se révèlent justes.

   Exemple:

Je suis généreux.	J'ai donné deux cents dollars à mon frère qui était en difficulté.

Certaines personnes penseront immédiatement aux moments où on a abusé de leur générosité. On ne doit pourtant pas en déduire que la générosité n'est pas une qualité; un quelconque abus rappelle simplement que cette qualité doit être appuyée par d'autres caractéristiques comme le discernement et le jugement qui permettent de la maintenir dans un contexte approprié.

4. Une autre façon d'augmenter sa connaissance de soi consiste à avoir un feed-back de l'entourage. Faites une enquête afin de savoir ce qu'il apprécie de vous. Ces personnes vous fréquentent certainement parce qu'elles vous estiment. Ces regards extérieurs vous fournissent une information de qualité sur vous-même.

   Exemple:

   Mon ami me dit que je suis persévérant.

5. N'avalez pas tout rond ce que l'on vous dit. Demandez qu'on vous donne un exemple. Cela ne vous servira à rien de vous faire dire des compliments sans fondement.

Mon ami me dit que je suis persévérant.	Il a refusé trois fois de venir souper chez moi et j'ai continué à l'inviter.

6. Si vous êtes convaincu, ajoutez cette caractéristique à votre liste.

Bernadette fut très surprise de constater qu'elle était perçue par plusieurs de ses amies comme une personne énergique et décidée alors qu'elle se voyait passive et soumise. Les exemples que ces amies lui donnèrent l'amenèrent à constater qu'elle avait fait face à plusieurs difficultés avec énergie et détermination lorsqu'il s'était agi de défendre ses enfants et qu'elle pouvait tout aussi bien utiliser ces ressources pour elle-même, dans un contexte autre que son rôle de mère.

Camille se percevait comme un boute-en-train. Après enquête, il réalisa que ce n'était vrai qu'au travail, c'est-à-dire lorsqu'il était sobre. Parce qu'il buvait trop lors des soirées récréatives, son entourage jugeait son comportement déplacé. Cette perception plus réaliste l'incita à régler son problème d'alcool et à développer son côté comique tout en restant sobre.

En se connaissant mieux, on identifie plus facilement ce qui nous fait le plus souffrir, les formes de critiques qui nous blessent davantage et à quels moments nous sommes le plus émotifs. Bien connaître ses périodes de vulnérabilité permet d'accroître son attention en vue de se protéger en cas de besoin. Le simple fait de comprendre ce qui se passe permet déjà d'éviter la confusion.

Ce cheminement de découverte de vos forces, de vos ressources personnelles, de vos qualités ne se complète pas en une soirée. Laissez votre liste ouverte. Retournez-y occasionnellement pour reprendre contact avec les aspects positifs et pour la compléter par les informations supplémentaires que vous obtiendrez.

Profitez de toutes les occasions pour noter vos sentiments, vos pensées et les images qui vous viennent à l'esprit: que souhaitez-vous? Que préféreriez-vous? Qu'est-ce qui vous gêne? Lors de remarques négatives à votre égard, demandez-

vous si ce sont des informations utiles à votre cheminement. Vous aurez par la suite à décider ce qu'il convient d'améliorer ou de développer.

1.2) L'acceptation de soi.

Certaines personnes se comportent comme le voyageur de St-Amable qui voulait aller en Europe mais refusait de partir, considérant que le point de départ d'un si beau voyage ne pouvait être une si petite ville. Quelle que soit votre position actuelle, il vous faut avant tout l'admettre comme point de départ. Si vous êtes au sous-sol, c'est du sous-sol qu'il faut accepter de partir.

Je ne parle pas ici de résignation mais bien d'acceptation. Il s'agit d'accepter ce que vous êtes car c'est à partir des ressources associées à votre état actuel que vous allez améliorer votre état de santé mentale. Vous devrez, comme tous les êtres humains, faire de votre mieux avec ce que vous avez. Croire que vous êtes monstrueux, inacceptable, ou que vous êtes une toute autre personne est futile. Comme vous avez à vivre avec vous-même, mieux vaut vous prendre comme allié. Intéressez-vous à cet ami, observez-le et apprenez à utiliser ses forces.

Yves souffrait d'isolement car il était convaincu que son obésité était un obstacle aux relations inter-personnelles. Il a donc déployé beaucoup d'énergie pour perdre cinquante livres. Maigrir n'était pas sa réelle motivation: il voulait se faire des amis. Son isolement était son vrai problème. Ses conditions de vie se sont améliorées lorsqu'il a développé des amitiés, malgré son obésité. Il a accru sa sociabilité au moment où il a daigné changer ses exigences envers son corps. Il fut ensuite surpris de constater qu'il lui était beaucoup plus facile de maigrir une fois ses besoins d'amitié satisfaits.

Il ne sert à rien de vous traiter comme une voiture de courses si vous êtes essentiellement une auto de promenade.

Consacrez donc plutôt vos énergies à devenir la meilleure auto de promenade possible. À quoi bon vous traiter comme si vous étiez un éléphant si vous êtes une fleur. On ne met pas de poids lourds sur une fleur, même sur une «excellente» fleur au meilleur de sa capacité. Comme toute métaphore, ces images peuvent porter à confusion. Je ne vous invite pas à une résignation passive: je vous parle ici d'acceptation de limites, et il y en a toujours. 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 chances: 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 ainsi. C'est injuste. Il semble que la vie soit ainsi faite. Toutefois, chacun de nous a une valeur personnelle importante et une richesse intérieure à développer.

Il est souvent délicat de souligner l'importance de l'acceptation car trop de gens se résignent à supporter des situations intolérables. Ils cessent de se développer prématurément et évitent de précieuses occasions d'apprentissage. Rappelons 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 délicat défi du psychothérapeute d'encourager son client à vouloir s'améliorer sans pour autant créer d'illusions. Accepter des limites ne signifie cependant pas que l'on ne doit pas faire d'efforts pour repousser ces limites.

Tenez-vous un discours intérieur positif:

1. Je suis un être humain qui fait du mieux qu'il peut avec les forces et les ressources qui sont à sa disposition.

2. J'ai le droit d'être qui je suis.

3. Je veux mieux me connaître et travailler activement à me développer à partir de mon état actuel.

Donnez-vous un peu de temps pour vous fréquenter, vous connaître et en venir à être en accord avec vous-même. Rendez-vous compte que personne d'autre n'a la même histoire que vous, les mêmes expériences, 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, Michel n'aimait pas son nez. Il en avait des complexes. Il croyait que tout le monde ne pensait qu'à cela. De fait, bien que cette partie de son anatomie pouvait attirer l'attention, ce n'était certainement pas déterminant pour la qualité de sa relation avec son entourage. Il avait un merveilleux sens de l'humour, un grand cœur, et une fois qu'on le connaissait, son nez devenait bien secondaire. Avec le temps, lui-même y a accordé de moins en moins d'attention. Il devient plus facile, une fois adulte, de baser son identité personnelle sur des valeurs plus essentielles que sur son apparence physique. Peut-être pensez-vous que Michel pourrait avoir recours à la chirurgie si son apparence continuait de l'obséder, mais plusieurs personnes considèrent ce choix inacceptable pour eux à cause des coûts financiers et psychologiques associés à cette démarche. Il est parfois plus simple d'accepter son état actuel que d'avoir à le faire après une intervention chirurgicale qui ne garantit pas un résultat idéal. Souvent, c'est l'attitude qui crée ou amplifie un problème.

Viviane est préoccupée par la grosseur de ses seins et pour cette raison elle a commencé à éviter les gens et à fuir leur regard, ce qui est interprété par les jeunes de sa classe comme un manque d'intérêt: ils croient qu'elle ne veut pas leur parler. Risquant par son attitude de s'isoler de plus en plus, elle en arrivera à conclure que les gens ne la trouvent pas attrayante. En acceptant son apparence, même si elle ne correspond pas à l'«idéal» véhiculé par les médias et par la

mode, elle aurait plus d'occasions de mettre en évidence ses valeurs personnelles et de développer sa sociabilité.

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

   Exemple: L'homosexualité

2. Demandez-vous ce que pensent les personnes importantes de votre vie à ce sujet.

   Exemple: Ma mère l'accepte sans grand enthousiasme.

   Mon père est horrifié par cette idée.

   Mes amis et amies trouvent cela sans grande importance.

3. Demandez-vous:
   - Comment est-ce que je verrai cela dans 1, 2, ou 5 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'ai actuellement à ce sujet? Quelle est la valeur ou la croyance que j'aimerais avoir à ce sujet?
   - Est-ce que je connais des personnes qui ont cet aspect dans leur vie et qui n'y accordent pas tant d'importance?

4. Cherchez à rencontrer des personnes qui acceptent cet état. Parlez avec eux de ces situations qui vous préoccupent et que vous avez de la difficulté à accepter. Le fait de les exposer et de partager vos préoccupations vous aidera à en accepter plus facilement la présence. Le fait de rencontrer d'autres personnes qui ont la même caractéristique et qui l'acceptent vous aidera à intégrer de nouvelles croyances.

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

Un autre domaine où l'acceptation est primordiale est celui des états psychologiques désagréables: la frustration, l'anxiété, la tristesse, la colère. Les émotions vous informent sur le degré de satisfaction de vos besoins de base. Elles vous donnent l'énergie ou le «carburant» nécessaires pour agir (Bradshaw, 1988).

- La tristesse est une émotion qui vous permet de «guérir» des pertes importantes. Vous devez «digérer» le choc de ces pertes et vous adapter à une nouvelle réalité. La tristesse est douloureuse et il peut être tentant de l'éviter, mais elle libère l'énergie impliquée dans la douleur émotionnelle. La retenir en vous maintient la douleur vivante.
- La peur libère une énergie vous avertissant d'un danger qui menace la satisfaction de vos besoins. Elle vous porte à agir avec discernement et sagesse.
- La culpabilité et la honte sont les messagers de votre conscience. Elles vous indiquent que vous avez fait quelque chose qui est en désaccord avec vos valeurs et vous demandent d'en tenir compte.
- La colère vous pousse à combattre lorsque vos besoins sont frustrés. Elle vous donne de la force.
- La frustration vous fait réagir face à une insatisfaction. Elle vous informe qu'il y a un écart entre vos attentes et votre perception de la situation actuelle.
- La joie est l'énergie disponible lorsque vos besoins sont satisfaits. Elle vous annonce que tout va bien.

Les émotions sont des ressources légitimes et il est toujours utile d'en prendre conscience. Lorsqu'elles atteignent une durée, une fréquence et une intensité exagérée et qu'elles ne remplissent plus leur fonction, il faut avoir recours à

certains moyens afin de mieux les contrôler. Il vous arrive, par exemple, d'avoir peur de situations qui sont sans danger, ou d'avoir honte de comportements parfaitement sains et acceptables.

L'émotion est elle-même source de jugements de valeurs qui provoquent un certain trouble. Juger négativement cette émotion ou ne pas en tenir compte aura pour effet de l'intensifier, alors que vous souhaitez vous en débarrasser. Ainsi, la peur de l'anxiété en augmente les symptômes. Lorsque vous avez honte de votre tristesse, vous ne faites que vous enfoncer dans un état désagréable. L'acceptation évite ce genre de cercle vicieux et permet à l'émotion de jouer son rôle de messager, puis de disparaître. Nous verrons plus loin comment éviter que ces émotions légitimes ne s'amplifient démesurément. Le fait de les accepter, d'en chercher la provenance et d'en observer les effets constitue une première étape vers un meilleur contrôle de leur intensité.

1.3) L'estime de soi

Fortement influencée par notre culture, l'estime de soi est une auto-évaluation. Cette estime est souvent plus ou moins grande, selon que nos attributs correspondent ou non aux standards de valeur de cette culture.

Apprenez à voir vos bons côtés; tenez compte de votre bonne volonté; découvrez vos aspects intéressants; identifiez ce que vous aimez de vous. Vous pouvez vous référer à l'exercice suggéré au niveau de la connaissance de soi. Plus vous vous connaissez, plus souvent vous entrez en contact avec les aspects de vous que vous aimez. Prenez le temps d'y réfléchir. Peut-être avez-vous développé dernièrement des caractéristiques intéressantes que vous ignoriez auparavant.

Étudiante au Cegep, Caroline a trouvé utile de faire une affiche portant son nom où elle a inscrit ce qu'elle aime de son apparence physique, de sa personnalité, de ses valeurs.

Le fait de relire ces descriptions positives l'a aidée à réaliser qu'elle est une personne intéressante, digne d'être aimée des autres et d'elle-même.

Quelqu'un vous a-t-il joué un mauvais tour en vous faisant croire que vous ne méritiez pas que l'on s'intéresse à vous et que l'on vous aime? Révisez cette croyance. Rappelez-vous que certaines amitiés se forgent avec le temps; à vivre avec quelqu'un, on peut en venir à le connaître et à l'apprécier. Habituez-vous à vous et devenez-vous indispensable. Gardez l'esprit ouvert pour laisser ce phénomène naturel se produire car si vous portez des œillères, elles vous empêcheront de voir vos bons côtés et vous ne serez attentif qu'aux aspects désagréables de votre personnalité. S'il s'agissait de quelqu'un d'autre que vous, vous considéreriez cela comme un exemple de pensée discriminatoire. Ne vous discriminez pas. Gardez votre esprit ouvert pour mieux vous connaître et vous apprécier.

Abusée sexuellement par son père, Francine en était venue à croire que la seule façon d'intéresser les gens, surtout les hommes, était de s'en tenir à un rôle d'objet et utilisait sa sexualité pour se rallier les gens. Elle en vint à mieux se connaître, à faire la différence entre ses besoins émotifs et ses besoins sexuels et put apprécier sa vitalité ainsi que toute l'énergie et les efforts qu'elle avait déployés pour élever son enfant, malgré les difficultés de sa vie de fille-mère.

Identifiez vos critères d'amour:

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 date? S'agit-t-il d'anciennes croyances que vous avez avalées tout rond et que vous continuez d'appliquer automatiquement? Si

très longtemps. Il s'agit au contraire d'être plus réaliste en évitant de ne voir que le côté négatif des choses. Il serait avantageux d'envisager également ce qui pourrait se produire d'agréable ou de moins pénible. Considérez vos idées comme des hypothèses au lieu de les croire vérités absolues. Vous aurez par la suite l'occasion de vérifier si elles étaient justes.

1.4) La confiance en soi

Certaines personnes ont un préjugé défavorable envers elles-mêmes. Elles se pensent incapables de faire quelque chose de bien. C'est comparable à l'agriculteur qui ne croirait pas que les plants de tomates qu'il met en terre pousseront et qui ne prendrait pas la peine de les arroser et de leur donner les engrais nécessaires. Dans de telles conditions, la vie n'aura aucune chance de s'épanouir en eux, même si elle y est présente. Je vous invite plutôt à agir en bon jardinier, sachant que ses plants pousseront s'il leur donne les soins requis. Conscient que leur croissance ne se fera pas 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. Suzelle, terrorisée par l'idée de rentrer sur le marché du travail, n'arrivait pas à croire qu'elle pourrait décrocher un emploi, le garder et y être appréciée. Se rappeler qu'elle avait réussi à bien gérer sa famille tout en faisant des études l'a aidée à prendre de l'assurance et à admettre qu'elle avait un bon sens de l'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 exploration de l'étendue de vos capacités. Vous pourrez ainsi savoir jusqu'où vous pouvez vous faire confiance et à partir de quel point vous avez besoin d'amélioration. Donnez-vous des défis à votre mesure; procédez par

petites étapes. Si vous ne mettez jamais à l'épreuve vos capacités, vous vous priverez d'occasions de développer vos habiletés et lorsque les événements vous forceront à affronter un problème, vous n'aurez pas appris à y faire face de façon efficace.

Gilbert avait peur des rencontres sociales. Enfant unique, il était habitué à avoir toute l'attention qu'il désirait sans faire quoi que ce soit. Cela lui paraissait irréalisable de se mettre en valeur afin d'intéresser son entourage. Il s'habitua d'abord à être en présence de quelques personnes. Progressivement, il augmenta le degré de difficulté de ces rencontres en y jouant un rôle de plus en plus actif.

Pour avoir confiance en quelqu'un, vous avez besoin de savoir qu'il ne vous mettra pas volontairement dans des situations pénibles ou d'un niveau de difficulté supérieur à ce que vous pouvez affronter. Il s'agit également d'un des aspects de la confiance en soi. Prenez une entente avec vous à l'effet que vous ne vous pousserez pas dans la partie la plus profonde de la piscine avant de savoir nager. Assurez-vous d'apprendre ce qu'il faut pour faire face aux défis que vous trouvez importants. Ne restez pas non plus au bord de la piscine: il faut un jour ou l'autre aller à l'eau pour apprendre à nager. Déterminez ce qu'il y a à faire pour vous prouver que vous êtes digne de confiance. Ne prenez aucun engagement que vous ne remplirez pas; mieux vaut promettre moins et tenir ces promesses.

Adèle se sentait incapable de discuter avec son mari de ses comportements violents. Ce n'est qu'après en avoir parlé avec une travailleuse sociale qu'elle se sentit suffisamment informée et sûre d'elle-même pour lui dire qu'elle ne tolérerait plus cette violence. Le fait d'en savoir plus long sur le phénomène lui a donné confiance en ses capacités de se débrouiller et de survivre à une telle confrontation. Elle savait maintenant avoir accès à des ressources personnelles en plus de celles qu'elle pouvait trouver autour d'elle.

La perception que les gens ont de leurs capacités influence grandement leur vie de tous les jours (Bandura, 1977, 1986, 1990). Souvent, les gens ne donnent pas leur rendement optimal même s'ils savent très bien quoi faire. Cela est dû au fait que les pensées que l'on a en relation avec soi-même interviennent entre la connaissance et l'action.

Jacques était bon guitariste. Au moment de jouer devant Luc, il se mit à penser qu'il ne jouait pas aussi bien que son ami, qu'on se moquerait de lui, qu'il allait oublier la suite de la pièce musicale qu'il avait amorcée. Ces pensées prirent tellement de place en lui qu'elles arrivèrent à le distraire, ce qui l'amena effectivement à faire plus d'erreurs qu'il n'en faisait habituellement. Les gens qui se jugent incapables d'affronter les demandes de l'environnement songent à leurs déficiences personnelles et conçoivent leurs difficultés potentielles comme plus importantes qu'elles ne le sont réellement (Beck, 1976; Lazarus et Launier, 1978; Meichenbaum, 1977; Sarason, 1975). Une telle attitude crée du stress et sabote l'utilisation efficace de leurs compétences en mettant l'accent sur les échecs personnels et les difficultés potentielles plutôt que sur la meilleure façon de procéder dans une situation donnée.

Dans la vie quotidienne, il faut constamment prendre des décisions au sujet de ce qu'on doit faire, de l'effort que l'on devra y mettre, de même que du temps qu'il faudra y consacrer. Un bricoleur expérimenté peut rencontrer les mêmes difficultés qu'un débutant lors de l'installation d'un évier, mais il poursuivra ses efforts malgré ces difficultés parce qu'il a confiance en ses capacités de résoudre les problèmes qui se présentent. Ces décisions dépendent en partie des jugements que les gens portent sur leurs capacités. Ils tendent à éviter les tâches et les situations qu'ils croient au-delà de leurs moyens, mais ils entreprennent et exécutent avec assurance ce qu'ils se jugent capable de faire. Cela favorise le développement sélectif des habiletés relatives aux domaines connus et le maintien de faiblesses dans ceux qui le sont moins. En

n'explorant pas d'autres aptitudes, la personne se prive de l'occasion de se développer et de réajuster ses comportements. Pas d'essai, pas d'erreur: pas d'apprentissage. Convaincu de n'avoir aucun talent en sport, Marc n'a jamais pratiqué d'activité physique. Il a développé ses intérêts pour la lecture et est devenu écrivain, mais il demeure maladroit et a peu d'endurance physique. Lorsqu'il y a un effort physique à fournir, il abandonne rapidement la partie, puisqu'il n'a pas développé la coordination et l'endurance nécessaires pour y faire face.

Les jugements de vos capacités déterminent donc la somme des efforts que vous aurez à fournir et le temps de persistance que vous devrez mettre pour franchir les obstacles ou faire face aux expériences désagréables. Plus forte est la perception de vos adresses, plus tenaces seront vos efforts. La persistance favorise l'acquisition de connaissances et de compétences et le tout est habituellement récompensé par l'obtention d'un haut niveau de performance et couronné de succès.

Les gens qui se croient hautement efficaces agissent, pensent et se sentent différemment de ceux qui se considèrent inefficaces. Ils ne font pas que prédire leur futur, ils le produisent.

Pour améliorer votre confiance en vos capacités:

1. Recherchez des modèles qui savent faire ce que vous voulez apprendre.
2. Établissez des buts précis.
3. Renforcez vos succès en vous récompensant.
4. Fragmentez les tâches en petites étapes.
5. Recherchez du feed-back positif sur ce que vous faites.
6. Concevez l'habileté comme quelque chose que vous pouvez apprendre et perfectionner.

7. Imaginez des facteurs pouvant vous aider à réaliser la tâche en question.
8. Cultivez votre sens de l'humour, essayez de vous maintenir dans une humeur joyeuse.
9. Faites l'expérience du succès et attribuez-vous la responsabilité de ce succès.

Nous vous avons jusqu'ici encouragé à vous connaître, à vous accepter, à vous aimer et à vous faire confiance. C'était un bon départ. Abordons maintenant la notion d'équilibre.

2

Un état d'équilibre en mouvement

La santé mentale est un état d'équilibre de la pensée et des émotions, mais elle doit également comporter une part suffisante de résistance au stress. S'il advient un débalancement, on doit pouvoir retrouver sa quiétude. Ce nouvel équilibre, d'un niveau supérieur à celui que l'on avait temporairement perdu, se devra d'être en mouvement pour favoriser le développement personnel. Explorons-en chacun des aspects.

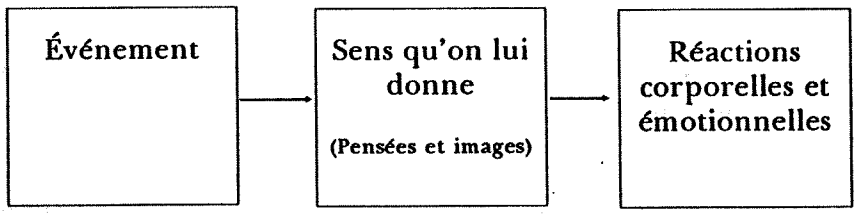
2.1) L'équilibre de la pensée et des émotions

Certaines personnes se retrouvent constamment dans des excès émotionnels: elles sont comme soulevées par des tornades, submergées par des vagues émotives qui leur font perdre toute capacité de penser. D'autres sont figées, congelées, froides, entièrement guidées par un monde de raison qu'aucun sentiment ne vient réchauffer.

La capacité d'obtenir un équilibre de la pensée et des émotions permet de mener une vie calme et productive. Cet équilibre ne doit toutefois pas être figé. N'est-ce pas préférable, sinon indispensable, d'être parfois déstabilisé? De «tomber en amour», «changer d'emploi», «faire un deuil»? Un équilibre trop rigide amène une grande fragilité (Fortin, 1987).

L'équilibre des émotions, est relié à celui de la pensée (Beck, 1967, 1976; Beck et Emery, 1985; Dryden, 1990; Feindler, et Exton, 1986; Emery, 1982, 1987; Fortin et

Néron, 1990; Mathews, Gelder et Johnston, 1981; Novaco, 1975). Votre réaction aux situations est directement liée au sens que vous leur donnez, soit votre façon de voir, votre point de vue, vos pensées ou vos images. Imaginez une série de trois boîtes représentant les étapes du processus:



Il est impossible de réagir à chaque nouvelle situation comme à un événement unique en soi. Nous émettons des hypothèses et des croyances qui nous permettent d'évaluer rapidement les situations auxquelles nous faisons face. Tels des collectionneurs, dès notre plus jeune âge, nous apprenons, compilons, déduisons et rangeons des pensées sur ce qu'est le monde ou sur ce qu'il devrait être. La famille — ou ce qui en tient lieu — est le premier milieu social de l'homme où, enfant, il a à déterminer ce qui mérite son attention, quelle «nourriture» psychologique est disponible et quelles valeurs se retrouvent autour de lui. Ces apprentissages qui comportent un grand nombre de répétitions sont particulièrement marquants et durables parce qu'ils sont les premiers et constituent ainsi une sorte de prototype. Vous avez acquis, en bas âge, certaines croyances qui ont déterminé vos comportements et ceci avant que vous ne puissiez juger de leur pertinence ou de leur importance. Une fois acceptées, ces bases s'installent dans votre subconscient et ne sont plus remises en question. Elles deviennent difficiles à isoler et à identifier mais ne sont pas disparues pour autant. Bien

qu'inconscientes, elles influencent l'évaluation que vous faites des expériences nouvelles.

Certaines de ces croyances ou règles sont si rigides qu'elles n'admettent pas d'exception. Elles sont irrationnelles, excessivement sévères et auto-destructrices. Lorsque nous en ressentons les effets, nous pouvons décider de les dépister puis de les remettre en question.

Penser sans nuance (je suis le meilleur ou je ne vaux rien), de façon pessimiste (si je m'absente, un voleur videra certainement ma maison), demander l'impossible (je dois toujours être au meilleur de ma forme) ou généraliser à partir d'un événement ou d'un préjugé (tous les hommes sont violents) se répercute sur nos émotions. Il est bienfaisant de remettre en question ces réflexions pour obtenir un certain aplomb. Vous n'êtes pas né avec ces croyances, vous les avez apprises et vous raisonnez en conséquence. Il vous est donc possible d'en acquérir d'autres, en vous y efforçant.

Voyons quelques exemples de questions qui peuvent vous aider à assouplir certains modes de pensée.

Questionnez vos attentes catastrophiques:

1) Quel est le pire qui puisse se produire? Quelle est la probabilité que ça se produise vraiment?

2) Comment aimerais-je que ça se passe? Que pourrait-il se produire idéalement?

3) Est-ce vraiment affreux (horrible ou terrible) que ça ne se soit pas produit comme je l'aurais désiré? J'aurais aimé que cette personne fasse cela. Pourquoi devrait-elle faire ce que je veux? Pourquoi devrait-elle dire, penser ou faire ce que je veux? Cela m'aurait été agréable que cette personne ait fait ou dit cela, mais est-ce vraiment une catastrophe qu'elle ait agi autrement? Désagréable, peut-être, mais est-ce catastrophique?

Questionnez vos jugements globaux:

1) Où est la preuve que ce qui ne fonctionne pas selon mes désirs en ce moment ne fonctionnera pas mieux en d'autres temps?

2) Si Untel dit du mal de moi, tout le monde pensera-t-il ainsi?

3) Suis-je totalement mauvais? Constamment? N'y a-t-il pas une occasion où j'ai été bon?

Questionnez les «Il faut» et les «Je dois»:

1) Pourquoi faudrait-il que j'agisse de cette façon?

2) Qu'est-ce qui se produira si je ne le fais pas ?

3) Pourquoi les autres devraient-ils agir ainsi?

4) Pourquoi un événement devrait-il se produire exactement de la façon dont je le veux?

Voyons maintenant des exemples de pensées extrêmes. Si vous y reconnaissez certaines de vos réflexions, donnez-vous le défi d'en formuler une version plus nuancée qui tiendra compte du contexte.

Exemples de pensées extrêmes

Je suis sans défense. J'ai absolument besoin de la protection des autres.	Je suis toujours capable de me défendre seul contre tous.
Je peux être blessé facilement. Je dois éviter les gens, me méfier et résister.	Je suis invulnérable. Je peux me mettre dans n'importe Quelle situation sans précautions.
Les gens sont tous des adversaires potentiels.	Tous sont mes amis.
Je suis très spécial, absolument unique, parfait et exceptionnel.	Je suis sans importance, aucune.
J'ai absolument besoin d'impressionner.	J'ai besoin de passer inaperçu à tout prix.

J'ai besoin de tout contrôler.	Je n'ai besoin d'aucune sécurité et d'aucun contrôle.
Les gens sont là pour qu'on en profite.	Les gens sont là pour qu'on les serve.
J'ai besoin de beaucoup d'espace.	Je n'ai besoin d'aucun espace.

Les pensées déséquilibrées sont souvent reconnaissables par leur absolutisme: elles contiennent des toujours, tous, jamais, absolument, etc. Mieux vaut les remplacer par une plus grande souplesse qui permet de tenir compte du contexte.

Exemple: Je ne suis pas constamment sans défense. Je suis souvent capable de me défendre seul et de me protéger. Je suis toutefois conscient de mes limites à ce sujet et je ne me mettrai pas dans des situations que je juge dangereuses. Au besoin, je demanderai l'aide de gens de mon entourage.

2.2) Un équilibre résistant au stress

Certaines personnes ont un équilibre émotionnel fragile que la moindre vague peut bouleverser. La résistance aux situations de stress est une ressource précieuse. La santé mentale n'exclut pas la rencontre d'embûches; bien au contraire, elle implique la capacité de conserver son équilibre malgré les difficultés que l'on rencontre.

L'introduction d'activités agréables contribue à augmenter votre résistance au stress (Fortin et Roskies, 1990). Les personnes qui accordent peu d'importance à leurs besoins n'ont pas de réserves suffisantes et sont incapables de fournir un effort soutenu lorsqu'elles ont à faire face à des situations difficiles. Elles sont rapidement frustrées et épuisées. Allez-y progressivement! Vous pouvez commencer par un tout petit changement en faisant un peu plus de place pour le plaisir dans

votre vie. Il sera alors plus facile de vous le permettre....et vous y prendrez sans doute goût! Ce moment de plaisir peut se traduire par quelques minutes que vous vous réservez pour téléphoner à une amie, pour faire une courte visite chez la voisine, pour vous asseoir et prendre un café, pour écouter un peu de musique ou pour prendre un bain chaud, pour aller chez le coiffeur ou magasiner.

1. Faites une liste de toutes les activités agréables que vous aimez, aimeriez ou avez aimé pratiquer.

2. Consultez la liste des activités agréables qui sont répertoriées en page 97 et retenez-en quelques-unes.

3. Évaluez les avantages et les coûts de chacune de ces activités et classez-les (regroupez celles qui vous attirent le plus et qui vous semblent réalisables, puis celles que vous aimez moins ou qui vous sont moins accessibles).

4. Choisissez celles que vous souhaitez faire et notez comment vous vous y prendrez pour les réaliser.

Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre et des gratifications rapprochées dans le temps. Vous éviterez ainsi de vous épuiser et de vous déprimer avant d'avoir obtenu un petit succès pour vous remonter. Il est plus facile de traverser un désert si l'on s'accorde des oasis à des intervalles raisonnables.

Sébastien et Viviane voulaient par-dessus tout habiter une maison sans hypothèque. À peine sur le marché du travail, ils se sont endettés au-delà de leurs moyens pour enfin réaliser leur rêve. Pour rembourser leur emprunt le plus rapidement possible, ils se sont engagés à faire des paiements élevés et pour y arriver ont pris un travail à temps partiel en plus de leur emploi permanent. Ce fut une erreur, car cette stratégie qui aurait pu s'avérer efficace à court terme, ne pouvait s'appliquer dans une situation qui durerait plusieurs années. Ils ont pu assumer ce rythme de vie... un certain temps. Après deux années de travaux forcés et de privations, ils ne pou-

vaient plus se tolérer et envisageaient le divorce. Paradoxalement, vouloir trop bien faire peut entraîner la perte du but ou de l'objet de nos sacrifices.

Certains se comportent comme si la vie était un voyage qu'il faut terminer le plus rapidement possible. Sommes-nous si pressés d'arriver au bout, de mourir? N'est-il pas plus sain de voir son existence comme un voyage, comportant plusieurs étapes, chacune ayant son importance? N'est-il pas préférable de profiter du trajet et d'y prendre plaisir?

En plus de vous accorder de petits plaisirs et de satisfaire vos besoins de base, vous pouvez consolider votre capacité à affronter le stress et à maintenir votre équilibre en vous préparant à affronter les situations difficiles. Lorsque vous savez à l'avance que vous aurez à faire face à une situation désagréable ou à traverser une période difficile, servez-vous de cette information pour vous préparer de votre mieux au lieu d'alimenter votre anxiété. Détendez-vous et prenez les ententes qui vous aideront à surmonter ces difficultés.

Sylvie a par exemple demandé à sa sœur de l'accompagner chez le médecin lorsqu'elle est allée vérifier s'il y avait récidive de son cancer.

Chantal avait une grande peur des examens. Elle y pensait constamment et se répétait que cela serait catastrophique de ne pas obtenir un A+. Son anxiété ne faisait que gaspiller l'énergie qu'elle aurait pu employer à mieux se structurer: mettre un peu d'ordre dans ses notes, s'installer une aire de travail agréable et accessible, se réserver des périodes de repos et surtout, songer qu'elle avait déjà passé des examens et qu'elle obtenait habituellement d'assez bonnes notes. Elle aurait pu aussi se demander si dans dix ans, cela aurait une si grande importance qu'elle ait obtenu un A ou un A+. Pour pallier à son problème, elle prit l'habitude d'étudier avec son amie Brigitte qui l'aida à se calmer et à organiser ses périodes d'étude. Cela lui permit de terminer son cours avec succès plutôt que de s'épuiser dès la première session.

Apprenez à reconnaître les signaux qui vous indiquent que vous êtes tendu: maux de tête, maux de dos, douleurs à l'estomac, insomnie, pensées sombres, irritabilité, pleurs... Considérez-les comme des alarmes vous indiquant qu'il est temps de vous arrêter et de prendre soin de vous. Réagissez rapidement. Il est plus facile de redresser une mauvaise situation en ses débuts qu'une fois bien installée.

Nous avons précédemment mentionné l'acceptation comme un élément-clé, une stratégie qui aide à garder son équilibre émotionnel face aux situations difficiles. Acceptez ce qui ne peut être changé — la mort, la perte d'une position sociale, d'un élément de votre intégrité physique, de la beauté ou de la jeunesse. Lors d'une perte, vous vous devez d'en faire un deuil, de vivre la douleur et de vous ajuster à un environnement dépouillé de l'élément disparu. Consentez à prendre cette énergie émotionnelle maintenant sans objet et à l'investir dans une nouvelle relation (Worden, 1982). Nous reparlerons plus spécifiquement du deuil un peu plus loin.

Acceptez également de ressentir un certain niveau d'inconfort. Vous ne tomberez pas en morceaux parce que vous êtes un peu incommodé. Une situation peut être désagréable sans être catastrophique; vous êtes capable de survivre à quelques minutes d'inquiétude ou de douleur. Il ne s'agit pas de rechercher cet état ou de vous y complaire, mais plutôt d'accepter que ça fasse partie de la vie, de l'expérience de tout être humain. Ressentir avec une certaine intensité des émotions désagréables ne nécessite pas la mise en œuvre de moyens exceptionnels. On ne doit pas rajouter à cet état une détresse émotionnelle supplémentaire en se disant que c'est affreux, que c'est la fin du monde, et que l'on ne pourra jamais y survivre.

2.3) La capacité de retrouver son équilibre

Certaines personnes conservent un bon équilibre et résistent bien aux vagues de la vie, mais se retrouvent complètement démunies lorsque survient une tempête; elles sont incapables de remettre leur bateau à flots et coulent. La capacité de retrouver son équilibre permet de continuer de vivre, même après qu'un événement ait sollicité des ressources qui dépassaient nos capacités du moment. Évitez d'en faire une catastrophe. Ne prenez pas un échec comme une situation définitive. Considérez qu'il est normal de trébucher, il faut simplement se relever.

Demandez-vous:

- Qu'est-ce que je souhaite?
- Comment aimerais-je que cela se passe?
- Vers quelle direction est-ce que je veux aller?
- Quels sont mes besoins?
- Quelles sont les ressources internes et externes qui peuvent m'être utiles?
- Comment puis-je investir l'énergie dont je dispose de façon à obtenir le maximum d'effet positif pour un minimum d'effort?

N'hésitez pas à recourir à un ami, à un parent, ou à un professionnel de la relation d'aide. Mieux vaut accepter d'aller chercher de l'aide pour se remettre en selle après avoir été désarçonné que de se résoudre à marcher pendant un trop long trajet. Remettez en question les règles personnelles qui vous empêcheraient d'avoir recours à l'assistance de votre entourage. Elles vous privent de ressources précieuses. Ce n'est pas parce que vous recevez ce type d'aide pour sortir d'une crise que vous devenez dépendant. Au contraire! Vous redeviendrez plus vite autonome si vous vous permettez d'utiliser les moyens pertinents pour vous retrouver au meilleur de votre forme.

2.4) La progression vers un nouvel équilibre

La capacité d'utiliser nos difficultés comme des occasions d'apprentissage et de croissance personnelle nous permet d'accéder à un équilibre supérieur à celui que nous avions avant de franchir ces obstacles. De nos échecs comme de nos succès, nous tirons des leçons qui nous permettent d'éviter la répétition des mêmes erreurs.

Gaétane fut bouleversée à la suite de sa séparation d'avec son mari. Toutefois, après une période de chagrin, elle retrouva des forces et des qualités qu'elle avait mises de côté dans sa vie de couple. Le fait de redécouvrir ce côté d'elle-même lui permit de bâtir une nouvelle relation plus satisfaisante.

Hubert était obsédé par son travail. Obligé de tout arrêter pendant six mois à cause d'une grave dépression, il a dû remettre en question ses priorités. Sa femme et ses enfants disent apprécier les changements survenus à la suite de cette période difficile: il en est ressorti plus humain et plus chaleureux.

Une des façons d'évaluer si vous vous êtes sorti sainement d'une crise personnelle consiste à vous demander si vous en savez plus sur vous-mêmes depuis cette crise et surtout si vous pourriez faire quelque chose de plus si la même situation se présentait. Ce nouvel équilibre peut, par exemple, inclure l'acceptation du fait que malgré tous vos efforts, vous ne pouvez pas supporter un niveau de pression élevé; cela vous permet de choisir un travail mieux adapté à vos ressources et à vos goûts.

Prenons l'exemple de deux infirmiers. Daniel constata qu'il ne pouvait pas voir souffrir de jeunes enfants, mais qu'il était très à l'aise avec les personnes âgées; Carole dut admettre qu'elle ne pouvait pas tolérer la pression de la salle de chirurgie et qu'elle préférait travailler en psychiatrie. Ils ont donc réorienté leurs carrières. Une réorientation professionnelle ne se fait pas instantanément et sans compromis. Le fait

d'en reconnaître la nécessité constitue toutefois l'indispensable première étape d'un cheminement vers une situation plus confortable. Trop de gens s'accrochent à un statu quo comme ils s'accrocheraient désespérément à une branche, craignant de faire une chute mortelle. En se laissant tomber, ils s'aperçoivent qu'il ne s'agissait que d'une chute de deux pieds et qu'ils peuvent maintenant utiliser leurs énergies à d'autres fins. Les crises personnelles nous permettent souvent de «décrocher de cette branche». L'abandon de situations que l'on tentait obstinément de préserver nous conduit souvent à constater que nous avons plus de possibilités que prévu.

Demandez-vous:

- Qu'est-ce que j'ai appris de cette expérience?
- Qu'est-ce que je ferais différemment si cela se reproduisait?
- Qu'est ce que cela a apporté de positif pour moi ou pour mon entourage?

2.5) Présence d'un idéal stimulant (désir de s'améliorer)

Il est sain d'avoir un idéal. Il est également sain de constater que l'image que l'on a de soi ne correspond pas entièrement à cet idéal. C'est normal. Il importe toutefois que cette distance entre notre idéal et l'image que nous avons de nous-mêmes constitue un encouragement à l'amélioration plutôt qu'une raison de se dévaloriser.

Denise admirait son professeur de français qui s'exprimait avec une grande facilité. Elle avait personnellement de la difficulté à parler même en présence d'une seule personne. Elle en vint à avoir honte de son état et à cesser tout effort pour améliorer son habileté à communiquer verbalement. Ce n'est qu'après avoir pris conscience qu'elle pouvait apprendre par étapes à devenir un peu plus expressive (commencer

par parler avec une de ses amies) qu'elle commença à faire de petites tentatives qui l'ont amenée à avoir une vie plus agréable. Plutôt que de vouloir immédiatement (comme par magie) ressembler à ce professeur qui donnait régulièrement des conférences publiques et faisait des apparitions à la télévision locale, elle prit pour modèle quelqu'un de plus près d'elle: une autre étudiante un peu plus à l'aise. Elle commença à utiliser les stratégies de cette étudiante et réussit à s'en rapprocher assez pour que ce succès la stimule.

On a souvent l'idée que quelque part, il existe un être parfait (Fortin et Roskies, 1990). Nous nous en faisons une image intérieure qui peut influencer grandement notre estime personnelle. Cela peut prendre, par exemple, la forme d'un ange (toujours satisfait, heureux, doux, respectueux, dévoué, de bonne humeur...) ou d'un surhomme (plus rapide que l'éclair, infatigable, toujours bien coiffé et en forme, jamais malade). Les problèmes surviennent lorsque l'on se met à vouloir ressembler à ces idéaux. En se comparant à eux, on peut se trouver bien méchant ou bien faible. On peut alors se demander: Est-ce moi qui suis sans valeur ou ces modèles sont-ils irréalistes? Est-il possible d'être humain et d'être fier de soi?

Il est normal d'avoir des problèmes. Rappelez-vous que vous êtes humain. Prenez soin d'utiliser des critères réalistes lorsque vous évaluez votre performance. Lorsque vous constatez que vous avez eu des problèmes, identifiez ce qui s'est passé dans cette situation et imaginez ce que vous souhaiteriez faire la prochaine fois. C'est une occasion d'apprendre qui vous aidera à être mieux préparé pour l'avenir. Rappelez-vous qu'il faut vous évaluer sur ce que vous faites à long terme, en évitant d'accorder trop d'importance aux moments d'exaspération ou de découragement. Vous avez peut-être été patient cent fois pour chaque moment d'impatience. Le fait de vous arrêter occasionnellement pour discuter avec des personnes qui vivent des problèmes semblables aux vôtres peut vous permettre de trouver des modèles plus

réalistes. Cela peut vous aider à être moins exigeant envers vous-même. Ne vous parlez pas que de problèmes. Prenez le temps de vous féliciter pour chaque tâche accomplie.

Identifiez autour de vous une personne à qui vous souhaitez ressembler. Choisissez des modèles assez près de vous, qui ne vous précèdent que de quelques pas sur le chemin que vous souhaitez prendre. Il y a toujours un individu qui excelle dans un domaine où vous réussissez à peine. Évitez de vous comparer sans cesse à l'excellence. Comparez-vous à vous-même! Comparez ce que vous faites actuellement à ce que vous étiez capable de faire il y a six mois. Rappelez-vous vos progrès, vos apprentissages, et remarquez aussi qu'il y a des gens qui font moins bien que vous.

Plusieurs de vos critères d'auto-évaluation sont basés sur des choses que vous avez apprises alors que vous étiez trop jeune pour les comprendre. Leur utilisation est devenue automatique mais vous devez vous permettre de les découvrir pour pouvoir juger de leur pertinence. Vous ne souhaitez probablement pas vivre votre vie selon des critères qui vous ont été inculqués il y a 20, 30 ou 40 ans. Certains vous ont été transmis avec une rigidité qui les rend difficiles à identifier et à remettre en question, mais comme nous l'avons déjà mentionné, et nous le répéterons parce que c'est un élément important de la santé mentale, chaque critère qui n'admet aucune exception et qui ne tient pas compte du contexte est trop rigide et doit être assoupli.

Nous avons tous plusieurs objectifs personnels dont nous avons à peine conscience. Le fait de les découvrir et de leur faire une place dans notre vie nous permet d'être en contact avec les progrès que nous faisons au cours de notre existence. Le désir constant de se développer, d'atteindre des buts multiples, permet, après l'atteinte d'un objectif de se diriger vers une autre étape de sa vie. Cela évite la dépression qui suit souvent le moment où les gens qui n'avaient qu'un objectif (s'acheter une maison, obtenir un diplôme, etc...) l'atteignent. Leur vie semble temporairement sans significa-

tion et il leur est difficile d'entreprendre de nouveaux efforts car ils ne savent plus vers quelle direction aller.

Demandez-vous:

- Qu'est-ce que je souhaite atteindre?
- Quels sont mes modèles?
- Quelles sont mes principales valeurs et comment puis-je satisfaire à mes principaux besoins?
- Qu'est-ce que je dois apprendre pour progresser dans cette direction?
- Quelles sont les étapes ou les différentes routes qui m'amènent vers ce but?
- Qu'est-ce que j'aimerais pouvoir faire que je suis incapable de faire actuellement?

Certaines personnes manquent de motivation pour s'améliorer. Étudions ensemble comment ce problème peut être compris. Les disqualifications (Schiff, 1975) sont des éléments importants dans l'établissement d'un problème de motivation. Il s'agit de mécanismes internes qui amènent les gens à minimiser ou à ignorer certains aspects d'eux-mêmes, des autres ou de la situation. Les gens disqualifient l'existence d'un problème, son importance, la possibilité de changer la situation et leur propre capacité de le faire. Voyons d'abord des exemples de chacune de ces disqualifications avant de les appliquer au domaine de la motivation. Certains disqualifient:

1) **L'existence** de stimuli (événements, sentiments, pensées ou actions) indiquant un problème. Ils ne perçoivent pas ce qui se passe autour d'eux.

   Exemple: - Je n'ai pas mal.
   - Mon fils n'est pas triste.
   - Ma fille n'est pas hyperactive.

2) **L'importance** des stimuli et du problème (le sens qu'ils ont). Ils perçoivent ce qui se passe en eux ou autour d'eux mais ne donnent aucun sens à ces événements, ou leur donnent un sens anodins.

   Exemple: - J'ai souvent mal à la tête mais ce n'est pas important.
   - Mon fils pleure parfois mais cela va passer. Ce n'est pas vraiment sérieux.
   - Ma fille bouge beaucoup et n'écoute pas ce qu'on lui dit mais c'est de son âge. Cela va passer avec le temps.

3) **La possibilité réelle de changer la situation** et de résoudre le problème. Ils perçoivent ce qui se passe en eux ou autour d'eux, reconnaissent l'importance du problème mais ne croient pas que la situation puisse être modifiée.

   Exemple: - Mon fils est triste mais c'est génétique, nous avons tous tendance à la tristesse dans la famille. C'est la vie. On n'y peut rien.
   - Mon mari est violent et il me bat. C'est un problème important mais les hommes sont violents lorsqu'ils consomment de l'alcool. C'est le prix qu'il faut payer pour avoir un homme dans sa vie.

4) **Leur capacité personnelle ou celle des gens de leur entourage à agir** pour régler ce problème. Ils perçoivent ce qui se passe en eux ou autour d'eux, reconnaissent l'importance du problème, considèrent que la situation peut être modifiée, mais ne croient pas qu'eux-même ou que les gens de leur entourage immédiat aient les capacités de le faire.

   Exemple: - Mon fils est obèse. C'est un problème important dont il souffre beaucoup. Je sais qu'il existe des programmes pour l'aider à perdre ce poids excédentaire et à modifier

ses habitudes alimentaires, mais il n'a pas la capacité de participer régulièrement à ce genre de programme.

- Je sais que ma consommation d'alcool et de drogue cause un problème important dans ma vie. Je sais que certains de mes amis ont réussi à devenir sobre. Je ne crois pas avoir ce qu'il faut pour réussir à le faire.

La première étape de la résolution d'un problème de motivation consiste à remettre en question ces méconnaissances. Une fois que nous avons reconnu l'existence et l'importance d'un problème ainsi que l'existence d'une solution que nous pouvons utiliser, d'autres aspects du problème peuvent émerger. Vous pouvez utiliser le questionnaire suivant pour mieux comprendre la nature du problème motivationnel et intervenir au bon niveau.

Face à un manque de motivation, posez-vous les questions suivantes:

1) Est-ce qu'il y a un problème? Y a-t-il des signaux (événements, sentiments, pensées ou actions) indiquant une situation à améliorer dans mon existence? Indiquant un problème à résoudre? M'informant d'un malaise chez moi ou chez des gens importants de mon entourage?

   Exemple: Je suis seul mais je ne m'en rends pas compte parce que je travaille beaucoup. C'est vrai que je me sens seul.

2) Est-ce un problème ou une situation importante? Qu'est-ce qui risque de se produire si ce problème se maintient ou s'intensifie? Quels sont mes besoins de base menacés par cette situation? Quels sens ces stimuli ont-ils?

   Exemple: Je deviens de plus en plus triste parce que mes besoins de contacts humains ne sont pas satisfaits. Cela commence à avoir un effet même au travail.

3) Existe-t-il des solutions à cette situation? Y a-t-il une possibilité réelle de changer la situation et de résoudre le problème?

   Exemple: Les gens réservés et timides le demeurent toute leur vie. C'est génétique. Pourtant je connais Gérard qui a réussi à avoir une vie sociale enviable, bien qu'il ait été encore plus réservé que moi.

4) Est-ce que je suis capable d'agir? Quelqu'un de mon entourage peut-il m'aider à régler ce problème? Puis-je acquérir les habiletés nécessaires, apprendre ce qu'il faut pour régler ce problème?

   Exemple: Certaines personnes réussissent à développer leurs habiletés sociales mais je suis trop occupé et trop têtu. Pourtant, j'ai réussi à apprendre le maniement d'un ordinateur. J'ai trouvé le temps. Je peux encore trouver le temps. Rencontrer des gens ne devrait pas être si compliqué après tout. Si Gérard peut le faire, j'en suis certainement capable!

5) Quel est mon objectif? Qu'est-ce que je souhaite obtenir? Comment saurai-je que mes efforts ont été couronnés de succès?

   Exemple: Je veux pouvoir m'amuser avec des personnes simples. Je veux surtout rire.

6) Est-ce que je suis prêt à faire l'effort requis? Est-ce que je vois le lien entre ce que je dois faire et le but que je veux atteindre?

   Exemple: Je ne crois pas que c'est en allant dans les bars et les discothèques que je vais pouvoir satisfaire ce besoin. Je ne ferai pas cet effort-là. Je suis prêt à suivre des cours de relations humaines. Je crois pouvoir y rencontrer des gens qui aiment rire.

7) Ai-je une bonne estimation des efforts à fournir? Est-ce que j'ai l'impression que cela va me demander plus d'énergie, d'efforts ou d'argent que je peux en fournir?

   Exemple: Cela me demande un effort de me présenter. Il s'agit d'un investissement financier minime. J'en ai les moyens. C'est en temps que c'est le plus coûteux pour moi. Je vais me réserver ce temps.

8) Est-ce que j'ai des expériences antérieures qui diminuent ma motivation?

   Exemple: J'ai déjà tenté de rencontrer des gens au travail mais cela s'est terminé par un malentendu qui dure encore après des années. Je crois que cela sera plus facile hors de mon milieu de travail.

9) Est-ce que j'estime qu'il y a des risques élevés à tenter de changer cette situation ou à tenter la solution envisagée? Qu'est-ce que je risque?

   Exemple: Je risque d'avoir moins de temps pour moi. Je risque de m'attacher à des gens qui ne s'intéresseront peut-être pas à moi.

10) Est-ce qu'il y a des pressions du milieu qui m'incitent à ne pas bouger?

    Exemple: Ma mère aime bien que je sois si libre et que je passe régulièrement la voir. Mon travail pourrait devenir moins efficace si je cesse de travailler occasionnellement en soirée et les fins de semaine.

11) Est-ce que je suis disponible pour faire les efforts nécessaires? Est-ce qu'il y a un attrait incompatible qui nécessite mon attention pour l'instant?

    Exemple: Mon travail m'accapare mais pas plus que d'habitude. Je n'ai rien d'autre qui me demande de l'énergie ces temps-ci.

12) Est-ce que j'ai déjà fait les apprentissages préalables pour réussir dans cette situation? Qu'est-ce que j'ai besoin d'apprendre avant de m'attaquer à cette tâche?

Exemple: J'ai les habiletés sociales de base. J'ai simplement besoin d'avoir un endroit pour les pratiquer.

Nous avons exploré les différents aspects du type d'équilibre que l'on peut associer à la santé mentale. Cet équilibre de la pensée et des émotions comporte une résistance au stress et peut être retrouvé après une période de crise ou d'instabilité. Le nouvel équilibre ainsi obtenu est d'un niveau supérieur à celui que l'on avait temporairement perdu; il est souple et en mouvement et favorise le développement personnel.

Voyons maintenant l'importance de nos perceptions et de nos évaluations en relation avec notre santé mentale.

votre patron vous mentionne une erreur, cela ne vous aide aucunement de vous dire qu'il s'agissait d'un «passage à tabac», d'une occasion où vous avez «mordu la poussière», où vous avez eu l'air «complètement débile». Ces formulations et ces images amplifiées ont un impact négatif sur vos émotions et sur votre bien-être.

Voir la réalité, c'est aussi combattre la tendance à considérer qu'un événement s'adresse à vous personnellement. Si quelqu'un parle de gens malhonnêtes, ce n'est pas nécessairement à vous qu'il pense. Vous pouvez en faire l'hypothèse, mais gardez vos yeux et vos oreilles ouverts afin d'être attentif à ce qui est vraiment dit. Cherchez des évidences avant de conclure qu'une personne vous adresse des messages indirects. Au besoin, allez vérifier. Cela vous évitera d'engendrer ce que vous craignez: 1) vous croyez que quelqu'un parle de vous, 2) même si ce n'est pas le cas, parce que vous commencez à le regarder fréquemment il vous remarque, 3) il se met effectivement à parler de vous en s'étonnant de votre air méfiant et 4) vous l'entendez parler de vous et avez l'impression que cela confirme vos craintes alors que vous avez favorisé ce comportement. Rappelez-vous que les gens se préoccupent avant tout de leur propre vie. Il est peu probable qu'ils accordent une grande importance à ce que vous faites. Permettez-vous d'agir en laissant aux autres la responsabilité de venir vous dire personnellement les messages qu'ils vous adressent.

3.2) La capacité d'évaluer son niveau de compétence d'une façon réaliste

Il arrive qu'on s'estime capable d'accomplir quelque chose avec brio, mais que la réalité soit toute autre. Certaines personnes croient qu'elles savent jouer au golf, patiner, nager ou tirer à l'arc alors que ce n'est pas le cas. D'autres croient qu'elles savent divertir les gens, soutenir leur intérêt, les faire rire, les séduire, sans que cela ne soit vrai. Cette conviction

parmi les personnes fortement influençables qui risquent, sous la pression de suggestions directes ou indirectes dans un contexte émotionnel intense, de ressentir des phénomènes surprenants, à la limite de votre capacité de différencier vos images internes des phénomènes externes.

Rappelez-vous que ce n'est pas parce que vous avez une perception vive d'images ou de pensées que vous êtes obligé de leur accorder de l'importance ou de les croire réelles. Bien des gens sont convaincus d'avoir des rêves prémonitoires ou des expériences surprenantes pouvant être expliquées par des hypothèses mystiques sans en faire le centre de leurs préoccupations et sans accorder à ces phénomènes trop d'importance. Notre raison nous joue des tours et vous trouverez dans les livres différentes explications aux faits qui amènent certaines personnes à faire une grande place au surnaturel dans leur vie (Broch, 1991; CSICOP, 1992; Watzlawick, 1978).

Les préjugés sont d'autres murs à franchir pour arriver à percevoir votre univers avec justesse. Il s'agit d'attitudes qui vous disposent à réagir de façon prédéterminée face à certains événements ou caractéristiques humaines. Plutôt que de vous faire une image réaliste de la personne qui se trouve devant vous, vous serez tenté d'avoir recours aux images véhiculées par les médias ou par votre entourage pour réagir selon un «programme» automatique. Chaque fois que vous pensez que toutes les femmes sont..., que tous les hommes sont..., que tous les gens de couleur sont.., que tous les policiers sont..., alors vous réagissez selon ces attitudes rigides qui prédéterminent votre réaction sur la base de données souvent fausses, distortionnées et inefficaces. Mieux vaut se faire sa propre opinion, réagir, regarder avec ses yeux et écouter avec ses oreilles que regarder et entendre avec son imagination et ses souvenirs.

Décrivez-vous les événements en termes réalistes. Vous construire une fausse représentation des faits amplifie votre réaction émotionnelle et vous maintient dans l'égarement. Si

illusion ou une hallucination visuelle (image) ou auditive (son).

Bertrand entend des voix qu'il est seul à entendre. Ces voix lui disent des choses désagréables au sujet de ses actions. Ces voix font partie des phénomènes psychiques qui se déroulent en lui. Il les perçoit comme une force intérieure qui s'impose à lui. Josée est convaincue qu'elle a vu Dieu et qu'il lui a confié une mission importante. Estelle, quant à elle, a le souvenir d'avoir été contactée par le diable. Quoi qu'elles en disent, ces personnes sont malheureuses et en détresse émotionnelle et ces symptômes sont la manifestation d'une grande anxiété et d'une angoisse profonde. Leur fragilité altère leur capacité de donner un sens aux événements qui se passent à l'intérieur et à l'extérieur d'elles.

Certaines personnes vivent en fonction de croyances religieuses et mystiques qui encouragent la pensée magique et qui mettent de côté la pensée logique. Il y a toutes sortes de modes de vie et il peut être légitime de choisir de vivre en fonction de forces cosmiques mystérieuses. Lorsque des personnes me consultent parce qu'elles se sentent désorientées et malheureuses, je les mets en garde contre le danger de chercher un réconfort ou une solution à leur confusion au sein d'une plus grande confusion. Aussi attrayantes que soient certaines pseudo-sciences qui survivent parce qu'elles répondent à une aspiration profonde de l'être humain — entre autres le désir d'une appartenance fusionnelle à une force cosmique, le désir d'être un élu, et le désir de pouvoir avoir recours à un mode primitif de pensée magique selon lequel ce que l'on désire peut se réaliser par la simple force de la pensée —, je pense que ces croyances et ce mode de vie amplifient la perturbation de personnes fragiles qui recherchent des certitudes simples. Attirées par l'appartenance à un groupe chaleureux, elles sont prêtes à faire abstraction de toute leur évolution antérieure, de leur identité même, pour se fondre dans un ensemble de croyances «prêtes-à-porter». Je vous invite à être particulièrement prudent si vous êtes

3

Une perception et une évaluation justes

Notre santé mentale dépend en partie de notre capacité d'avoir une perception exacte de notre environnement ainsi qu'une évaluation réaliste de l'importance et des exigences de la situation et de nos capacités personnelles d'y faire face. Elle dépend également de notre aptitude à percevoir notre propre contribution à ce que l'on vit.

3.1) La capacité de voir et d'entendre ce qui est là

Nous avons tous un monde intérieur rempli de souvenirs et de choses que nous imaginons. Si je vous demande de quelle couleur étaient les murs de la maison où vous habitiez à six ans, vous pourrez vous constituer une image intérieure qui vous permettra de me répondre. Si je vous demande de me décrire un éléphant, vous le ferez en vous l'imaginant. Si je demande à deux personnes de dessiner un chat, je constaterai qu'elles ont une représentation différente de ce qu'est un chat. Cette image est reconstituée à partir de leurs expériences personnelles avec les chats.

Certaines personnes perdent temporairement la notion d'images mentales. Elles ne différencient plus le stimulus intérieur du stimulus extérieur; elles ont perdu contact avec la réalité, c'est-à-dire la référence à un monde de perceptions que nous partageons avec notre entourage et qui nous permet de nous entendre sur ce qui est réel. L'incapacité de différencier une image ou une représentation sonore intérieure d'une image ou un bruit extérieur amène ce que l'on appelle une

les empêche de s'améliorer, car elles croient n'avoir rien à apprendre. Face à une tâche ou une activité que nous ne savons pas faire, mieux vaut miser sur notre capacité d'apprendre et de nous développer.

Les gens qui surestiment leurs capacités entreprennent des choses qui sont au-delà de leurs possibilités. En conséquence, ils se mettent dans des situations difficiles, qui minent leur crédibilité et souffrent des échecs encourus. Cela peut parfois engendrer des conséquences sérieuses et irréparables. Ceux qui sous-estiment leurs capacités souffrent également, car ils limitent leur développement en se privant d'expériences enrichissantes (Bandura, 1977, 1986, 1990). Une évaluation exacte de ses capacités mène à un choix d'actions ayant une haute probabilité de succès.

Choisir des tâches dépassant légèrement ses performances moyennes est une bonne stratégie de croissance. Se fixer des défis raisonnables fournit une motivation pour un développement progressif de ses capacités.

Questionnez votre façon de voir vos capacités:

1) Qu'est-ce que je suis capable de faire dans cette situation?
2) Ai-je déjà réussi à affronter une situation semblable?
3) Suis-je capable d'apprendre ce qu'il faut pour devenir plus efficace?
4) Puis-je procéder par étapes et me donner du temps?
5) Est-ce que je peux réussir au moins en partie ce que j'entreprends?

3.3) La capacité de faire une évaluation réaliste de l'importance de la situation

Face à un problème, l'évaluation que vous faites des implications a un grand effet sur le niveau de stress éprouvé.

Roland et Gilbert se présentent à un examen. Pour Gilbert, il s'agit de la dernière chance qu'il se donne pour se prouver qu'il peut faire quelque chose de sa vie. Pour Roland, ce n'est qu'un des trois examens qu'il aura à passer pour ce cours, qui lui-même n'est qu'un parmi les dix qu'il aura à suivre avant de terminer ses études. Chacun d'eux se présentera au même examen dans un état d'esprit bien différent. La personne qui accorde une importance exagérée à une situation vivra un niveau de tension élevé, gaspillant une énergie précieuse qui pourrait être réservée pour une situation plus importante. À l'inverse, ne pas accorder suffisamment d'importance à cette même situation diminue les chances de succès, car l'énergie nécessaire à la réussite n'est pas investie. L'évaluation d'un problème dépend des valeurs et priorités de chacun; chaque personne est donc son propre juge.

Une des façons efficaces d'amoindrir le niveau d'anxiété consiste à diminuer l'importance que l'on accorde à l'événement. Martin était très anxieux à l'idée de demander à une fille de l'accompagner à une soirée. Suite à mes encouragements, il accepta finalement d'envisager l'idée qu'il était normal d'avoir plusieurs refus et que cela n'était pas si grave. Ces refus sont des informations que ces filles lui donnent sur leurs disponibilités et sur leurs goûts. Cela lui fournira différentes occasions de pratiquer ses habiletés de communication.

Un problème qui rend le jugement plus difficile consiste en l'habitude de donner un sens profond aux événements anodins, car vous pouvez leur accorder un pouvoir de prédiction sur l'avenir. Avoir de la difficulté à aiguiser ses crayons un matin, ne signifie pas que rien de bon ne sera accompli ce jour-là.

Un autre problème qui ne facilite pas une évaluation correcte est l'amplification des événements désagréables car cela ne fait qu'intensifier votre malaise. Lorsque vous réagissez fortement à un incident, demandez-vous si vous n'accordez pas une importance exagérée à cet événement. Ce n'est

pas parce que le pare-choc de votre auto a été égratigné que votre auto a perdu toute sa valeur.

Il est particulièrement important de bien percevoir l'importance d'un événement lorsqu'il est relié à l'image que vous vous faites de votre valeur personnelle. Prenez soin de ne pas généraliser chaque jugement négatif. Qu'une personne vous dise qu'elle n'aime pas vos souliers ne signifie pas qu'elle n'aime pas l'ensemble de votre habillement ou que votre personnalité lui déplaît. Ajoutons d'ailleurs que vous pouvez être antipathique à quelqu'un tout en étant sympathique au reste du voisinage. Tous les goûts sont dans la nature et il est impossible de plaire à tous. Si vous apprenez qu'une personne ne vous aime pas, rappelez-vous qu'il s'agit là d'une information sur ses goûts personnels. Vous lui rappelez peut-être un concurrent à l'école, un ancien mari, un percepteur d'impôt, etc... Elle a pu avoir des expériences désagréables avec quelqu'un que vous lui rappelez et il est possible qu'elle ne souhaite pas surmonter ce préjugé pour l'instant. Il y a plusieurs personnes dans l'univers. Jugez de l'importance de cette personne dans votre vie. Ne perdez pas votre énergie à tenter de défoncer un mur de béton armé. Cela n'est pas catastrophique que votre boulanger ne vous aime pas d'amour tendre. Vous avez surtout besoin qu'il vous fournisse du pain. Vous pouvez décider de n'accorder aucune importance aux sentiments du boulanger à votre égard et vous concentrer sur sa tâche. Des milliers de personnes travaillent quotidiennement avec des gens qu'ils aiment plus ou moins mais avec qui ils peuvent collaborer efficacement. Ce sont les opinions de vos compagnons de vie et de vos amis intimes que vous avez à prendre à cœur. Vous aurez certes avantage à tenir compte de leurs façons de voir les choses et de leurs sentiments avant de prendre des décisions importantes, sans toutefois vous sentir obligé d'obtenir leur approbation constante sur tout ce que vous faites. Votre épouse ou votre mari n'a pas à approuver chacun de vos gestes, même si vous devez accorder une grande importance à son avis dans les décisions qui sont déterminantes pour votre vie commune.

Face à un événement qui vous préoccupe, demandez-vous:

- Quelles seront les conséquences réelles de cette situation?
- Qu'est-ce qui me prouve que cet événement est si important?
- Comment le verrai-je dans un mois, un an, dix ans?
- Est-ce qu'une autre personne trouverait cette situation aussi importante?
- Y a-t-il une autre façon de voir?
- Quelles valeurs ou quels besoins sont en jeu dans cette situation?
- Quels sont les choix possibles?

3.4) La capacité de faire une évaluation réaliste de la quantité d'énergie disponible

Certaines personnes poursuivent leur route sans se préoccuper de la quantité d'énergie à leur disposition; en l'absence d'indicateur du niveau d'essence, elles tombent souvent en panne. Prendre soin de faire le plein en se reposant peut éviter ces pannes. Connaître ses limites permet de faire des choix plus éclairés pour l'exécution d'une tâche et évite l'épuisement dont il est difficile de se relever.

Vous pouvez, par exemple, décider de retarder certains projets pour les aborder dans des conditions d'efficacité optimales. Luc se vit offrir de partir en affaire avec son beau-frère devenu chômeur. Il rêvait depuis longtemps d'une telle occasion mais venait de subir une importante opération chirurgicale et n'avait pas l'énergie physique et psychologique nécessaire à la fondation de cette compagnie. Plutôt que de risquer l'échec, il demanda à son beau-frère de considérer son état. Ce dernier accepta d'entreprendre seul les démarches initiales et de vérifier deux mois plus tard l'intérêt de Luc.

En d'autres circonstances, l'évaluation de la quantité d'énergie disponible peut au contraire nous amener à réagir plus rapidement, pendant que nous le pouvons encore. Jean s'empressa de terminer de repeindre sa maison avant que son épouse ne parte pendant un mois s'occuper de sa mère malade. Il savait qu'en son absence, il devrait s'occuper des enfants et n'aurait pas l'énergie de poursuivre les rénovations.

Prenez l'habitude de vous demander à l'occasion où en sont vos réserves d'énergie.

- Actuellement, sur une échelle de 0 à 100, 100 étant le maximum d'énergie disponible et 0 étant le minimum vital qui vous permet de continuer à respirer, à combien situeriez-vous votre niveau d'énergie?
- Quels sont les signaux qui vous indiquent que votre niveau d'énergie est au plus haut? Qu'il baisse? Qu'il atteint un niveau critique?
- Quels sont vos moyens de refaire le plein d'énergie?

3.5) La capacité de faire une évaluation réaliste de la quantité d'énergie requise pour faire face à une situation

Si vous vous imaginez qu'il faudra fournir un effort surhumain pour régler un problème, il y a bien des chances que vous vous disiez que cela ne vaut même pas la peine d'essayer. Cette attitude, trop fréquente, risque de vous empêcher d'apprendre des choses qui vous seraient utiles pour le restant de votre vie. Certaines personnes oublient l'existence de ressources en eux et à l'extérieur d'eux. Elles oublient qu'elles savent déjà certaines choses, elles oublient leur capacité d'apprendre, elles oublient qu'elles ne sont pas nécessairement seules, qu'elles peuvent consulter un confrère ou un spécialiste. Vous n'avez pas à apprendre à lire à chaque fois que

vous prenez un livre! Nous verrons dans les pages qui suivent différents moyens susceptibles de vous aider à avoir une perception plus réaliste de l'énergie requise pour accomplir une tâche.

Lorsque la tâche vous semble une montagne insurmontable, c'est que vous oubliez souvent que vous pouvez la fragmenter en parties. Lire un livre de 400 pages peut se faire 10 pages à la fois. Face à un escalier qui vous semble long à gravir, décidez de prendre une marche à la fois.

Vous pouvez également décider de ralentir. La précipitation n'est pas toujours efficace (Fortin et Roskies, 1990). Certains croient que plus on se dépêche, plus on accomplit de choses. Il s'agit d'une idée tout à fait fausse. En réalité, être toujours à la course est un signe de gaspillage d'énergie et d'inefficacité: on utilise deux fois plus d'énergie pour la même somme de travail et on fait des oublis et des erreurs. La précipitation nuit finalement à nos relations interpersonnelles en nous rendant moins disponible et plus irritable. Lorsque vous remarquez que vous êtes essoufflé à force de courir et que vous constatez que vous tournez en rond inutilement, assoyez-vous et faites le point. Aussi surprenant que cela puisse sembler, cela va parfois plus vite d'aller plus lentement. Imaginez que vous vous levez en sursaut en vous disant que votre réveil-matin n'a pas sonné, que vous êtes en retard et que votre sœur arrive dans une heure sans que vous ayez eu le temps de faire le ménage. Vous vous précipitez et courez de long en large dans la maison, déplaçant inutilement les coussins, la poussière et la vaisselle sale. Plus vous constatez votre retard, plus vous courez en rond. Plus vous tournez en rond, plus vous devenez irrité et inefficace. Le fait de vous arrêter et de prendre quelques minutes pour tracer un plan réaliste de ce que vous pouvez vraiment faire dans une telle situation pourrait vous sauver bien du temps. Cela est d'autant plus vrai que dans l'exemple que je vous demande de vous imaginer, votre sœur ne venait que le lendemain matin! Le fait de vous arrêter quelques minutes pour vous réorienter

vous aurait permis de vous en rendre compte. Ne vous affolez pas, réfléchissez.

Rappelez-vous de la possibilité de choisir entre différentes options. Vous avez entre autre la possibilité de déléguer. Soyez sélectif pour ce qui est des tâches que vous devez exécuter personnellement. Avant de vous y mettre, demandez-vous s'il ne serait pas mieux de laisser quelqu'un d'autre s'en charger (votre conjoint, vos enfants, vos confrères, un spécialiste, etc). Même si vous travaillez 24 heures par jour, vous ne pourrez absolument pas tout faire. Il est utile de savoir quand utiliser les habiletés et les compétences d'autrui pour obtenir le maximum de résultats avec un minimum d'efforts. Vous n'êtes pas obligé de tout accepter, de tout faire, ou de tout compléter. Huguette a été bien soulagée de constater que ses enfants étaient d'âge à prendre la responsabilité de leur chambre. Cela lui laissait du temps pour faire autre chose.

Établissez vos priorités. Demandez-vous quels seront les inconvénients si la tâche est faite plus tard ou n'est pas faite du tout. Accordez d'abord votre attention au plus important. Ne perdez pas votre temps à faire des choses qui n'en valent pas la peine. Ne gaspillez pas $20.00 de votre temps pour ce qui en vaut $2.00. Donnez-vous la permission de dire «non» et de passer à autre chose. De toute façon, vous ne pouvez faire plaisir à tout le monde constamment. Mieux vaut vous comporter en fonction de vos propres priorités.

Face à un problème, essayez d'envisager toutes les solutions possibles. Regardez en avant et non en arrière: demandez-vous ce que vous pourrez faire la prochaine fois que la situation se présentera.

Vous pouvez éviter la surcharge d'énergie occasionnée par l'affrontement d'un problème de dernière minute en planifiant. Vous pouvez utiliser la planification pour structurer vos journées et pour vous préparer à une situation particulière. Incluez-y du temps pour les interruptions, les urgences et simplement pour relaxer. Autant que possible,

planifiez vos activités au moment qui vous convient le mieux, en dehors de moments déjà achalandés. Lorsque vous savez qu'il y aura une situation désagréable à affronter, servez-vous de cette information pour vous préparer plutôt que pour vous rendre anxieux. Prenez de l'information, détendez-vous et au besoin demandez de l'aide.

Lorsque vous accomplissez une tâche, concentrez-vous sur une chose à la fois. Autant que possible, évitez les interruptions. Concentrez-vous sur ce qui est possible plutôt que de courir après l'idéal. Permettez-vous de récupérer entre les tâches. Prenez des pauses régulières. Accordez-vous du temps pour vous reposer afin d'être prêt au cas où vous seriez obligé de puiser à nouveau dans vos réserves d'énergie.

Se fixer des buts irréalistes donne l'impression d'avoir à fournir une quantité phénoménale d'énergie et alimente le mécontentement. Révisez vos buts. Hélène, infirmière de profession, voulait vider les hôpitaux, éliminer la maladie et la mort de la surface de la terre et faire disparaître la souffrance et le malheur. Elle se condamnait ainsi à être constamment insatisfaite et à vivre une longue suite d'échecs. De nouveaux malades arrivent sans cesse à l'hôpital et les gens meurent pour des raisons hors de son contrôle. En vous fixant des petits objectifs réalisables, vous augmentez vos chances de succès et de satisfaction. Vous pouvez décider d'aider les gens en utilisant vos connaissances et vos habiletés, de faire de votre mieux avec les ressources que vous avez, de faire de votre mieux selon le contexte. Vous n'êtes pas responsable des choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle.

Il y a finalement la possibilité de remettre la résolution d'un problème à plus tard. Cela peut être la meilleure solution lorsque vous n'êtes pas en état d'affronter la situation de la reporter à un moment où vous serez plus disposé ou mieux informé.

Bien que nous ayons mis l'accent jusqu'ici sur notre tendance à surestimer la difficulté de la tâche à accomplir, le fait de la sous-estimer peut aussi être nuisible. Certaines per-

sonnes prennent des engagements avant d'avoir toute l'information nécessaire. Accepter d'aller reconduire une amie à la fin de la soirée n'a pas la même implication selon qu'elle demeure à 2 km ou à 200 km. Donnez-vous le temps de recueillir toute l'information dont vous avez besoin avant de prendre des engagements importants.

3.6) La capacité de voir sa contribution à ce que l'on vit

Interviewé pendant son séjour en prison, John évoquait le fait qu'il fallait bien gagner sa vie et qu'il n'avait tiré sur deux policiers que pour se défendre. Après tout, ils allaient sans doute tenter de l'abattre! Il oubliait toutefois de tenir compte du fait qu'il s'était lui-même mis dans une situation délicate en se présentant avec une arme à feu pour réclamer de l'argent dans une banque.

Certaines personnes sont habiles à juger les conséquences des actes... des autres. Pour elles-mêmes, elles manquent d'objectivité et ne peuvent prendre de recul pour voir leur propre responsabilité.

Jocelyne se plaignait régulièrement que les hommes étaient tous des alcooliques et ne pensaient qu'au sexe, mais elle ne se rendait pas compte qu'elle les sélectionnait le samedi soir, dans les bars, à trois heures du matin. Lorsque vous identifiez un problème, demandez-vous d'abord ce qui peut être fait différemment dans cette situation. Les problèmes relationnels sont souvent comme une joute de tennis: pour mettre fin au jeu, vous n'avez pas à attendre que l'autre cesse enfin de vous renvoyer la balle, il suffit de déposer sa propre raquette.

Reconnaissez votre propre pouvoir. Évitez de croire que tout remonte à votre enfance, ou dépend de votre situation économique, ou encore, que la seule thérapie qui puisse vous aider est donnée par une seule personne en Inde et que cela coûterait un million pour l'essayer. Vous avez appris beau-

coup de choses au cours de votre vie. Vous pouvez en apprendre d'autres, y compris ce qu'il faut pour influencer positivement vos problèmes actuels. Vous pouvez vous employer à vous aider. Vous l'avez probablement déjà fait.

Imaginez un avenir intéressant. Identifiez ce qu'il y a à faire pour qu'il se produise. Évitez de vous imaginer que tout va aller de plus en plus mal, que toutes vos craintes vont se réaliser, que tout ce qui est désagréable dans votre vie va se maintenir et s'amplifier. Évitez de vous répéter qu'il n'y a aucun espoir et qu'il n'y a rien à faire. Vous n'oseriez pas dire de telles choses à une autre personne. Souvenez-vous de l'importance de vous traiter comme vous traiteriez un bon ami, que vous avez un pouvoir sur votre vie, des choix à faire, des choses à apprendre et des comportements à modifier.

Face à une situation problématique, demandez-vous:

- Est-ce que j'ai déjà vécu quelque chose de semblable?
- Qu'est-ce que j'ai fait à ce moment-là? Était-ce efficace?
- Que pourrais-je faire d'autre? (Faites plusieurs hypothèses)
- Comment une autre personne aurait-elle vécu cette situation? Qu'aurait-elle fait?
- Quels effets cela aurait-il? (Faites plusieurs hypothèses).
- Quel choix, parmi ceux qui sont accessibles à un coût raisonnable, a le plus de chance de me conduire dans la direction où je veux aller?

Nous avons vu l'importance d'avoir une perception exacte de notre environnement ainsi qu'une évaluation réaliste autant de l'importance et des exigences de la situation que de nos capacités personnelles à y faire face. Nous avons finalement mentionné l'importance de percevoir notre propre contribution à ce que l'on vit. Nous allons maintenant explorer en quoi l'autonomie favorise la santé mentale.