

4

L'autonomie

Nous allons maintenant vous encourager à développer votre autonomie. Comment? D'abord en devenant responsable de vous-mêmes, en utilisant votre propre jugement, en vous adaptant à votre environnement, en faisant des efforts avec persévérance et en atteignant un certain niveau de compétence, en ayant confiance d'obtenir la satisfaction de vos besoins, en faisant des choix, en apprenant à vous défendre, à surmonter la dépression, l'anxiété, la colère, et finalement en affrontant la solitude et la mort.

4.1) La capacité d'être responsable de soi-même

En fonction de son âge, de son éducation, de son revenu et de ses autres ressources, on s'attend à ce que chaque individu évolue de la dépendance envers ses parents vers une autonomie morale, économique et émotionnelle.

Soulignons à nouveau qu'il ne s'agit pas de penser en terme de tout ou rien. Il n'est pas plus sain d'être obsédé par le fait qu'il ne faut jamais demander d'aide que de se dire que nous ne pouvons rien faire seul. Ce que vous souhaitez, c'est être relativement autonome tout en ayant la possibilité d'avoir recours aux ressources de votre entourage. Il est habituellement plus efficace de pouvoir affronter seul un problème. Vous êtes la seule personne à être présente à tous les moments de votre vie et aucune autre ne possède toutes ces informations sur vos désirs, vos goûts et vos aspirations.

L'autonomie se développe parallèlement à la connaissance de soi et à la confiance en soi. Plus vous connaissez vos ressources et plus vous avez la preuve de les utiliser efficacement, plus vous êtes en mesure de satisfaire vos besoins.

Certaines personnes ont été éduquées selon des valeurs qui accordaient une grande place à la dépendance: si elles étaient suffisamment séductrices ou dévouées, elles avaient l'impression d'obtenir la garantie absolue d'avoir toujours quelqu'un pour s'occuper d'elles. On attribue habituellement cette situation au modèle féminin traditionnel, car les mères se sacrifiaient pour leurs enfants dans l'espoir manifeste qu'ils s'occupent d'elles par la suite, ou alors que l'épouse se mettait au service de son mari et de ses enfants dans l'espoir qu'on pourvoirait à ses besoins. Ce modèle a été remis en question par l'émancipation de la femme et par l'évidence que fournirent trop d'enfants partis tôt et définitivement de la maison, ou encore trop de maris partis refaire leur vie en abandonnant des épouses vieillissantes sans ressources et frustrées. Les hommes qui croyaient obtenir en échange du rôle de pourvoyeur une épouse-mère éternellement à leur service ont dû également remettre en question leur croyance.

Il est plus satisfaisant, même lorsque la vie familiale ou conjugale occupe une grande place dans votre vie, de développer votre capacité à satisfaire vous-même une partie importante de vos besoins.

Odile était bien perplexe face à ses insatisfactions conjugales. Elle se demandait si elle aimait toujours son époux. Trop de frustrations accumulées et de colères refoulées l'empêchaient de demeurer en contact avec ses sentiments tendres. Ce n'est qu'après avoir complété sa scolarité et avoir obtenu un emploi à temps partiel qu'elle a constaté qu'elle désirait poursuivre sa relation de couple. Le fait de pouvoir subvenir à ses besoins lui permit de se sentir plus libre. Elle avait le choix: demeurer ou non en couple.

Paulette était dépendante émotionnellement de sa mère. Elle tentait constamment d'obtenir son appréciation. Après

s'être «cognée le nez» à plusieurs reprises sur le mur du rejet, elle en vint à la conclusion qu'aussi injuste et triste que cela pouvait lui sembler, sa mère ne correspondait pas à l'idéal espéré. Elle en fit un deuil. Après une période de tristesse, elle réalisa qu'elle pouvait devenir maternelle envers elle-même, être le juge de ses comportements, comptabiliser elle-même ses réussites et ses bons coups et satisfaire ses besoins affectifs à l'aide d'un réseau d'amis.

Même dans un contexte où l'on a recours à des professionnels, il importe souvent de conserver le rôle de coordonnateur. Vous êtes la meilleure personne pour prendre les décisions finales à votre sujet. Personne d'autre ne détient toute l'information que vous avez et personne d'autre ne peut décider des valeurs et des choix qui déterminent l'orientation de votre vie. Vous pouvez, par exemple, faire confiance aux ingénieurs pour construire des ponts, aux psychologues pour explorer l'aspect psychologique d'un problème et aux médecins pour soigner vos maladies. Cela n'exclut pas de conserver un esprit critique face à ce qu'ils vous suggèrent et de prendre soin de choisir un professionnel en qui vous pouvez avoir confiance.

4.2) La capacité d'exercer son jugement: de s'organiser, de planifier et de prévoir les conséquences de ses actes

Partiriez-vous en voyage sans carte routière et sans connaissance du terrain, sans vaccin et sans connaissances de la langue du pays, sans information sur la route à prendre et sur les habitudes de vies de l'endroit où vous allez? Conduiriez-vous une automobile sans savoir où se situe le frein et l'accélérateur?

Certains gens s'engagent dans des voies dangereuses sans connaître les risques en jeu. Il est préférable de retarder une décision jusqu'à ce que l'on ait recueilli l'information qui

éclairera son choix. Nul besoin de tout savoir, mais il importe d'être suffisamment averti et ainsi mettre toutes les chances de son côté. La quantité est moins profitable que la qualité. Vingt cartes routières comportant des erreurs ne sont d'aucun secours, mais une seule précise et sans défauts, vous sera d'une aide précieuse. Mieux vaut prendre le temps de s'assurer que votre source d'information est sérieuse.

Plus vous avez d'informations sur ce que vous vivez, plus vous êtes en mesure de faire des choix éclairés. Plus vous en connaissez sur les différentes crises qui se produisent au cours du développement de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte, plus vous avez d'informations sur la santé, la communication, et les relations humaines, plus vous aurez d'outils à utiliser pour améliorer la qualité de votre vie.

Que vous preniez votre information en rencontrant des personnes qui vivent des choses semblables, en lisant, en regardant des films ou la télévision, en discutant avec des amis, vous pouvez être actif dans cette recherche qui vous permet de vivre dans un monde plus riche et plus prévisible.

Conservez un point de vue critique. Utilisez votre logique. Réfléchissez rationnellement tout en tenant compte de vos besoins et de vos désirs. Ne laissez pas les autres devenir juges à votre place.

Avant de consulter un professionnel, vous pouvez prendre soin d'établir une liste de questions. Au besoin, faites-vous accompagner afin que l'autre puisse donner un feed-back sur ce qu'il a compris. Vous pouvez également prendre soin de consulter les associations, institutions, sociétés ou regroupements qui vous fourniront des renseignements reliés à votre problème.

Abordez vos difficultés comme des problèmes à résoudre. Cela vous évitera de les voir comme un amalgame de souffrances insurmontables et indifférenciées.

Lorsque vous pensez à ce qui pourrait se produire, imaginez toutes les alternatives, y compris celles où tout va bien.

Évitez de ne penser qu'aux issues désagréables, y penser vous amène à vivre ces événements à l'avance et à y réagir chaque fois comme si cela était déjà arrivé.

Même lorsqu'aucune solution ne vous vient à l'esprit et que vous êtes tenté de tout abandonner, continuez d'explorer activement les solutions possibles à votre problème. Au besoin, donnez-vous plus de temps. Mieux vaut être un peu en retard sur votre échéancier personnel (souvent arbitraire) que désespéré.

Rappelez-vous les ressources qui pourraient vous aider à affronter la situation et l'aide que vous pourriez obtenir.

Face à un problème, demandez-vous (Fortin et Néron, 1991):

- a) Qu'est-ce qui me préoccupe?
- b) Qu'est-ce que je veux?
- c) Qu'est-ce que je peux faire?
- d) Qu'est-ce que cela me donnerait et à quels coûts?
- e) Qu'est-ce que je choisis?
- f) Est-ce que je peux le faire?

Puis une fois que vous l'avez fait, demandez-vous cette fois:

- g) Est-ce que cela a été efficace?

On butte constamment sur des situations imprévues. Dans le cas de personnes atteintes d'un déficit intellectuel, cela s'explique par leurs capacités limitées à faire un plan, à prévoir les conséquences des événements. Pour les personnes d'intelligence normale, il importe d'enlever les œillères pour prendre l'habitude de considérer le monde comme un milieu relativement prévisible où certains agissements amènent certaines conséquences.

Hubert voulait quitter ses études un semestre avant de terminer son baccalauréat en administration. Il n'en pouvait plus et était prêt à travailler dans un restaurant comme plongeur pour fuir le désagrément des études. Il était

toutefois conscient des conséquences que ça aurait sur sa vie: moins de chance de trouver un emploi satisfaisant. Ce jugement lui a permis de faire les efforts nécessaires pour compléter ses études. Il s'est toutefois permis de les terminer en deux sessions plutôt qu'une pour tenir compte de sa fatigue.

Notre capacité d'utiliser notre jugement nous amène à choisir les stratégies que nous considérons efficaces.

Imaginez une situation problématique qui vous amènera bientôt à faire un choix difficile et demandez-vous pour chacune des options possibles:

- Qu'est-ce qui va se passer si je choisis cette alternative dans 1 heure, 1 jour, 1 semaine, 1 mois, 1 an, 10 ans?
- Quelles sont les alternatives?

Certains affirment qu'on doit faire confiance à ses sentiments, écouter son corps, suivre ses impulsions. Attention! Votre corps et vos émotions vous trompent parfois cruellement. C'est le cas de l'anxiété qui vous porte à fuir, alors qu'il n'y a aucun danger et qu'au contraire vous avez avantage à affronter l'inconnu pour apprendre et vous développer. C'est aussi le cas de l'excitation sexuelle qui vous porte à croire que rien n'a plus d'importance alors qu'une relation sexuelle impulsive, non protégée, vous expose au SIDA et à l'éclatement de la vie de couple stable dans laquelle vous aviez jusque-là investi beaucoup de vous-mêmes.

La raison et le jugement sont de précieux alliés pour vous aider à voir les enjeux et les risques. Ils vous aident à modifier l'intensité de vos sentiments. L'image du SIDA a aidé plus d'une personne à contrôler ses désirs sexuels et à en diminuer l'intensité. L'image d'un policier qui nous attendait sur la route pour nous enlever notre permis de conduire a aidé plus d'une personne à contrôler la consommation d'alcool avant de prendre le volant.

Notre jugement portera également sur les risques qu'il y a à vivre dans le désordre. S'organiser, cela veut dire aussi gérer son temps, gérer sa vie. Cela implique de s'assurer

d'avoir un horaire personnel qui inclut des activités agréables et qui tient compte de ses priorités.

Faites un horaire détaillé de vos activités pendant une semaine et demandez-vous :

- Y a-t-il assez d'activités agréables?
- Assez de contacts humains?
- Assez de temps de repos et de loisirs?
- Quels sont les moments de pression auxquels je dois être particulièrement attentif?

4.3) La capacité de s'adapter

La souplesse, la confiance en sa capacité d'apprendre, la curiosité d'explorer de nouveaux domaines sont autant de ressources précieuses qui peuvent aider à s'adapter à de nouvelles situations. L'existence d'une réponse d'adaptation appropriée dans nos habitudes de vie nous amène à aborder les problèmes avec une plus grande confiance en nos capacités. La capacité de s'adapter à l'environnement en tenant compte de nos besoins permet d'obtenir une vie plus satisfaisante. Il s'agit d'orienter votre vie en fonction des ressources et des contraintes existantes plutôt que de vous orienter seulement en fonction de ce que vous souhaiteriez ou de ce que vous considérez dû. Aussi désagréable, injuste ou révoltante que soit la réalité, il faut souvent accepter le fait que c'est à partir d'elle qu'il vous faudra faire de votre mieux pour augmenter vos chances d'avoir une vie agréable.

Marie fut bouleversée d'apprendre qu'elle devait se faire amputer la jambe. Tous les spécialistes étaient unanimes. Elle dut subir l'opération. Après une période de révolte et de tristesse, elle commença à envisager le port d'une prothèse qui faciliterait ses déplacements et l'aiderait à moins attirer l'attention.

S'adapter, cela peut inclure des efforts pour changer votre environnement, le rendre par exemple plus simple et plus sécuritaire à l'arrivée d'un enfant ou à l'arrivée de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer. S'adapter, cela peut aussi signifier remettre en question vos attentes pour tenir compte de la situation. En voyage, on peut s'attendre par exemple à avoir une vie moins stable. Pendant une guerre, il serait impérieux de devoir s'attendre à moins bien manger et moins bien dormir.

S'adapter, ce n'est pas nécessairement avoir un comportement «normal», c'est-à-dire un comportement à l'intérieur des limites de ce qui est considéré acceptable pour la majorité de la population. Nos marginaux créatifs, inventeurs, artistes, promoteurs d'alternatives de toutes sortes, ne démontrent-ils pas un grand état de santé mentale? Ils se sont toutefois adaptés suffisamment pour pouvoir interagir avec leur environnement d'une façon féconde.

L'adaptation ne vise pas seulement le fait d'éviter la «maladie mentale». On peut s'adapter à la présence d'une telle maladie. Une fois que l'on accepte que l'on est particulièrement vulnérable au stress, on peut prendre plus de précautions pour satisfaire ses besoins et gérer son stress. Certaines personnes ressortent d'une maladie mentale avec un état de santé mentale amélioré, plus sensibles à leurs limites et plus en paix avec l'organisation de leurs priorités et de leurs valeurs.

De la même façon que les diabétiques ont à suivre un régime alimentaire particulier pour contrôler leur maladie, Lucienne devait s'assurer qu'elle prenait suffisamment de repos. Elle consultait sans délai son médecin s'il lui arrivait de passer plus d'une nuit sans dormir. Ce manque de sommeil représentait pour elle un des signes annonciateurs d'un déséquilibre émotionnel important. L'équipe soignante l'aidait à identifier les causes de stress et, au besoin, elle pouvait avoir recours à une médication.

On peut mettre trop d'énergie à s'adapter. La suradaptation peut devenir un problème de santé mentale. Il est utile d'avoir une pensée autonome et des comportements adaptés à notre individualité. Roger était apparemment très adapté à son milieu jusqu'à ce qu'il devienne très déprimé. Les exigences de son patron, de son épouse et de sa mère empiétaient sur ses besoins. Il a finalement réalisé devoir lui-même imposer des limites pour se faire respecter.

4.4) La capacité de faire des efforts avec persévérance

Vos chances de résoudre les problèmes qui se présentent dépendent en bonne partie de l'effort que vous êtes prêt à fournir pour l'étudier, envisager les différents choix possibles, évaluer leurs coûts et leurs avantages et mettre en application la solution que vous jugez la meilleure. Ces chances augmenteront encore si vous faites confiance en vos capacités et si vous accordez de l'importance à vos buts, de sorte que vous poursuiviez vos efforts de façon soutenue. Il s'agit de persévérer malgré les obstacles afin de vous rapprocher de votre but. Il faut vous donner le temps nécessaire pour constater le fruit de vos efforts.

Certains se comportent comme s'ils allaient à la chasse au lièvre avec un fusil à un coup. S'ils n'abattent pas le lièvre du premier coup, ils ne mangent pas de lièvre. D'autres utilisent un fusil à deux coups... et apportent des munitions pour recharger leur arme. Une fois le lièvre débusqué, il s'agit parfois d'un léger effort supplémentaire pour réajuster son tir et obtenir ce que l'on souhaite.

L'habileté d'établir et de poursuivre des buts avec confiance, sans se laisser décourager par des obstacles permet d'investir sur des objectifs à long terme. Cela demande d'utiliser les stratégies propices à cette démarche à long terme: il s'agit d'un marathon, et non d'un sprint.

L'engagement dans des efforts de longue haleine peut être gratifiant et efficace lorsqu'il est accompagné de la préoccupation de se nourrir de petites satisfactions en cours de route. Pour persévérer, mieux vaut avoir une image claire du but vers lequel on prend plaisir à progresser lentement.

Jean a cherché un emploi pendant des mois. Plusieurs de ses confrères avaient cessé de faire des démarches quotidiennes. Ils n'avaient plus l'enthousiasme qu'il faut déployer lors d'une entrevue. Jean était bien décidé à obtenir un emploi dans son champ d'intérêts. Il considérait chacune des entrevues comme une occasion d'apprendre quelque chose, une étape le rapprochant de l'emploi qu'il décrochera un jour. Ce point de vue l'a aidé à conserver de l'intérêt en sa démarche et à maintenir son niveau d'énergie en entrevue.

4.5) La capacité d'atteindre un certain niveau de compétence

L'exercice de nos facultés physiques et intellectuelles en vue d'exécuter un travail efficacement a un impact réel sur l'environnement et a plus de chance de le modifier pour satisfaire nos besoins. Il est souhaitable d'avoir au moins un domaine où nous avons développé une compétence particulière. Les efforts fournis dans ce domaine nous serviront de modèle lorsque nous aborderons un nouveau domaine. C'est ainsi qu'une fois qu'il a réussi à apprendre à jouer aux échecs ou à jouer de la guitare, un adolescent peut entreprendre avec plus de confiance de nouvelles tâches sachant qu'il est capable d'assimiler de nouvelles notions.

Parmi les ressources utiles à l'exécution d'une performance, la capacité d'apprendre est précieuse car elle peut être utilisée dans différents domaines. La compétence validée par le feed-back de l'environnement permet d'obtenir les avantages reliés au rôle qui est en jeu. En plus de la reconnaissance sociale et de la contribution à l'estime de soi, tenir

un rôle social permet d'avoir accès à des avantages sociaux et monétaires qui récompensent les efforts de l'individu. Cette récompense et cette reconnaissance interagissent avec l'estime de soi et l'augmentent.

Notons que l'on peut aussi être compétent dans différents domaines moins reconnus, sinon dévalorisés par la société. Je peux être un voleur compétent, un tricheur habile, un menteur hors pair, etc. Ce type de compétences peut sembler efficace à court terme mais il amène des risques importants (règlements de compte, prison) et s'avère inefficace à moyen et long terme. Il entraîne souvent l'éloignement des personnes de l'entourage.

Face aux pressions sociales résultant de leurs échecs, certains se valorisent dans la déviance. Je crois qu'il peut être très satisfaisant d'être différent, exceptionnel, à part. Il est toutefois habituellement souhaitable de pouvoir l'être par choix, en fonction de ses valeurs, plutôt que par incapacité de faire autrement. Là comme ailleurs, il est préférable d'avoir un choix.

4.6) L'espoir de pouvoir obtenir la satisfaction de ses besoins et de ses désirs

Certains individus se comportent comme s'ils vivaient constamment une pénurie d'affection, d'attention, d'amour. Ce pouvait être le cas lorsqu'ils étaient enfants, mais pas obligatoirement aujourd'hui. Il est utile de se souvenir de ses ressources et de l'assistance que l'on peut avoir.

Identifiez vos besoins. Faites en une liste et évaluez lesquels sont insatisfaits. Compte tenu de vos priorités, choisissez lesquels parmi ces derniers méritent le plus d'importance. Cela vous permettra d'élaborer des moyens de les satisfaire prioritairement. Vous pouvez vous inspirer de la liste suivante qui vous donne des exemples de besoins.

Exemples de besoins

- Manger
- Boire
- Se reposer
- Chaleur
- Sécurité
- Stabilité
- Protection
- Structure
- Ordre
- Limites
- L'appartenance (famille, groupe)
- Aimer
- Être aimé
- Relations intimes
- L'amitié
- La sexualité
- Force
- Maîtrise
- Compétence
- Confiance en soi
- Indépendance
- Réalisation
- Reconnaissance sociale
- Contrôle
- Valeur personnelle
- Dignité
- Appréciation
- Utilité
- Se développer
- Réaliser son potentiel
- Curiosité
- Apprendre
- Comprendre
- Expliquer
- Recherche de la vérité
- La bonté
- La beauté
- Se sentir en vie
- Être unique
- La justice
- La simplicité
- Le jeu
- Le calme
- Une vie spirituelle, religieuse ou mystique

Les auteurs présentent des hypothèses différentes quant à ce qui constitue les besoins de base (Lewin, 1967; Maslow, 1954; Murray, 1953; Saint-Arnaud, 1974). Ce n'est pas notre intention d'entrer dans ce débat. Il vous revient de faire votre propre théorie de ces besoins. Vous seul savez en fonction desquels vous souhaitez décider de vivre. Veillez à les satisfaire dans la mesure du possible.

4.7) La capacité de faire des choix librement (identité personnelle)

On peut avoir l'impression qu'en laissant son bateau suivre le courant, on réalise une économie d'énergie: cela n'est pas exact si le courant éloigne de la destination. Cela dépend de la direction que vous voulez prendre. Il semble plus simple, en forêt, de suivre le sentier battu, mais s'il ne mène pas au bon endroit, il est plus profitable d'en défricher un nouveau. Un effort initial doit être fourni et il est tentant de reprendre le chemin habituel, mais en persévérant, vous obtiendrez un deuxième passage, aussi commode, conduisant où vous désirez aller. À la longue, vous économiserez temps et énergie.

Chacun d'entre nous doit un jour ou l'autre déterminer en fonction de quelles valeurs il souhaite vivre. Pendant notre enfance, nous avons assimilé, sans nous en rendre compte les règles établies plus ou moins consciemment par nos parents. À l'adolescence, nous avons été amenés à les remettre en question. Le développement de notre identité passe par cette remise en question de l'héritage familial. Une valeur n'en est une que si elle possède les sept caractéristiques suivantes (Bradshaw, 1988; Simon, S. B., Howe, L. W., et Kirschenbaum, 1972):

- Être choisie librement.
- Être choisie suite à la considération d'un ensemble d'alternatives.
- Être choisie avec une connaissance précise de ses conséquences.
- Être estimée et chérie.
- Être annoncée ou reconnue publiquement.
- S'exprimer par des gestes.
- S'exprimer par des gestes à plusieurs reprises.

La vie ne doit pas répéter les mêmes erreurs ou être une copie conforme de ce que vos parents souhaitaient pour vous.

Vous pouvez décider de votre propre vie. Cessez de faire ce qui n'est pas efficace. Vous pouvez développer votre propre identité en vous méfiant du «prêt à penser» qui vous est offert. Face à une situation demandez-vous: qu'est-ce que j'en pense, moi?

Le développement de l'identité, c'est aussi l'apprentissage des différents rôles sociaux que l'on a à jouer. Un rôle, c'est un ensemble d'actions dirigées vers un but, façonnées par la culture, pour un échange dans une situation ou un groupe social. Cela demande de «jouer le jeu» d'une façon suffisante pour pouvoir interagir au sein de notre société. Nous avons tous différents «chapeaux» à porter: mari, fils, père, professeur, payeur de taxe, électeur, public de théâtre, etc... Dans chacun de ces rôles, nous avons appris un ensemble de comportements régis par des codes implicites qui nous permettent d'interagir d'une façon prévisible avec des inconnus de même culture. Cette complémentarité nous permet de satisfaire différents besoins dont celui d'appartenance. Comme nous l'avons déjà mentionné, le fait de connaître les règles de ce «jeu social» ne nous oblige pas à les suivre. Nous avons alors le choix de «jouer le jeu» ou de nous en retirer, quitte à en assumer les conséquences.

4.8) La capacité de se défendre

Vous pouvez vous apprécier, rechercher les plaisirs de la vie, faire des efforts pour améliorer votre existence mais vous effondrer lorsque vous êtes confronté aux actions des gens qui, volontairement ou non, vous attaquent ou vous bousculent. Les autres peuvent vous frustrer ou vous nuire accidentellement en cherchant à satisfaire leurs propres besoins. Ils peuvent aussi chercher à profiter de vous à dessein. Il existe malheureusement des personnes «toxiques» qui empoisonnent la vie de leur entourage. Pour conserver un état de santé mentale, il importe d'être capable de défendre son intégrité psychologique.

Il est possible de se défendre sans devenir agressif ou insolent (Boisvert et Beaudry, 1979; Chalvin, 1980; Gordon, 1977; Smith, 1975). L'élément clé consiste à se rappeler que l'on veut exprimer son point de vue, ses émotions, et ses idées tout en respectant le droit des autres à exprimer les leurs. Ils réagissent à leurs croyances, selon leurs valeurs et les informations à leur disposition. Vous n'avez aucunement à leur donner la permission de vous insulter ou de vous ridiculiser. Afin de maintenir votre propre estime, il importe de ne pas vous laisser traiter comme si vous n'aviez aucune importance ou aucune valeur. À force de se laisser traiter comme une guenille, on en vient à se sentir comme si on en était une. Il importe, lorsque vous vous sentez traité injustement, de manifester votre désaccord.

Face à une demande insistante ou à une critique, répondez d'abord de façon directe et polie. Par exemple: «Non, je ne suis pas disponible pour garder tes enfants ce soir», «Ce n'est pas moi qui ai renversé la cafetière samedi soir» ou «Je comprends que tu as eu de mauvaises expériences avec les hommes, mais je ne t'ai fait aucune menace et je n'ai jamais eu l'intention de profiter de toi». Au besoin, répétez calmement ce que vous avez à dire. Cela ne sert à rien de sortir un canon pour tuer une mouche. La situation ne deviendra probablement pas aussi pénible que ce que vous imaginez. Quand vous vous sentez menacé, demeurez le plus détendu possible. Prenez le temps de penser à ce que vous allez dire, mais ne restez pas muet pour éviter les querelles. Vous devez réagir pour être respecté et en pratiquant vos habiletés de communication, vous pourrez réagir en écartant la plupart du temps les escalades verbales douloureuses qui gaspillent beaucoup d'énergie inutilement.

Évitez toute exagération. Le découragement, la rage ou les pitreries ne feront que nuire à la communication. Concentrez-vous pour obtenir le maximum d'échanges utiles avec un minimum d'efforts. Ce n'est pas le temps de mêler à cette situation vos propres reproches ou de ressortir toutes vos

demandes ou insatisfactions. Réglez d'abord la situation présente.

Voyons quelques types de situations qui peuvent vous demander de mobiliser vos moyens de défense. Vous pouvez, par exemple, devoir vous défendre contre une invasion de votre vie privée, contre une attaque à votre valeur, contre une exigence ou encore contre des irritants répétitifs.

Commençons par l'invasion de votre vie privée. Face à ce genre d'intrusion, vous pouvez simplement répéter que vous considérez que cela relève de votre vie personnelle et que vous n'en parlerez pas en public. Il suffit souvent de répéter cette affirmation. Josée était très surprise de constater que ses compagnes partageaient des détails intimes de leurs vies de couple mais ne voulait pas en faire autant. Elle se contentait de leur dire «Je ne vous parlerai pas de cela, je considère que c'est trop personnel.» Malgré leur surprise et leurs moqueries initiales, elles finirent par accepter cette limite.

Certains hommes profitent de la gêne des femmes pour suggérer des images sexuelles contre lesquelles elles n'osent pas se défendre. Que répondre à un homme qui vous interroge en vous demandant ou vous suggérant:

- Pour avoir de si beaux enfants, tu dois bien faire l'amour.
- Tu dois aimer faire l'amour avec ton ami.
- Est-ce que vous vous entendez bien sexuellement?
- Tu dois être belle lorsque tu jouis.

Les valeurs diffèrent au sujet du partage du vécu sexuel, mais il est primordial d'avoir le choix d'exprimer son désaccord à ces commentaires intrusifs si on le désire. Cela ne sert à rien de se taire en voulant paraître l'esprit ouvert alors que vous vous sentez victime de violence verbale et d'abus. Vous pouvez exprimer votre désaccord en disant:

- J'aimerais mieux que vous changiez de sujet.

- Je ne veux pas parler de sexualité avec vous.
- Cessez de me parler de sexualité.

Vous pouvez commencer par un message poli et ferme, mais lorsque l'autre ne comprend pas, vous pouvez devenir plus énergique. Rappelez-vous votre droit de faire des plaintes officielles et des démarches légales. Faites respecter vos droits. Vous le méritez.

Face à une attaque que vous percevez comme une menace à votre valeur, prenez soin de demeurer votre propre juge. Si ce qui vous est reproché est faux, niez directement, avec persistance, et en évitant de contre-attaquer. Si l'on insiste, vous pouvez choisir de suggérer de voir la situation autrement ou de donner une information pouvant expliquer ce qui s'est produit. Ronald traitait sa femme d'incompétente parce que le budget ne balançait pas ce mois-ci. Son épouse lui rappela énergiquement qu'elle avait bien rempli cette tâche. Elle lui rappela que la fuite d'eau qui s'était produite à la salle de bain avait nécessité une dépense importante et imprévue. Elle ajouta d'ailleurs qu'elle regrettait qu'il aborde ce sujet en mettant en doute sa compétence et qu'elle souhaitait qu'à l'avenir il prenne toute l'information nécessaire avant de porter des jugements aussi catégoriques. Ronald admit sa maladresse et s'excusa, évoquant le stress que les problèmes financiers lui créaient. Ensemble, ils purent réaménager temporairement leur budget.

Si malgré ces informations, l'autre continue à vous accuser, vous pouvez demander calmement si vous avez fait autre chose de déplaisant et l'assurer que vous tenez à connaître ce que vous avez pu faire qui lui ait été désagréable. Ainsi, vous évitez que l'autre tente de vous manipuler ou de vous écraser en insistant sur une erreur ou un défaut. Cela lui donne la parole et peut lui permettre de dévoiler une préoccupation importante qui se cachait derrière la critique. Mieux vaut être au courant de la nature réelle du problème. Étonné de l'insistance de son épouse de justifier une dépense sur sa carte de crédit et malgré plusieurs efforts pour tenter de la rassurer

sur ses capacités à gérer ses finances, Roger lui demanda finalement si autre chose la préoccupait à son sujet. Cela permit à Johanne de lui exprimer ses doutes quant à sa fidélité. La conversation prit alors un tout autre cours, plus fructueux cette fois.

Lorsque quelqu'un insiste pour vous attribuer un défaut ou la responsabilité d'une faute, vous pouvez montrer vos sentiments face à son insistance et lui demander directement de cesser d'insister sur ce point. Si les accusations persistent, vous pouvez mettre fin à la conversation le plus calmement possible.

Il arrive que les reproches soient justifiés. Vous pouvez alors admettre votre erreur d'une façon claire en indiquant toutefois que vous ne vous jugez pas pour autant mauvais ou incompetent. Faire une erreur ne vous dépouille pas de vos qualités. Cela signifie que vous êtes un être humain qui a encore des choses à apprendre.

Vous êtes tellement occupé que vous oubliez un rendez-vous. Plus tard, votre ami vous dit: «Tu m'as oublié. Tu m'as fait attendre longtemps.» Vous pouvez alors répondre: «Tu as raison, je t'ai complètement oublié hier. Je m'excuse. Je n'aime pas cela moi non plus et ne n'ai pas l'habitude de t'oublier ainsi. Cela ne se reproduira plus.»

S'il s'agit d'une habitude, c'est à vous à décider de la changer ou non et vous pouvez le dire. Si vous désirez y remédier, vous pouvez répondre: «Tu as raison, il m'arrive d'oublier des rendez-vous et j'essaie, autant que possible, d'être moins distrait.»

Si vous ne voulez pas corriger cette habitude, vous pouvez indiquer clairement que vous ne répondrez pas à ce que l'autre attend de vous en disant par exemple: «Tu as raison, il m'arrive souvent d'oublier; c'est bien dommage mais vu la situation où j'étais, je pouvais difficilement faire autrement.» Il s'agit donc de reconnaître votre erreur et de manifester que

cela ne lui donne pas le droit de tenter de vous écraser pour autant.

Si l'occasion s'y prête, vous pouvez également offrir de réparer votre faute en prévoyant une nouvelle rencontre à une heure qui convient à votre ami.

Il est fréquent que des individus exigent qu'on règle leurs problèmes pour eux. Il vous revient d'accepter ou de refuser votre aide. Il faut se méfier des manipulateurs. Voyez comment Jeannette s'est tirée d'affaire en une telle situation. Un jour qu'Aline lui a demandé, une fois encore de l'accompagner pour un achat urgent, Jeannette se contenta de répondre: «Non, je n'irai pas te reconduire. Je suis occupée cet après-midi» puis ajouta: «Tu peux demander à Robert, ou appeler un taxi mais moi, je n'irai pas te reconduire. Je comprends que tu veuilles aller au centre d'achat et que c'est urgent pour toi, mais j'ai d'autres projets et je n'irai pas te reconduire.» En de telles circonstances, nul besoin de vous justifier, vous êtes le propre juge de vos actions.

Face à des irritants répétitifs, vous pouvez choisir d'investir le minimum d'énergie. Certaines personnes adressent des reproches pour des peccadilles ou sur des sujets qui ne les regardent pas, et ce, répétitivement. D'autres insistent sur vos fautes pour vous blesser. Il vaut mieux ne pas accorder trop d'importance aux gens qui évaluent négativement l'ensemble de ce que vous faites. Une bonne façon de leur répondre, c'est de ne pas offrir de résistance et de ne rien ajouter, ne donnant ainsi aucune prise; l'autre se fatiguera. Il s'agit donc de se montrer vaguement d'accord avec des reproches sans consistance, tout en évitant d'y accorder trop d'importance.

Réagissez en tenant compte de l'importance de la situation en jeu, ainsi que de la place de la personne dans votre vie. Cela ne vaut peut-être pas la peine de convaincre l'automobiliste coincé sur l'autoroute qu'il n'a aucune raison de vous crier des bêtises. Vous ne le reverrez probablement jamais et il n'est peut-être pas à son meilleur pour vous écouter. La situation est différente si votre conjoint vous

adresse des commentaires blessants et dévalorisants de façon répétée. Ceci constitue une réelle menace à votre intégrité émotionnelle. Mieux vaut lui demander clairement de changer et remettre en question votre vie avec quelqu'un qui vous détruit à petit feu.

Si votre interlocuteur est en colère, conservez votre calme et montrez-lui que vous comprenez qu'il est fâché et que vous êtes prêt à discuter, pourvu qu'il se calme. Vous pouvez dire doucement: «Je comprends que tu sois fâché. Je suis prêt à en parler mais je voudrais d'abord que tu sois un peu plus calme. Sinon il est très difficile de se comprendre.» Votre but n'est pas de faire la morale en soulignant que son agression est inacceptable. Vous pourrez revenir plus tard sur ces remarques. Au moment de la crise, il faut faciliter la communication en créant un climat moins tendu. Une personne en colère est habituellement peu capable d'écouter et de comprendre. Il est alors inutile et parfois même dangereux de lui parler tant qu'elle demeure agressive. Évidemment, si elle devient menaçante, il vaut mieux s'éloigner et revenir plus tard.

Si vous avez à échanger avec quelqu'un dont vous craignez le potentiel de violence, prenez soin de vous procurer le minimum de sécurité pour atteindre votre but. Vous pouvez choisir un endroit public comme lieu de rencontre, vous faire accompagner, ou limiter le temps de votre rencontre en prévoyant que quelqu'un vienne vous chercher.

Vous méritez de prendre soin de vous-même. Rien ne peut justifier le fait de tolérer une situation où vous seriez violenté régulièrement par quiconque. C'est un prix trop élevé à payer, quelqu'en soit le bénéfice. Yolande vivait depuis plusieurs années avec un mari alcoolique qui la battait lorsqu'il était sous l'effet de l'alcool. Il ne participait à aucun des traitements qui lui étaient offerts et réussissait chaque fois à convaincre Yolande qu'il regrettait sincèrement ses gestes. Elle disait trop l'aimer pour le quitter. Lorsque je lui demandais où se situait son seuil de tolérance, toujours elle poussait

plus loin sa limite. Elle le quittera s'il lui ment, ensuite si les coups laissent des marques, puis si elle doit consulter un médecin pour blessures, etc. Yolande s'est décidée à partir au moment où elle a réalisé que cette violence perturbait sa fille. Elle craignait pour la sécurité de son enfant et ne voulait pas par cette indulgence lui inculquer qu'il est acceptable d'être ainsi traitée.

Certains croient fermement qu'il y a en chacun de nous quelque chose de fondamentalement bon qui ne demande qu'à s'épanouir au contact d'un environnement chaleureux et compréhensif. Si l'autre semble profiteuse, abusif, violent, c'est qu'il n'a pas eu suffisamment de chaleur et de compréhension et que s'il a assez d'amour, tout ira bien. Ce genre de croyance risque d'amener les personnes naïves à être victimes d'abus fréquents. Même si l'on accepte l'hypothèse que les personnes violentes ou abusives le sont parce qu'elles ont été elles-mêmes victimes d'abus, cela ne signifie aucunement que nous ayons les moyens de les transformer en personnes agréables à fréquenter. Il est d'ailleurs loin d'être certain qu'elles désirent changer: certaines personnes trouvent très satisfaisant un mode de vie axé sur l'exploitation, l'abus, la violence, la terreur, la colère et la rage. Elles profitent, volontairement et en toute connaissance de cause de leur entourage pour rejouer des scénarios destructeurs qu'elles n'ont aucunement le goût de changer. Elles sont convaincues qu'il s'agit d'une façon efficace de vivre et trouvent toujours quelques «bonnes» personnes pour jouer les rôles complémentaires de leur vie. Il existe des personnes toxiques qui risquent d'empoisonner votre vie. Malgré tous vos efforts, elles ne changeront pas car elles croient avoir avantage à demeurer ainsi. Elles sont capables de vous faire sentir coupable, de vous rendre anxieux et mal à l'aise dans le but de vous forcer à satisfaire *leurs* besoins. Ne croyez pas qu'elles vous avoueront d'emblée leurs défauts. Elles mentiront, plutôt, pour se présenter sous un jour favorable pour vous utiliser. Comment identifier ces personnes toxiques?

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- Identifiez les personnes qui vous laissent après une rencontre des sentiments de culpabilité, de malaise, d'épuisement, de dévalorisation.
- Identifiez les gens qui vous poussent constamment à faire ce que vous ne vouliez pas faire afin de satisfaire *leurs* besoins.
- Identifiez les gens qui vous poussent à agir à l'encontre de vos valeurs personnelles.
- Tenez compte de l'information que vous avez de leur entourage. Profitent-ils des autres ou les traitent-ils avec respect?
- Fiez-vous à votre expérience. Avez-vous l'évidence qu'elles sont peu sensibles à la souffrance d'autrui, peu respectueuses de ses droits?

Richard se présentait comme quelqu'un de doux et parlait de son amour du calme, de la paix et de l'amitié mais brutalisait son chien d'une façon inacceptable. Tout en évitant de généraliser à l'excès, il s'agit tout de même d'une attitude qui peut nous amener à nous poser des questions sur la profondeur de son engagement à la douceur.

Il ne s'agit pas ici de vous enfuir en courant chaque fois que vous êtes témoin d'un événement qui peut être interprété comme un indice de toxicité de la personne. Il est pertinent de vérifier ces hypothèses, d'observer leur effet sur vous, de formuler des demandes de changement. Je veux simplement vous inviter à garder à l'esprit qu'il doit y avoir une limite aux sacrifices à faire, une limite aux mensonges, tromperies, agressions que vous avez à subir avant de vous convaincre d'éviter certaines personnes.

4.9) La capacité de se contrôler

Certains se comportent comme des robots dont les boutons de contrôle seraient à l'extérieur d'eux-mêmes: il suffit

qu'on appuie sur un bouton (accélérateur, volume ou température) et ils se mettent à aller trop vite, à parler trop fort ou à s'échauffer et à bouillir. Un enfant peut les faire valser en appuyant sur les points sensibles. Une personne en bonne santé a la majeure partie du tableau de bord à l'intérieur d'elle-même. Elle peut déterminer seule la nature de ses réactions en fonction de ses objectifs. Cet auto-contrôle s'exerce au niveau des comportements, mais aussi des pensées, des images et des réactions émotionnelles et corporelles. Tous ces éléments sont reliés. Examinons brièvement en quoi ils le sont en période de dépression, d'anxiété et de colère, puis nous présenterons des moyens de les contrôler.

4.9.1) Surmonter la dépression

Qu'est-ce que la dépression?

Aaron T. Beck, M.D. (1967; 1976), un des pionniers dans le domaine de la psychothérapie cognitive, présente le patient déprimé comme quelqu'un qui a une faible estime de soi qui l'amène à s'auto-dévaloriser, une tendance à se critiquer, une sensation de manque, une perception distordue des problèmes et de ses devoirs qu'il voit magnifiés, une tendance à se donner des ordres ou des commentaires désobligeants et à avoir des fantaisies de fuite ou de suicide. C'est un état d'esprit caractérisé par l'abattement, la dévalorisation de soi, le sentiment que le monde est hostile et par une vision pessimiste de l'avenir.

La personne déprimée se perçoit comme déficiente, inadéquate ou indigne et tend à attribuer ses expériences déplaisantes à un déficit personnel d'ordre physique, mental ou moral. Les stratégies portant sur l'estime de soi qui vous ont été suggérées au début de ce livre vous aideront à être positivement attentif à vos ressources et à vos forces. La personne déprimée anticipe le fait que ses difficultés courantes et ses souffrances actuelles se poursuivront indéfiniment. L'avenir est envisagé comme une suite interminable de frustrations et de pertes. L'utilisation de la raison l'aidera à avoir

à l'esprit la possibilité d'un futur plus réaliste qu'elle peut contribuer à améliorer dès maintenant. La personne déprimée tend à percevoir le monde comme lui faisant des demandes exorbitantes et lui présentant des obstacles infranchissables à la réalisation de ses buts personnels. Ses interactions avec l'environnement représentent pour elle une défaite, une perte ou une dépréciation. Sa vie lui apparaît une succession de fardeaux, d'obstacles et de situations traumatisants. Une perception plus réaliste de l'environnement incluerait une perception des événements agréables et valorisants, faisant la différence entre ce qu'elle imagine et ce qui est là, l'incitant à être active pour atteindre des objectifs réalistes et ainsi progressivement obtenir de petits succès (Beck, 1967; 1976; Emery, 1982; Fortin et Néron, 1990).

Votre pensée joue donc un rôle majeur dans l'établissement de ces symptômes. Par exemple, si vous pensez, — à tort ou à raison — que les gens ne vous aiment pas, vous vous sentirez triste croyant avoir perdu leur affection. À sa retraite, Georges avait cessé de fréquenter ses enfants parce qu'il croyait qu'il les dérangeait. Il se trouvait ennuyant. Le fait de reprendre contact avec eux lui a permis de constater qu'il était le bienvenu. Si vous pensez que vos tâches sont trop difficiles, vous n'essaierez plus de les faire. Plus vous les éviterez, plus votre travail en souffrira. Si vous pensez qu'on vous humiliera ou vous critiquera, vous vous sentirez découragé et vous vous isolerez. Si vous pensez que vous ne pouvez en aucune circonstance prendre la bonne décision, vous deviendrez indécis.

Certains signes physiques tels l'insomnie et la perte d'appétit accompagnent les autres symptômes de la dépression. Ils deviennent eux-mêmes sources de dévalorisation et entretiennent un point de vue dépressif. Lorsque l'on devient passif, on utilise souvent son manque de réalisations comme preuve de sa nullité. Vous êtes entraîné dans un cercle vicieux. Vous avez des pensées négatives qui favorisent les

symptômes de la dépression qui, à leur tour, engendrent encore plus de pensées négatives.

La plupart des gens considèrent la dépression comme un désordre émotionnel, les principaux symptômes étant d'intenses sentiments de tristesse. Toutefois, elle est aussi un trouble de la pensée. La pensée et les émotions étant étroitement associées, le fait de modifier l'un entraîne un dérèglement de l'autre. Cela s'avère une bonne nouvelle. En effet, bien qu'il soit difficile de changer directement vos émotions, vous pouvez, avec de la pratique, apprendre à changer votre mode de pensée. Sans que nos pensées ne causent nécessairement des symptômes, elles y sont étroitement associées. Le fait de les modifier améliore également les problèmes physiques, émotionnels et comportementaux. La recherche a démontré qu'en changeant systématiquement vos pensées, vous pouvez contrôler vos symptômes et éviter des dépressions futures.

Les personnes déprimées tirent souvent une conclusion en l'absence d'évidence supportant celle-ci ou même en la présence de données contraires à cette conclusion. Mylène parle avec un confrère de travail et se dit: «Il pense que je ne vauds rien». Elle se sent alors triste. À l'investigation, elle réalise qu'il n'y a aucun fait qui justifie cette pensée. Au contraire, elle se souviendra qu'il lui a déjà fait des compliments sur certains de ses dossiers.

Les personnes déprimées se concentrent souvent sur un élément en ignorant les autres faits possiblement plus importants de la situation. Ils se font alors une image globale de l'ensemble de la situation sur la base de cet élément isolé. Nicole reçoit constamment des marques d'attention et d'affection de son mari mais elle ne remarque que le moment où il ne vient pas à sa rencontre à son retour du travail. Elle oublie tous les autres moments où il est affectueux et attentionné.

Les gens déprimés tirent parfois une conclusion générale au sujet de leurs habiletés, de leur rendement, ou de leur

valeur sur la base d'un seul incident négatif. Jacynthe se sent une mauvaise mère parce que sa fille crie au supermarché. Elle aurait avantage à identifier ses exigences exagérées à l'effet que pour être une bonne mère, son enfant devrait toujours être calme et obéissant, partout et en tout temps. Il s'agit d'une croyance irréaliste. Elle oublie de tenir compte de toutes les fois où elle a agi en bonne mère, de toutes les autres explications que l'on peut donner au fait que l'enfant crie (Ex.: il est fatigué), et du fait que même si parfois son enfant n'est pas parfait, cela ne signifie nullement qu'elle n'est pas une bonne mère. Méfiez-vous des croyances irréalistes rigides qui tentent de vous imposer des règles de vies inhumaines parsemées de: «toujours», «jamais», «absolument», etc.

Certaines personnes déprimées ont tendance à sous-estimer leurs capacités et leurs potentiels et à surestimer l'ampleur de leurs problèmes et de leurs obligations. Julien considérait que son auto était une perte totale alors qu'elle avait à peine une égratignure. Il considérait également qu'il était à peine tolérable au travail alors qu'il était grandement apprécié. Il amplifiait son problème en y pensant en termes dramatiques. Il interprétait un simple commentaire de son patron comme un «passage à tabac». Il se disait qu'il avait «mangé une volée». Ces pensées et ces images augmentaient sa détresse.

Les personnes déprimées peuvent aussi avoir l'impression qu'elles sont concernées par un événement externe alors qu'il n'y a aucune base leur permettant d'établir une telle relation. Georges interprétait le fait que le voisin tondait son gazon tôt le matin comme un reproche sur le fait qu'il entretenait mal son terrain.

Un autre mode de pensée qui rend plus difficile le fait de sortir d'un état dépressif consiste à classer les possibilités en terme de deux opposés absolus (blanc ou noir, merveilleux ou horrible, bien ou mal, dangereux ou sécuritaire, douloureux ou plaisant). Jacques croyait que s'il n'obtenait pas des

notes supérieures à 90%, il était sans valeur, un raté. Une note au-dessus de ce pourcentage lui donnait au contraire la sensation d'être un excellent étudiant et amenait une sensation d'exaltation. Il lui arrivait toutefois beaucoup plus souvent de ne pas réussir à atteindre cette note. Cela avait un effet dévastateur sur son moral. Il se sentit beaucoup mieux lorsqu'il constata qu'il pouvait nuancer ses jugements, introduire des critères d'évaluation intermédiaires incluant la possibilité d'être humain, d'obtenir parfois des résultats passables, assez bien, bien, très bien, et que c'était acceptable, qu'il pouvait tout de même s'aimer.

Combattez les pensées et les images inexactes ou dommageables en leur adressant les questions suivantes:

- Quel est la preuve que l'hypothèse que j'ai en tête est exacte? Quelle est l'évidence? Qu'est-ce qui le prouve?
- Quelles sont les autres façons de voir? Comment mes amis verraient-ils cela? Comment est-ce que je verrai cela lorsque je serai en forme?
- Quel est le pire qui puisse se produire?
- Qu'est-ce que je peux faire dans cette situation? Quels sont mes ressources et mes choix?

Certaines personnes de votre entourage peuvent encourager une réaction dépressive. Claire était agressive et autoritaire face à Robert. Chaque fois qu'il exprimait un désaccord ou remettait ses désirs en question, elle criait et le menaçait de le quitter. Lorsqu'il se mettait à pleurer, elle devenait douce et compréhensive. Elle l'encourageait ainsi indirectement à demeurer dépressif plutôt que d'exprimer ses insatisfactions et sa colère. Demandez-vous si votre tristesse vous amène beaucoup de bénéfices secondaires et recherchez d'autres moyens de les obtenir. Si votre dépression vous permet d'éviter certaines situations qui vous font peur, donnez-vous le défi de les affronter progressivement selon le degré d'énergie disponible, en ayant des attentes réalistes quant à ce que vous pouvez réaliser pour l'instant. Ne laissez

pas utiliser votre état pour demeurer immobile trop longtemps. Donnez-vous le défi de faire de petits pas.

Certaines personnes sont dépressives parce que leurs besoins fondamentaux sont insatisfaits. Elles ont davantage à apprendre comment satisfaire leurs besoins de base. Alain ne sait pas comment aborder une fille. Adolescent, il n'a pas eu l'occasion de développer ses habiletés sociales. Il a d'abord dû apprendre à choisir d'approcher les personnes qui donnaient des indices verbaux et non-verbaux de disponibilité, soit vers les garçons et les filles qui le regardaient et lui souriaient. Il est devenu par la suite plus habile à débiter et à maintenir une conversation en prenant de plus en plus fréquemment l'initiative des contacts. Il a pris de petits risques. Il a eu ainsi de petits succès qui l'ont encouragé à poursuivre ses efforts. Il s'est permis d'utiliser des clichés pour indiquer son intérêt à discuter: il parlait de la température, de bruits environnants, de ce qui se passait autour de lui. Il a développé ses habiletés à poser des questions ouvertes (Comment...? Qu'est-ce qui...?) auxquelles on ne peut répondre par un oui ou par un non. Il obtenait ainsi des réponses plus longues. Il écoutait attentivement ce que l'autre avait à dire, en le regardant. Il donnait de l'information sur lui-même et utilisait celle que l'autre lui fournissait au cours de la conversation pour aller plus loin. Avec la pratique, il a appris à ne pas aller trop vite. Il devenait plus personnel à mesure qu'il connaissait mieux l'interlocuteur. Mieux vaut développer les habiletés nécessaires pour satisfaire nos besoins. Cela nous aide à éviter de nous retrouver isolé, frustré, sans énergie.

Certaines personnes deviennent déprimées parce qu'elles ne réussissent pas à défendre leur droit d'être traitées avec respect et de satisfaire leurs besoins. Juliette était envahie par les demandes incessantes de sa mère, de son époux et de ses enfants adolescents. Il ne lui restait plus de temps pour ce qu'elle aimait. Lorsque je le lui ai demandé ce qu'elle avait fait d'agréable au cours des dernières semaines, elle pleura

en constatant qu'elle ne savait même plus ce qu'elle aimait faire. Elle avait oublié ses besoins. Elle a fait d'importants progrès au moment où elle découvrit qu'elle pouvait dire «non» sans être blessante ou impolie. Elle s'assura d'abord d'être certaine de comprendre la demande de l'autre et au besoin, elle la résumait, répondait de façon directe et polie en prenant bien soin d'être le juge de ses propres comportements. Consciente du fait qu'elle était la mieux placée pour juger de ce qu'il fallait faire et de ce qu'elle avait déjà fait, elle pouvait refuser ce qu'elle ne voulait pas faire et au besoin répéter calmement son refus. Lorsque l'occasion s'y prêtait et qu'elle avait l'énergie, elle pouvait choisir de suggérer des solutions alternatives pour assister la personne qui avait des problèmes, sans prendre toutefois la responsabilité de les résoudre pour elle. Il lui arriva de retarder une décision pour pouvoir y réfléchir à tête reposée, loin des pressions de son entourage. Lorsque les gens insistaient trop, elle exprimait ses sentiments et s'ils continuaient, elle n'hésitait pas à demander un changement de comportement afin d'obtenir plus de respect. Ces stratégies l'ont aidée à sentir qu'elle mérite d'avoir une vie intéressante. Comme bien d'autres, elle fut moins hantée par des idées suicidaires ou des interrogations sans fin sur le sens de la vie, une fois ses besoins satisfaits. Elle fut, de plus, étonnée de constater que les gens ne l'aimaient pas moins. Au contraire, ils appréciaient qu'elle ait plus d'énergie et qu'elle soit plus intéressante lorsqu'elle choisissait de leur consacrer du temps.

Certains comportements de personnes déprimées, particulièrement les interminables plaintes, peuvent éloigner les gens, ce qui les isole et augmente leur désarroi. Suite à sa séparation, Sylvain parlait sans cesse de son épouse. Cela a finalement irrité ses amis qui en sont venus à ne plus vouloir le rencontrer. Il éloignait également toutes les femmes qui auraient pu s'intéresser à lui. Mieux vaut alors choisir un confident fiable à qui l'on peut parler de nos préoccupations et avec qui l'on peut partager son découragement

occasionnel, et mettre une certaine énergie à demeurer parfois d'agréable compagnie.

Suite à des échecs répétés, certaines personnes perdent graduellement la motivation à agir et entrent dans un état de passivité caractérisé par un sentiment d'impuissance. Elles ont l'impression que quoi qu'elles fassent, cela n'aura aucun impact sur leur vie. Elles se croient à la merci du hasard, des autres, de Dieu, etc. Après six mois de recherche, Jocelyne a échoué dans ses tentatives répétées de se trouver un emploi. Elle a abandonné, est demeurée chez elle à regarder la télévision et à manger. Elle était de moins en moins capable de sortir de la maison, n'entrait plus dans les vêtements qu'elle aurait pu porter pour aller en entrevue de sélection et la plupart du temps ne répondait même plus au téléphone. Pour se remettre en mouvement, elle a dû procéder par de petites étapes amenant à de petits succès qui l'ont remis en contact avec ses capacités. Elle a eu recours à la liste d'activités agréables que vous retrouverez un peu plus loin dans ce texte pour commencer à s'exposer à des événements agréables. Elle dépensait un minimum d'énergie pour un maximum de plaisir. Elle a pu ainsi recommencer à se lever à des heures propices au travail, reprendre des heures de repas régulières et surtout reprendre le goût de se présenter à son avantage autant face à ses amis qu'à un éventuel employeur ou à elle-même.

Une des façons de sortir d'une émotion dépressive consiste à se mobiliser pour faire quelque chose d'agréable. Cela nous aide à recalibrer notre projecteur d'images internes afin qu'il cesse de nous présenter seulement du négatif. Les événements agréables nous aident à nous convaincre que nous pouvons réussir, que nous avons accès au plaisir et que cela vaut la peine de dépenser un minimum d'énergie pour obtenir un maximum de plaisir. Ce plaisir nous nourrit et nous donne en retour l'énergie de poursuivre nos efforts. Souvent, en période dépressive, notre imagination est plus limitée et nous oublions ce que nous aimions faire. Vous

trouvez dans les pages qui suivent des exemples d'activités agréables. Ne les essayez pas toutes la même journée. Ne commettez pas l'erreur que plusieurs personnes déprimées font: dès qu'elles ont un peu d'énergie elles l'utilisent au complet pour une tâche désagréable qu'elles se sentent obligées de faire (Ex: faire le ménage) et s'épuisent sans avoir eu l'occasion d'en profiter. Espérons que cette liste vous rappellera des activités que vous avez déjà pris plaisir à exécuter. Ajoutez-les à la liste, tout comme les activités que vos amis aiment faire. Vous n'aurez jamais trop d'idées. Certaines vous sembleront farfelues, mais peut-être vous aideront-elles à en trouver de plus adaptées à votre style de vie et à vos ressources.

Liste des activités agréables

Visiter différents endroits

- Aller en campagne
- Aller à la plage
- Aller à la pêche
- Se promener en montagne
- Faire du camping
- Marcher en ville, faire du lèche-vitrine
- Visiter une autre ville
- Aller à un zoo, un carnaval, un cirque ou un parc d'amusement
- Aller au parc, à un picnic ou un barbecue
- Aller à un ciné-parc, chez Dairy Queen, McDonald, etc
- Visiter le cimetière

- Visiter des endroits particuliers: aéroports, écluses, endroits avec une vue particulière tels que le mat du stade olympique ou le haut du mont Saint-Hilaire, le mont Saint-Bruno, le Jardin botanique, etc.

Sorties

- Aller à des rencontres de clubs sociaux ou civiques
- Aller à une rencontre d'affaire ou à une convention
- Aller à une soirée (party)
- Aller à un concert rock
- Aller aux courses (chevaux, automobiles, bateaux, etc.)

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- Aller dans un bar, une taverne, un club, etc.
- Aller à une conférence
- Manger avec des amis ou des associés
- Aller à un mariage, un baptême, une confirmation, etc.
- Chanter en groupe
- Aller à une activité mise sur pied par la paroisse (cours, rencontres sociales, ventes, bingo)
- Aller à une réunion publique (souvenirs, bonne cause, etc.)
- Aller à un club de santé, un sauna, etc.
- Flirter, donner des rendez-vous, faire la cour, etc.
- Aller à l'école, à des rencontres gouvernementales, à la cour, etc.
- Prendre part à des manœuvres militaires
- Aller à la chasse ou au champ de tir
- Aller à un musée ou à une galerie d'art
- Aller visiter mes parents
- Aller à une pièce de théâtre
- Aller au cinéma
- Aller à la librairie ou à la bibliothèque
- Aller au magasin de disque
- Aller à des réunions ou des «party» de bureaux
- Magasiner
- Assister à un concert, un opéra, ou un ballet
- Aller au restaurant
- Aller à un banquet, un brunch, etc.
- Aller à des encans, des ventes de garage, etc.
- Danser
- Aller à une réunion du comité d'école
- Aller à une réunion familiale
- Aller chez le coiffeur ou l'esthéticienne
- Faire partie d'un groupe de personnes seules, de parents, de parents monoparentaux, de femmes, à un club de rencontre
- Dormir à l'hôtel une nuit

Sports

- Aller à des événements sportifs
- Prendre une marche
- Jouer au baseball ou à la balle molle, jouer au golf
- Jouer au tennis
- Jouer au basketball
- Jouer au football
- Jouer au handball, au squash, etc.
- Escalader une montagne
- Naviguer (canot, kayak, bateau à moteur, à voile, etc.)
- Conduire une bicyclette, une moto, une automobile ou un bateau

- Faire de l'exploration (auto-stop sur des routes inconnues, spéléologie, etc.)
- Faire du ski alpin ou du ski de fond
- Pratiquer la lutte ou la boxe
- Participer à une compétition sportive
- Faire de l'équitation
- Pratiquer des sports sur pelouse (badminton, croquet, fer à cheval, etc.)
- Regarder un combat
- Faire du ski nautique, de la plongée sous-marine, de la planche à voile
- Jouer au ping-pong
- Nager
- Jouer au «frisbee»
- Courir, faire de la gymnastique, des exercices physiques, etc.
- Jouer au soccer, au rugby, au hockey, à la crosse, etc.
- Sauter en parachute
- Se promener en patins à roulettes, en planche à roulettes

Arts ou artisanat

- Faire une œuvre d'art (peinture, aquarelle, sculpture, dessin, film, etc.)
- Créer ou arranger des chansons ou de la musique
- Restaurer des antiquités, refaire les meubles

- Travailler le bois, la menuiserie
- Jouer d'un instrument de musique
- Jouer (acteur)
- Faire de l'artisanat (poterie, bijoux, cuir, tissage, etc.)
- La photographie
- Dessiner un vêtement
- Jouer dans un groupe musical
- Écouter de la musique
- Coudre

Travail, réparation, rénovation

- Poser sa candidature à des emplois à temps partiel ou à temps plein, temporaires ou permanents
- Faire de la mécanique (auto, bicyclette, motocyclette, tracteurs, etc.)
- Travailler à son travail régulier
- Donner un discours ou une conférence
- Faire des petites réparations à la maison
- Faire des travaux lourds à l'extérieur (couper du bois, défricher une terre, le travail de ferme, etc.)
- Jardiner, faire de l'aménagement paysager ou travailler dans la cour extérieure

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- Amasser des objets naturels (fruits ou nourritures sauvages, roches, bois sur le bord de l'eau, etc.)
- Travailler en politique
- Faire des travaux ménagers ou la lessive, laver des choses
- Réparer des choses
- Vendre des produits (Avon, Tupperware, Rolmex, etc.)
- Garder des enfants, gratuitement ou contre rémunération, régulièrement ou à l'occasion

Jeux

- Jouer aux cartes
- Résoudre un problème, un casse-tête, des mots croisés, mots cachés, etc.
- Jouer au billard
- Jouer aux quilles
- Jouer aux échecs ou aux dames
- Gager (gambling)
- Jouer à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, backgammon, etc.)
- Jouer dans le sable, dans l'eau, dans la pelouse, etc.

À la maison

- Aménager ou décorer sa chambre ou la maison
- Regarder la télévision
- Discuter
- Se raser
- Prendre une douche

- Prendre un bain seul ou avec votre partenaire
- Se maquiller, placer ses cheveux, etc.
- Se peigner ou se brosser les cheveux
- Laver ses cheveux
- Se parfumer
- Faire une sieste
- Chanter seul
- Écouter la radio
- Parler au téléphone
- Organiser une soirée (party)
- Relaxer
- Prendre soin des plantes de la maison
- Laver l'automobile
- Collectionner des choses
- Marcher autour de chez soi

Lire et écrire

- Lire la bible ou un autre livre saint
- Lire un livre ou un article indiquant comment faire certaines choses
- Lire des nouvelles, des poèmes, des romans ou des pièces de théâtre
- Écrire des romans, des nouvelles, pièces de théâtre ou de la poésie
- Lire des essais ou de la littérature professionnelle, technique ou académique
- Lire des lettres, des cartes postales, des cartes de vœux, ou des notes

- Écrire une conférence, un essai, un article, un rapport, un mémo, etc.
- Écrire un journal
- Écrire des lettres, des cartes postales, des cartes de vœux, ou des notes
- Lire des bandes dessinées
- Lire le journal
- Écrire des lettres aux journaux ou à mon député pour protester contre les conditions sociales, politiques ou environnementales
- Lire des magazines
- Lire des histoires à quelqu'un

Vêtements

- Porter des vêtements dispendieux ou d'apparat
- Porter des vêtements sports
- Porter des vêtements propres
- Porter de nouveaux vêtements

Finance et Achats

- S'acheter des choses
- Cuisiner ou faire des objets pour vendre
- Acheter quelque chose pour sa famille
- Faire un budget, planifier ses finances
- Faire un achat ou un investissement majeur (auto, appareil ménager, maison, etc.)

- Améliorer sa santé (faire réparer ses dents, nouvelles lunettes, changement de régime alimentaire, etc.)
- Emprunter quelque chose
- Vendre ou échanger quelque chose

Rendre service, dons et charité

- Faire des dons à des institutions religieuses ou charitables
- Visiter les gens qui sont malades, inhibés ou en difficulté
- Faire plaisir à ses parents
- Cuisiner ou faire des objets pour donner
- Donner des cadeaux
- Aider quelqu'un
- Conseiller quelqu'un
- Présenter des gens que je crois potentiellement intéressés l'un à l'autre
- Enseigner
- Être entraîneur
- Rendre des services aux gens
- Faire du bénévolat auprès d'enfants, de personnes âgées, à l'hôpital ou ailleurs

Voyages et déplacements

- Planifier des voyages ou des vacances
- Conduire sur une longue distance
- Prendre l'avion

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- Conduire une motocyclette
- Regarder des cartes routières, géographiques, etc.
- Faire de l'autostop
- Se promener dans une automobile sportive ou dispendieuse
- Voyager en groupe
- Se promener en motoneige ou en « quatre roues »
- Parler de ses enfants ou petits-enfants
- Critiquer quelqu'un
- Parler des autres
- Parler de mon travail
- Parler de politique ou d'affaires publique
- Blaguer
- Parler de sexualité
- Exprimer mon amour ou mon amitié à quelqu'un

Alimentation

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

Sujets de conversations

- Parler de mes loisirs ou de mes intérêts spéciaux (sports, voyages, automobile, émission de télévision ou de radio, musique, disques, spectacles, lectures, sorties, mode, achats, nourriture, actualité, santé)
- Parler de son enfance ou de souvenirs
- Parler de philosophie ou de religion

Activités mentales

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

Observer, admirer, contempler, goûter à un plaisir simple

- S'asseoir au soleil
- Marcher pieds nus
- Se promener nu
- Respirer de l'air propre
- Regarder le lever ou le coucher du soleil

- Faire voler un cerf-volant
- Jouer dans la neige
- Être avec des animaux
- S'occuper d'un animal (oiseau, chien, chat, poisson rouge, etc.)
- Écouter les bruits de la nature
- Regarder un beau paysage
- Donner des coups de pieds dans des feuilles mortes, du sable, de la gravelle, etc.
- Utiliser ma force physique (déplacer des objets, fendre du bois, etc.)
- Jouer avec des animaux
- Observer les animaux sauvages
- Observer le ciel, les nuages ou une tempête
- Regarder les étoiles ou la lune
- Regarder ou sentir une fleur ou une plante
- Goûter à la paix et la tranquillité
- Être avec quelqu'un que l'on aime
- Observer les oiseaux
- Observer les gens
- Faire ou observer un feu
- Observer les beaux hommes ou les belles femmes
- Faire des choses avec les enfants
- Marcher sur la plage

Spiritualité

- Dire une prière

- Ressentir la présence de Dieu dans ma vie
- Méditer ou faire du yoga
- Se confesser
- Écouter un bon sermon

Être avec d'autres

- Rencontrer des amis
- Inviter des amis à vous visiter
- Faire des compliments à quelqu'un
- Se faire masser ou frotter le dos
- Donner des massages ou frotter le dos de quelqu'un
- Écouter des farces
- S'embrasser
- Se faire remarquer comme quelqu'un d'attrayant sexuellement
- Avoir des relations sexuelles
- Sourire aux gens
- Se caresser mutuellement
- Visiter des amis
- Demander un conseil
- Convaincre quelqu'un de votre point de vue
- Argumenter avec quelqu'un
- Faire partie d'un groupe de rencontre, de thérapie, de relations humaines, de travail corporel, de relaxation, etc.
- S'excuser
- Demander de l'aide ou un conseil

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- Observer des membres de ma famille ou des amis faire des choses qui me rendent fier d'eux
- Être avec ses petits-enfants

Développer de nouvelles habiletés

- Parler une langue étrangère
- Suivre des cours de yoga, de relaxation, de relations humaines, de danse, de langue, de poterie, de dessin, de karaté, de judo, de décoration, d'arrangement floral, d'entretien des plantes, d'aménagement paysager, etc.

- Faire des expériences scientifiques
- Retourner à l'école pour compléter ses études primaires, secondaires, collégiales ou universitaires
- Apprendre un nouveau métier tel que la coiffure, la mécanique automobile, la boucherie, la cuisine, la reliure, l'art floral, la massothérapie.

(Boisvert et Beaudry, 1979; Granger, 1980; Mac Phillamy et Lewinsohn, 1982)

Mentionnons finalement qu'en état de deuil, rien ne sert d'éviter la tristesse. Elle vous permettra d'accepter la réalité. Laissez-vous vivre la douleur reliée au deuil. Elle vous aidera à vous ajuster à un environnement dans lequel ce qui est perdu manque, et à reprendre l'énergie émotionnelle investie pour la mettre dans une nouvelle relation (Worden, 1982). Pensez à la personne disparue, laissez-vous évoquer vos meilleurs moments et ressentir ce qui vous manque de sa présence. Vos larmes vous soignent. Donnez-vous du temps pour pleurer et identifier des moments de la journée où vous pouvez vous laisser aller. Cela vous permettra de vous sentir plus en contrôle et plus libre le reste de la journée. Donnez-vous le temps de vivre le deuil. Le temps nécessaire varie d'une personne à l'autre. Il est normal d'avoir l'impression de voir ou d'entendre la personne disparue, d'avoir de la difficulté à y croire, de devenir distrait, de sentir une présence. Ces impressions s'atténuent progressivement. Les

dates d'anniversaire de la perte et les fêtes (Noël) seront des moments difficiles. Imaginez ce que vous auriez aimé dire à la personne disparue avant qu'elle ne parte. Qu'est-ce que vous auriez aimé qu'elle sache ou qu'elle comprenne? Certaines personnes trouvent cela utile d'écrire une lettre à la personne disparue, une lettre où elles se permettent d'exprimer leur peine, leur colère, leur peur, leur culpabilité, leur soulagement, etc.). Ce n'est pas le genre de lettre que l'on peut écrire tout d'un coup. C'est important de se donner le temps de vivre les émotions qui surgissent lors de l'écriture, de se laisser «digérer» la réalité du deuil. Il s'agit d'une occasion pour vous de mieux comprendre et de mieux vivre tout ce qui se passe en vous.

La personne, la situation ou la chose perdue était importante et unique pour vous et personne ni rien ne pourra jamais la remplacer complètement. Elle remplissait des besoins qui sont les vôtres, maintenant insatisfaits. Bien que cela soit difficile à imaginer, on peut penser qu'une partie de ces besoins pourront être comblés d'autres façons.

Certains vivent des deuils inutiles en considérant une perte hypothétique comme un événement actuel. Johanne craignait de perdre son époux suite à son retour aux études. Elle l'imaginait déjà en amour avec une jeune étudiante du Cegep. Elle réagissait comme s'il l'avait déjà quittée. Elle en vint à reconnaître qu'elle n'avait aucun indice qui lui laisserait croire en l'infidélité éventuelle d'un mari qui lui avait toujours été loyal. Elle travailla alors sur sa propre insécurité et la faible estime qu'elle avait d'elle-même, ce qui l'amenait à croire qu'elle pourrait facilement être remplacée par une autre femme.

4.9.2) Surmonter l'anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété? L'anxiété est une réaction émotionnelle aux évaluations irréalistes et déformées d'une situation. Votre mode de pensée crée votre anxiété (Beck et Emery, 1985; Emery, 1987; Fortin et Néron, 1990; Mathews,

Gelder et Johnston, 1981). Si vous êtes une personne anxieuse, vous surestimez le danger d'être dans une situation et sous-estimez votre capacité d'y faire face. L'anxiété que vous éprouvez est le résultat de votre mode de pensée. Certaines idées au sujet de l'anxiété rendent cette expérience encore plus effrayante. Vous pouvez penser, par exemple, que vous êtes sur le point de devenir fou, que vous aurez une crise cardiaque, que vous perdrez tout contact avec la réalité ou tout contrôle. En conséquence, les gens anxieux souffrent non seulement d'anxiété, mais encore d'anxiété au sujet de l'anxiété. Ils ont peur de leurs peurs.

Il y a donc deux niveaux d'anxiété. Le premier niveau est un signal d'alarme qui vous informe (à tort ou à raison) du fait que votre organisme perçoit des dangers tels qu'une maladie physique, un accident, une humiliation publique, etc. Le deuxième niveau, c'est la peur des symptômes d'anxiété. À ce niveau, vous ressentez de l'anxiété au sujet de votre anxiété. Votre incapacité de surmonter l'anxiété amplifie votre peur de l'anxiété, et cette peur amplifie à son tour le signal d'alarme initial, et ainsi de suite. Vous vous retrouvez avec un cycle de panique (Barlow et Cerny, 1988). Les signes de l'anxiété sont variés (American Psychiatric Association, 1989). Mentionnons les tremblements, les douleurs musculaires, la fatigabilité, l'incapacité à se détendre, la transpiration, les palpitations, les étourdissements, les nausées, les bouffées de chaleur, la diarrhée, le besoin d'uriner fréquemment, la sensation de boule dans la gorge, le pouls et la respiration rapide au repos. Ils ressemblent souvent à certains symptômes de maladies physiques, ce qui amène votre organisme à mal les interpréter. Il est plus efficace de concentrer d'abord vos efforts à éviter d'avoir peur de vos symptômes d'anxiété. La plus grande partie de l'inconfort que vous ressentez provient de là.

Cette peur des symptômes anxieux vous amène à éviter les situations qui vous permettraient de vous prouver que le signal d'alarme déclenché par votre organisme est une fausse

alerte, car il n'y a pas de véritable danger. Par exemple, si vous craignez de vous retrouver en groupe, la peur de l'anxiété que vous ressentez en présence des gens vous amène à les éviter. Ainsi, vous vous privez de l'occasion de vous prouver que cela n'est pas dangereux de fréquenter un groupe de personnes. Vous devez donc maîtriser votre peur de l'anxiété avant de surmonter votre peur des groupes.

L'anxiété vous amène à adopter une façon particulière de voir les choses que l'on nomme le point de vue anxieux. De ce point de vue, vous vous considérez comme vulnérable et en danger. Vous recherchez donc les indices de situations menaçantes. Une fois que vous avez adopté ce point de vue, vous avez tendance à continuer de voir les choses de la même façon. Il vous semble alors que vous avez besoin de demeurer en alerte pour mieux assurer votre protection. Dans cet état d'alerte, si vous percevez une menace à votre bien-être physique ou psychologique, vous devenez inquiet et encore plus vigilant. Vous imaginez alors des catastrophes dans le but d'éviter qu'elles se réalisent. Malheureusement ces images ou ces pensées ont elles-mêmes un impact négatif sur vous: elles suscitent les symptômes anxieux.

L'anxiété n'est jamais utile, bien que la peur soit appropriée face à un danger réel. La peur que ressentent les gens anxieux n'a souvent aucun rapport avec une évaluation réaliste de la situation. Elle vient de l'inconnu. Ils se préoccupent d'un danger éventuel alors qu'en réalité, ils ignorent ce que c'est.

Toutes les formes d'anxiété correspondent à un faible niveau de conscience de ce qui se passe vraiment. Sous l'effet de l'anxiété, les gens deviennent temporairement moins intelligents. Ils perdent une partie de leur capacité de raisonner et d'exercer pleinement leur jugement. Ils sont alors très vulnérables aux suggestions et réagissent comme si les suggestions effrayantes qu'ils se font eux-mêmes ou qu'ils entendent d'autres personnes étaient vraies. Souvent les gens anxieux ne sont pas conscients des pensées qui sont reliées à leur état.

Faire pour le mieux et être à son meilleur

L'anxiété peut vous amener à ne plus avoir conscience de vos choix. Votre comportement devient alors automatique, guidé par les directives de vos pensées et de vos images intérieures. Votre attention devient fixe. Votre conscience diminue. Alors que vous vous concentrez sur un certain danger, vous perdez temporairement une partie de votre capacité de raisonner et de comprendre l'ensemble de la situation. Vous vivez comme si vos représentations mentales étaient la réalité.

Vous avez peut-être des idées qui vous rendent plus susceptible à devenir anxieux. Les besoins d'approbation, de contrôle et de compétence sont de puissantes sources d'anxiété (Emery, 1987). En voici des exemples:

- 1) **J'ai besoin d'approbation.** Il faut que tout le monde m'aime, me comprenne, prenne soin de moi. Il ne faut surtout pas qu'on me critique, me rejette, me mette à part, me laisse seul.
- 2) **J'ai besoin de contrôle.** Il faut que j'aie complètement le contrôle sur moi-même et sur la situation, que ce soit moi qui établisse les règles. Il ne faut surtout pas que je sois imparfait, que j'aie besoin d'aide ou que je donne l'occasion à quelqu'un d'autre de tenter de me contrôler. Si je perds le contrôle, je deviendrai fou.
- 3) **J'ai besoin de me sentir compétent.** Il faut que j'accomplisse de grandes choses dans tout ce que j'entreprends, que j'aie du succès, que je sois le meilleur. Il ne faut surtout pas que j'abandonne, que j'échoue, que je sois incapable de faire quelque chose, que les autres aient du succès.

Ces désirs ou ces efforts excessifs sont régis par des règles rigides et inhumaines qui ne laissent pas de place aux nuances. Vous allez découvrir qu'en laissant aller ces désirs excessifs, vous évacuerez une partie importante de l'anxiété. Instaurez de nouvelles croyances plus humaines en commençant à vous comporter selon ces nouvelles règles. Avec le

temps, elles deviendront aussi automatiques et puissantes que les anciennes, et vous vous en porterez mieux.

Voyons maintenant une série de suggestions visant à vous permettre de surmonter votre anxiété:

- 1) Intéressez-vous à votre anxiété:
Observez vos pensées et vos images internes, les fluctuations puis la diminution des symptômes anxieux.
- 2) Acceptez votre anxiété:
Ces sensations sont des réactions physiques normales, désagréables mais sans danger.
- 3) Prenez de l'information sur ce qui suscite votre anxiété:
Faites des expériences.
- 4) Affrontez les choses par petites étapes:
Attendez et donnez le temps à votre peur de disparaître.
- 5) Évitez les pensées effrayantes:
Si vous ne l'amplifiez pas par des idées effrayantes, la peur diminuera d'elle-même.
- 6) Agissez comme si vous n'étiez pas anxieux, comme si vous vous sentiez courageux.
- 7) Donnez-vous du temps pour exécuter vos tâches, pour apprendre ce qu'il faut, pour vous améliorer et pour prendre soin de vous.
- 8) Évitez de vous demander l'impossible.
- 9) Évitez d'accorder une importance exagérée aux événements.
- 10) Rappelez-vous vos ressources internes et externes.
- 11) Recherchez des modèles.
- 12) Soyez actif.

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- 13) Renoncez à la perfection. Acceptez de faire de votre mieux, avec les connaissances et les ressources disponibles.
- 14) Concentrez-vous sur la tâche que vous avez à faire.
- 15) Imaginez-vous en train de réussir ce que vous faites.
- 16) Regardez avec vos yeux et écoutez avec vos oreilles plutôt qu'avec vos souvenirs ou votre imagination.
- 17) Semez le doute à vos inquiétudes.

La première façon de semer le doute à vos inquiétudes et de commencer à corriger votre mode de pensée, est de vous poser des questions pertinentes:

- 1) Qu'est-ce qui me prouve que cette pensée est vraie? Sur quoi puis-je me fonder pour penser cela? Quelle en est la preuve?

Exemple:

- Mes amis ne m'aiment plus.
- Qu'est-ce qui me prouve que c'est vrai?
- Rien de bien précis. Depuis un bout de temps, je refuse de les voir. Ils m'invitaient souvent à les visiter mais c'est moi qui me suis isolé. Peut-être est-ce moi qui ne m'aime plus autant qu'avant?

- 2) Est-ce que je considère une simple pensée comme si c'était un fait?

Exemple:

- Je vais perdre mon emploi. Je ne réussirai pas à faire mon nouveau travail adéquatement.
- Est-ce un fait ou une pensée?
- Ce n'est qu'une pensée. C'est une crainte que j'éprouve. Je la vérifierai bien plus tard.

- 3) Est-ce que je suis assez près de la situation pour vraiment savoir ce qui se passe? Ai-je besoin de plus d'information?

Exemple:

- Je ne pourrai tolérer un accouchement naturel. Je vais mourir.
 - Qu'est-ce que je sais au juste de l'accouchement? Quelles informations m'a-t-on donné à ce sujet? Comment pourrais-je en savoir plus?
 - C'est ce que je m'imagine qui me terrorise. Je n'ai jamais pris la peine de me renseigner auprès d'une source fiable. Les rumeurs horribles que j'ai entendues je ne sais trop où, et ce que j'ai lu dans certains journaux, m'ont amenée à éviter même d'y penser. Il n'y a pas de danger à prendre plus d'informations.
- 4) Est-ce que je pense en termes catégoriques du genre «tout ou rien»? Y a-t-il des nuances à apporter?

Exemple:

- La vie ne vaut pas la peine d'être vécue si je suis imparfait (gros, chauve, vieux, handicapé, ou malade). Je ne pourrai pas être heureux.
 - Suis-je absolument convaincu qu'il n'y a rien qui vaille la peine d'être vécu? Rien du tout? C'est un point de vue bien catégorique que j'aurais avantage à nuancer.
 - C'est difficile pour moi de le croire pleinement en ce moment mais je peux imaginer une vie où je puisse aimer, être aimé, apprendre et comprendre sauf que cela ne sera pas aussi facile que je le souhaiterais.
- 5) Est-ce que j'utilise des généralisations exagérées dans mes pensées?

Exemple:

- Je n'ai pas pu aller réparer l'auto de mon père. Je suis un fils ingrat. Je ne fais jamais les choses comme il le faut.
- Jamais? Jamais? Est-ce que je suis en train de généraliser à partir d'une simple situation?

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- Je trouve que je me conduis très bien la plupart du temps. Cela n'est pas bien grave de remettre cette réparation d'une semaine. Je lui ai déjà expliqué qu'il fallait vraiment que je fasse du travail supplémentaire et il semble avoir compris. J'aurai bien d'autres occasions de lui prouver que je peux l'aider.

6) Est-ce que je traite un événement à faible probabilité comme s'il avait de fortes chances de se réaliser?

Exemple:

- Les voleurs vont vider ma maison en mon absence. Les cambrioleurs vont venir une nuit où je serai seul et vont en profiter pour me maltraiter.
- Quelles sont les probabilités qu'un tel événement se produise?
- Mes voisins surveillent la maison et j'ai un bon système d'alarme. Cette image où je me vois mal pris est si forte que parfois je suis persuadé qu'elle se réalisera.

7) Est-ce que j'oublie mes forces, mes ressources et l'assistance que je peux obtenir?

Exemple:

- Mon épouse part en voyage pour un mois. Je ne pourrai jamais réussir à faire la cuisine tout ce temps pour nos deux enfants.
- Est-ce que j'oublie mes forces, mes ressources et l'assistance que je peux obtenir?
- J'en sais déjà assez pour nous permettre de survivre. Je vais demander à ma mère et à mon épouse de m'expliquer quelques recettes. J'ai été capable d'apprendre à rénover la maison, je serai capable d'apprendre les rudiments de la cuisine. De plus, je pourrai à l'occasion les amener au restaurant. Je vais probablement profiter de l'offre de ma mère pour aller manger chez elle les dimanches.

- 8) Comment verrais-je cette situation si je n'étais pas anxieux? De quelle autre façon peut-on la voir? Y a-t-il des avantages à découvrir?

Exemple:

- Je vais devoir prendre ma retraite. Ma vie est finie. Il n'y a plus rien de bon devant moi.
- De quelle autre façon peut-on voir cette situation?
- Peut-être est-ce une importante occasion de changement dans ma vie, une porte qui s'ouvre vers autre chose. Je ne sais pas encore quoi. Ce ne sera pas facile au début. Je vais probablement avoir à réactiver des parties de moi que je n'ai pas utilisées depuis longtemps. J'ai déjà affronté des défis dans ma vie et je peux le faire encore. J'ai de la difficulté à voir ce que me réserve cette situation. Avec du recul, peut-être vais-je apercevoir une issue? J'ai le temps d'y penser.

- 9) Comment pourrais-je vérifier plus à fond ces pensées qui ne sont que des hypothèses?

Exemple:

- Perdre son emploi, c'est une garantie de rejet. Les gens vont me trouver ridicule.
- C'est une hypothèse. Comment pourrais-je la vérifier?
- Je peux commencer par aller visiter quelques amis et observer leur réaction. Je verrai bien.

Exemple:

- À mon âge, aucune femme ne sera intéressée à me fréquenter.
- C'est une hypothèse. Comment pourrais-je la vérifier?
- Je peux commencer par manifester à mes amis le fait que je souhaite rencontrer quelqu'un et fréquenter des endroits où j'ai des chances de rencontrer des personnes intéressantes. Je verrai bien.

Faire pour le mieux et être à son meilleur

10) Ai-je tendance à accorder beaucoup d'importance à quelque chose d'anodin?

Exemple:

- Les gens vont tous se retourner lorsqu'ils vont entendre que je parle difficilement l'anglais. Ils vont tous me regarder.
- Est-ce que j'accorde beaucoup d'importance à l'idée qu'ils vont se retourner alors que je pourrais rester indifférent?
- Peut-être, il faudra bien que je pratique un jour l'anglais en public. Ce sont des étrangers dont je pourrais trouver l'opinion sans grande importance. J'ai le droit d'apprendre à parler anglais. Je ne peux pas le savoir avant de l'avoir appris.

11) Est-ce que je me pose des questions qui n'ont pas de réponse?

Exemple:

- Quel est le sens de la vie? Pourquoi est-ce que je suis comme je suis, pourquoi est-ce arrivé à moi et non à quelqu'un d'autre?
- Est-ce qu'il s'agit d'une question qui n'a pas de réponse?
- C'est vrai qu'il s'agit de questions auxquelles il est difficile de trouver une réponse. Certains philosophes y consacrent leur existence entière. J'aurais peut-être avantage à dépenser mon énergie à régler des problèmes concrets.

12) Est-ce que j'ai des attentes réalistes?

Exemple:

- La réaction de mon mari me frustre parce qu'à chaque fois que j'ai besoin de son soutien et que je veux lui parler de mon anxiété, cela le bouleverse et il a les larmes aux yeux. Je m'attendais à ce qu'il soit toujours fort, calme et réceptif.

- Est-ce que j'ai des attentes réalistes?
- Non. C'est normal qu'il soit affecté par ce qui m'arrive. Il m'a déjà bien appuyée et je connais ses intentions de m'aider autant qu'il le peut. Peut-être serais-je mieux de choisir quelqu'un d'autre à qui me confier?

Naturellement, ce n'est pas parce que vous êtes anxieux que vous n'avez pas de problèmes physiques réels. Cette réalité complique, hélas, souvent le contrôle de l'anxiété. Vous pouvez certainement prendre la précaution d'obtenir une évaluation médicale de votre condition physique auprès d'un médecin en qui vous avez confiance afin de vous assurer que vos symptômes relèvent bien de l'anxiété. Rappelez-vous toutefois que c'est une des caractéristiques des personnes anxieuses de ne pas être rassurée par de tels examens car elles entretiennent les mêmes pensées catastrophiques dans ce domaine: le médecin a peut-être oublié quelque chose. Il a peut-être mêlé mon dossier avec celui de quelqu'un d'autre. Les quatre médecins que j'ai vu étaient peut-être tous incompetents. Vous pouvez utiliser les questions que nous avons vu pour semer le doute dans ces inquiétudes.

Comme nous l'avons souligné dans l'introduction, ce livre ne peut remplacer un traitement psychologique ou médical. Certaines personnes vivent une anxiété d'un tel niveau qu'elles ont avantage à avoir recours à un traitement. La prise temporaire d'une médication peut les aider à affronter leurs peurs puis à reprendre une existence plus satisfaisante.

4.9.3) Surmonter la colère

Il y a plusieurs façons de voir une situation. L'évaluation d'un événement peut amener des réactions agressives (Beck, 1976; Dryden, 1990; Feindler, et Exton, 1986; Fortin et Néron, 1990; Novaco, 1975). Voici une énumération de ce qui peut provoquer une telle réponse:

- 1) Quelqu'un ou quelque chose ne se comporte pas en accord avec vos croyances et avec votre système de valeurs. Ils transgressent certaines règles personnelles. Compte tenu de vos critères personnels de ce qui est juste et selon votre perception de ce qui «doit» avoir lieu, vous vous sentez traité injustement et vous avez l'impression que le comportement de l'autre est inacceptable.
- 2) La situation ne correspond pas à vos attentes et la distance qu'il y a entre vos attentes et ce que vous percevez suscite chez vous une frustration, un sentiment d'injustice.
- 3) Vous percevez la situation comme une menace à un de vos besoins de base ou à une de vos valeurs importantes et vous êtes tenté de réagir agressivement dans le but de mettre fin à cette menace.
- 4) Certaines personnes vous attaquent directement ou attaquent vos valeurs.

L'agressivité provient donc en partie de la conviction qu'un événement, une personne ou une chose est responsable de votre détresse et vous cherchez un moyen de corriger la situation ou de «décharger» la tension suscitée par la frustration. En reconnaissant que ce sont vos attentes et vos pensées qui ont suscité votre agressivité, vous commencez à en prendre le contrôle.

La colère cherche une cible et une occasion pour s'exprimer. Lorsque vous êtes d'humeur agressive, vous êtes sensible à la frustration et à la critique et êtes à l'affût des injustices. Votre esprit tend à demeurer dans cet état jusqu'à ce qu'il trouve une cible vers laquelle orienter l'agressivité. Vous êtes plus porté à rechercher et à créer des images qui exacerbent votre agressivité et à avoir des pensées irritantes qui intensifient votre hostilité, votre colère ou votre rage. Il y a un risque de tomber dans un cercle vicieux: vous avez des pensées qui intensifient les sensations d'hostilité et d'agressivité et ces sensations à leur tour amènent encore plus de pensées agressives.

Vous pouvez par exemple vous dire des phrases provocantes:

- Il me prend pour un imbécile...
- Il veut rire de moi...
- S'il pense que je vais le laisser m'écraser...
- Ça recommence, elle va encore me critiquer...
- Je vais lui montrer à cet idiot ce qu'il peut faire avec ses conseils.

Vous contribuez à votre agressivité en vous disant certaines choses ou en produisant certaines images. Vous pouvez modifier cet état en apprenant à vous dire autre chose et à susciter d'autres images.

Notons que la cible de l'agressivité peut être une personne, un animal ou un objet tout à fait étranger aux facteurs qui ont causé l'agressivité et que la réaction peut être disproportionnée par rapport à l'événement. L'accumulation de frustrations amène parfois des explosions de colère disproportionnées et dirigées vers l'événement qui n'est que la goutte qui fait déborder le vase.

Vous avez peut-être des idées au sujet de l'agressivité qui rendent cette expérience encore plus difficile à surmonter.

- 1) Vous pouvez juger inacceptable le fait de vous sentir agressif ou craindre de perdre tout contrôle ou d'être écrasé si vous commencez à exprimer un peu d'agressivité.
- 2) Vous pouvez, au contraire, croire qu'il faut agresser toutes les personnes envers lesquelles votre colère vous semble justifiée sans tenir compte du contexte et des conséquences.
- 3) Vous croyez ne pas pouvoir tolérer la frustration.
- 4) Vous avez constamment l'impression que votre valeur personnelle est en jeu.

Il y a une différence importante entre ressentir de l'agressivité, l'exprimer au bon moment par des mots appropriés et poser des gestes agressifs. L'agression n'est pas un bon moyen de réagir à la détresse émotionnelle. Nous entendons par agression une expression hostile au moyen de mots ou d'actions ayant pour but d'obliger l'autre à se soumettre (Boisvert et Beaudry, 1979). Elle utilise la menace ou la punition pour obtenir l'accord de quelqu'un. Elle rejette, accuse, ridiculise et rabaisse l'autre. Éventuellement, elle amène les gens de l'entourage à s'irriter à leur tour et à contre-attaquer, à avoir peur ou à s'éloigner. Cela diminue la possibilité d'entente entre les personnes et augmente le risque d'isolement.

Notons toutefois qu'il est important de s'affirmer pour défendre ses droits, exprimer son désaccord et sa colère. Cela peut être fait d'une voix calme, ferme et avec persistance, sans agression, dans le respect de l'autre.

Voyons maintenant quelques suggestions pour gérer votre colère:

1) Rappelez-vous de votre valeur.

Le fait de devenir en colère a souvent quelque chose à voir avec le fait de douter de soi-même ou de se sentir menacé. Rappelez-vous que vous êtes une personne de valeur et que vous avez plusieurs belles qualités.

2) N'accordez pas d'importance à des futilités.

Vous rattachez peut-être votre valeur à des choses qui n'ont pas vraiment d'importance. Cela vous rend plus vulnérable à la colère. Évitez de prendre à cœur des choses sans que cela ne soit nécessaire. Vous pouvez également choisir de prendre une distance émotionnelle, c'est à dire prendre du recul. Certains utilisent l'humour pour s'aider à dédramatiser. Certaines situations semblent très frustrantes sur le moment mais lorsqu'on se demande ce qu'on en pensera dans une semaine ou un mois, on se rend compte qu'à ce moment,

cela n'aura plus d'importance. Votre amie peut préférer votre chemise bleue à la blanche sans que cela mérite une discussion animée. Elle vous informe simplement de ses goûts.

3) Concentrez-vous sur ce qu'il y a à faire pour atteindre votre but.

Même lorsque que quelqu'un vous insulte, vous pouvez contrôler votre colère et la contenir en demeurant orienté vers la tâche. La chose la plus importante à faire est de vous concentrer sur votre but, et de vous en tenir à ce qui doit être fait dans cette situation pour obtenir le résultat que vous désirez. Lorsque vous commencez à prendre à cœur les insultes, vous devenez distrait et empêtré dans un combat inutile. Ne vous laissez pas détourner ou attirer dans une querelle. Remarquez ce que l'autre personne fait pour provoquer mais demeurez orienté vers votre tâche et votre but. Dans le cadre d'une démarche de séparation, Josée dut rencontrer son ancien partenaire. Elle prit alors soin de maintenir son attention sur les conditions de visite du père. Son but était d'obtenir une entente claire.

4) Apprenez à reconnaître les signes de colère dès qu'ils se manifestent.

Il s'agit de signaux d'alarme qui vous indiquent que vous devenez désorganisé et que vous devez entreprendre une action efficace pour obtenir un résultat positif. Plus vous intervenez tôt dans ce processus, plus vous avez de chances de réussir à court-circuiter le processus de la colère. Rappelez-vous que la colère vous rend inefficace, agité et impulsif, et que cela vous amène vers des répercussions négatives. Alain remarqua que ses premiers indices de colère étaient une tension musculaire à la nuque et à la mâchoire.

5) Apprenez à vous détendre.

Vos muscles ne peuvent pas être tendu et détendu en même temps. Apprenez à les détendre. À mesure que vous apprendrez à vous détendre plus facilement, votre habileté de moduler votre colère va s'améliorer. Il existe plusieurs cours, livres et cassettes de relaxation sur le marché. Choisissez la méthode qui vous convient (Sabourin, 1974).

6) Apprenez à exprimer vos insatisfactions et vos désirs.

Plus vous développez vos capacités d'exprimer, avec des mots, vos insatisfactions et vos désirs, moins la pression interne de colère sera élevée et plus elle sera facile à contrôler. La pratique régulière de l'expression verbale de ce qui vous plaît et vous déplaît, en étant sensible au point de vue, à l'opinion et aux émotions de l'autre, vous rendra plus habile et plus apte à obtenir la satisfaction à long terme de vos besoins. Prenez l'habitude de parler de vous, de dire votre opinion, de partager votre point de vue, sans vous sentir obligé de l'imposer aux autres.

Certaines personnes n'expriment pas leur agressivité sous forme d'une colère ouverte. Elles adoptent plutôt une attitude hostile qui peut même prendre la forme d'une résistance passive: ne pas se présenter à un rendez-vous sans avertir, ne pas faire ce à quoi on s'était engagé. Cette stratégie peut être moins destructrice à court terme, mais elle risque, à long terme, de vous empêcher d'atteindre les objectifs que vous vous fixez. Une expression plus directe de vos désirs et de vos frustrations augmenterait vos chances d'obtenir satisfaction.

7) Donnez-vous le temps d'intégrer de nouvelles habitudes.

Vous devenez parfois en colère simplement parce que c'est ce que vous avez toujours fait dans certains types de situation. À mesure que vous apprendrez d'autres façons de

réagir à la provocation, vous deviendrez moins porté à réagir avec colère et de plus en plus habile.

8) Donnez-vous des instructions.

La meilleure façon d'éviter que les choses deviennent hors de contrôle est de vous donner des instructions et de gérer votre colère. La meilleure façon de reprendre en charge une situation peut être de ne pas se fâcher lorsque la plupart des gens s'attendent ou même veulent que vous soyez désorganisé et en colère. Le point suivant expose quelques exemples d'instructions.

9) Fragmentez les événements qui provoquent votre colère en différentes étapes.

Vous apprendrez à vous donner des instructions en utilisant des modalités adaptées à ces étapes (avant, pendant, après).

Vous pouvez avoir recours à des commentaires et des directives que vous vous adressez en fonction des objectifs que vous voulez atteindre.

Vous pouvez par exemple vous dire avant qu'une situation stressante se produise:

- Qu'est-ce que j'ai à faire?
- Cela pourrait être une situation difficile mais je sais quoi faire pour y faire face.
- Je peux développer un plan pour affronter cela.
- Je vais m'en tenir au problème à régler et je vais éviter d'en faire une affaire personnelle.
- Je sais comment contrôler ma colère.
- Je vais cesser de m'inquiéter. L'inquiétude ne me sert à rien.

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- Je vais envisager les choses utiles que je peux faire plutôt que de m'inquiéter.
- J'envisage *toutes* les possibilités.
- Cette situation m'indique qu'il y a un problème à régler et je vais y parvenir.

Pendant l'événement, plutôt que de vous tenir un discours intérieur nuisible, vous pouvez vous dire par exemple:

- Aussi longtemps que je garde mon calme, je suis en contrôle de la situation.
- Je n'ai rien à prouver.
- Je peux faire face à ce défi.
- Cela ne sert à rien de se fâcher.
- Je garde ma concentration sur le présent, sur ce que j'ai à faire.
- Je fais un pas à la fois. Je vais d'abord terminer ce que je suis en train de faire.
- Je ne pense pas à mon stress, seulement à ce que j'ai à faire.
- Je reconnais les symptômes de la colère, je m'y attendais. Ce n'est pas catastrophique, seulement désagréable.
- Ce sont des signaux qui me rappellent qu'il est temps d'utiliser mes techniques de gestion de la colère.
- Mes muscles deviennent tendus. Je me détends. Je prends une respiration lente et profonde. C'est bien.
- Je m'attends à ce que mon niveau de colère s'élève parfois. C'est normal. Il va fluctuer, monter puis redescendre.

- Je n'essaie pas d'éliminer totalement la colère, je veux simplement le garder à un niveau qui me permette de faire ce qu'il y a à faire.
- Je n'accorde pas plus d'importance à cette situation que cela n'est nécessaire.
- Je ne saute pas aux conclusions: je vais voir avec le temps ce qui va se produire et si mes hypothèses étaient justifiées ou erronées.
- Je me rappelle que je connais plusieurs techniques différentes de gestion de la colère que je peux utiliser au besoin.
- Tout cela n'est pas aussi catastrophique que je le perçois à l'heure actuelle. Plus tard, je verrai cela autrement.
- Je vais m'asseoir confortablement et prendre les choses avec calme.
- Que l'autre veuille que je me fâche ou pas, je vais aborder cela d'une façon constructive.

Une fois la situation terminée, vous pouvez continuer votre discours intérieur pour faire le point sur ce qui s'est produit, imaginer ce que vous ferez différemment une prochaine fois et vous féliciter de vos efforts.

- J'oublie les frictions. Y penser ne fait qu'augmenter ma colère. Je laisse aller.
- Je ne laisse pas tout cela m'empêcher de faire ce que j'ai à faire.
- Je me rappelle la relaxation. C'est beaucoup mieux que la colère.
- Je ne prends pas ce qui s'est passé comme un commentaire sur ma valeur comme personne. Je suis une bonne personne.
- Cela s'est mieux passé que je l'imaginais.

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- J'ai accordé plus d'importance à cette situation qu'elle ne le méritait vraiment. Ce n'est probablement pas très sérieux.
- Je me suis bien débrouillé. C'est un bon travail. Mon orgueil peut me mettre en difficulté mais je fais de mieux en mieux. J'ai vraiment réussi à traverser cela sans me fâcher.
- J'acquiers de plus en plus d'habileté à chaque fois que j'utilise mes techniques de gestion de la colère.
- Cela ne s'est pas passé comme je l'aurais souhaité. C'est dommage, désagréable, mais pas catastrophique.
- Je suis content des progrès que j'ai faits. Ce n'est pas parfait mais c'est un peu mieux qu'auparavant et j'en suis fier.
- Je me suis assez bien débrouillé.
- Bon, c'est fait. La prochaine fois, je ferai encore mieux.

Vous pouvez aussi vous concentrer sur ce que vous avez appris de cette expérience:

- Qu'est-ce que je peux apprendre de cela?
- Qu'est-ce que je ferai différemment la prochaine fois?

10) Présentez-vous aux situations particulièrement difficiles à votre mieux

Mieux vaut éviter d'arriver fatigué ou intoxiqué à une situation que vous prévoyez difficile à affronter. Donnez-vous au contraire le temps de repos dont vous avez besoin et réfléchissez au préalable à ce que vous souhaitez faire ou dire afin d'augmenter les chances d'atteindre votre but.

11) Faites de votre mieux pour gérer votre comportement et pour renoncer à contrôler celui de l'autre.

Votre rôle consiste à exprimer de votre mieux votre point de vue, vos désirs et vos intentions. Vous avez avantage à connaître et à respecter le point de vue de l'autre, ses désirs, et ses intentions. La tentation de contrôler l'autre par la colère ou par une menace de violence vous conduit dans une impasse: bien que cela puisse sembler efficace à court terme, cela éloigne les gens et vous prive de leur estime et de leur affection. Dirigez votre énergie vers des buts plus constructifs et plus efficaces.

Les êtres humains sont faillibles: ils font des erreurs et ils ont leurs propres agendas. Ils vous frustreront souvent en cherchant à atteindre leurs objectifs. Ils ont le droit d'agir en fonction de leurs systèmes de valeurs. Certaines personnes se conduisent d'une façon que vous trouvez désagréable; cela ne fait pas nécessairement d'eux des monstres ou des criminels qu'il faut punir. Plusieurs personnes feront fréquemment des choses qui vont à l'encontre de vos valeurs et même des choses mauvaises. Ces personnes ne sont pas nécessairement entièrement mauvaises mais leur comportement dans cette occasion l'est. Certains êtres humains font de mauvaises choses dans certaines circonstances. Les gens ne sont pas des égoïstes parce qu'ils agissent comme ils le font, mais plutôt des êtres humains faillibles qui ont tendance parfois à agir d'une façon égoïste.

Vous souhaitez parfois que les choses se passent autrement mais les gens ne sont pas obligés de se conduire selon vos attentes. Au contraire, ils doivent se comporter selon leur évaluation et leurs objectifs; ils ne sont pas mal intentionnés pour autant. Tout comme vous, ils tentent de satisfaire leurs besoins.

12) Félicitez-vous de vos progrès à contrôler la colère.

Évitez de penser seulement à vos difficultés. Remarquez et appréciez les bonnes choses que vous faites. Rappelez-vous de vous féliciter lorsque vous réussissez à gérer votre colère et permettez-vous de goûter à cette satisfaction.

13) Acceptez la frustration.

La frustration est désagréable mais aucune loi ne déclare que vous devez en être exempté. La frustration est un désagrément, pas une horreur. L'événement qui vous fâche constitue un irritant majeur et vous auriez préféré que cela se passe autrement mais cela n'a pas été le cas. Vous voulez être mieux traité, mais les autres n'ont pas à obéir à vos règles. S'ils ne se comportent pas comme vous le souhaitez, c'est dommage mais non catastrophique. Être frustré ne sera jamais agréable, et vous n'êtes pas obligé d'en venir à aimer cela, mais vous pouvez toutefois, comme tous les êtres humains, tolérer la frustration. Attendez-vous à ne pas obtenir tout ce que vous souhaitez. Cela serait agréable qu'il en soit toujours selon vos désirs, mais cela ne sera pas toujours le cas. Certains se comportent d'une façon qui vous est malheureusement désagréable. Il s'agit simplement de situations irritantes et désagréables.

Vous pouvez accepter un événement désagréable comme quelque chose qui s'est produit (mais que vous n'aimez pas).

14) Pardonnez-vous vos erreurs.

Échouer n'est pas toujours horrible. C'est souvent une occasion d'apprendre. Les gens sont souvent fâchés contre eux-mêmes lorsqu'ils violent leurs propres règles ou standards de comportements et lorsqu'ils s'imposent de ne pas le faire.

Ne pas agir selon ses règles est signe que l'on fait face à un problème. Ce comportement n'est pas permanent, il sera

rétabli bientôt. L'erreur est humaine. Soyez indulgent avec vous-même comme vous l'êtes avec vos amis. Une basse note à un examen ou une demande de changement de votre supérieur peuvent être des signaux importants vous indiquant simplement qu'il est temps de fournir plus d'efforts ou de travailler différemment.

15) Passez à autre chose.

Une des façons de contrôler ses émotions consiste à détourner son attention, que ce soit par la lecture, la marche, téléphoner à un ami, des visites, du sport, ou du bricolage. Naturellement, lorsque vous avez un problème à régler, mieux vaut y penser et chercher la solution la plus efficace. Il y a toutefois plusieurs situations reliées à la colère où le fait d'y penser n'amène aucune solution; il ne s'agit alors que de ruminations qui ne font qu'exacerber votre colère. Mieux vaut alors passer à autre chose, quitte à y revenir plus tard lorsque vous vous serez calmé. Ce n'est pas sur le coup de la colère que vous êtes à votre meilleur pour prendre une décision d'importance ou pour régler un problème délicat.

4.10) La capacité d'affronter l'existence de la solitude et de la mort

Certains se comportent comme s'ils étaient éternels, et comme s'ils n'auraient jamais à vivre seul, ne serait-ce que quelques instants. La capacité d'affronter les grands problèmes existentiels que sont la solitude et la mort permet de vivre d'une façon plus sereine.

Nancy gaspillait beaucoup d'énergie à s'accrocher à droite et à gauche au bras de toute personne qui était prête à passer quelques moments avec elle. Elle a souvent payé cher cette compagnie. Les gens abusaient d'elle physiquement et financièrement. Elle fut soulagée de constater qu'elle pouvait demeurer seule si elle évitait de s'imaginer des catastrophes,

d'accorder une importance exagérée à certaines sensations physiques ou à certains bruits et si elle acceptait de supporter un certain niveau de malaise temporaire. Ce malaise était désagréable, certes, mais inoffensif. Elle réalisa de plus que la solitude ne signifie pas l'inaction. Elle commença par entreprendre des activités qui absorbaient son attention. Cela l'aidait à mettre de côté ses chimères. Avec le temps, cela devint de moins en moins indispensable de se meubler l'esprit. Après s'être progressivement habituée à la solitude, elle fut surprise de constater jusqu'à quel point elle appréciait être seule. Elle put utiliser toute l'énergie qu'elle mettait pour recruter des compagnons temporaires à organiser sa vie d'une façon plus satisfaisante.

Le temps que vous passez seul, en tête à tête avec vous-même, est une bonne occasion de devenir votre propre ami, de mieux vous connaître et de découvrir votre point de vue sur bien des choses. Robert fut étonné de constater que tant qu'il discutait avec son épouse, il était prêt à déménager dans cette nouvelle maison loin de son travail. Toutefois, à chaque fois qu'il se retrouvait seul, il ne voulait absolument pas déménager. Loin de l'influence directe de son épouse, il pouvait penser plus librement et découvrir comment il se sentait vraiment à ce sujet. Cela lui permit d'aborder ses objections avec elle et de trouver une maison plus près de son travail.

La capacité de demeurer seul, n'est pas seulement se retirer des contacts avec les autres, cela permet aussi de se retirer de l'environnement qui correspond à nos problèmes. Cela peut nous permettre d'adopter un point de vue différent.

Pauline fut confrontée avec la mort lorsque sa mère mourut d'un cancer du poumon. Elle vécut un deuil et en ressortit avec une nouvelle perception: la futilité de l'accumulation de biens matériels qui seront éparpillés à tout vent après sa mort. Elle modifia sa façon de se comporter pour agir en accord avec le nouvel ordre de ses valeurs.

Quelles que soient nos pensées au sujet de la mort, c'est surtout notre peur de souffrir qui nourrit nos craintes. Personne ne sait ce que mourir sera. Cela sera certainement différent de ce que vous pouvez imaginer. Peut-être vaut-il mieux l'affronter au moment où elle se présentera? La tâche des vivants est de se consacrer à vivre. Personne ne peut vous fournir une description scientifiquement valable de ce qui se passe après la mort. Nous avons tous à nous construire une théorie personnelle qui relève exclusivement de nos croyances et de notre foi.

Donnez-vous la permission de réfléchir sur la mort, sur vos croyances et vos valeurs à ce sujet. N'évitez pas les contacts avec la mort: salons funéraires, cérémonies religieuses, visites à l'hôpital. Côtayer la mort peut vous aider à en tenir compte dans votre vie. La mort fait partie de la vie. Le fait d'y penser ne l'amène pas plus rapidement. Au contraire, cela peut augmenter votre désir de vivre pleinement.

Nous avons vu comment vous pouvez développer votre autonomie en devenant responsable de vous-même, en utilisant votre propre jugement, en vous adaptant à votre environnement, en faisant des efforts avec persévérance; puis en atteignant un certain niveau de compétence, en ayant confiance d'obtenir la satisfaction de vos besoins, en faisant des choix, en apprenant à vous défendre et à surmonter la dépression, l'anxiété et la colère, et finalement en affrontant l'existence de la solitude et de la mort. Nous allons au cours du prochain chapitre aborder l'importance des relations avec votre entourage.

