

Le point de vue de l'oiseau.

Bruno Fortin, psychologue

L'oiseau regarde les situations de très loin et de très haut et les voit dans leur ensemble. Si vous vous munissez d'ailes comme lui, pourriez changer les perspectives de ce que vous vivez. C'est possible en 25 questions.

Il nous arrive tous de se retrouver dans un état de détresse émotionnelle. Sans trop savoir pourquoi, nous éprouvons de l'anxiété, sommes temporairement déprimés ou en colère.

C'est comme se retrouver au fond d'un trou. On dit aussi "avoir le nez sur le mur". Si près du problème, si envahis par les émotions que de ce point de vue là, il nous est impossible de voir ou de comprendre ce qui pourrait alors susciter l'espoir.

Aussi désagréable que cela puisse être, il s'agit d'une expérience que nous subissons tous. Certains réussissent toutefois à s'en sortir plus rapidement que d'autres.

Ils réussissent à trouver l'échelle qui leur permettra de sortir du trou, ou mieux encore, ils réussissent à s'éloigner du cul-de-sac, grâce à une envolée mentale, qui leur fait adopter "le point de vue de l'oiseau" (Emery, 1982, 1987). Pour voir une situation dans son ensemble, l'oiseau la regarde de très loin et de très haut.

Je vous suggère ici une série de questions qui deviendront les barreaux de l'échelle, les ailes de l'oiseau qui vous permettront de changer votre perspective sur ce que vous vivez.

Ce n'est pas de la magie. Cela demande un certain effort. Vous constaterez que les résultats en valent la peine.

Ces questions s'inspirent de la thérapie cognitive (Beck, Emery, et Greenberg, 1985; Emery, 1982, 1987). Elles visent à vous amener à un point de vue plus objectif et plus efficace sur vos problèmes. Améliorez la qualité de ces questions et de celles qui surgiront à votre esprit en cours de route et vous améliorerez la qualité de l'information que vous possédez sur vos problèmes. Vous augmenterez ainsi votre pouvoir personnel de les régler et de changer ce que vous souhaitez changer.

Il ne s'agit pas de vous compter des histoires et de vous dire que la vie est un jardin de roses". Il s'agit de dédramatiser, de ramener les choses à leur juste proportion, de retrouver vos ressources et de reprendre votre route.

Selon le point de vue que vous adoptez, votre humeur change.

Cela peut sembler catastrophique de renverser votre verre lors d'une rencontre sociale, mais cet incident peut vous amener à connaître une personne qui sera votre ami pour la vie.

Il peut sembler catastrophique aussi de constater que votre fils adolescent refuse de vous obéir, mais c'est peut-être là aussi un signe qu'il devient un adulte autonome capable de s'affirmer et de revendiquer ses droits.

Il peut vous sembler catastrophique d'apprendre que votre ami vous quitte, mais il est probable que vous vous en ferez un autre qui partagera beaucoup mieux vos valeurs et vos objectifs de vie.

Il y a toujours plusieurs façons de voir ce qui se passe. Pensez à une discussion animée que vous avez eue avec une amie. Elle comportait au moins trois points de vue: le vôtre, celui de votre amie et peut-être aussi celui qu'aurait adopté un observateur désintéressé qui vous aurait regardé discuter.

Peut-être rirez-vous, si vous vous reportez à un événement qui vous paraissait pourtant très important, il y a quelques années. Vous rirez sans doute un jour de certains de vos problèmes actuels. Pourquoi attendre: modifiez votre point de vue et riez-en maintenant!

1. Comment suis-venue à me sentir ainsi? Que s'est-il passé? Que me suis-je dite? Qu'ai-je imaginé?

- Je me suis fâchée.
- Comment en suis-je venue à me fâcher?
- Cela a commencé lorsque Carole ne m'a pas invitée à m'asseoir avec elle, au souper.

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

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

3. Est-ce que j'utilise des généralisations excessives dans mes pensées? Est-ce que j'amplifie la portée des événements? Est-ce que j'exagère? Est-ce que je dramatise?

- Personne ne m'aime.
- Est-ce que j'exagère dans ce jugement? Il n'y a absolument personne qui m'aime? Jamais?
- J'exagère, oui. C'est de Carole dont il est question ici. Carole ne m'aime pas. Et encore là, c'est l'impression que j'ai eue d'elle aujourd'hui seulement.

4. Qu'est-ce qui me prouve que cette pensée est vraie? Je me base sur quoi, pour penser ainsi? Quelle en est l'évidence?

- Carole ne m'aime pas.

- Je me base sur quoi, pour penser cela?
- Sur peu de choses. Elle ne m'a pas invitée à sa table aujourd'hui.

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

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

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

- Mon patron va me mettre à la porte.
- Est-ce déjà arrivé? Me l'a-t-il annoncé?
- Non, c'est une peur que j'ai. Cela ne s'est pas produit et il ne m'a rien dit à ce sujet-là. C'est que je ne me trouve pas très efficace ces temps-ci et je me juge sévèrement.

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

- Je n'ai pas eu mon choix de vacances. Ils veulent m'«écoeurer».
- Ai-je besoin de plus d'information?
- Oui. Je vais aller m'informer, plutôt que de m'inventer des explications désagréables.

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

- Je ne vauds rien comme infirmière si je ne suis pas capable de remplacer un soir à l'urgence.
- Est-ce que je pense en terme de tout ou rien?
- Oui. Je sais que je suis une infirmière compétente. Je sais que je peux apprendre de nouvelles techniques. Je ne suis pas obligée de tout savoir immédiatement pour reconnaître ma compétence dans bien des domaines.

9. Est-ce que je prends des exemples hors de leur contexte?

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

10. Est-ce que j'assume que chaque situation est semblable? Cela pourrait-il être différent cette fois-ci? Qu'est-ce qui est différent?

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

11 Est-ce que je traite un événement à faible probabilité de se produire comme un événement à forte probabilité de se réaliser?

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

12. Est-ce que j'oublie mes forces, mes ressources et l'assistance que je peux obtenir d'autrui ou d'ailleurs?

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

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

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

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

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

15. Est-ce que j'accorde beaucoup d'importance à quelque chose que je pourrais trouver peu importante?

- Les gens au centre d'achats doivent me trouver nerveuse lorsque je passe à la caisse. Ils doivent me trouver idiote.
- Est-ce que j'accorde trop d'importance à l'opinion de ces gens alors qu'ils m'importent peu.
- Il est vrai que ce sont des personnes que je ne verrai plus. Les gens importants de mon entourage me connaissent et m'apprécient. C'est ce qui m'importe.

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

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

devrais-je mettre mon énergie à trouver la solution de problèmes plus concrets, tel que : "Comment puis-je trouver plus de satisfaction et de plaisir dans ma vie?" ou "Comment puis-je faire pour augmenter les chances d'obtenir ce que je souhaite à partir de la situation actuelle?"

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

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

18. Ai-je des attentes réalistes?

- Je suis lâche. Je n'ai pas réussi à maigrir comme je le devais.
- Est-ce que j'ai des attentes réalistes?
- Il est vrai que j'ai perdu du poids mais pas autant que je l'aurais souhaité. Peut-être n'était-il pas très réaliste de croire que j'allais perdre tout ce poids si rapidement. Je peux me donner du temps.

19. Est-ce que je me concentre à l'excès sur un événement et en oublie d'autres?

- Jean n'a pas aimé mon rapport. C'est horrible! Il va penser que je travaille mal.
- Est-ce que je me concentre à l'excès sur un événement et en oublie d'autres?
- C'est vrai qu'il m'a déjà félicité pour d'autres tâches. Il me connaît bien et je sais qu'il m'apprécie. J'oubliais les félicitations qu'il m'a aussi données.

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

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

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

- Ma supérieure immédiate nous a dit qu'il y avait du personnel qui abusait de leur privilège. Je suis sûre qu'elle pense à tort que je ne me force pas au travail.
- Suis-je certaine que ces commentaires s'adressent à moi?
- Je n'en ai pas de preuve. Je sais qu'il n'y a pas de raison pour qu'elle pense cela de moi. Elle peut me parler directement si elle a des choses à me dire.

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

- Je ne peux pas être plus attentive aux besoins de mes amis.
- Quels sont les avantages de penser ainsi?
- Je n'ai pas d'effort à faire.
- Quels sont les désavantages de penser ainsi?

- Il semble frustré. Il est moins proche de moi. Je ne suis pas très fière de me percevoir comme quelqu'un de peu sensible.

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

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

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

- Je veux partager ma vie avec un partenaire.
- Que puis-je faire pour augmenter mes chances que cela se produise?
- Je peux susciter des occasions de rencontres et profiter de celles qui se présentent: demander à mes amis de me présenter leurs amis, participer à des activités sociales, sportives, culturelles, initier des conversations, approcher les gens qui me semblent intéressants.

25. Comment verrai-je cette situation dans une semaine? Un an? Cinq ans?

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

Si vous vous posez ces questions, ou vous vous en servez dans votre entourage ou pour aider vos clients dans le cadre de votre travail, vous vous rendrez de plus en plus à l'évidence que l'humeur varie selon le point de vue adopté. Une perception plus réaliste de nos problèmes permet de nous conserver dans un état plus productif pur les résoudre.

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

Références

- André, Christophe (2005). *Psychologie de la peur: Craintes, angoisses et phobies*. Paris : Éditions Odile Jacob, 368 pages.
- André, Christophe (2009). *Imparfait, libre et heureux*. Paris : Édition Odile Jacob.

- André, Christophe et Légeron, Patrick (2003). *La peur des autres : Trac, timidité et phobie sociale*. Paris : Édition Odile Jacob. 332 pages.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Emery, G. et Greenberg, R.I. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias*, New York: Basic Books.
- Boisvert, Jean-Marie et Beaudry, Madeleine. *S'affirmer et communiquer*. Montréal, Les éditions de l'homme, 1979, 328 p.
- Burns, David. *Être bien dans sa peau*. Montréal. Saint-Lambert, Éditions Héritage, 1994, 392 p.
- Emery, G. (1982). *Controlling Depression through cognitive therapy*. New York: BMA Audio cassettes, Guilford Publications.
- Emery, G. (1987). *Overcoming Anxiety*, New York: BMA Audio cassettes, Guilford Publications.
- Fortin, B. (1990) Le point de vue de l'oiseau. Avenir et Santé, no 190, 20-23. Revue de la Fédération Nationale des Infirmiers, 7 rue Godot-De-Mauroy, 75009 Paris.
- Fortin, B. (1990). Le point de vue de l'oiseau. The Canadian Nurse/L'Infirmière Canadienne, 86(8), 40-42.
- Fortin, B. (2006). *Intervenir en santé mentale : nouvelle édition revue et augmentée*. Montréal : Fides. 406 pages. ISBN 2-7621-2731-9.
- Greenberger, D. et Padesky, C. (2005). *Dépression et anxiété: comprendre et surmonter par l'approche cognitive: un guide pratique*. Décarie Éditeur, 264 pages.
- Letarte, A. et Marchand, A. (1993). *La peur d'avoir peur*. Montréal: Éditions Stanké.
- Marchand, André et Letarte, Andrée. *La peur d'avoir peur*. Montréal, Stanké, 1993, 174 p.
- Stone, Douglas, Patton, Bruce. et Heen, Shaila. *Comment mener les discussions difficiles*. Paris, Seuil, 2001, 320 p.

La relaxation brève assise

Concentrez-vous simplement sur votre respiration... sans rien changer... sans faire d'effort... simplement remarquer l'air... qui entre et qui sort de vos poumons. Sans effort... Qui entre... et qui sort... et vous pouvez commencer à vous dire intérieurement... d'une voix amicale... à chacune de vos expirations... Relaxe... Relaxe... à chacune de vos expirations... alors que vous laissez l'air sortir de vos poumons... Vous pouvez maintenant commencer à détendre les différents muscles de votre corps, en débutant par les muscles de votre cuir chevelu et votre front... laissez vos muscles devenir un peu plus détendus au niveau de vos yeux... de votre nez... laissez les muscles autour de votre bouche... se détendre... votre mâchoire... votre cou... les muscles de vos épaules... vos avant-bras... vos bras... jusqu'au bout des doigts... en laissant porter tous le poids de votre main sur vos cuisses. Puis détendez les muscles de votre poitrine et de votre ventre... votre dos... le bas du dos... et laissez la relaxation se répandre aux muscles de vos fesses... de vos cuisses... puis suggérez à vos muscles de se détendre au niveau de vos mollets... de vos pieds... jusqu'au bout des orteils... en laissant tout le poids de vos pieds reposer sur le sol... tous le poids de vos mains reposer sur vos cuisses... et tout le poids de votre corps reposer sur la chaise... Un peu plus détendu... dans tout votre corps... Et vous reportez maintenant votre attention à votre respiration... Relaxe... Relaxe... Inspirez maintenant profondément et conservez l'air trois secondes... 1... 2... 3... Laissez aller l'air... Laissez aller la tension... Laissez vos muscles se détendre... Un peu plus relaxe... un peu plus détendu... alors que vous continuez à respirer normalement...

Tout comme on ne peut pas se brosser les dents une fois pour toutes au début de la semaine et oublier cela par la suite, on ne peut se contenter de pratiquer la relaxation une fois et croire que nous n'en aurons plus besoin. La pratique de la relaxation peut devenir une pratique habituelle alors que vous réagissez par la détente plutôt que par la tension, l'inquiétude ou la colère. Elle est associée au développement d'une relation amicale avec soi-même. Se forcer à se détendre rend plus tendu. Il faut donc suggérer la détente. Et lorsque l'on constate que notre esprit s'éloigne de l'exercice, le ramener gentiment dans la bonne direction. Sans reproches et sans regrets. Avec la pratique, la capacité de diriger volontairement son attention devient un outil précieux. Rappelons qu'il ne s'agit pas des olympiques de la relaxation. Il s'agit du développement d'une autre façon de prendre soin de soi.

Références

- Burns, David. *Être bien dans sa peau*. Montréal. Saint-Lambert, Éditions Héritage, 2005, 392 p.
- Fortin, Bruno. *Intervenir en santé mentale*. Montréal, Fides, 2006, 399 p.
- Fortin, Bruno. *La gestion du stress au travail*. Montréal, Les Consultations Pédagogiques Fortin inc., 2001, 146 p.
- Lelord, François et André, Christophe (2001). *La force des émotions : amour, colère, joie ...* Paris : Éditions Odile Jacob, 2001, 396 p.
- Sabourin, Michel (2001). *Techniques de relaxation v.2*. Sony Musique Canada Inc. ASIN: B000065QB5
- Sabourin, Michel (2006) : *Techniques de relaxation 1*. Sony Musique Canada Inc. ASIN: B000065QB4
- Stone, Douglas, Patton, Bruce. et Heen, Shaila. *Comment mener les discussions difficiles*. Paris, Seuil, 2001, 320 p.
- Young, Jeffrey E. et Klosko, Janet S. *Je réinvente ma vie*. Montréal, Éditions de l'Homme, 1995, 361 p.