

## Nuancer les idées, les pensées et les croyances.

Observez attentivement le mode de pensée de la personne que vous aidez. Invitez-la à se poser des questions fécondes. Comparez les efforts à fournir avec les ressources disponibles · Évaluez les risques réels associés au changement et les avantages anticipés. Invitez-la à se faire des commentaires utiles et se donner des directives efficaces.

### Dix catégories de pensées biaisées

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# L'enquête socratique

## Des questions fécondes

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

# La gestion des émotions

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

L'état dépressif est associé à une perception négative de soi, de son futur, et du monde environnant. 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 besoins fondamentaux sont insatisfaits. La personne ne réussit pas à défendre son droit d'être traité avec respect et d'obtenir satisfaction de ses besoins. La passivité et l'isolement augmentent à long terme l'intensité de la dépression et la difficulté de s'en sortir. Les deuils mal résolus peuvent évoluer négativement.

## **Stratégies pour surmonter la dépression**

Semer le doute dans ses images et ses pensées intérieures. Entrer en contact avec ce que l'on apprécie en soi. Satisfaire ses besoins. Éviter la passivité et l'isolement. Planifier des activités agréables. S'affirmer. Se laisser vivre ses deuils.

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

Les personnes qui ont un besoin excessif d'approbation, de contrôle et de compétence sont plus susceptibles à devenir anxieux. L'état anxieux est caractérisé par la tendance à surestimer le danger d'une situation et de sous-estimer sa capacité d'y faire face. La personne anxieuse a tendance à s'imaginer toutes sortes de choses catastrophiques en réagissant comme si elles étaient déjà en train de se produire.

## **Stratégies pour surmonter l'anxiété**

Observer et modifier ses pensées et ses images internes. Semer le doute dans ses inquiétudes. Affronter ce que l'on craint par petites étapes. Éviter les pensées effrayantes: les considérer comme des hypothèses. Éviter de se demander l'impossible. Entrer en contact avec ses ressources internes et externes. Se concentrer sur la tâche à faire. Regarder avec ses yeux et écouter avec ses oreilles plutôt qu'avec ses souvenirs ou son imagination. Faire des hypothèses réalistes et positives comprenant la possibilité de réussite.

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

L'agressivité provient en partie de la conviction qu'il y a un événement, une personne ou une chose qui est responsable de votre détresse et vous cherchez un moyen de corriger la situation ou de décharger la tension suscitée par la frustration. La frustration peut y être associée : il s'agit d'une distance entre vos attentes et votre perception de la situation actuelle. Vous vous attendiez à une satisfaction que vous n'avez pas obtenue. Il y a quelqu'un ou quelque chose ne se comporte pas en accord avec vos croyances et avec votre système de valeurs. Cela transgresse certaines de vos règles personnelles et vous nuit dans la recherche de vos objectifs. 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.

## **Stratégies pour surmonter la colère**

Rappelez-vous votre valeur comme personne. N'accordez pas d'importance à ce qui n'en a pas. Concentrez-vous sur ce qu'il y a à faire pour atteindre votre but. Apprenez à reconnaître les

signes de colère dès qu'ils commencent à se manifester. Apprenez à vous détendre. Apprenez à exprimer vos insatisfactions et vos désirs. Donnez-vous le temps d'intégrer de nouvelles habitudes. Donnez-vous des instructions. Fragmenter les événements qui provoquent votre colère en différentes étapes. Présentez-vous aux situations particulièrement difficiles à votre mieux. Faites de votre mieux pour gérer votre propre comportement et renoncer à contrôler celui de l'autre. Félicitez-vous de vos progrès vers un meilleur contrôle de la colère. Acceptez la frustration. Pardonnez-vous vos erreurs. Passez à autre chose.

---

Burns, David. *Être bien dans sa peau*. Montréal. Saint-Lambert, Éditions Héritage, 2005, 392 p.  
Fortin, B. (2002) *La gestion des émotions*. Montréal: Les éditions CPF, Site web : <http://gestiondesemotions.com>.  
Letarte, A. et Marchand, A. (1993). *La peur d'avoir peur*. Montréal: Éditions Stanké.