

IDENTIFIER CES PENSÉES QUI NOUS RENDENT ANXIEUX / DÉPRIMÉS

LES ÉMOTIONS SONT CAUSÉES PAR LES PENSÉES ET NON PAR LES ÉVÉNEMENTS

Il y a bien sûr des événements particulièrement difficiles qui se présentent parfois à nous et il est tout à fait normal d'y réagir avec tristesse, peur ou anxiété. Or, les événements en soi peuvent être interprétés différemment et donc sont vécus avec beaucoup de variations d'une personne à l'autre. C'est ce qu'on interprète de l'événement ou ce qu'on se dit à soi-même lors de l'événement qui détermine les émotions qu'on ressentira face à lui.

Marie et Carl sont invités à un souper avec quelques collègues de travail. Marie se dit qu'elle aura beaucoup de plaisir, qu'elle a bien hâte de discuter avec ses amis et d'apprendre à mieux les connaître. Elle se sent heureuse face à cette soirée. Carl veut plaire à tout prix. Il a peur de dire des bêtises, de ne pas savoir quoi dire ou d'être inintéressant. Il craint de ne pas être à la hauteur. Carl se sent anxieux face à cette soirée.

On peut bien voir ici que les émotions de Marie et de Carl sont causées par leurs pensées plutôt que par l'événement qui est objectivement le même pour les deux.

Les pensées reflètent nos perceptions et nos croyances face à nous et face au monde. Les émotions en sont le résultat. Bien sûr, la réalité est plus complexe. Les pensées, les émotions, les réactions physiologiques et les comportements sont intimement liés et s'influencent étroitement; les comportements et les réactions physiologiques peuvent en outre venir renforcer les pensées.

LES ÉMOTIONS PROBLÉMATIQUES SONT CAUSÉES PAR DES PENSÉES PROBLÉMATIQUES

Une émotion problématique, dysfonctionnelle, en est une qui est trop fréquente, trop intense, trop longue ou survenant à un moment inapproprié. Cette émotion vient parfois affecter le fonctionnement. Lorsqu'on se sent très anxieux, il est fort probable que nos pensées face à soi ou face à un ou des événements soient irréalistes, biaisées. Les pensées ne tiennent pas compte de l'ensemble des éléments associés à une situation.

Nous avons vu que Carl veut plaire à tout prix, qu'il a peur de dire des bêtises, de ne pas savoir quoi dire ou d'être inintéressant. Il craint de ne pas être à la hauteur. Toutes ces pensées font que Carl est anxieux face à sa soirée qu'il perçoit comme menaçante. On voit ici qu'il a des attentes très élevées face à lui-même; il s'exige d'être divertissant et irréfutable dans ses rapports sociaux. Il ne tient pas compte de ses expériences antérieures qui ont été positives. On voit aussi que Carl a tendance à penser que les autres vont le juger sévèrement. Pourtant, il est rare que Carl n'ait rien à dire et il est apprécié par ses collègues. Il pourrait toutefois arriver que par anxiété, Carl se sente très mal à l'aise et qu'il n'arrive pas à discuter librement avec ses collègues. Ses comportements d'évitement et de retrait viendront confirmer ses pensées.

IDENTIFIER LES PENSÉES POUR LES CHANGER

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez identifier vos pensées et les remettre en perspective. Lorsqu'une émotion difficile émerge, prenez le temps de vous arrêter pour identifier les pensées qui y sont associées. Vous pouvez vous aider de la grille au verso. Vous pouvez également vous poser les questions suivantes : Quelles phrases je me dis au moment de faire face à cette situation et qui semblent augmenter mon émotion ? De quoi ai-je peur ? Qu'est-ce qui pourrait arriver ? Quel serait le pire scénario ?

Une fois les pensées identifiées, vous pouvez les confronter à la réalité à l'aide de différentes questions : Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie? Quelles sont les probabilités (%) que cela se produise ? Si c'était vrai, serait-ce si grave que ça ? Quelles seraient les conséquences réelles ? Y-a-t'il d'autres explications possibles ? On appelle cet exercice « le questionnement socratique ». Si vous réalisez que vos pensées sont irréalistes, formulez des pensées alternatives qui tiennent mieux compte de la réalité.

FEUILLE DE NOTATION DES PENSÉES

<p>La situation</p> <ul style="list-style-type: none">- Qui ?- Quoi ?- Quand ?- Où ?	<p>Les émotions</p> <ul style="list-style-type: none">- Quelles émotions avez-vous ressenties ?- Indiquez l'intensité de chacune de celles-ci de 1 à 10.	<p>Les pensées ou images automatiques</p> <ul style="list-style-type: none">- Quelles pensées ou images avez-vous eu dans votre tête juste avant de ressentir cette émotion ?- Encerchez la pensée ou l'image la plus saillante (la plus intense).	<p>Les indices ou les « preuves » à l'appui de la pensée saillante</p>	<p>Les indices ou les preuves allant à l'encontre de la pensée saillante</p>