



Changer sa façon de penser

Aperçu de la trousse

La plupart des gens qui souffrent de stress croient qu'ils n'ont aucune influence sur ce qui se passe dans leur vie. Même s'il est vrai que l'on ne peut pas maîtriser le déroulement précis de chaque événement, on peut apprendre à devenir maître de ses pensées et, par conséquent, influencer ses sentiments et ses comportements.

La capacité à maîtriser ses pensées est une stratégie importante de gestion du stress. En apprenant à analyser ses pensées, on apprend à remettre en question les pensées irrationnelles et à les remplacer par des pensées rationnelles.

La pensée rationnelle apporte de nombreuses satisfactions : sentiments de mieux-être et de complétude et liberté d'agir d'une manière autovalorisante. Les attitudes et les actions d'autovalorisation contribuent à améliorer l'image de soi, l'estime de soi, la motivation et la discipline et favorisent la réalisation des objectifs. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Comprendre la relation entre les pensées, les sentiments et les comportements
- Étape n° 2.** Distinguer la pensée rationnelle de la pensée irrationnelle
- Étape n° 3.** Analyser son discours intérieur

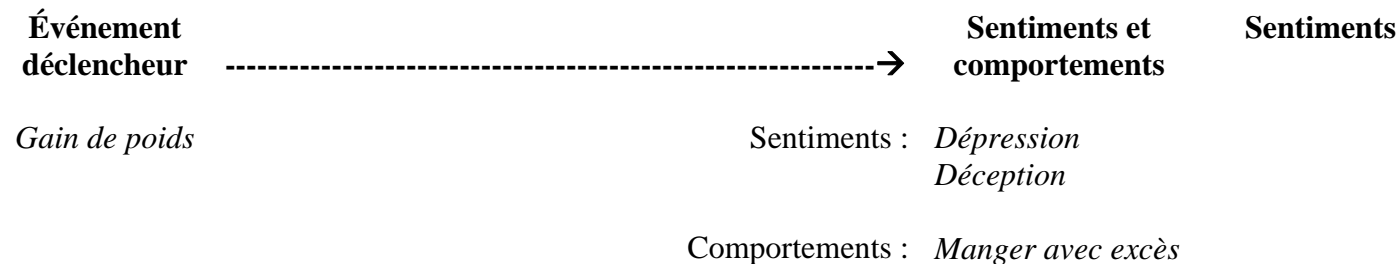
Étape n° 1

Comprendre la relation entre les pensées, les sentiments et les comportements

Pourquoi vous sentez-vous et vous comportez-vous d'une telle manière plutôt que d'une autre? Dans quelle mesure maîtrisez-vous vos sentiments et vos comportements?

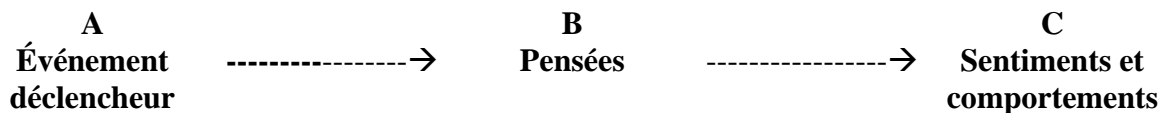
Les événements que vous vivez influencent vos sentiments et vos comportements, mais parce que cela se fait automatiquement, vous pourriez croire que vous n'avez aucune maîtrise sur eux.

Dans l'exemple qui suit, vous apprenez que vous avez pris un kilo (deux livres) depuis votre dernière visite avec votre conseiller du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) il y a deux semaines. Vous êtes déçu et déprimé, alors vous vous donnez le droit de manger avec excès.



En réalité, quelque chose se produit entre l'événement déclencheur et les conséquences (sentiments et comportements) : vous *pensez*. Vous pensez à la situation, à vous-même, aux autres et à bien d'autres choses. Pendant tout ce temps, vous tenez des conversations avec vous-même. Ces conversations, que l'on appelle « discours intérieurs », se déroulent sans arrêt dans votre tête. La plupart du temps, vous n'en êtes même pas conscient. Cependant, ces discours intérieurs sont très importants et peuvent influencer grandement vos *sentiments* et vos *comportements* lors d'un événement spécifique.

Le D^r Albert Ellis, psychologue de renommée internationale, a mis au point le modèle ABC pour expliquer la relation entre l'événement et les conséquences.



Au point B, vous avez le choix de penser de façon rationnelle ou irrationnelle.

- La *pensée rationnelle* est exacte, réaliste, logique, raisonnable et valorisante. Toutefois, elle n’oblige pas à penser uniquement de façon positive ni à rejeter toute pensée négative. Elle recherche des renseignements exacts et les accepte comme tels. La pensée rationnelle peut aider à faire face à la dépression, à la rage et à la colère ainsi qu’à résoudre les conflits. La pensée rationnelle favorise les sentiments et les comportements constructifs.
- La *pensée irrationnelle* est inexacte, irréaliste, illogique et autodestructive. Elle peut engendrer le stress, l’anxiété, la tristesse, la colère et les conflits avec les autres. La pensée irrationnelle peut être un obstacle à la réalisation des objectifs personnels. La plupart des gens ont des pensées irrationnelles à un moment ou à un autre.

Dans l’exemple qui suit, les pensées négatives et irrationnelles vous amènent à manger avec excès.

A Événement déclencheur	-----→	B Pensées	-----→	C Sentiments et comportements
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gain de poids</i> 		<p>« À quoi bon? J’ai essayé de suivre le plan de repas et j’ai quand même pris du poids. Ce programme ne fonctionnera jamais. J’ai toujours été gros. Je ne réussirai jamais à perdre du poids. Je ne suis bon à rien. Aussi bien manger tout ce que je veux. »</p>		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Honte, déception et dépression</i> • <i>Excès alimentaire</i>

À l’Étape n° 3, vous apprendrez à remettre en question ces pensées inexacts et irrationnelles et à les remplacer par des pensées rationnelles qui favorisent les sentiments et les comportements constructifs.

Étape n° 2

Distinguer la pensée rationnelle de la pensée irrationnelle

La plupart des gens ont des pensées irrationnelles à un moment ou à un autre. L'un des objectifs importants de la gestion du stress est d'apprendre à penser de façon rationnelle la plupart du temps. Le D^r Albert Ellis a répertorié douze idées irrationnelles de base qui modèlent les pensées dans une situation donnée. Les quatre premières sont les plus importantes et les plus courantes. Il serait utile d'apprendre à reconnaître ces idées, car vous risquez d'en avoir une ou plusieurs lors de moments difficiles ou stressants.

Idées irrationnelles

1. *Approbat*ion – Vous devez presque toujours obtenir l'approbation ou l'amour des gens qui comptent pour vous.
2. *Perfectionnisme* – Vous devez vous montrer tout à fait compétent, apte et capable de réussir ou vous devez tout au moins posséder une compétence ou un talent réels pour vous sentir utile.
3. *Exigence* – La vie vous apparaît comme épouvantable, terrible, horrible et catastrophique quand les gens et les choses vous contrarient.
4. *Blâme* – Vous considérez comme mauvais ou méchants les gens qui vous blessent ou qui commettent une mauvaise action envers vous et vous devez les blâmer, les condamner ou les punir sévèrement pour leurs gestes.
5. *Pessimisme* – Vous devenez vivement préoccupé ou bouleversé par toute situation qui semble dangereuse ou effrayante.
6. *Solution parfaite* – Les gens et les choses devraient être meilleurs qu'ils ne le sont et vous croyez qu'il est affreux et horrible de ne pas réussir à trouver rapidement des solutions satisfaisantes aux problèmes courants de la vie.
7. *Souffrance* – Les gens ou les choses vous causent de la souffrance mentale et vous êtes pratiquement incapable de maîtriser vos sentiments ou de vous débarrasser de la dépression et de l'hostilité qui vous habitent.
8. *Irresponsabilité* – Vous trouvez qu'il est plus facile d'esquiver les responsabilités et les nombreuses difficultés de la vie que de vous imposer des formes de discipline personnelle plus gratifiantes.

9. *Passé* – Vous continuez d’accorder beaucoup d’importance à votre passé et vous croyez qu’un événement quelconque qui a déjà eu une influence considérable dans votre vie doit continuer à déterminer vos sentiments et vos comportements aujourd’hui.
10. *Inertie* – Vous pouvez accéder au bonheur sans déployer d’efforts ou en adoptant une attitude passive ou neutre par rapport à la vie.
11. *Dépendance* – Vous devez pouvoir dépendre de quelqu’un en tout temps pour survivre.
12. *Honte* – Vous croyez que vous êtes ou serez toujours un être méchant parce que vous avez fait une chose gênante ou embarrassante.

Surmonter le perfectionnisme

L’échec et la déception guettent les perfectionnistes. En visant la perfection, vous êtes assuré de perdre, peu importe les efforts que vous déployez.

Le perfectionnisme est une habitude dont il est difficile de se défaire. Toutefois, y parvenir ne signifie pas que vous devez :

- arrêter de travailler fort;
- arrêter de faire de votre mieux;
- refuser de voir ou de faire face à vos erreurs;
- cesser de vous soumettre à des normes élevées;
- abandonner les objectifs trop ambitieux.

Les stratégies qui suivent peuvent vous aider à surmonter le perfectionnisme :

- Comprenez qu’il n’est pas dans votre intérêt d’être perfectionniste. Pesez le « pour » et le « contre » du perfectionnisme.
- Comprenez que « perfection » n’est pas synonyme de « satisfaction ». Il n’est pas nécessaire d’être parfait pour être satisfait. Un rendement exceptionnel n’assure pas toujours le bonheur.
- Examinez votre environnement pour déterminer si la perfection est un concept « réaliste ». Il y a presque toujours moyen d’améliorer les choses.
- Essayez de comprendre les peurs qui vous poussent à viser la « perfection ». Demandez-vous « Si cela était vrai, pourquoi serait-ce un problème? ». Surmontez vos peurs.
- Concentrez-vous sur le processus plutôt que sur le résultat chaque fois que vous évaluez une situation. Par exemple, concentrez-vous sur le respect de votre régime alimentaire, de votre limite recommandée de matières grasses et de votre programme d’exercice, plutôt que sur le nombre de kilos perdus.
- Fixez un délai d’exécution pour chaque activité. Arrêtez-vous à l’heure fixée, que vous ayez fini ou non, et passez à la prochaine activité. Souvenez-vous qu’il y a toujours un

point de rendement décroissant. En arrêtant avant, vous aurez une plus grande satisfaction et un meilleur rendement.

- Apprenez à accepter les petites erreurs et à en tirer des leçons. N'hésitez pas à prendre des risques qui ne présentent aucun danger pour vous ou pour les autres. Ce sont de bonnes occasions d'apprendre.
- Mettez l'accent sur les bons coups plutôt que sur ce que vous n'avez pas fait. En vous concentrant sur les aspects positifs de votre vie, vous serez plus satisfait.
- Partagez vos sentiments avec les autres lorsque vous éprouvez de la nervosité ou un sentiment d'inaptitude.
- N'essayez pas de cacher vos erreurs. Il n'y a pas à en avoir honte ou à en être gêné.
- Fixez des objectifs et des attentes réalistes.
- Gardez de bons souvenirs de situations agréables qui n'étaient pas parfaites.

Étape n° 3

Analyser son discours intérieur

Il faut beaucoup de patience et d'efforts pour apprendre à changer sa façon de penser. Il faut se mettre à l'écoute de ses discours intérieurs, des pensées qui viennent à l'esprit dans une situation donnée.

Être à l'écoute de ses discours intérieurs

Il est parfois difficile de se souvenir de discours intérieurs spécifiques, car il s'agit d'un processus rapide et automatique. Si vous avez de la difficulté à vous rappeler vos discours intérieurs, essayez la technique suivante :

- Essayez de vous rappeler ce que vous ressentiez (tristesse, bonheur, colère, peur) et dites « Je me sentais/J'étais _____ » (insérez le sentiment ressenti).
- Ensuite, dites « Je me sentais/J'étais _____ parce que je pensais _____ . »

Par exemple, « J'étais déçu parce que je pensais à mes nombreuses tentatives pour perdre du poids qui se sont toutes soldées par un échec. Cela prouve que je suis voué à être gros. »

Analyser l'exactitude de ses pensées

Répondez aux questions ci-dessous pour déterminer si vos pensées sont exactes ou inexactes. Soyez prêt à accepter les pensées exactes, même si elles sont désagréables. Replacez-les dans leur contexte afin de mieux les comprendre.

Questions

- Quel élément de la situation est vrai?
- Quels faits avez-vous omis ou négligés?
- Quel élément de la situation est faux? Faites attention aux mots « doit », « devrait » et « besoin de » ainsi qu'aux exagérations.
- Dans quelle mesure exagérez-vous vos pensées et vos sentiments en dramatisant la situation et en pensant qu'il n'y a aucune solution de rechange?
- Quelle est la pire chose qui puisse se produire? Dans quelle mesure risque-t-elle de se produire? Si elle se produisait, serait-ce aussi terrible que vous le pensez?
- Qu'est-ce qui est susceptible de se produire?

Remettre en question les pensées inexactes

Lorsque vous vous surprenez à avoir des pensées inexactes et irrationnelles, vous devez les remettre en question et les remplacer par des pensées plus exactes et rationnelles. Vous

serez alors plus apte à maîtriser vos pensées, vos sentiments et vos comportements et vous ressentirez moins les symptômes du stress.

Questions

- Quelles pensées spécifiques devez-vous avoir pour apaiser les sentiments que vous éprouvez et y faire face?
- Comment voulez-vous vous sentir et agir dans cette situation?
- Quelles pensées devez-vous avoir pour vous sentir et agir comme vous le voulez?
- Que pouvez-vous vous dire pour éviter de vous punir lorsque vous n'avez pas abordé la situation comme vous l'auriez souhaité?

Exemple

Passez en revue les pensées exprimées dans l'exemple à l'Étape n° 1 : « À quoi bon? J'ai essayé de suivre le plan de repas et j'ai quand même pris du poids. Ce programme ne fonctionnera jamais. J'ai toujours été gros. Je ne réussirai jamais à perdre du poids. Je ne suis bon à rien. Aussi bien manger tout ce que je veux. »

- Quel élément de la situation est vrai?

Le participant au programme du CPRIC a pris un kilo (deux livres) depuis sa dernière visite il y a deux semaines.

- Quels faits a-t-il omis ou négligés?

C'est la première fois qu'il n'avait pas perdu de poids entre les visites. Dans l'ensemble, il avance vers son objectif à court terme d'atteindre un poids plus sain. Il continue à surveiller sa consommation de sodium (sel) et sa tension artérielle. Sa tension artérielle est à son plus bas niveau depuis le début du programme.

- Dans quelle mesure exagère-t-il ses pensées et ses sentiments en dramatisant la situation et en pensant qu'il n'y a aucune solution de rechange?

Un gain de poids d'un kilo (deux livres) ne veut pas dire que la vie est terrible ou horrible (*idée irrationnelle n° 3 : exigence*). Il est faux de croire qu'il sera toujours gros parce qu'il l'a toujours été (*idée irrationnelle n° 9 : passé*). Il n'est pas réaliste de s'attendre à perdre du poids entre chaque visite. La gestion du poids nécessite un engagement à long terme. Il n'y a pas de « solution miracle » (*idée irrationnelle n° 6 : solution parfaite*). Le programme fonctionne bien parce qu'il a déjà perdu du poids et que sa tension artérielle est à un niveau plus acceptable. La perte de poids n'est pas le seul objectif du programme. Le fait d'avoir pris un kilo (deux livres) ne fait pas de lui une mauvaise personne (*idée irrationnelle n° 12 : honte*). En disant « À quoi bon? », il voit la situation comme une catastrophe et pense qu'il n'y a pas d'autres solutions (*idée irrationnelle n° 8 : irresponsabilité*).

- Quelle est la pire chose qui puisse se produire?

Il pourrait continuer à manger avec excès, retourner à ses anciennes habitudes alimentaires et arrêter complètement de faire de l'exercice. Cela contribuerait à faire augmenter sa tension artérielle et son cholestérol, ce qui accroîtrait son risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

- Dans quelle mesure cela risque-t-il de se produire?

Il est normal que le participant ait des écarts de temps en temps. Cela ne signifie pas nécessairement le retour aux anciennes habitudes. Dans les troussees précédentes, le participant aura appris des stratégies qui l'aideront à accepter les écarts et à en tirer des leçons. D'ailleurs, le conseiller ne lui permettra pas de « se laisser aller ». S'il manque un rendez-vous, le conseiller communiquera avec lui pour lui offrir un soutien et l'encourager à se remettre sur la bonne voie. La pire chose qui puisse se produire, soit d'abandonner le programme, ne risque pas de se produire.

- Qu'est-ce qui est susceptible de se produire?

Le participant tirera des leçons de l'écart et se remettra rapidement sur la bonne voie.

Changer sa façon de penser

À l'aide du même exemple, voyez comment il est possible de modeler ses sentiments et ses comportements en remplaçant les pensées irrationnelles par des pensées plus rationnelles.

A Événement déclencheur	B Pensées	C Sentiments et comportements
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gain de poids</i> 	<p><i>« Oui, c'est vrai. J'ai essayé de suivre le plan de repas et j'ai pris un kilo (deux livres). Ce n'était pas mon objectif, mais ce n'est pas la fin du monde. Cela ne fait pas de moi une mauvaise personne. Cela ne veut pas dire que je suis incapable d'apprendre à gérer mon poids. Je n'ai pas suivi mon programme de marche. L'activité physique est aussi importante que l'alimentation dans mon programme de gestion du poids. Je vais me remettre à suivre mon plan de</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Déception</i> • <i>Visite avec le conseiller</i> • <i>Reprise du programme de marche avec l'aide du conseiller</i>

	<i>repas et mon programme de marche. Je sais qu'il n'y a pas de solution « miracle ». Je vais appeler mon conseiller pour qu'il m'aide à repartir rapidement du bon pied. »</i>	
--	---	--

Analysez votre discours intérieur dans l'espace prévu à cette fin sur la « feuille de devoir » qui se trouve à la fin de la trousse.

Changer sa façon de penser

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Choisissez une situation qui s'est produite récemment. Il peut s'agir d'un événement agréable ou désagréable. Essayez de vous rappeler ce que vous pensiez avant, pendant et après l'événement. Notez vos pensées et votre discours intérieur. Réfléchissez à vous, aux autres et à la situation.

A Événement déclencheur	----->	B Pensées	----->	C Sentiments et comportements
<i>Événement</i>		<i>Vous :</i>		<i>Sentiments :</i>
		<i>Les autres :</i>		
		<i>La situation :</i>		
				<i>Comportements :</i>

- En ce qui concerne les efforts que vous avez déployés pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés dans le cadre du programme du CPRIC, avez-vous ressenti l'un ou l'autre des sentiments mentionnés ci-dessous? Si oui, quelles pensées irrationnelles ont contribué à ces sentiments, s'il y a lieu? Si vous n'avez pas ressenti un sentiment particulier, inscrivez « sans objet ».

Sentiments

Mes pensées irrationnelles

- *Tristesse ou dépression*
- *Culpabilité ou honte*
- *Colère ou irritation*
- *Frustration*

Version 08/2010

- *Infériorité ou inaptitude*
- *Solitude*
- *Découragement*

- Exercez-vous à remettre en question les pensées inexactes et irrationnelles que vous pourriez avoir. Dans quelle mesure ces pensées sont-elles justes? Remplacez ces pensées irrationnelles par de nouvelles pensées rationnelles. Répétez ces pensées rationnelles plusieurs fois. Remarquez comment vous vous sentez lorsque vous pensez de manière valorisante.

Pensées irrationnelles

Exactes?

Nouvelles pensées rationnelles

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. Entre l'événement déclencheur et les conséquences (sentiments et comportements), vous _____.
2. Le discours _____ peut influencer grandement vos sentiments et vos comportements lors d'un événement spécifique.
3. Le Dr Albert Ellis a mis au point le modèle _____.
4. La pensée rationnelle est _____, réaliste, logique et autovalorisante.
5. La pensée irrationnelle est inexacte, illogique et auto_____.
6. La plupart des gens ont des pensées _____ à un moment ou à un autre.
7. Il n'est pas dans votre intérêt d'être _____.
8. Soyez prêt à accepter les pensées _____, même si elles sont désagréables. Remplacez-les dans leur contexte afin de mieux les comprendre.
9. Lorsque vous vous surprenez à avoir des pensées inexactes et irrationnelles, vous devez les _____ et les remplacer par des pensées plus exactes et rationnelles.

Réponses : 1) pensez; 2) intérieur; 3) ABC; 4) exacte; 5) destructive; 6) irrationnelles; 7) perfectionniste; 8) exactes; 9) remettre en question

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

