

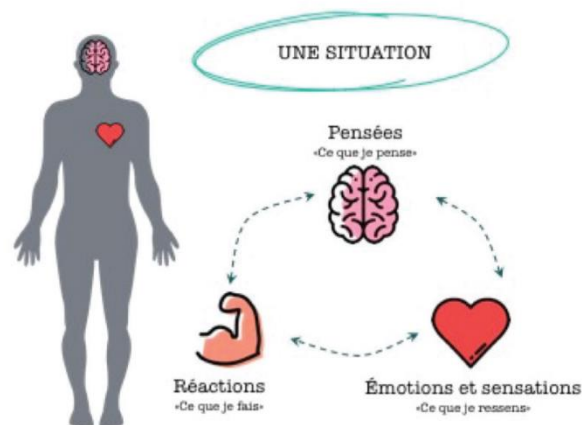


MES PENSÉES AIDANTES

Pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de toi, tu peux utiliser ce schéma. Celui-ci permet de prendre conscience que tes pensées ont une influence sur tes émotions et sur tes sensations et ultimement, sur tes comportements vis-à-vis d'une situation. Les sensations physiques nourrissent également tes émotions, puis tes pensées et tes comportements. Tous ces éléments interagissent les uns avec les autres (Beck, 2011).

EXEMPLE

Imagine-toi que tu es seul(e) à la maison la nuit. Tu te réveilles en sursaut en entendant un bruit de vitre cassée. Tu te dis: « *C'est un voleur!* » Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (ex. : cœur qui bat vite, mains moites, tremblement)? Comment te sens-tu (ex : effrayé(e))? Que fais-tu (ex. : je me cache en dessous des couvertures, je prends ma lampe de chevet pour être prêt(e) à me protéger) ?



Recommençons avec une autre façon d'interpréter la situation. Imagine-toi que tu es seul(e) à la maison la nuit. Tu te réveilles en sursaut en entendant un bruit de vitre cassée (jusqu'ici, tout est identique). Tu te dis: « *C'est mon chat qui a encore brisé un verre que j'avais oublié de ranger dans le lave-vaisselle!* » Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (ex. : boule dans l'estomac, cœur qui bat un peu plus vite)? Comment te sens-tu (ex. : en colère contre mon chat, inquiet de la réaction de mes parents, indifférent)? Que fais-tu (ex. : je me lève pour ramasser le dégât en espérant que personne ne s'en aperçoive, je me rendors)?

Donc, pour exactement la même situation, la façon de te sentir (tes émotions et sensations) et de réagir (tes comportements) peuvent être complètement différents en fonction de la façon dont tu interprètes la situation (tes pensées). Ce mécanisme est constamment en action et pour arriver à contrôler ton stress ou ton anxiété, tu peux apprendre à reconnaître tes pensées, tes émotions et tes sensations engendrées par la situation stressante et, parfois, à voir les choses autrement

Pistes de réflexion

1. Identifie une situation qui te cause du stress ou de l'anxiété.

2. Lorsque tu es confronté(e) à cette situation, comment te sens tu? (émotions et sensations)

3. Lorsque tu es confronté(e) à cette situation, que te dis-tu dans ta tête? (pensées)

4. Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Pour t'aider, tu peux utiliser les questions à la page suivante.

5. Est-ce que cette nouvelle façon de voir la situation change la façon dont tu te sens?
Est-ce qu'elle change la façon dont tu réagirais?



Des questions pour t'aider à voir les choses autrement



- Est-ce que c'est vrai?
- Est-ce que je suis certain(e) de cela?
- Est-ce que je conclus trop rapidement à la catastrophe?
- Combien de fois ai-je prédit une catastrophe qui ne s'est pas réalisée? Fais le calcul.
- Est-ce que j'ai tendance à exagérer?
- Est-ce que j'oublie les bonnes choses?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver? Fais la liste de ce qui pourrait arriver de pire. Développe un plan pour diminuer les conséquences négatives de cette situation.
- Et si le pire arrivait, est-ce que ce serait si terrible?
- Quels sont les risques que se produise ce que je crains?
- Est-ce que je me fais trop de soucis à ce sujet? Quel est l'enjeu? De quoi ai-je peur?
- Dans quelle mesure cette situation affectera-t-elle ma vie dans un an? Est-ce que je m'en souviendrai? Est-ce que je la regarderai différemment?
- Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif dans cette situation? Que dois-je comprendre de tout cela?
- Ai-je du pouvoir sur la situation? Si oui, que puis-je faire pour l'améliorer? Commence par définir le problème, puis identifie des solutions.
- Quelle situation semblable ai-je vécue dans le passé qui s'est bien terminée? Quelles furent les stratégies utilisées?
- Est-ce que je m'attends à la perfection dans tout ce que j'entreprends?
- Est-ce vraiment important ce que les autres pensent?
- Qu'est-ce que je penserais si cela arrivait à une autre personne?
- Ai-je tendance à utiliser des mots extrêmes comme toujours, impossible, jamais, pour de bon?

Références bibliographiques

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

