

PENSÉE RÉALISTE

Nous pouvons tous, de temps à autre, nous laisser submerger par des pensées négatives, comme se traiter de noms méchants (p. ex., « idiot(e) », « raté(e) »), penser que personne ne nous aime, s'attendre à ce que quelque chose de terrible se produise ou croire que nous ne pouvons pas surmonter quelque chose, peu importe nos efforts. *C'est normal*. Personne ne pense positivement tout le temps, en particulier lorsqu'on se sent anxieux.

Lorsque nous sommes anxieux, nous avons tendance à voir le monde comme un **endroit menaçant** et **dangereux**. Cette réaction est logique, car imaginer le pire peut vous aider à vous préparer au danger réel, vous permettant ainsi de vous protéger. Par exemple, si vous êtes seul(e) chez vous et que vous entendez un étrange grattement à la fenêtre, vous pouvez penser qu'il s'agit d'un cambrioleur. Si vous pensez qu'il s'agit d'un cambrioleur, vous deviendrez très anxieux(se) et vous vous préparerez à sortir en courant de la maison, à vous battre contre une attaque ou à courir vers le téléphone pour appeler à l'aide. Bien que cette réaction d'anxiété soit utile s'il y a réellement un cambrioleur à la fenêtre, elle ne l'est pas si vous vous trompez : par exemple, il peut s'agir d'une branche d'arbre qui gratte la fenêtre. Dans ce cas, vos pensées étaient erronées, car il n'y avait pas de danger réel.

Le problème de penser et d'agir comme s'il y avait un danger alors qu'il n'y en a pas est que vous vous sentez inutilement anxieux(se). Par conséquent, une stratégie efficace pour gérer votre anxiété est de remplacer les pensées anxiogènes et négatives par des **pensées réalistes**.

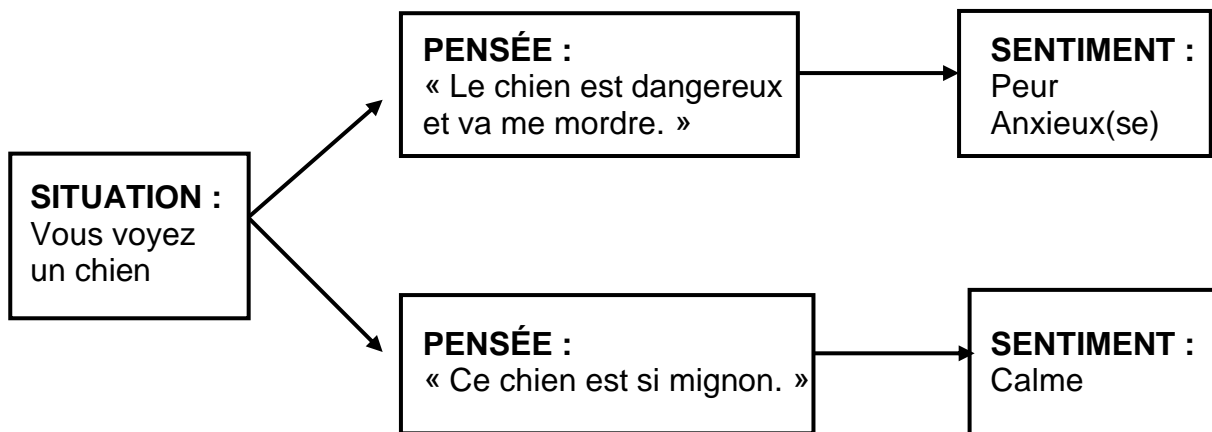
La **pensée réaliste** consiste à examiner tous les aspects d'une situation (le positif, le négatif et le neutre) avant de tirer des conclusions. En d'autres mots, la pensée réaliste consiste à se voir, à voir les autres et à voir le monde d'une manière équilibrée et juste.

Comment s'y prendre

Étape 1 : Prêtez attention à votre *discours intérieur*

Les pensées sont les choses que nous nous disons à nous-mêmes sans parler à voix haute (*discours intérieur*). Nous pouvons avoir de nombreuses pensées à chaque heure de la journée. Nous avons tous notre propre façon de penser, et la façon dont nous pensons a un effet important sur ce que nous ressentons. Lorsque nous pensons que quelque chose de mal va arriver – comme être mordu(e) par un chien – nous nous sentons anxieux(se).

Par exemple, imaginez que vous vous promenez et que vous voyez un chien. Si vous pensez que le chien est dangereux et qu'il va mordre, vous aurez peur. Cependant, si vous pensez que le chien est mignon, vous vous sentirez calme.



Souvent, nous n'avons pas conscience de nos pensées, mais comme elles ont un impact considérable sur ce que nous ressentons, il est important de commencer à prêter attention à ce que nous nous disons.

Étape 2 : Identifiez les pensées qui mènent à des sentiments d'anxiété

Il faut parfois du temps et de l'entraînement pour identifier les pensées spécifiques qui vous rendent anxieux(se) alors voici des conseils utiles :

Prêtez attention aux changements dans votre anxiété, même si elles sont minimes. Lorsque vous remarquez que vous devenez plus anxieux(se), c'est le moment de vous poser les questions suivantes :

- « *A quoi je pense en ce moment ?* »
- « *Qu'est-ce qui me rend anxieux(se) ?* »
- « *De quoi j'ai peur qu'il se produise ?* »
- « *Quelle mauvaise chose est-ce que je m'attends à voir arriver ?* »

Des exemples de pensées « anxieuses » :

- « *Et si je ne peux pas le faire ?* »
- « *Je vais mourir d'une crise cardiaque !* »
- « *Les gens vont se moquer de moi si je gâche la présentation.* »
- « *Je vais devenir fou(ille) si je n'arrête pas de me sentir si anxieux(se).* »
- « *Les choses ne vont pas fonctionner.* »
- « *Je suis un(e) idiot(e).* »
- « *Et si quelque chose de mal arrivait à mon enfant ?* »

Étape 3 : Remettez en question vos pensées « anxigènes »

Penser à quelque chose ne signifie pas que cette pensée est vraie ou qu'elle se produira. Par exemple, penser qu'un chien va vous mordre ne signifie pas qu'il le fera. Souvent, nos pensées ne sont que des **suppositions** et non des faits réels. Il est donc utile de remettre en question vos pensées anxigènes, car elles peuvent vous donner l'impression qu'un malheur va se produire avec certitude, même si c'est très improbable.

Parfois, notre anxiété est due au fait que nous tombons dans des **pièges de la pensée**. Les pièges de la pensée sont des façons injustes ou trop négatives de voir les choses. Utilisez le Formulaire sur les pièges de la pensée pour vous aider à identifier les pièges dans lesquels vous avez pu tomber.

Voici quelques questions pour vous aider à combattre vos pensées anxigènes :

1. Est-ce que je tombe dans un piège de la pensée (p. ex., le *catastrophisme* ou la *surestimation du danger*) ?
2. Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie ? Quelles sont les preuves que cette pensée n'est pas vraie ?
3. Est-ce que j'ai confondu une pensée avec un fait ?
4. Que dirais-je à un(e) ami(e) s'il/elle avait la même pensée ?
5. Que dirait un(e) ami(e) de ma pensée ?
6. Est-ce que je suis certain(e) à 100% que _____ va arriver ?
7. Combien de fois _____ s'est-il produit auparavant ?
8. Est-ce que _____ est si important(e) que mon avenir en dépend ?
9. Quel est le pire qui puisse arriver ?
10. Si cela se produisait, que pourrais-je faire pour y faire face ou le gérer ?
11. Mon jugement est-il basé sur ce que je ressens plutôt que sur des faits ?
12. Est-ce que je confonds « possibilité » et « certitude » ? C'est peut-être possible, mais est-ce probable ?
13. Est-ce un inconfort ou une horreur ?

Voici un exemple pour vous aider à remettre en question vos pensées négatives :

Si vous avez un entretien important demain et que vous vous sentez plutôt anxieux(se) à ce sujet, vous pouvez penser : « *Je vais gâcher l'entretien demain.* »

Pour remettre en question cette pensée, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

◆ **Est-ce que je tombe dans un piège de la pensée ?**

Oui, je suis tombé(e) dans le piège de prédire l'avenir, prédisant que les choses vont mal tourner avant même que l'événement ait lieu. Cependant, j'ai toujours l'impression que je vais certainement tout gâcher.

◆ **Est-ce que je fonde mon jugement sur ce que je « ressens » plutôt que sur les « faits » ?**

Je peux avoir l'impression que je vais tout gâcher, mais rien ne le prouve. Je suis très qualifié(e) pour ce poste. J'ai déjà eu des entretiens dans le passé et, en général, ils se sont bien passés.

◆ **Est-ce que je suis certain(e) à 100% que je vais tout gâcher ?**

Non, mais, si je gâche tout cette fois ?

◆ **Quel est le pire qui puisse arriver ? Si le pire arrivait, que pourrais-je faire pour y faire face ?**

Le pire qui puisse arriver est que je n'obtienne pas l'emploi que je voulais vraiment. Ce sera décevant, mais ce ne sera pas la fin du monde. Je peux toujours obtenir de la rétroaction sur ce que je peux faire pour améliorer mes chances d'obtenir un autre poste semblable.



Utilisez des copies du Formulaire de pensée réaliste pour noter régulièrement les pensées qui vous rendent anxieux(se) et utilisez le document Remettre en question les pensées négatives pour vous aider à remplacer vos pensées anxigènes par des pensées plus réalistes.

Étape 4 : Plus sur les façons utiles et réalistes de penser

Plus de conseils sur la pensée utile :

Conseil #1 : Énoncés d'adaptation. Essayez de trouver des énoncés qui vous rappellent comment vous pouvez faire face à une situation. Par exemple, « Si je suis anxieux(se), je vais essayer la respiration calme », « Je dois juste faire de mon mieux », « Les gens ne peuvent pas savoir lorsque je me sens anxieux(se) », « Cela s'est déjà produit auparavant et je sais comment faire face à la situation » ou « Mon anxiété ne durera pas éternellement ».

Conseil #2 : Énoncés positifs sur soi-même. Entraînez-vous régulièrement à être « gentil(le) » avec vous-même (dites des choses positives sur vous-même) plutôt que de vous critiquer excessivement. Par exemple, au lieu de dire « Je vais échouer », dites quelque chose comme « Je peux le faire ». Ou encore « Je ne suis pas faible parce que je suis anxieux(se). Tout le monde éprouve de l'anxiété », « Je ne suis pas un raté(e) si quelqu'un ne m'aime pas. Personne n'est aimé par tout le monde ! » ou « Je suis fort(e) de me mettre au défi d'affronter les choses qui me font peur ».

Conseil #3 : Des énoncés alternatifs équilibrés basés sur la remise en question des pensées négatives. Une fois que vous avez examiné les preuves ou reconnu que vous êtes tombé(e) dans un piège de la pensée, trouvez une pensée plus équilibrée.

Pour revenir à l'exemple de l'entretien d'embauche, une pensée plus équilibrée pourrait être : « Il se pourrait que je ne réussisse pas l'entretien de demain, mais ne pas réussir parfaitement à un entretien d'embauche ne signifie pas que je n'obtiendrai pas le poste. Même si je n'obtiens pas ce poste, cela ne veut pas dire que je ne trouverai jamais d'emploi. J'ai toujours été capable de trouver un emploi. »



Conseil : Il peut être difficile de se souvenir de pensées utiles ou de stratégies d'adaptation réalistes lorsque vous êtes anxieux(se). Essayez de créer des fiches d'adaptation comprenant des énoncés utiles. Pour fabriquer une fiche d'adaptation, écrivez vos pensées réalistes sur une fiche ou une feuille de papier et gardez-la avec vous (dans votre sac à main, votre portefeuille ou votre poche). Il peut être utile de lire cette fiche quotidiennement, comme un rappel.