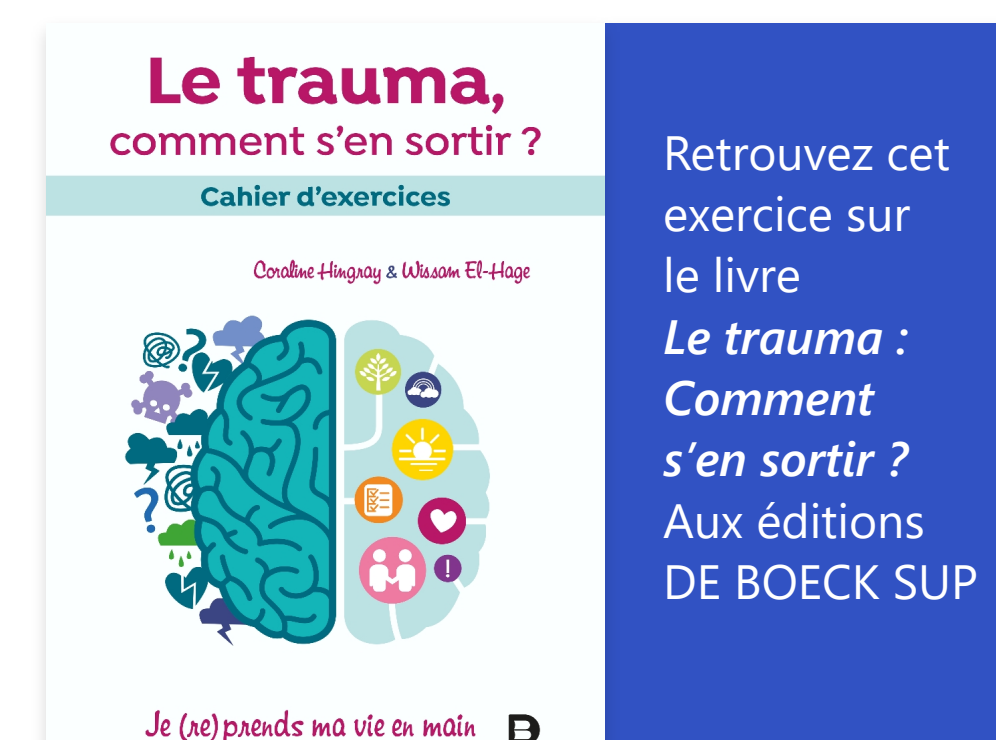


Fiche pratique

PENSÉES PSYCHOÉDUCATION



Mes pensées automatiques

Notifications automatiques = Commentaires intérieurs = Pensées spontanées

Lors d'une situation, ce sont ces pensées :

- Pensées spontanées, sans effort intentionnel
- Pensées fugaces, rapides, incontrôlées
- Pensées s'enchainant en cascade
- Pensées sans raisonnement, irrationnelles
- Pensées paraissant pourtant plausibles
- Pensées acceptées sans remise en question

Elles sont très importantes, car elles

- Déterminent nos émotions
- Entraînent souvent une interprétation biaisée de la situation
- Amènent parfois à réagir de façon contre-productive

Mes pensées déformées

Nous regardons tout ce qui nous arrive à travers des jumelles souvent déformantes.

Il existe plusieurs types de jumelles qui nous font :

- Penser en noir ou blanc
- Voir avec des œillères
- Sur-généraliser
- Croire qu'on lit dans les pensées des autres
- Tirer des conclusions hâtives
- ⋮

- Catastropher
- Personnaliser
- Maximiser le négatif
- Raisonner émotionnellement

Mes croyances de base

Ce que je crois dur comme fer
Elles découlent de :

- Mes expériences avec les autres de sécurité ou, au contraire, de perte
- Mon caractère, mon tempérament
- Ma famille, les croyances avec lesquelles j'ai grandi

Il y a beaucoup de croyances positives, heureusement, mais beaucoup sont négatives et nous font souffrir. Elles sont de 3 types :

- Croyances à propos de soi
- Croyances à propos des autres
- Croyances à propos du monde

Ma tête me raconte !

Vous pouvez choisir et garder la métaphore qui vous parle le plus (elles sont équivalentes) ou en trouver une autre.

- Mon discours intérieur
- Ma radio mentale (mental FM)
- Mon petit vélo à penser
- Mon moteur à penser

Mes jumelles déformantes

Penser en noir et blanc

- Vous pensez en tout ou rien, en blanc ou noir, en bon ou mauvais !
- Il n'y a pas de place au milieu, aux nuances, à la prise en compte du contexte.
- « C'est parfait ou catastrophique ! »
- « Les gens sont amicaux ou hostiles ! »
- « Les gens sont honnêtes ou d'énormes menteurs ! »
- « On m'apprécie ou on me déteste... »

Voir avec des œillères

- Vous pouvez vous fixer sur un détail négatif souvent négligeable et ne plus voir ce qu'il y a autour et qui pourrait contredire votre interprétation.
- Votre attention est sélective. Cela amène une vision totalement tronquée de la réalité.
- « Mes convives ont adoré mon repas, mais moi, je ne retiens que l'oubli de la déco que je voulais mettre dans l'assiette. »
- « Mon mari ne m'a pas fait de bisou ce matin, il ne m'aime plus » (alors qu'il a été attentionné le reste du temps).

Sur-généraliser

- Vous pouvez considérer qu'un échec, une difficulté, un problème, dans un domaine donné entraînera forcément la même chose dans le futur ou même dans d'autres domaines.
- « Il a été agressé par un Noir donc les hommes noirs sont tous agressifs. »
- « Elle a annulé sa venue, elle ne viendra plus jamais et personne n'a envie de me voir. »

Croire qu'on lit dans les pensées des autres

- Vous êtes persuadé-e que vous savez ce que l'autre pense. Vous en avez la certitude et vous ne cherchez pas à contrebalancer.
- « Si elle regarde sa montre alors qu'elle est avec moi, c'est forcément qu'elle s'ennuie et a envie d'écourter. » (Alors qu'elle voudrait peut-être qu'on déjeune ensemble ou qu'elle est en retard à un rendez-vous important...)

Tirer des conclusions hâtives

- Vous avez tendance à tirer des conclusions négatives, rapidement, sans avoir réellement de preuves pour cela.
- « Je suis sûr·e que tout le monde voit que je suis mal. »
- « Je n'ai pas compris de cours, je ne comprendrai jamais rien. »

Catastropher

- Vous surestimez constamment le pourcentage de risque qu'un événement négatif va survenir ou vous en exagérez ses potentielles conséquences.
- « La société est tellement dangereuse, j'ai 90 % de risque de revivre cette agression au couteau.»

Personnaliser

- Vous êtes souvent persuadé·e que vous êtes personnellement responsable de la cause ou de la conséquence d'un événement négatif, alors qu'il est en fait peu lié à vous ou à votre comportement.
- Cela entraîne très souvent un sentiment de culpabilité inappropriée.
- « C'est de ma faute, si je n'avais pas été là... »

Maximiser le négatif

- Vous attribuez trop d'importance aux éléments négatifs et grossissez vos fautes, vos erreurs.
- « J'ai loupé mon rendez-vous, c'est une catastrophe impardonnable.»

Raisonner émotionnellement

- Vous vous basez sur vos émotions pour arriver à une conclusion.
- Vous considérez l'émotion comme une preuve de vos pensées.
- « J'ai eu peur, donc la situation était extrêmement dangereuse.»