

CHAPITRE 20



Les distorsions cognitives : comment s'en sortir

Regardons maintenant les différentes distorsions cognitives et cherchons à les comprendre au moyen d'exemples afin de nous reconnaître dans certains modes de fonctionnement récurrents. À la fin de ce chapitre, vous serez en mesure de saisir quelles distorsions font partie de vos habitudes de vie et de les confronter à l'aide du plan d'action du chapitre 24.

Le psychiatre Aaron Beck a posé les bases de l'étude des distorsions et son élève David Burns a poursuivi ses recherches sur le sujet. Les distorsions cognitives sont des pensées qui amènent les gens à percevoir la réalité de manière inexacte. Selon le modèle cognitif de Beck, une vision négative du monde concret, parfois appelée schéma négatif (ou schéma), joue un rôle dans les symptômes du dysfonctionnement émotionnel et dans une baisse du bien-être subjectif. Plus précisément, les schémas négatifs renforcent les émotions et les pensées négatives. Dans des circonstances difficiles, ces pensées déformées peuvent contribuer à une vision globale nuisible du monde et à un état mental dépressif ou anxieux.¹⁶

¹⁶ https://fr.wikipedia.org/wiki/Distorsion_cognitive

178 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

CLÉ 40 : Reconnaître vos distorsions cognitives

La pensée dichotomique

Dans ce genre de pensée, il n'y a pas de milieu, pas de nuances. Tout est en dualité. C'est tout bon ou tout mauvais, noir ou blanc, tout ou rien. Vous êtes heureux ou triste, ce que vous faites est bien ou mal, vous aimez ou vous détestez. Vous vous évaluez vous-même, ainsi que les événements de la vie, en termes extrêmes. Ce fractionnement implique l'utilisation de mots comme « toujours », « tous » ou « jamais » lorsqu'ils sont faux et trompeurs.

Exemple 1 : Vous vous levez le matin rempli de confiance et prêt à accomplir de nouveaux projets. Vous vous donnez à fond sans compter vos heures, rien n'est à votre épreuve. Ou alors vous êtes dans un état végétatif et vous vous dites que vous ne valez rien et que vous ne finissez jamais ce que vous commencez.

Exemple 2 : Vous êtes vraiment très amoureux, et votre conjoint est la meilleure personne au monde. Il oublie votre anniversaire et passe, à vos yeux, de la meilleure à la pire personne au monde. Il n'y a pas de nuances.

CLÉ 40a : Élaborer trois scénarios possibles

Je vous invite ici à élaborer toujours trois scénarios possibles : Le meilleur, le pire et celui entre les deux, qui ne vous traverse pas nécessairement l'esprit, mais qui n'est ni génial ni atroce, mais plus nuancé. À force de le faire consciemment, vous en ferez une habitude qui vous sera d'une grande utilité. Mais au départ, vous devez prendre le temps de vous reprogrammer pour vous permettre de voir les autres couleurs possibles. Il

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 179

n'y a pas que le noir ou le blanc, ça peut aussi être à la fois noir ET blanc, sans être gris et terne.

La généralisation excessive

Vous tirez une conclusion générale que vous basez sur un simple incident ou un seul indice. Si un événement négatif se produit une fois, vous avez la conviction qu'il se répétera à plusieurs reprises.

Vous faites des généralisations hâtives à partir de preuves insuffisantes. Vous tirez une conclusion très large à partir d'un seul incident ou d'un seul élément de preuve. Même si quelque chose de mauvais ne se produit qu'une seule fois, vous vous attendez à ce qu'il se répète sans cesse.

Exemple 1 : Lors de votre première relation amoureuse, l'autre vous a quitté. Vous êtes convaincu que l'on vous quittera toujours.

Exemple 2 : Vous n'avez pas été sélectionné pour un emploi et vous en concluez que vous ne trouverez plus jamais de travail.

CLÉ 40b : Prendre du recul

Je vous invite ici à prendre du recul afin de vérifier par écrit la validité de votre pensée en vous demandant :

- Quels sont les faits qui me prouvent que cette pensée est fondée?
- Ai-je connu une ou des expériences par le passé qui pourraient contredire cette pensée?

180 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

Le rejet du positif

Vous ne retenez que les aspects négatifs d'une situation, et votre esprit filtre tout ce qui pourrait être positif ou neutre. Ce mode de pensée vous amène donc à considérer toutes les situations de façon négative.

Exemple 1 : Vous excluez les événements positifs, comme le fait d'obtenir une note élevée à un examen, car elle n'est pas parfaite.

Exemple 2 : Vous avez passé un beau moment en famille à faire de la randonnée, mais le ciel était couvert. Vous avez mangé un bon repas, mais le service était lent.

Exemple 3 : Vous avez fait un beau voyage, mais l'avion était inconfortable.

Il y a toujours un « mais » qui vient dénaturer le positif.

CLÉ 40c : L'effet sandwich

Je vous invite ici à vous servir de l'effet sandwich pour en arriver à voir deux fois plus de positif que de négatif. Quand vous ne mettez l'accent que sur le négatif, prenez le temps de trouver deux éléments positifs à la situation. Et plutôt que d'employer le mot « mais », qui fait abstraction du positif, utilisez le mot « et », qui relie vos pensées.

L'abstraction sélective

Vous isolez une déclaration ou un événement hors de son contexte et ne l'interprétez pas bien.

Exemple 1 : Votre patron vous fait venir dans son bureau et vous dit d'abord qu'il apprécie votre professionnalisme et le fait que vous respectiez les délais. Il vous demande ensuite

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 181

de faire attention, car vos rapports contiennent parfois des fautes. Tout ce que vous retenez, c'est que votre patron vous trouve nul et que votre grammaire est pourrie.

Exemple 2 : Vous passez un agréable moment en compagnie de vos amis. Sur le chemin du retour, un policier vous colle une amende pour excès de vitesse. Une fois chez vous, vous dites à votre conjoint que vous avez eu une journée de merde.

CLÉ 40d : Écrire ce pour quoi vous êtes reconnaissant

Je vous invite ici à prendre l'habitude d'écrire chaque jour les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela vous obligera à voir du bon, plutôt que de mettre l'accent uniquement sur ce qui n'a pas été. Bien souvent, un mauvais moment ne dure que quelques minutes, mais vous choisissez de jeter aux oubliettes tous les autres moments de votre journée qui se sont parfaitement bien déroulés.

La conclusion hâtive

Vous parvenez à des conclusions préliminaires, généralement négatives, avec peu de preuves, voire aucune. Deux sous-types sont identifiés.

La lecture de la pensée d'autrui : Vous faites des hypothèses sur les pensées d'une autre personne, mais vous ne les vérifiez pas auprès d'elle, puis vous réagissez à ces hypothèses.

Exemple 1 : Vous aimeriez avoir une augmentation de salaire, mais vous êtes convaincu que votre patron ne vous l'accordera pas et vous ne la lui demandez donc même pas. Ensuite, vous êtes en colère contre lui, comme s'il vous l'avait réellement refusée.

182 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

Exemple 2 : Vous aimeriez faire une sortie avec votre amoureux, mais vous êtes convaincue qu'il ne voudra pas. Vous ne lui en parlez donc même pas et boudez dans votre coin. Et l'autre ne comprend pas votre mauvaise attitude.

La prédiction : Vous imaginez que quelque chose de mauvais va se produire et vous réagissez comme si c'est déjà le cas. De plus, cela devient souvent une prophétie autoréalisée.

Cette distorsion est plutôt amusante quand on en prend conscience. Il m'arrive de demander à ceux de mes clients qui font ce genre de prédiction s'ils ont des dons de voyance. Et eux de me répondre, surpris, qu'il n'en est rien. Je leur demande alors comment ils peuvent savoir ce qui se passe dans la tête des gens.

Exemple 1 : Vous voyez sur un réseau social qu'une de vos amies organise une activité. Comme elle ne vous en a pas parlé, vous vous dites que c'est qu'elle ne veut pas de vous. Vous êtes triste ou en colère. Puis votre amie vous appelle pour vous dire qu'elle a été débordée avec son nouveau projet, qu'elle n'y arrivera pas sans vous et qu'elle espère votre présence à ses côtés.

Exemple 2 : Vous avez si peur que quelque chose de grave survienne à vos enfants que vous les surprotégez. Lorsqu'ils se mettent à voler de leurs propres ailes, aucune des situations épouvantables que vous aviez imaginées ne se produit.

CLÉ 40e : Questionnez-vous

Lorsque vous vous égarez dans toutes sortes de prédictions, prenez le temps de vous demander combien de fois vous avez eu raison dans le passé. Combien de fois vos « prédictions » se sont-elles réalisées?

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 183

Surtout, soyez honnête. Vous est-il arrivé de manipuler les circonstances pour faire en sorte que le pire se produise et vous donne raison?

L'explication biaisée

Vous donnez une explication défavorable aux faits et gestes d'autrui. Vous vous faites votre propre opinion sans avoir suffisamment d'information.

Exemple 1 : Votre enfant ne vous offre pas de cadeau pour votre anniversaire. Vous le trouvez méchant et croyez que vous l'avez mal élevé et que vous n'êtes pas un bon parent. Il est peut-être tout simplement radin, ce qui n'a rien à voir avec le fait que vous soyez ou non un bon parent.

Exemple 2 : Vous organisez un souper, et il y a moins d'invités que prévu. Vous pensez alors que c'est parce que vous n'en valez pas la peine et que vous n'êtes pas aimable plutôt que de prendre en compte que c'est le premier beau jour du printemps et que les gens ont peut-être préféré passer du temps à l'extérieur, ce qui n'a aucun rapport avec le fait que vous êtes sympathique ou non.

CLÉ 40f : Y a-t-il d'autres possibilités?

Prenez le temps d'examiner diverses possibilités. La température ou la générosité serait-elle en cause, ce qui n'aurait aucun rapport avec vous? Prenez toujours le temps de vous mettre dans la peau de l'autre et de voir comment sa pensée peut différer de la vôtre.

La dramatisation

Vous faites une tempête dans un verre d'eau en amplifiant les choses de façon démesurée. Vous donnez un poids pro-

184 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

portionnellement plus important à une perception d'échec ou de faiblesse qu'à une perception de succès, de force ou d'opportunité, de sorte que le poids diffère de celui attribué par d'autres, comme de « faire d'une mouche un éléphant ». Chez les gens déprimés, les caractéristiques positives des autres sont souvent exagérées et leurs propres traits négatifs, sous-estimés.

Ici, la « catastrophisation » donne plus de poids au pire résultat, aussi improbable soit-il, ou nous fait considérer une situation comme insupportable ou impossible alors qu'elle est tout simplement inconfortable.

Beaucoup des gens qui me consultent pour la gestion des émotions usent de mots extrêmes pour expliquer des choses beaucoup moins dramatiques qu'ils ne les voient.

Exemple 1 : Je suis vraiment un monstre. J'ai abîmé mon conjoint de bêtises. Il va me quitter. Je suis la pire personne au monde.

Était-ce vraiment si intense ou lui avez-vous simplement exprimé votre désaccord, ce que vous n'avez pas l'habitude de faire, si bien que ça vous a paru extrême?

Exemple 2 : J'ai fait une erreur au travail. Je suis si bête. On va me congédier.

Êtes-vous vraiment bête parce que vous avez fait une erreur? N'arrive-t-il pas à tout le monde de se tromper?

CLÉ 40g : Comme au cinéma

Le simple fait de prendre du recul et de regarder la situation comme si vous étiez un spectateur au cinéma a souvent pour effet de vous aider à dédramatiser la situation

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 185

et à revoir votre scénario catastrophe de façon plus réaliste. Peut-être avez-vous agi impulsivement à l'endroit de votre conjoint, mais de façon beaucoup mieux contrôlée que vous n'en avez l'impression. Peut-être aussi que cela ne vous arrive, après tout, que très rarement. La prochaine fois que le même genre de situation se présentera, imaginez que le film se termine tel que vous le souhaitez.

Et au travail? Tout le monde fait des erreurs. Vous n'êtes pas bête. Vous êtes humain, et peut-être aussi très exigeant envers vous, au point de ne pas vous donner le droit à l'erreur.

Prenez le temps de dédramatiser. Vous verrez plus loin dans le plan d'action comment confronter vos pensées.

La minimisation

Vous choisissez d'ignorer certaines informations importantes. Contrairement à celui qui dramatise, qui voit les choses plus grandes qu'elles ne le sont en réalité, vous les minimisez jusqu'à les voir plus petites qu'elles ne le sont.

Exemple 1 : Mon conjoint a levé la main sur moi, mais ça ne lui arrive presque jamais, et je l'avais poussé à bout.

Exemple 2 : Je n'ai pas de problème d'alcool. Je bois simplement quelques verres par jour pour me détendre.

CLÉ 40h : Vérité ou mensonge?

Ici, il est important de voir si vous vous dites la vérité ou s'il s'agit d'un mensonge. Je vous invite à vous lever en vous tenant bien droit et à vous concentrer sur vos pieds en veillant à ce qu'ils soient bien ancrés au sol. Prenez une grande respiration, puis demandez-vous si vous êtes en

186 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

train de vous raconter des histoires. Si votre corps penche vers l'avant, c'est effectivement un bobard. S'il penche instinctivement vers l'arrière, vous vous dites la vérité.

Le raisonnement émotif

Vous avez tendance à présumer que vos émotions reflètent nécessairement la réalité des choses. Dans la distorsion du raisonnement émotif, vous supposez que les sentiments exposent la vraie nature des choses et vous vivez la réalité comme un reflet de pensées liées émotionnellement; vous croyez que quelque chose est vrai uniquement sur la base d'un sentiment.

Exemple 1 : Vous vous sentez stupide, donc vous êtes stupide.

Exemple 2 : Vous avez peur de l'avion, et vous en concluez que l'avion est un moyen de transport dangereux.

Exemple 3 : Vous vous sentez submergé à l'idée de nettoyer votre maison et en concluez qu'il est même désespéré de commencer à nettoyer.

CLÉ 40i : Je sens, donc je suis

Ce n'est pas parce que vous éprouvez un sentiment ou une émotion que c'est la réalité. Vous ne devez pas tenir pour acquis que vos émotions reposent sur toutes les connaissances. Au contraire, il est fortement déconseillé de prendre une décision sous le coup d'une émotion, puisque vous ne pensez pas alors rationnellement. Prenez le temps de voir quelle pensée sous-tend cette émotion et d'où elle vous vient afin de déterminer si elle a vraiment sa raison d'être aujourd'hui.

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 187

Les fausses obligations

Je vous encourage à transformer vos *je dois* et *je devrais* en *j'aimerais* ou *je souhaite*. C'est beaucoup plus léger. La majorité des gens n'aiment pas avoir des obligations, car elles les brime dans leur liberté. Lorsque vous vous répétez que vous devez ou devriez être ou faire telle chose, vous alourdissez automatiquement et bien inutilement votre quotidien. La tâche n'est même pas entamée que déjà vos épaules se voûtent.

Exemple : C'est vraiment le bordel chez moi et je dois faire le ménage. Ça va me demander un temps fou, et je ne sais pas par quel bout commencer, encore moins si je vais y arriver.

Je ne sais pas pour vous, mais quant à moi cette pensée me coupe le souffle et me vide de mon énergie.

CLÉ 40j : J'aimerais ou je désire

Pour la même tâche, je me dis qu'aujourd'hui *j'aimerais* faire le ménage dans la maison, car quand c'est propre et à l'ordre chez moi, mes idées sont plus claires et je respire mieux. Maintenant, comment le faire avec plaisir? Peut-être en mettant de la musique entraînante et en dansant?

Dès que vous vous apprêtez à dire *je dois* ou *je devrais*, changez immédiatement votre discours pour *j'aimerais* ou *je désire*.

Songez aussi à modifier votre façon de vous adresser aux autres. *Tu dois* ou *tu devrais* sont des mots puissants et exigeants, alors qu'une demande formulée à la première personne du singulier est beaucoup plus légère.

188 ■ *Je t'aime...* **Je ne t'aime plus!**

Exemple : « Tu devrais faire le ménage de ta chambre » devient « J'aimerais que tu fasses le ménage de ta chambre » et passe donc d'une obligation à un souhait.

L'étiquetage

Vous attribuez à une personne une étiquette et la traitez comme telle par la suite, comme si elle correspondait en tous points à votre description.

Cette forme de généralisation excessive relie les actions d'une personne à son caractère plutôt qu'à un attribut. Au lieu de supposer que son comportement est accidentel ou autrement extérieur à elle, on lui attribue une étiquette, basée sur le caractère inféré de cette personne. On peut également étiqueter des choses.

Exemple 1 : Vous apprenez qu'untel ne travaille pas et vous le considérez alors paresseux et le traitez ainsi.

Exemple 2 : Votre conjoint vous demande à l'occasion votre opinion sur certaines choses. Vous considérez qu'il manque de confiance et le traitez comme un enfant lors de vos discussions.

CLÉ 40k : Ne limitez pas les gens à une étiquette

Les gens ne se définissent pas par leurs actions. Ils sont beaucoup plus que ça.

Beaucoup de ceux qui me consultent se présentent à l'aide de leur diagnostic, en disant par exemple qu'ils sont borderline ou bipolaires. Mon premier réflexe est de leur dire qu'ils ne sont pas une étiquette. Il ne s'agit pas de nier un diagnostic, mais bien de reconnaître qu'il ne les représente qu'en partie. Vous êtes la somme de ce qui vous caractérise,

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 189

un être unique et exceptionnel, et il n'y a que vous qui soyez comme vous. Malgré cela, il arrive trop souvent que nous cherchions à nous fondre dans le moule de la normalité et à cataloguer tout et tous.

Pourtant il n'y a pas à apposer de diagnostic, de qualificatif ou d'étiquette, puisque vous êtes vous, tout simplement vous, tout comme les autres sont la somme de leurs qualités et de leurs défauts, de leurs forces et de leurs faiblesses, de leur tempérament et de leurs traits de caractère.

La personnalisation

Vous avez tendance à vous attribuer la responsabilité d'un événement, d'une situation sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, y compris l'éloge ou le blâme qui en résulte, même lorsqu'il n'y a aucun motif à le faire. Vous considérez à tort être responsable de ce que les autres font.

Beaucoup de gens assument la responsabilité des actes de leurs enfants ou de leur conjoint.

Exemple 1 : Votre fils adulte ne veut pas travailler et prendre ses responsabilités, et vous croyez à tort que c'est votre faute parce que vous l'avez trop couvé.

Exemple 2 : Votre conjoint a fait une colère, et vous croyez à tort que c'est votre faute, parce que vous n'avez pas marché sur des œufs alors qu'il était si fatigué. Vous auriez dû prendre moins de place et faire en sorte de ne pas le déranger.

CLÉ 40I : Chacun est responsable de ses faits et gestes

Comprendre pourquoi un adulte agit de la sorte est une chose, mais s'en tenir responsable n'aide en rien. Vous savez pourquoi? Parce qu'il n'y a pas de *pourquoi*. Il choisit

190 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

simplement de le faire consciemment ou non. Il n'y a aucune raison, aucune justification; il choisit, c'est tout. Ce sont ses choix, et rien d'extérieur à vous ne vous appartient.

Nous avons parlé, plus tôt dans ce livre, de nous départir de tout ce qui ne nous appartient pas. Retournez à l'expéditeur les comportements des adultes qui ne vous regardent en rien et vous vous sentirez plus léger. Les gestes et les paroles des autres sont les leurs et ne relèvent pas de votre responsabilité.

Équité et justice

Selon vous, la vie devrait toujours être juste, et vous êtes en colère lorsqu'une injustice se produit. Et cet état émotionnel peut vous conduire à tenter de corriger la situation.

Exemple 1 : Vous voyez quelqu'un que vous ne connaissez pas être traité injustement. C'est plus fort que vous, vous devez intervenir, même si cela ne vous regarde pas et que ça peut vous occasionner des problèmes.

Exemple 2 : Votre enfant n'est pas choisi pour une activité, et vous trouvez cela injuste. Vous intervenez avec colère, occasionnant des soucis à votre enfant, qui est maintenant étiqueté à l'école à cause de votre colère.

Une femme me consultait pour la gestion de sa colère. Elle avait perdu la garde de ses enfants, en partie à cause de la mauvaise gestion de ses émotions, ce que je trouvais injuste, car j'étais persuadée que c'était une bonne maman qui avait simplement besoin de soutien. Et pour elle qui aimait ses enfants plus que tout, il fallait que justice soit

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 191

faite, même si ses enfants devaient rester loin d'elle encore plus longtemps. La justice avant tout, pensait-elle.

CLÉ 40m : Quelles sont vos valeurs?

Cette distorsion m'amène à vous reparler de vos valeurs et à vous encourager à en prendre conscience pour vous demander si telle parole ou tel geste est en harmonie avec elles et s'inscrit positivement dans votre vie. Vos valeurs constituent votre fondation, d'où l'importance de les connaître et de vous en servir. Si la justice en fait partie et que, selon votre échelle, elle vient en priorité, avant votre famille, c'est bien. Ça nous permet de comprendre le comportement de ma cliente.

Personnellement, mes valeurs sont toujours bien en vue, dans mon cabinet comme à la maison. Chaque fois que j'ai une décision à prendre, je me demande si mon choix est en harmonie avec mes valeurs. S'il va à l'encontre de mes valeurs, c'est voué à l'échec.

Tout vous est dû

Vous croyez devoir être récompensé chaque fois que vous faites quelque chose de bien.

Exemple 1 : Vous travaillez vite et bien, et votre rendement est exemplaire. Vous devriez être récompensé par une promotion et une augmentation de salaire, même si vous gagnez déjà un bon salaire.

Exemple 2 : Vous prenez le temps d'écouter un ami qui en a besoin. Vous vous attendez à ce qu'il vous offre un souper ou un cadeau en retour, ou qu'il vous écoute à son tour quand vous en avez besoin.

192 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

Exemple 3 : Vous avez des choses à faire autour de la maison et vous vous attendez à ce que vos proches laissent tout tomber pour venir vous aider. C'est vous d'abord et ensuite le monde.

CLÉ 40n : Tout ne tourne pas autour de vous

Vous faites partie d'un tout qui est le monde dans lequel nous vivons tous. Chaque fois que vous croyez devoir être récompensé, récompensez-vous vous-même. Vous êtes la personne la plus importante de votre vie, et cela est vrai de chaque personne sur cette terre.

Si tout le monde assumait la responsabilité de son propre bonheur, nous serions tous heureux. Si vous remettez la responsabilité de votre bonheur aux autres, vous risquez fort d'être toujours dans l'attente, car les autres n'orientent pas leur regard, leur temps et leur énergie uniquement vers vous.

Quand vous êtes déçu de ne pas avoir été reconnu pour un geste que vous avez posé, tournez-vous vers vous et offrez-vous toute l'attention dont vous avez besoin. C'est votre responsabilité d'y voir, et celle de personne d'autre.

L'anticipation du pire

Vous vous attendez à un désastre, quelle que soit la situation.

Exemple 1 : Vous vivez dans la peur continuelle que votre fille, jeune et jolie, se fasse attaquer.

Exemple 2 : Vous avez une belle relation amoureuse et vous êtes convaincu que ça ne durera pas.

CLÉ 40o : Confronter vos pensées

Demandez-vous ce qui pourrait se produire de bien cette fois plutôt que d'anticiper le pire. Et si, dans cinq ans, vous réévaluiez la situation, la verriez-vous de la même façon?

Illusion de contrôle

Vous croyez que vous devriez toujours tout contrôler.

Exemple 1 : Une panne d'électricité survient et vous croyez que vous auriez dû le prévoir et garder le contrôle de la situation.

Exemple 2 : Vous allez en vacances dans le sud, et il pleut presque tout le temps. Vous croyez que vous auriez dû prévoir et choisir une autre date ou une autre destination.

CLÉ 40p : Lâchez prise immédiatement sur tout ce qui est hors de votre contrôle

Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire. Il reste que vous vous illusionnez si vous pensez que vous contrôlez quoi que ce soit d'autre que vous, d'autant plus qu'il vous arrive bien souvent de ne pas pouvoir vous contrôler. N'essayez donc pas de contrôler l'univers tout entier. Ça gruge beaucoup de votre énergie, et vous n'y arriverez jamais.

Lorsque vous sentez le besoin de tout contrôler autour de vous, revenez à la source, à l'intérieur de vous. Placez-vous au centre même de votre être et prenez conscience de votre univers intérieur. Contrôlez votre respiration, et sentez chacune des cellules de votre corps tout en écoutant le discours que vous tenez intérieurement par rapport à tout ce qui est extérieur à vous et sur lequel vous n'avez aucun contrôle.

194 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

Prenez chaque fois le temps de vous ramener à votre univers intérieur, qui est le seul sur lequel vous ayez un réel contrôle. Quand vous serez conscient de tout le contrôle que vous pouvez exercer sur vos pensées, votre corps et votre énergie, vous ne sentirez plus le besoin de contrôler autre chose que vous. Prenez consciemment contrôle de votre vie intérieure et maîtrisez votre vie sur tous les plans.

Le blâme

Vous rendez les autres responsables de votre douleur ou vous vous blâmez pour tous vos problèmes.

Contrairement à la distorsion cognitive de la personnalisation, que nous avons vue plus haut, la distorsion de blâme nous amène à tenir d'autres personnes responsables du préjudice que nous causons et surtout de la détresse émotionnelle que nous pouvons infliger intentionnellement ou par négligence.

Exemple 1 : J'ai crié après mon enfant, mais parce qu'il m'a poussé à bout. Pourtant, personne d'autre que vous ne peut contrôler le volume de votre voix.

Exemple 2 : J'ai la mauvaise habitude de dépenser tout mon argent. Ce n'est pas ma faute, car mes parents ne m'ont pas montré à gérer un budget.

Exemple 3 : Ce n'est pas ma faute, j'ai été élevé ainsi. En tant qu'adulte, c'est à vous de faire la distinction entre le bien et le mal, peu importe votre passé ou votre modèle familial.

Je pourrais vous faire toute une liste des blâmes que nous rejetons sur les autres.

CLÉ 40q : Vous êtes responsable de tout ce que vous dites et faites

Personne ne s'empare de votre bras pour frapper ou ne vous ouvre la bouche pour consommer alcool ou drogues. La citation suivante illustre bien mon propos :

*« Si vous souffrez, c'est vous.
Si vous êtes heureux, c'est vous.
Si vous vous sentez chanceux, c'est vous.
Personne n'est responsable de la manière
dont vous vous sentez. C'est seulement vous,
et personne d'autre que vous.
Vous êtes le ciel et l'enfer. »*

— Osho

La superstition

Il s'agit des croyances et pratiques de ceux qui croient à certains présages favorables ou défavorables.

Exemple 1 : Si vous entrez par une porte, vous devez nécessairement ressortir par cette même porte.

Exemple 2 : Vous ne devez jamais marcher sur les lignes d'un trottoir, passer sous une échelle ou habiter un 13^e étage.

CLÉ 40r : Établir les preuves

Je vous invite ici à établir les preuves de telles pensées et à vous demander si vous pourriez en débattre en cour devant un juge. Demandez-vous également en quoi ces pensées vous aident.

Avoir toujours raison

Dans cette distorsion cognitive, se tromper est impensable. Cela se caractérise par le fait que l'on cherche activement à prouver que ses actions ou ses pensées sont correctes et que

196 ■ *Je t'aime... Je ne t'aime plus!*

l'on privilégie parfois son intérêt personnel par rapport aux sentiments des autres.

Exemple 1 : Vous êtes à ce point convaincu d'avoir raison que vous êtes prêt à sacrifier une relation amicale ou amoureuse plutôt que de penser qu'il est possible que vous vous trompiez.

Exemple 2 : Vous consultez votre médecin, qui vous donne son diagnostic, mais vous n'en croyez rien, même si vous n'avez aucune connaissance dans le domaine, car vous avez lu quelque chose sur le Web à propos de vos symptômes et il est donc évident que le médecin est incompetent. Vous savez parfaitement bien ce que vous avez. Vous n'avez pas à suivre les directives du médecin, quitte à vous rendre encore plus malade pour qu'un médecin compétent reconnaisse que vous avez parfaitement raison.

CLÉ 40s : *SWITCH*¹⁷


En quoi est-ce important pour vous d'avoir raison? Est-ce l'instinct qui vous pousse à agir ainsi? Il est vrai que notre société valorise la réactivité et les connaissances, qu'elle voit comme des qualités ou des vertus. Soyez réaliste et acceptez qu'il vous arrive de vous tromper et de ne pas avoir réponse à tout. C'est humain, et vous êtes un humain.

Je vais vous faire une grande confiance : Personne, je dis bien personne, n'est parfait et tout le monde se trompe. Les gens qui prétendent ne jamais se tromper et être parfaits sont vraiment agaçants.

Je vous propose ici la technique *SWITCH*, que je tiens de la programmation neurolinguistique, pour modifier un comportement qui vous dérange. Je vous invite encore une fois à

¹⁷ Technique de la programmation neurolinguistique qui signifie basculer.

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 197

enregistrer le texte et à vous prêter à l'exercice de visualisation chaque fois que vous voudrez modifier un comportement. N'oubliez pas de garder les yeux fermés, puisqu'on voit plus loin ainsi, et aussi de surveiller votre respiration. 

- *Installe-toi confortablement et ferme les yeux.*
- *Imagine que tu tiens dans tes mains une tablette ou un téléphone cellulaire.*
- *Dans le dossier de photos, tu fais défiler des photos de toi devant tes yeux.*
- *Bien. Tu respires calmement.*
- *Arrête-toi à la photo qui te montre accablé par ton problème et tu la sélectionnes.*
- *Laisse-toi imprégner par cette image.*
- *Prends le temps de remarquer ce qu'il y a à voir sur cette image négative de toi.*
- *Prends aussi conscience des pensées qui te traversent l'esprit à la vue de cette photo...*
- *... et surtout de sentir les émotions que génèrent en toi ces pensées.*
- *Sur ta tablette ou ton téléphone imaginaire, choisis l'option Retoucher.*
- *Clique sur cette option jusqu'à ce que la photo devienne floue.*
- *Ensuite, à l'aide de ton pouce et de ton index, réduis la taille de la photo, comme tu le ferais sur un écran tactile.*
- *Tu la réduis encore et encore jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un point noir.*
- *Bien. Respire calmement.*

198 ■ *Je t'aime...* **Je ne t'aime plus!**

- À mesure que tu réduis la taille de la photo, tu sens l'intensité des émotions qui diminue à l'intérieur de toi au même rythme que l'image.
- Tu peux rire de la taille ridicule de cette image négative de toi.
- Et, en même temps, tu écoutes ta voix intérieure qui est de moins en moins forte...
- ... jusqu'à ce que tu n'entendes plus rien d'autre que le silence.
- Bien. Respire calmement.
- D'un ton ferme, tu répètes : **Maintenant, stop! Fini! J'efface cette photo et tout ce qui s'y rattache.**
- Tu sélectionnes ensuite la poubelle sur ta tablette ou ton téléphone.
- Tu cliques sur Supprimer la photo.
- À la question « Êtes-vous sûr de vouloir supprimer définitivement cette photo? », tu sélectionnes **Oui**, tout en prononçant ce mot à voix haute.
- Tu sens alors la liberté qui t'envahit de t'être débarrassé de cette image négative de toi et de tout ce qui s'y rattache.
- Bien. Tu respires calmement.
- Tu savoures cet instant.
- Tu dis à haute voix : **Avec toute l'énergie qui est en moi, je nettoie maintenant toutes les mémoires qui se rattachent à cette photo et à cette situation, des plus anciennes aux plus récentes.**
- Maintenant, tu retournes au dossier de photos de ta tablette ou téléphone imaginaire.

Les distorsions cognitives : comment s'en sortir ■ 199

- *Tu sélectionnes une photo minuscule, de la taille de celle que tu viens d'effacer.*
- *De ton pouce et de ton index, tu grossis cette photo.*
- *Ce faisant, tu constates qu'il s'agit de toi libéré de ton problème.*
- *Améliore la qualité de l'image à l'aide de l'option Retouche.*
- *Tu te donnes la peine de la rendre exactement comme tu veux qu'elle soit.*
- *Accentue les couleurs, la luminosité et la netteté de la photo.*
- *Écoute en même temps ton discours intérieur, maintenant que le problème est résolu.*
- *Imprègne chaque cellule de ton corps des sentiments de paix, de soulagement et de légèreté que tu ressens en ce moment.*
- *Ce faisant, tu respires calmement et profondément.*
- *Lorsque tu vois, entends et ressens clairement cette nouvelle image de toi, sélectionne Enregistrer sur l'appareil.*
- *À la question « Êtes-vous sûr de vouloir enregistrer les modifications? », tu cliques sur **Oui**, tout en prononçant ce mot à voix haute.*
- *Maintenant, dis avec fermeté : **Avec toute l'énergie qui est en moi, je nettoie maintenant toutes les mémoires qui me séparent de ce que je désire, des plus anciennes aux plus récentes.***
- *Ensuite, lâche prise et fais confiance.*¹⁸

¹⁸ Inspiré du livre *Ho'oponopono : Miracle au quotidien*, de Laurent Debaker.

200 ■ *Je t'aime...* **Je ne t'aime plus!**

Vous êtes-vous reconnu dans certaines des distorsions cognitives que nous venons de voir? Il importe d'y jeter un œil honnête et objectif jusqu'à ce que vous reconnaissiez vos comportements en vue de comprendre vos actions et réactions pour pouvoir enfin les modifier. Vous ne pouvez transformer un comportement si vous ne comprenez pas comment il opère en vous. Dès que vous en êtes conscient, il ne tient qu'à vous de vous servir de vos clés pour y remédier.

Dans le chapitre qui suit, nous nous pencherons sur un composant du corps humain qui peut influencer sur nos relations. Oui, Mesdames et Messieurs, nous parlerons d'hormones. Ne sautez surtout pas ce chapitre, Messieurs, car vous pourriez apprendre des choses sur votre conjointe. De plus, la fin du chapitre s'adresse plus précisément à vous.