



APPRIVOISER LE STRESS

BALADO 3 : PENSÉES IRRATIONNELLES OU CROYANCES.

Dans ce troisième balado, nous abordons les questions suivantes : *Qu'est-ce qu'une pensée irrationnelle ? Les croyances sont-elles vraies ou fausses ? Comment les croyances modifient notre perception, notre agir et même notre physiologie ? Quels sont les 3 types de croyances ?*

Vous trouverez dans ce document :

- 1) Exemples de pensées irrationnelles paralysantes.
- 2) Exemples de croyances qui ne favorisent pas l'estime de soi.
- 3) Exercice sur les croyances paralysantes.
- 4) Exercice sur les règles.



APPRIVOISER LE STRESS

Le stress n'est pas un événement: c'est une réaction basée sur *l'interprétation* d'un événement. Ce sont ces interprétations qui déterminent nos émotions, nos états d'esprit et nos comportements. Or, notre interprétation de la réalité est bien souvent déterminée par nos pensées irrationnelles ou croyances.

On appelle pensées irrationnelles certaines convictions personnelles qui ne sont pas raisonnables, qui ne répondent pas au bon sens, qui tendent à augmenter l'anxiété, l'inconfort et qui contribuent à nous faire percevoir comme des catastrophes certaines expériences de vie. Les croyances se caractérisent donc par un sentiment de certitude qui nous fait agir et réagir de telle ou telle façon face à des événements ou à des personnes. Elles ne sont pas la réalité, mais nous agissons comme si elles l'étaient. Elles déterminent très largement notre perception de la réalité, nos comportements.

Elles prennent leur origine dans notre éducation, nos expériences, dans ce qu'on nous a dit et imaginé, dans les médias et dans ce que l'on imagine. Plus on a de références pour appuyer une croyance et plus l'intensité émotionnelle liée à la référence est forte, plus la croyance sera puissante. Ainsi, l'enfant qui s'est fait répéter par ses parents et professeurs, pendant toute son enfance, qu'il n'était pas intelligent a des références très puissantes pour croire que c'est vrai et il se comportera souvent en conséquence, à partir du principe que nous cherchons toujours ce qui confirme notre croyance.

Pour en savoir davantage, nous vous référons à notre article [*Changer quand il le faut.: Le pouvoir de nos croyances.*](#)



APPRIVOISER LE STRESS

1) Exemples de pensées irrationnelles paralysantes (selon le psychologue Albert Ellis, tirées de Spencer Rathus (1985) *Psychologie générale*, Les Éditions HRW).

- Je dois sincèrement aimer et approuver, la plupart du temps, les gens qui sont importants pour moi.
- Je dois me prouver que je suis tout à fait compétent, adéquat et sur le chemin de la réussite. Ou, je dois au moins posséder une réelle compétence ou un réel talent dans quelque chose d'important.
- Les choses doivent se passer de la manière que je veux. La vie apparaît insupportable, terrible et horrible quand je n'ai pas ce que je désire.
- Les autres doivent traiter chacun d'une manière juste et équitable. Lorsque les gens sont injustes ou malhonnêtes, ils sont pourris. Ils méritent la damnation et un châtement sévère et l'univers doit voir à ce qu'ils subissent pareille rétribution.
- Lorsque des dangers ou des menaces existent dans mon univers, je dois en être continuellement préoccupé et bouleversé.
- Les gens et les choses devraient être mieux qu'ils ne le sont. Il est insupportable et horrible de ne pas trouver des solutions immédiates aux difficultés de la vie.
- Ma misère émotionnelle vient presque entièrement de pressions extérieures que je ne peux ni contrôler ni changer. À moins que ces pressions ne changent, je ne peux m'empêcher de me sentir angoissé, déprimé, écrasé ou hostile.

2) Exemples de croyances qui ne favorisent pas l'estime de soi.

- Il ne faut pas tenir tête, ni se fier à ses émotions, penser à soi ou dire non...
- Il faut être docile, conforme, s'effacer devant les autres.
- Il faut tenir compte de l'opinion des autres jusqu'au point de la craindre.
- Mes parents auraient dû mieux me traiter.
- Je dois être aimé de *tous*...
- Je dois *absolument* être aimé d'une personne en particulier.



APPRIVOISER LE STRESS

- Tout doit être parfait.
- Il manque *toujours* quelque chose à mon bonheur.
- Je ne suis *jamais* à la bonne place, au bon moment.
- Je dois aider les autres pour être reconnu, aimé, important (*sauveur*).
- Je n'ai pas de valeur.
- On ne peut pas m'aimer.
- Je ne sais pas prendre soin de moi (*victime*).
- Les autres sont plus intelligents, plus performants, plus habiles que moi (*victime*).

3) Exercice sur les croyances paralysantes.

Identifiez quelques croyances *paralysantes* que vous avez par rapport au travail, à vos capacités à faire face aux situations, au changement, à vous-même, aux autres, à l'avenir, etc..

MES CROYANCES PARALYSANTES



APPRIVOISER LE STRESS

4) EXERCICE SUR LES RÈGLES

A) Nous avons tous des règles inconscientes pour nous donner la permission de vivre ou non certains états d'esprit. Écrivez ci-après *deux ou trois émotions* ou états d'esprit dynamisants que vous voudriez vivre plus régulièrement et qui vous aideraient à atteindre vos objectifs.

Ex. : enthousiasme, fascination, gaieté, entrain, séduction, désir, curiosité, gratitude, émerveillement, créativité, assurance, audace, considération, humour, affection, souplesse, passion, détermination, sensualité, vitalité, contribution, douceur, confiance, estime de soi...

1. _____
2. _____
3. _____

Choisissez-en un premier qui vous semble plus important ou pertinent de vivre, à ce moment-ci, celui qui vous mobiliserait le plus, qui vous supporterait le plus. (Vous pourrez ensuite refaire l'exercice avec les 2 autres).

B) VOS RÈGLES. Qu'est-ce qu'il vous faut pour que vous puissiez ressentir cette émotion, de quoi avez-vous besoin pour vous permettre de ressentir cet état d'esprit.? Que doit-il se passer, soit en vous, soit à l'extérieur ou autour de vous, pour que vous ressentiez cet état d'esprit ?



APPRIVOISER LE STRESS

C) Évaluez maintenant si ces règles sont SOUS VOTRE CONTRÔLE, c'est-à-dire si elle dépendent de vous. Par exemple, une personne qui écrirait « *Pour me sentir valorisé, il faudrait qu'on me félicite plus souvent* » ou « *Pour que je me sentes détendu, il faudrait que mon conjoint change* » démontrerait des règles qui ne sont pas sous son contrôle).

Évaluez aussi si vos règles sont ACCESSIBLES. Écrivez quelques mots à ce sujet ici.

D) Quels nouveaux critères - accessibles et sous votre contrôle - pourriez-vous formuler qui vous permettraient dorénavant de ressentir cet état d'esprit plus aisément ?
