



APPRIVOISER LE STRESS

BALADO 4 : CROYANCES AIDANTES.

Dans ce quatrième balado, nous abordons les questions suivantes : *Quelques croyances aidantes à développer. Comment confronter ses croyances paralysantes. Quelques bonnes questions à se poser pour ébranler nos croyances paralysantes.*

Vous trouverez dans ce document :

- 1) Exemples de croyances à développer.
- 2) Une méthode pour s'attaquer à nos idées irréalistes destructrices.
- 3) Quelques bonnes questions à se poser.

Voici la référence du livre sur l'adolescence dont parle Marie Bérubé dans le balado.

BRADLEY, Michael-J (2004). *Mon Ado Me Rend Fou ! - Comment Aimer Vos Enfants Sans Perdre La Raison*. Les Éditions de l'Homme. Collection Parents Aujourd'hui. 359 pages.



APPRIVOISER LE STRESS

1) Croyances à développer. Autant il y a des croyances qui enlèvent du pouvoir, sapent l'énergie, limitent, autant il y a à développer qui sont aidantes, qui supportent, qui nous redonnent du contrôle. En voici quelques-unes.

- Je ne peux empêcher les changements qui arrivent, mais je peux contrôler ma façon d'y réagir.
- Peu importe ce qui arrive, il y a toujours quelque chose de bon à en tirer (quelque chose à apprendre).
- On a tout ce qu'il faut pour passer à travers n'importe quelle épreuve. Si on n'a pas les ressources, quelqu'un les a à quelque part, et je peux m'en servir.
- J'ai déjà traversé des moments difficiles, je ne vois pas pourquoi ce serait différent cette fois-ci.
- Les choses n'arrivent pas pour rien, et elles doivent me servir.
- Si je n'ai pas les outils qu'il me faut, je peux les acquérir.
- Avec le temps on passe au travers de tout... quand on s'y met.
- Le temps me permet d'arranger les choses.
- Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des chemins.

2) Une méthode pour s'attaquer à nos idées irréalistes destructrices ?

Albert Ellis, un psychologue américain qui a développé à partir de 1975 la thérapie rationnelle-émotive, a une technique simple, mais qui parfois exige un travail très rigoureux de la personne concernée. Il peut arriver que cette dernière ait besoin d'être aidée, mais c'est possible de le faire seul avec beaucoup de détermination et de travail

Selon Ellis, nous pouvons combattre ces idées en développant notre habileté à leur opposer des idées incompatibles.

Deux exemples d'idées irrationnelles et de confrontations à y opposer

Idée: Il faut que je plaise à toutes les personnes que je côtoie.

Confrontation: Bien sûr, c'est agréable de plaire aux autres, mais ce n'est pas essentiel. Je peux parfaitement survivre à la désapprobation d'une personne.

Bonnes questions: Qu'est-ce qui va arriver si je ne plais pas à tout le monde? Faut-il vraiment plaire à TOUT le monde?



APPRIVOISER LE STRESS

Idée: *Je dois réussir ce que j'entreprends, être compétent et adéquat pour être valable aux yeux des autres.*

Confrontation: Il est normal pour moi aussi de faire des erreurs. C'est ainsi qu'on apprend à changer, à s'adapter, à s'améliorer.

Bonnes questions: Que va-t-il se passer si je ne réussis pas? Est-ce que je veux vraiment être adéquat aux yeux de TOUT le monde?

3) Quelques bonnes questions à se poser. (Extrait de notre livre *Oser changer : mettre le cap sur ses rêves*, chapitre 4)

Notre cerveau est ainsi fait qu'il nous conduit à fuir ce qui provoque la douleur et qu'il recherche au contraire ce qui donne du plaisir. La clef pour réussir à opérer un changement durable repose donc en bonne partie dans notre capacité à associer le plus de douleur possible à rester comme on est, et le plus de plaisir au fait de changer.

La première étape pour modifier une croyance limitative, consistera donc à y associer suffisamment de douleur pour vouloir en changer, en réalisant pleinement ce que ces croyances m'ont coûté dans le passé et ce qu'elles risquent de me coûter dans l'avenir. Plus vous réussirez à associer de douleur à une croyance limitative, plus vous créerez la motivation nécessaire pour vouloir en changer. Voici quelques questions intéressantes qui devraient vous aider à ébranler la force de ces croyances:

- Qu'est-ce qu'il y a de ridicule dans cette croyance ?
- Que m'en en a-t-il coûté dans le passé d'agir suivant cette croyance ?
- Quel prix dois-je payer présentement en continuant d'entretenir cette croyance ?
- Quel sera le prix à payer plus tard physiquement, émotionnellement, socialement et financièrement si je maintiens cette croyance ?

Si votre croyance contient des généralisations (reconnaissables par des mots comme *personne, tout le monde, toujours, jamais, tous, rien...*), demandez-vous : *est-ce que c'est vraiment toujours comme ça ? Vraiment jamais ? Vraiment tout le monde ? etc.*