

Analyser ses pensées

Nous avons réfléchi à comment nos pensées influencent notre humeur. Si nous avons des pensées positives au sujet de choses positives, il est fort probable que nous soyons de bonne humeur et enthousiastes. À l'opposée, des pensées négatives donneront naissance à l'anxiété, la dépression et la tristesse; leurs conséquences sont des émotions et des gestes négatifs (c'est pourquoi nous les nommons ainsi!) Nous vivons tous et toutes des situations qui, à certains moments, nous chagrinent ou provoquent en nous des sentiments de dépression, et c'est tout à fait normal. Cependant, si vous vous sentez souvent ainsi et voulez améliorer votre humeur, vous devriez peut-être examiner votre mode de pensée.



Si vos pensées négatives provoquent de la détresse, il est donc tout à fait logique de croire qu'en les transformant en pensées positives vous vous sentirez mieux! Comment faire? Pour pouvoir influencer vos émotions, vous devez apprendre à mieux connaître et mieux reconnaître vos pensées et croyances négatives avec pour objectif final de les remplacer. Pour ce faire, regardons la méthode d'analyse ABC.

L'analyse commence par l'identification du **A** : l'agitateur. Il s'agit de l'évènement déclencheur. Décrivez l'évènement ou la situation qui a provoqué en vous une forte émotion négative, comme la dépression, de manière purement objective, pareillement à une caméra. N'incluez pas vos pensées au sujet des circonstances ni qui était responsable, ni vos sentiments. Écrivez seulement et simplement les faits sans superflus.

La prochaine étape est d'établir un barème **B** qui comprend vos émotions, pensées et comportements. Dressez une liste des mots qui décrivent le mieux vos sentiments et assignez-leur un degré d'intensité entre 0 et 100 (plus le chiffre est haut, plus vous ressentez l'émotion intensément). Parmi les mots de la liste, choisissez celui qui décrit le mieux l'émotion que vous avez ressentie durant l'évènement et surlignez-le. Vous pouvez aussi écrire les actions qui l'ont accompagnée, par exemple tirer les rideaux, allumer le répondeur et aller se coucher.

Maintenant, en gardant en tête la situation et les émotions qu'elle a engendrées, identifier le **C**, c'est-à-dire vos croyances ou pensées, attentes, perceptions et attitudes. Réfléchissez à quoi vous pensiez quand l'évènement est survenu, qu'aviez-vous en tête à ce moment. Dressez-en une liste complète. Relisez les phrases et surlignez celle qui correspond le plus à l'émotion principale que vous avez ressentie durant le **A**. Nous nommerons cette émotion votre pensée émotionnellement chargée. Évaluez jusqu'à quel point vous croyez cette pensée selon une échelle de 0 à 100.

Voici un exemple. Imaginez que vous arrivez à une fête et ressentez de l'anxiété. Pour effectuer une analyse ABC, vous pourriez vous poser les questions « D'où vient mon anxiété? Qu'est-ce qui se passe dans ma tête? » Peut-être identifieriez-vous des pensées comme « Je ne veux pas être ici. » Si c'est la seule pensée que vous avez eue, il est possible que votre niveau d'anxiété soit faible, mais si la réaction émotionnelle à cette pensée est intense, c'est probablement un indice qu'il y a d'autres pensées sous-jacentes. Ainsi « Je ne veux pas être ici. » est seulement une pensée initiale et vous devez découvrir les pensées négatives qui se cachent derrière et qui provoquent cette intense réaction émotionnelle.

Comment découvrir vos pensées négatives

En vous posant un certain nombre de questions, vous pouvez déceler toutes les pensées négatives sous-jacentes à la pensée initiale. Continuons à utiliser l'exemple de la fête pour découvrir les pensées négatives qui pourraient se trouver derrière le « Je ne veux pas être ici. » Ci-dessous est un exemple de la conversation que vous pourriez avoir avec vous-même lors de votre exploration. Les questions qui vous permettront d'identifier vos pensées négatives sont en gras.



« Je ne veux pas être ici. »

« **Je ne veux pas être ici parce que...** »

« À me voir, les gens vont deviner que je suis déprimé(e). »

« **Et c'est mauvais parce que...** »

»

« Les gens vont penser qu'il y a quelque chose qui cloche chez moi. »

« **Et c'est mauvais parce que...** »

« Tout le monde va penser que je n'ai plus toute ma tête! »

« **Et qu'est-ce que cela révèle de moi?** »

« Que je dois avoir perdu la raison. »



Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au> au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

Centre for
Clinical
Intervention
Psychotherapy • Research • Training

Vous devez acquérir une expertise dans l'identification de vos pensées négatives. Parfois, les unes ou deux pensées négatives que vous avez eues masquent les autres. Dans ces cas, il se peut que vous deviez vous poser les questions suivantes, des questions d'élucidation des pensées négatives, pour découvrir les autres pensées :

- « Pourquoi est-ce mauvais? »
- « Qu'est-ce que je constate de cette situation? »
- « Quelles conclusions est-ce que je tire de moi-même et des autres dans cette situation? »
- « Et c'est mauvais parce que »
- « Et qu'est-ce que cela révèle de moi? »

Le processus sera plus fructueux si vos réponses sont aussi détaillées que possible, même si certaines vous semblent idiotes ou gênantes. Reconnaître ses pensées négatives malgré leur ridicule est important pour apprendre à mieux gérer son humeur.

La prochaine étape est de détecter et débattre. Rendu à ce point-ci, il est important que vous sachiez identifier les émotions et les pensées associées à une situation particulière, surtout celles qui provoquent des émotions négatives malsaines. Quand une personne ressent ces émotions, il se peut qu'elle ait une forte réaction physique, comme des douleurs à la poitrine avec l'anxiété, une hausse de la pression artérielle avec la colère ou de l'apathie avec la dépression. Les émotions comme la dépression, la culpabilité, la peur, la colère et l'anxiété peuvent aussi engendrer l'évitement et des comportements négatifs envers soi-même et les autres; nuire à l'efficacité du processus de résolution de problème; et contribuer au développement de problèmes à long terme comme l'hypertension, les maladies du cœur, des difficultés interpersonnelles et des troubles de santé mentale. Effectuer une analyse ABC est la première étape pour apprendre à bien gérer votre humeur et à vous sentir mieux.

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au> au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

Centre for
Clinical
Intervention
Psychotherapy • Research • Training