

Comment améliorer son humeur

Les gens croient souvent que leurs sentiments et leurs émotions sont provoqués par des événements et des situations extérieurs et le comportement des autres. Par exemple, une personne pourrait penser « Mon boss me stress tellement », « Mon ou ma partenaire m'a vraiment fâché », « Mes vacances au Sud m'ont beaucoup détendue » ou « C'est déprimant de n'avoir pas obtenu l'emploi que je voulais ». Qu'est-ce qui se cache derrière ces déclarations? Que quelqu'un ou quelque chose autre que nous-mêmes est directement responsable de nos émotions. Cependant, si nous prenons le temps d'analyser le processus par lequel nous ressentons une émotion lorsque nous faisons face à une situation extérieure, nous découvrirons qu'il y a une étape entre les deux.

Qu'est-ce qui influence nos émotions?

La vraie source de nos émotions et comportements n'est souvent pas la situation ni les paroles ou les gestes d'une autre personne, mais comment nous interprétons cette situation ou les actions d'autrui. Ce sont nos pensées et nos croyances au sujet d'un événement qui influencent significativement nos émotions et notre comportement.



Voici un exemple. Imaginez que vous allez à une fête et votre hôte ou hôtesse vous présente à Michel. Pendant que vous lui parlez, vous remarquez qu'il ne vous regarde pas dans les yeux, mais jette des coups d'œil un peu partout. Quelles émotions ressentiriez-vous si vous pensiez « Ce gars est vrai impoli! Il ne me regarde même pas dans les yeux quand je parle! Espèce de mal élevé! » ou « Michel doit vraiment me trouver plate et moche. Je suis vraiment sans intérêt. Personne ne veut me parler! » Et si au contraire vous pensiez, « Michel attend l'arrivée de quelqu'un. Peut-être est-il un peu nerveux ». Vous pourriez ressentir trois émotions complètement différentes en raison de ces trois modes de pensée. Souvent, nous n'avons pas connaissance de nos pensées et croyances, car elles sont un automatisme et surviennent rapidement, mais elles sont là et influencent comment nous nous sentons.

Quelle est la source de ma détresse?

Nous avons discuté de 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'opposé, 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 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, peut-être aimeriez-vous examiner votre mode de pensée pour améliorer votre humeur.

Les émotions ne sont pas des pensées

Quand nous commençons à séparer nos pensées de nos émotions, il peut être facile de les confondre. Il se peut que vous ayez l'habitude de parler de vos pensées et de vos émotions comme si elles sont la même chose, mais il est plus utile de les séparer et les distinguer. Par exemple, si une personne dit « Je *pense* que je suis anxieuse », il est fort probable que ce qu'elle *pense vraiment* est « Tout le monde va rire de moi » et qu'elle en *ressente* de l'anxiété. Il est très courant d'entendre dire « J'ai *l'impression* que mon ou ma partenaire n'apprécie pas le cadeau que je lui ai acheté » quand cette personne *pense vraiment* que son ou sa partenaire n'apprécie pas le cadeau et *se sent* blessée.

Les modes de pensées négatifs

Quelles pensées sont négatives? Celles qui ont comme objet les aspects indésirables d'une situation, qui surestiment la probabilité que des événements négatifs surviennent, ou qui imposent des attentes irréalistes sur soi-même et les autres. Elles font partie de cette catégorie parce qu'elles constituent un mode de pensée devenu automatique et qu'elles encouragent chez une personne des pensées négatives et malsaines.

Que puis-je faire?

Beaucoup! Il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire pour améliorer votre humeur et l'efficacité du processus que nous vous proposons a été démontrée. Si des pensées négatives provoquent des émotions douloureuses, il est donc tout à fait logique de croire que pour se sentir mieux il faut les transformer en pensées positives! Êtes-vous d'accord? Alors, voyons comment faire.

Premièrement, identifier ce que vous ressentez. Posez-vous la question « Quelles pensées ai-je en tête? Quelles sont les conclusions que j'en tire? » pour identifier comment et pourquoi vous ressentez de la détresse. Souvenez-vous que les pensées négatives provoquent des émotions négatives.

La prochaine étape est de confronter ces pensées en cherchant d'autres explications possibles et en tentant de voir la situation d'un autre point de vue. Vous pourriez vous demander « Quelles sont les autres manières de voir la situation? Comment est-ce qu'une autre personne interpréterait la situation? Comment expliquer autrement ce qui se passe? »



Enfin, demandez-vous comment vous pouvez réviser votre point de vue initial pour tenir compte de ces autres possibilités et trouver une explication alternative. Cette dernière est votre nouvelle pensée positive et équilibrée. Une pensée ou croyance équilibrée et utile tient compte des autres points de vue et contribue à améliorer l'humeur. Remplacez vos pensées négatives initiales par cette nouvelle pensée positive et équilibrée et vous constaterez probablement que vous serez de meilleure humeur et que vous vous sentirez mieux.