

# LA PENSÉE RÉALISTE

## Étape 1 : Apprendre à reconnaître ses pensées dépressives

Nos pensées négatives sur nous-mêmes et sur notre état de santé sont souvent injustes et irréalistes. Lorsque nous nous sentons déprimés, nous avons tendance à déformer les situations négatives, c'est-à-dire à penser à elles d'une manière qui n'est pas fidèle à la réalité. Voici quelques-unes des formes courantes de pensées déformées<sup>1</sup>:

**Le filtrage :** Il s'agit de se concentrer uniquement sur le côté négatif des choses et de ne pas voir le côté positif. La pensée réaliste tient compte à la fois des aspects positifs et des aspects négatifs d'une situation.

**La surgénéralisation :** Les gens qui ont ce mode de pensée croient que toutes les situations ont le même dénouement. Par exemple, si vous êtes de ces gens et qu'un type de médicament n'a pas fonctionné, vous pourriez en déduire qu'aucun traitement ne soulagera votre douleur arthritique. La pensée réaliste reconnaît que l'issue d'une situation en particulier ne permet pas de prédire l'issue de toutes les situations.

**Le « tout ou rien » :** Certaines personnes voient le monde en noir ou en blanc, sans nuances de gris. Si vous êtes l'une de ces personnes, vous voyez les choses comme étant soit parfaites, soit horribles, vous croyez qu'un traitement soulagera tous vos symptômes ou aucun d'entre eux, si vous n'êtes pas heureux, vous êtes déprimé. Les petits changements ne suffisent jamais, car seul un changement complet vous satisfera. Par exemple, vous pensez « Oui, j'ai marché un peu plus loin aujourd'hui, mais qu'est-ce que ça donne? Je ne peux toujours pas marcher aussi loin qu'avant. » Une personne qui pense de façon réaliste reconnaît que la plupart du temps, les choses ne sont ni parfaites ni désastreuses, et elle célèbre les petites améliorations.

**La pensée catastrophique :** La pensée catastrophique consiste à transformer une petite déception en une catastrophe. Par exemple, si vous subissez une poussée et que vous avez besoin de prendre un jour de congé, vous supposez que vous allez avoir un mois terrible et prendre du retard sur tous vos projets. Au lieu de réagir à l'événement réel, à savoir un jour de congé, vous réagissez à une catastrophe imaginée, c'est-à-dire un mois entier de retard. La pensée réaliste reconnaît la véritable nature d'un événement et ne met pas trop l'accent sur la perspective de résultats futurs négatifs potentiels.

**L'étiquetage :** Il s'agit de se décrire soi-même ou de décrire ses actions d'une manière dure, en utilisant des qualificatifs comme « idiot » ou « stupide ». Vous vous décrivez vous-même et votre comportement d'une manière bien différente de celle dont vous qualifieriez quelqu'un d'autre dans la même situation. La pensée réaliste reconnaît que ce genre d'insultes est injuste et inexact et peut être inutilement décourageant.

**La lecture dans les pensées d'autrui :** Ce mode de pensée consiste à supposer que vous savez ce que les autres pensent de vous et que c'est toujours négatif. Cela peut vous amener à réagir à une situation en vous basant sur vos hypothèses plutôt que sur une conversation réelle. Si vous pensez de façon réaliste, vous admettez qu'il n'est pas possible de deviner ce que pense une autre personne et que vos hypothèses sont susceptibles d'être inexactes lorsque vous êtes déprimé.

**La divination :** Il s'agit de penser qu'on peut prédire l'avenir et que celui-ci est entièrement négatif. Vous êtes condamné à être malheureux, alors pourquoi vous donner la peine d'essayer d'améliorer les choses? Lorsque vous pensez de façon réaliste, vous reconnaissez qu'il n'est pas possible de prévoir comment les choses tourneront et qu'en gardant votre esprit ouvert aux possibilités, vous pouvez avoir plus d'espoir.

**Les « devrait » :** Selon ce mode de pensée, vous savez à quoi devraient ressembler le monde et votre vie, mais ceux-ci ne répondent pas à vos attentes. Cela peut entraîner une déception et une colère constantes envers vous-même et les autres. Selon un mode de pensée réaliste, vous reconnaissez les limites du monde et vos propres limites, vous cherchez des occasions d'améliorer les choses, mais vous acceptez aussi que certaines choses ne peuvent pas changer.

Si vous avez des pensées négatives, il peut être utile de consulter cette liste pour trouver une façon plus réaliste d'envisager une situation.

<sup>1</sup>Pour de plus amples renseignements sur les types de pensées déformées, lisez le livre Être bien dans sa peau de David Burns (Héritage, 2005 pour la trad.).

## Étape 2 : Reconnaître ses pensées dépressives et comment elles déclenchent une humeur dépressive

Nos pensées au sujet d'une situation peuvent se manifester si rapidement et de façon si automatique que nous n'en sommes même pas conscients. Prendre le temps de remarquer nos pensées dépressives est une étape importante pour les transformer.

Lorsque nous nous sentons déprimés, nous pouvons avoir l'impression que notre humeur sombre ne se dissipera jamais. Or, notre humeur peut fluctuer tout au long de la journée.

**Chaque fois que votre humeur baisse, posez-vous cette question importante :**

« Qu'est-ce qui vient de me passer par la tête? »

À quoi pensiez-vous? À quoi réagissiez-vous? **Prenez-en note.** Par exemple, peut-être qu'en montant dans l'autobus un matin, vous avez soudainement ressenti une intensification de votre tristesse. Qu'est-ce qui vous est passé par la tête à ce moment-là? Vous avez peut-être remarqué que tout le monde dans l'autobus vous regardait et avez eu l'impression qu'ils vous jugeaient de façon négative. Excellent! **Écrivez-le!**

---

---

---

---

---

Consignez vos pensées jusqu'à ce que vous remarquiez que les mêmes types de pensées dépressives reviennent encore et encore. (CARMHA et BCHMAS, 2009)

Et ensuite? Vous pourriez commencer à remarquer que certaines de vos pensées dépressives sont déformées et ne représentent pas vraiment la réalité. Peut-être que les passagers dans l'autobus vous regardaient parce que vous étiez à l'avant et qu'ils vous faisaient face, et non parce qu'ils vous jugeaient. Parfois, il peut être utile de reconnaître que votre esprit produit des pensées dépressives dans certaines situations. Prenez-en note et réfléchissez à l'origine de ces pensées. Vous pourriez être en mesure de leur accorder moins d'attention ou de les prendre moins au sérieux si vous savez d'où elles viennent.

## Étape 3 : Apprendre à remettre en question les pensées dépressives et à les remplacer par des pensées réalistes

Transformer les pensées dépressives implique de réévaluer intentionnellement la situation bouleversante. Créez un tableau comme celui qui suit pour vous aider à analyser une situation d'un point de vue réaliste. Pour commencer, prenez note de la situation, par exemple, « monter dans l'autobus », « parler au patron », « planifier les tâches ménagères ». Ensuite, notez les pensées négatives qui semblent être associées à ce que vous ressentez.

Enfin, réfléchissez à la situation et essayez de définir une perspective plus réaliste. Gardez à l'esprit que la pensée dépressive ne correspond pas nécessairement aux faits. Parfois, trouver une perspective plus réaliste peut simplement consister à vous rappeler que vous n'avez pas assez d'informations pour être sûr de ce qui se passe.

**Si vous avez du mal à trouver des pensées réalistes, posez-vous les questions suivantes :**

1. Est-ce que je peux en apprendre davantage sur la situation, peut-être en posant des questions à quelqu'un?
2. La plupart des gens seraient-ils d'accord avec mon point de vue? Sinon, qu'est-ce qui pourrait être plus réaliste?
3. Comment un ami interpréterait-il la situation?
4. Si je continue à penser de cette façon, quel en sera l'impact?
5. Quelle est une autre façon plus utile ou encourageante d'interpréter la situation?

SITUATION : [Exemple] Une amie annule votre rendez-vous pour le dîner

### PENSÉE DÉPRESSIVE

- ▼ Elle ne m'aime pas maintenant que mon arthrite limite mes capacités.  
(Lecture dans les pensées d'autrui)
- ▼ Personne ne m'aime maintenant que j'ai l'arthrite, je ne suis pas aimable.  
(Surgénéralisation)
- ▼ La vie avec l'arthrite est injuste. Le monde est un endroit froid où on rejette facilement les gens.  
(Pensée catastrophique)

### PENSÉE RÉALISTE

- ▼ Je ne sais pas pourquoi elle a annulé; peut-être qu'il y a eu une urgence. Ce n'est qu'un dîner.
- ▼ Certaines personnes ont l'air de m'aimer, alors je dois être aimable.
- ▼ Ce dîner ne signifie pas grand-chose sur le monde dans son ensemble. On m'a déjà acceptée par le passé.

### Étape 4 : Pratiquer la pensée réaliste

Nous répétons souvent involontairement nos schémas de pensée dépressive jusqu'à ce qu'ils deviennent automatiques. Mais de la même manière que nous pouvons développer des schémas de pensée dépressive, nous pouvons aussi développer des schémas de pensée réaliste avec la répétition. Cela peut être difficile au début, mais plus nous nous exerçons, plus ça devient facile.

Certains types de situations peuvent être plus susceptibles de déclencher des pensées dépressives que d'autres, comme une dispute avec un membre de la famille ou la participation à un rassemblement où vous ne connaissez pas beaucoup de gens. Pensez à quelques types de situations qui vous amènent habituellement à avoir des pensées dépressives et notez-les.

---

---

---

---

---

Une fois que vous avez trouvé ces déclencheurs, essayez de trouver des pensées réalistes que vous pouvez vous répéter dans ces moments-là. Il se peut qu'une perspective réaliste ne se manifeste pas d'elle-même. Vous devrez vous rappeler de voir les choses d'un autre œil. Imaginez les conseils que vous donneriez à un ami dans une situation semblable.

« Répondez aux pensées dépressives. Ne laissez pas une pensée dépressive se manifester sans y répondre. Chaque fois que vous répondez, vous rendez la pensée dépressive plus faible et la pensée réaliste plus forte. Il faut toutefois du temps pour que les pensées réalistes aient plus d'influence sur vous que les pensées dépressives [...] Avec le temps et la répétition, les pensées réalistes (la vérité) commenceront à vous paraître plus vraies et vous finirez par les accepter. » (CARMHA et BCHMAS, 2009)