

## PROBLÈMES ET PENSÉES

---

### I. LA PRIORITÉ DES PENSÉES

*«L'homme est visiblement fait pour penser, c'est toute sa dignité et tout son métier; et tout son devoir est de penser comme il faut.»*  
Pascal "Pensées II"

*«L'homme n'est qu'un roseau, le plus faible de la nature; mais il est un roseau pensant.»*  
Ibid.

*«Toute notre dignité consiste donc en la pensée. C'est de là qu'il faut nous relever et non de l'espace et de la durée, que nous ne saurions remplir. Travaillons donc à bien penser; voilà le principe de la morale.»*  
Ibid.

*«En corrigeant les idées fausses, on peut apaiser ou modifier des réactions affectives excessives et déplacées.»*

(Dr Aaron Beck, "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders", Université de Pennsylvanie, Philadelphia)

*Les idées fausses sont la cause exclusive de presque toutes les angoisses.»*  
(Dr. David Burns "Feeling Good")

*«Ce que l'on ressent dans l'instant vient des idées qui vous passent par la tête en cet instant.»*  
Ibid.

*«Car il est tel que sont les pensées de son âme.»*

Salomon, Proverbes

### II. VOS PENSÉES VOUS DÉTRUISENT OU VOUS CONSTRUISENT

1. Car vos pensées déterminent vos humeurs, déclenchent vos émotions (et non l'inverse: les émotions n'ont jamais le pouvoir de façonner ou de susciter une seule pensée).
2. Car les pensées négatives (d'échec, de culpabilité, etc.) déforment toujours la réalité.
3. Car il y a un automatisme de la pensée négative, capable de déterminer le comportement si l'on n'y prend pas garde.

4. Car la dépression est directement liée à notre façon de penser.
5. Car la bonne humeur, la joie, le bien-être, la réussite sont directement liés à notre façon de penser.

### III. DIX FAÇONS DE PENSER QUI ÉTOUFFENT LE BONHEUR ET BRISENT DES VIES

(Adapté des travaux du Dr. David Burns sur la "*Cognitive Therapy*" et appliqué aux dépressifs)

1. *Jumelles*: vous regardez la vie avec des jumelles; vous grossissez ou vous rapetissez tout de manière exagérée. Vous grossissez vos imperfections et vous rapetissez automatiquement vos qualités.
2. *Autodénigrement* systématique: lorsqu'on vous fait un compliment, vous le refusez aussitôt: "Il dit cela pour me faire plaisir", "Personne, et surtout pas moi, n'a droit à des compliments." Vous voulez montrer que vous êtes humble mais l'autodénigrement est une fausse humilité.
3. *Si...* Les "si" ne peuvent vous aider dans vos problèmes: Si j'étais plus belle; si j'étais plus intelligent ou aussi intelligent qu'un tel; si j'avais eu d'autres parents...  
Si seulement j'étais marié à quelqu'un d'autre; si seulement j'avais un autre métier...  
Et si mon mariage se brisait; et si je perdais mon emploi; et si j'échouais...  
Tous ces "si" vous empêchent de voir la réalité en face et de vivre dans le présent; ils vous empêchent aussi (par automatisme) de voir les possibilités **réelles** qui s'offrent à vous.
4. *Personnalisation*: vous personnalisez tout; vous ramenez tout à vous-même: "Tout ce qui arrive, tout ce que les autres font, c'est de ma faute." Vous vous croyez responsable des actes des autres. Vous vivez sous le poids d'une fausse culpabilité qui vous paralyse.
5. *Éléments négatifs*: vous regardez tout à travers des lunettes filtrantes qui ne laissent passer **que** les éléments négatifs; vous concluez que toujours et en toutes choses, tout est négatif.
6. *Raisonnement affectif*: vous vous **sentez** coupable, donc vous croyez avoir fait quelque chose de mal. Le raisonnement

affectif est illogique et dangereux car **les sentiments résultent de nos pensées et non les pensées des sentiments ou des états d'âme**. Se sentir coupable ne veut pas dire qu'on le soit. Ne laissez pas les émotions dicter ce qui est vrai ou juste.

7. *Généralisation systématique*: vous n'avez pas réussi votre bac, vous en déduisez que votre vie entière en sera marquée, et que vous ne pourrez réussir en rien.  
Vous avez eu une expérience sentimentale malheureuse, vous en déduisez que vous ne serez jamais capable d'avoir une petite amie, que vous resterez seul toute votre vie.
8. *Enrober les erreurs*: l'argent que vous avez placé ne rapporte pas autant que vous le pensiez; vous vous dites incapable au lieu de penser simplement que vous vous êtes trompé.
9. *Tout ou rien*: vous vous discréditez sans arrêt parce que vous voyez tout en blanc ou noir. Quoi que vous fassiez, vous ne serez jamais content de vous-même.
10. *Conclusions hâtives*: vous croyez pouvoir lire les pensées; vous imaginez que les autres vous méprisent sans en vérifier le bien-fondé. Vous vous hâtez toujours de conclure que l'avenir ne peut être que noir et négatif sans en avoir vérifié le bien-fondé. ■

**Véridicus**