



**SOYEZ LE MAÎTRE  
DE VOS PENSÉES**

Par Doud Ossete



# Sommaire.

Dans cet Ebook pratique découvrez les éléments principaux pour devenir le maître de vos pensées.

1/ La prise de conscience P3

2/ Les 10 erreurs de pensée qui vous empêchent d'être heureux P5

3/ Comment transformer ses pensées dysfonctionnelles P8

# La prise de conscience

Vous est-il déjà arrivé d'avoir des pensées qui vous embourbent l'esprit ? Ces mêmes pensées qui arrivent de manière intempestive au moment où on ne les attend pas provoquant un sentiment de mal-être et des réactions inadaptés ?

Il m'arrivait parfois de vivre une situation inattendue et une pensée me traversait ensuite l'esprit. Une pensée tout aussi inattendue puisque c'était la pire interprétation possible de cet imprévu. Comme cette fois où ma compagne n'est pas rentrée le soir et que j'ai directement imaginé un accident grave de voiture qui mènerait à un handicap sévère ou même pire à la mort. Alors forcément j'ai fini par me sentir angoissé.

Ces pensées-là sont des « pensées automatiques » selon les théories comportementales et cognitives. Elles peuvent apparaître à l'esprit de façon instantané sans aucune volonté de notre part ni de réflexion. Elles répondent à nos questions à l'avance et, faisant cela, nous donnent la sensation de maîtriser quelque peu notre environnement. Elles influencent de manière négative notre perception des choses et donc notre humeur et notre comportement.

Et si tout partait de la prise de conscience de ces pensées pour commencer à se sentir mieux ?

**Des études menées sur des personnes dépressives leur ont identifiés trois types de pensées principales :**

« Je ne suis bon à rien » ; « Je n'ai aucun intérêt » - qui fait référence à leur représentation d'eux-mêmes

« Le monde court à sa perte » ; « les gens ne pensent qu'à eux » - fait référence à leur représentation du monde et de ceux qui les entourent

« C'est sans espoir » ; « Cela ne pourra jamais s'arranger, tout est foutu » - fait référence à leur représentation de l'avenir



**Toutes ces conditions résultent d'une interprétation biaisée du monde. Elles sont le résultat de certaines erreurs de pensée.**

# Les **10 erreurs** de pensée qui vous empêchent d'être heureux

**1/ Le tout ou rien :** C'est la loi de l'excès en tout, le manque de mesure et de distance par rapport aux choses. Cela peut aussi correspondre à

**2/ Maximiser ou minimiser :** vous accordez une importance démesurée à de petites erreurs et vous minimisez constamment vos succès.

**3/ Le catastrophisme :** vous ne parlez que par hyperboles : "c'est abominable !" "Quelle horreur !", "Un véritable cauchemar" et vous vous faites un monde de tout.



**4/ Les conclusions hâtives :**

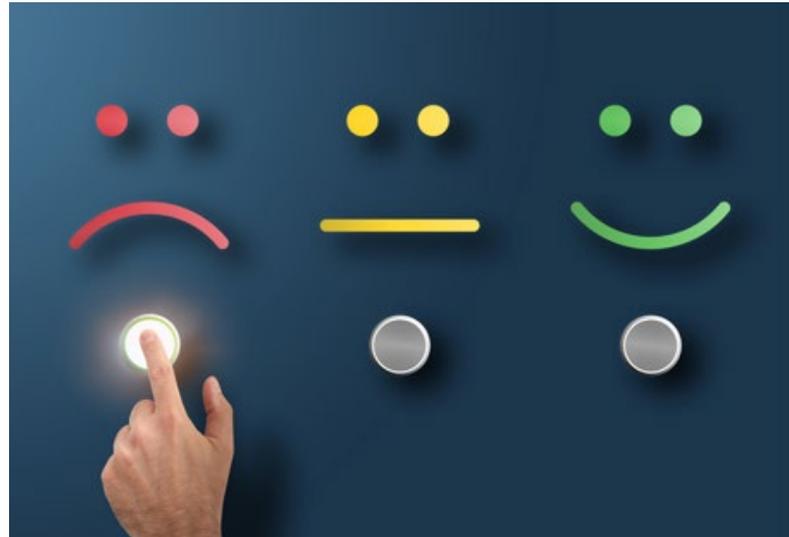
l'art de toujours supposer le pire, même en l'absence de faits précis et convaincants ; cela peut se manifester de deux façons :

La télépathie : vous décidez arbitrairement que quelqu'un vous en veut sans vous donner la peine de le vérifier. Quelqu'un que vous connaissez passe devant vous sans vous voir, donc sans vous saluer ; vous vous dites que vous avez dû lui faire quelque chose.

**La boule de cristal :** vous faites des prévisions sans tenir compte de la réalité. Vous avez une intervention à faire en public et vous êtes convaincu que vous ne vous en tirerez pas. Dès que vous commencez à parler vous êtes si angoissé que les mots vous manquent ; cela vous confirme dans l'idée que vous n'étiez pas capable de parler devant un auditoire

**5/ La généralisation :** s'imaginer qu'un simple événement ne peut que se reproduire à l'infini et que tout va forcément toujours mal.

**6/ Le filtre mental :** S'arrêter sur un simple détail négatif pour ne voir plus que lui ; par exemple, neuf personnes sur dix ont trouvé que votre présentation était bonne mais vous vous focalisez sur la seule qui n'est pas de cet avis.



**7/ Le positif à la baisse :** rejeter tout ce qui peut favoriser l'estime de soi ; un compliment entraîne la pensée : "il dit cela par gentillesse, il n'en croit pas un mot."

**8/ La personnalisation :** vous vous sentez personnellement responsable de tout ce qui produit et vous vous infligez à vous même les critiques et les blâmes si ce n'est pas votre faute ou si vous n'en êtes que partiellement responsable. Par exemple, vous n'avez pas eu à temps d'un collègue l'information dont vous avez besoin et vous vous accusez totalement d'être en retard pour votre rapport.

**9/ L'étiquette :** au lieu de nommer votre erreur, vous vous étiquetez vous même : " je suis un idiot." Si vous êtes contrariés par le comportement de quelqu'un, vous émettez un jugement définitif : "C'est un idiot"

**10/ Le raisonnement fondé sur l'émotion :** (le dernier est mon préféré) vous vous imaginez que vos émotions négatives sont le reflet exact de la réalité ; vous faites une bévue un jour et vous en déduisez que vous êtes stupides  
Deux choses à retenir sur les pensées automatiques :

Elles ne correspondent pas à la réalité communément admise et sont donc irréalistes. Vous êtes en train de créer une réalité qui n'existe pas et à très peu de chance d'être partagée par d'autres. En d'autres termes ...Vous vous faites des films !

De plus ces pensées desservent vos intérêts et sont donc inadaptées

**Par exemple :** L'agoraphobe pense "je cours un grand danger si je subis une attaque de panique dans cet ascenseur". C'est une pensée irréaliste car les attaques de panique sont la source de souffrance et désagréables mais ne constituent pas un grand danger. C'est également une pensée inadaptée car elle conduit à une augmentation de l'anxiété et peut conduire l'agoraphobe à éviter les ascenseurs ce qui n'est évidemment pas dans son intérêt.

Les pensées automatiques sont en grande partie dysfonctionnelles et à chaque fois qu'elles nous viennent à l'esprit elles génèrent en nous des émotions dysfonctionnelles.





## **Comment transformer ses pensées dysfonctionnelles ?**

Il nous faut faire ce que les spécialistes du comportement appellent de « La restructuration cognitive ». Cela consiste à remplacer les pensées dysfonctionnelles irréalistes et inadaptées en pensées fonctionnelles bien plus réalistes et adaptées à notre situation.

Cela permettra de diminuer l'apparition d'émotions dysfonctionnelles au départ et sur un long terme de les faire largement disparaître.

Les recherches de Susan Walen et Richard Wessler en 1980 sur la Rational-Emotive Thérapy nous ont donné les critères pour différencier ces deux types de pensée.

**Critère 1 :**

Une pensée fonctionnelle est plus évidente, plus logique et plus facilement vérifiable ou démontrable. A l'inverse une pensée dysfonctionnelle est moins évidente, moins logique et plus difficilement vérifiable ou démontrable.

Exemple : Il existe au Québec une ville nommée Montréal". Vérifiable !

"Si ma conjointe me quitte, je perds beaucoup". Démontrable si cette femme a été une bonne et agréable compagne aux yeux de son conjoint.

«Ma conjointe m'a quitté, il y a un mois, c'est horrible et insupportable". ?  
Peu démontrable ! La perte d'un être cher est certes pénible, mais supportable puisque la plupart des gens à qui la chose arrive la supportent. Elle ne devient insupportable que si elle est accompagnée d'une croyance irrationnelle : "Sans ma conjointe il m'est impossible de profiter de la vie et par conséquent, je ne pourrai plu jamais être heureux"

**Critère 2 :**

Une pensée fonctionnelle ne s'exprime pas en termes absolus, mais plutôt en termes relatifs, conditionnels et nuancés. A l'inverse une pensée dysfonctionnelle est exprimée sous forme d'une exigence rigide.

«J'aurai préféré que ma conjointe demeure avec moi." L'expression est nuancée.

"Ma conjointe n'avait pas le droit de me quitter après tout ce que j'ai fait pour elle. Elle doit rester avec moi parce que j'ai absolument besoin de sa présence pour être heureux." On retrouve ici la notion d'exigence rigide, qui comprend des lois ou des besoins absolus. Elle s'oppose à la notion de préférence

**Critère 3 :**

Une pensée fonctionnelle est suivie d'émotions modérées et non dommageables. A l'inverse, une pensée dysfonctionnelle entraîne souvent des émotions dysfonctionnelles qui par définition sont toujours perturbatrices et fréquemment dommageables.

Exemples: «Il est regrettable que ma conjointe m'ait quitté. » Cette pensée produit comme une émotion une tristesse appropriée.

“Ma conjointe n’a pas le droit de me quitter, et je ne peux le supporter parce que j’ai absolument besoin de sa présence pour être heureux” Cette pensée entraîne de l’anxiété de l’hostilité et de la tristesse, toutes trois probablement dysfonctionnelles parce que trop intense et de trop longue durée

**Critère 4 :**

Une pensée fonctionnelle aide une personne à atteindre ses objectifs. A l’inverse, une pensée dysfonctionnelle nuit à leur réalisation. Pour reprendre l’exemple précédent, l’individu dont la pensée est fonctionnelle sera moins perturbé et parviendra plus facilement à se réconcilier avec sa compagne ou à s’en trouver une autre que celui qui est hostile jaloux ou désespéré.

# Conclusion.

Les pensées automatiques sont en grande partie dysfonctionnelles et à chaque fois qu’elles nous viennent à l’esprit elles génèrent en nous des émotions dysfonctionnelles.

Seul moyen de les combattre : **les transformer !**

La restructuration cognitive se déroule en **3 étapes :**

Apprendre à reconnaître les pensées qui sont à l’origine de ses émotions.

Vérifier si ces pensées sont dysfonctionnelles ou non

Si ces pensées sont dysfonctionnelles les remplacer par des pensées plus fonctionnelles.

# Tableau d'identification des pensées

<b>Pensée fonctionnelle</b>	<b>Pensée dysfonctionnelle</b>
Vérifiable ou démontrable	Difficilement vérifiable ou démontrable
S'exprime en terme relatif, souple et non absolu	S'exprime sous forme d'une exigence rigide
Est suivie d'émotions modérées et non dommageables	Est suivie d'émotions perturbatrices et fréquemment dommageables
Aide une personne à atteindre ses objectifs	Nuit à la réalisation des objectifs

Cet ebook vous a aidé (je l'espère) à identifier vos pensées dysfonctionnelles, véritables freins à votre épanouissement.

Maintenant que vous savez ce qui vous pollue parfois l'esprit, il est temps de véritablement le transformer.

Pour changer votre mécanisme cognitif afin de penser autrement vous pouvez :

me contacter directement pour un coaching personnalisé en envoyant un mail à [doud.2smile@gmail.com](mailto:doud.2smile@gmail.com)

ou participer à nos formations en allant sur [2smile.fr](https://2smile.fr)

ou aller sur le <https://2smile.fr/caf-echange> pour avoir accès chaque semaine à des échanges enrichissants via des personnalités extraordinaires qui peuvent transformer votre vision du monde affectif, relationnel et sociétal.

*Parce que vous êtes un monde à découvrir.*

**Doud Ossete**