

Ajuster ses règles et croyances



Les règles utiles et les règles nuisibles

Nos règles et croyances guident notre comportement et nous permettent de gérer notre vie au quotidien. Nous en avons besoin pour comprendre notre environnement et bien fonctionner de manière générale. Donc, les règles en elles-mêmes ne sont pas nuisibles. Au contraire, il y en a plusieurs qui *sont* fort utiles (p. ex. : ne pas conduire après avoir consommé de l'alcool). Les **règles utiles** sont réalistes et flexibles. Les **règles nuisibles** sont irréalistes, déraisonnables, excessives et rigides (ex. : « Je ne dois jamais demander de l'aide. ») Briser ces règles provoque en nous des émotions négatives, ce qui est d'autant plus probable parce qu'elles sont si irréalistes.

Les règles sont apprises. Les règles nuisibles sont rarement enseignées formellement, mais sont plutôt acquises au cours de notre petite enfance par essai et erreur, et formées par nos expériences.

Les règles peuvent être particulières à une culture. Les règles de vie et les croyances que nous avons acquises sont le reflet des normes et de la culture de la famille et de la société dans lesquelles nous avons grandi.

Les règles peuvent être tenaces et résistantes au changement. Les règles de vie ne guident pas seulement notre comportement, elles influencent aussi comment nous percevons, interprétons et retenons de l'information tout au long de nos vies. Nous avons tendance à porter attention et garder en tête les informations qui correspondent à nos règles et croyances. C'est pourquoi les règles de vie nuisibles et les croyances négatives ancrées résistent au changement.

Les règles nuisibles et la faible estime de soi

Pour vous aider à gérer votre vie au quotidien, il se peut que vous ayez adopté des règles et des croyances qui vous permettent de protéger votre estime de soi du mieux que vous pouvez en tenant compte de la faible opinion que vous avez de vous-mêmes. Elles sont souvent irréalistes, déraisonnables et rigides. Il se peut que vous ayez une attitude positive si vous réussissez à suivre ces règles, mais secrètement vous pensez vraiment que vous êtes minable et sans valeur.



Cependant, ces règles contribuent à maintenir vos croyances négatives ancrées et votre faible estime de soi. De suivre de telles règles et croyances restreint votre comportement de manière à vous empêcher de les confronter et voir si elles sont exactes.

Identifier ses règles et croyances nuisibles

Afin d'identifier les règles et les croyances que vous avez acquises pour contrer votre mauvaise opinion de vous-mêmes, demandez-vous :

- Quelles sont mes attentes envers moi-même au travail ou à l'école?*
- Quels sont les standards que je veux atteindre?*
- Quelles sont mes attentes envers moi-même socialement?*
- Quelles sont mes attentes envers moi-même pour les rôles que je joue : enfant, ami(e), parent, collègue, superviseur ou superviseuse?*
- Quelles sont mes attentes envers moi-même pour mes loisirs, divertissements et mode de vie?*
- Quelles sont les situations dans lesquelles je me rabaisse?*
- Quels sont les aspects pour lesquels je me critique le plus?*
- Qu'arrivera-t-il si j'assouplis mes standards?*
- Qu'est-ce que je m'empêche de faire?*
- Pour quelles raisons est-ce que je critique les autres?*
- Quels sont les standards que j'exige d'autrui?*



Vous pouvez aussi identifier vos règles et croyances en :

- relisant vos journaux de pensées;
- pensant à ce que vos problèmes ont en commun;
- vous souvenant des messages directs ou des dictons de famille au sujet de règles comme *On ne peut compter que sur soi* ou *Si on ne vise pas haut, on ne réussira jamais*.

Ajuster les règles

Il n'est pas facile de modifier ses règles, mais cela pourrait vous paraître plus facile si vous avez déjà travaillé à transformer vos idées préconçues et jugements de soi négatifs. Nous vous proposons les étapes suivantes afin de vous aider à confronter vos règles et croyances :

- questionner leurs effets positifs et négatifs;
- identifier leurs avantages et inconvénients;
- adopter de nouvelles règles et croyances équilibrées;
- penser à de nouveaux comportements pour mettre en œuvre les nouvelles règles.

Il pourrait vous être utile d'écrire vos nouvelles règles sur une carte que vous aurez en main en tout temps pour pouvoir la consulter au besoin. Il est important de pratiquer les nouveaux comportements, c'est-à-dire d'agir comme si la nouvelle règle plus flexible et réaliste était vraie pour voir comment cela se passe. Ce sera difficile au début, mais plus vous pratiquez plus cela vous semblera naturel.