

# Les pensées et les émotions

Les gens croient souvent que ce sont les événements et les situations extérieurs et le comportement des autres qui provoquent leurs émotions et leurs sentiments. Par exemple, une personne pourrait penser « Mon boss me rend tellement nerveuse. », « 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.

Nous tirons ces conclusions automatiquement sans nous demander si cette croyance est vraie. 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.

## Comment nos pensées influencent nos émotions

La vraie source de nos émotions et nos comportements n'est pas toujours la situation, ni les paroles, ni les gestes d'une autre personne, mais comment nous interprétons cette situation ou les actions de cette personne. C'est notre perception des circonstances ou des gens et ce que nous en pensons qui influencent vraiment nos émotions. 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, nos pensées et croyances surviennent automatiquement et rapidement, et donc inconsciemment. Mais elles sont là et influencent comment nous nous sentons.

## Qu'est-ce que je ressens?

Il est souvent difficile de définir et de décrire précisément les sentiments que nous ressentons. Nous avons dressé ci-dessous une liste d'émotions qui peut vous servir de point de départ pour mieux comprendre le lien entre vos modes de pensée et vos émotions.

Des mots pour décrire vos émotions			
Tension	Rage	Peur	Gaieté
agacement	Bonheur	Panique	euphorie
Malheur	irritation	Frustration	fureur
Exubérance	Vigilance	crainte	Malaise
Anxiété	Exaspération	Apathie	Tristesse
Dépression	Joie	Fatigue	Découragement
Colère	Excitation	nervosité	Jalousie

Ceci n'est pas une liste exhaustive, mais elle comprend quelques mots que vous pourriez utiliser pour décrire vos sentiments.

## Les pensées automatiques

Tout comme marcher ou conduire une voiture, nos pensées nous viennent souvent à l'esprit automatiquement. Nos modes de pensées sont tellement des habitudes qu'ils sont involontaires. C'est aussi le cas de certaines de nos actions qui s'effectuent souvent en mode de pilote automatique comme la conduite. À chaque moment, notre cerveau produit rapidement et inconsciemment des idées et des pensées, et nous n'avons pas l'habitude de les freiner. Cependant, nos pensées automatiques jouent un rôle important dans notre bien-être émotionnel.

Il y a trois types de pensées automatiques :

**Les pensées neutres** : p. ex., « Je vais aller acheter du pain aujourd'hui. »;

**Les pensées positives** : p. ex., « C'est une tâche que je peux très bien réussir. »;

**Les pensées négatives** : p. ex., « J'ai souvent de la difficulté à me concentrer, je dois être vraiment stupide. »



Les pensées automatiques sont habituellement le reflet de nos inquiétudes et appréhensions, mais elles peuvent aussi se rattacher à n'importe quoi comme ce que nous avons vu, entendu ou appris. De plus, l'élément déclencheur peut être n'importe quelle information provenant de n'importe quelle source. Évidemment, par contre, ce sont les pensées automatiques négatives qui nous causent le plus de détresse. Les personnes déprimées ont tendance avoir des pensées négatives sur elles-mêmes, le monde et l'avenir. Ce sont ces pensées qui doivent être modifiées pour surmonter la dépression.

## Les pensées ne sont pas des émotions

Au début, il peut être difficile d'apprendre à séparer nos pensées de nos émotions puisque nous les confondons si facilement. 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 *ressent* 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.

Apprendre à mieux décrire et identifier ses émotions et ses pensées est la première étape vers la guérison. Si les pensées influencent les sentiments, il est donc logique de croire que si vous voulez vous sentir mieux, vous devez modifier votre mode de pensée. Lisez la fiche d'information *Modifier son mode de pensée* pour plus de détails à ce sujet.