

# Modifier son mode de pensée

Dans la fiche d'information *Les pensées et les émotions*, nous avons expliqué comment nos pensées influencent nos sentiments, nos émotions et notre comportement. C'est la relation pensées-émotions. Nous avons aussi examiné et identifié les styles et modes de pensée négatifs que nous utilisons régulièrement. Souvent, la dépression, la mauvaise humeur et la détresse que ressent une personne tirent leur source de ses pensées négatives qui sont elles-mêmes alimentées par ces modèles. Enfin, tout ceci fait en sorte que la dépression perdure.

Pour améliorer notre humeur, il est essentiel de confronter et de modifier nos pensées et croyances négatives. Premièrement, il faut les examiner en profondeur. Imaginez que vous menez une enquête ou que vous contestez vos pensées et vos croyances négatives en cour.

Pour évaluer leur véracité, vous devez recueillir et analyser des preuves. C'est pourquoi nous comparons ce processus au travail d'un ou d'une détective. Il s'agit de la quatrième étape (**D**) de l'analyse ABC.

## Détecter

«**D**» est pour la détection de preuves qui appuient ou réfutent vos pensées et croyances. Comme tout ou toute détective efficace, vous devez découvrir les faits et recueillir des preuves. Voici quelques questions pour vous aider à commencer :

- Qu'est-ce qui prouve que mes croyances et pensées sont vraies?
- Y a-t-il des faits qui réfutent mes croyances et pensées?
- Comment ai-je la certitude que mes croyances et pensées sont vraies?
- Y a-t-il des faits que j'ignore ou que j'ai omis?
- Quelles sont les autres explications possibles?
- Dans quelle mesure mes pensées, croyances et attentes sont-elles réalistes?



## Débattre

«**D**» est aussi pour débattre, comme le ferait un avocat ou une avocate, en posant des questions pour contredire vos pensées, croyances et attentes, et donc ultimement les évaluer et contester leur véracité et leur utilité. Voici quelques questions pour vous aider :

- Quel autre point de vue puis-je adopter pour évaluer la situation?
- Comment est-ce que quelqu'un d'autre percevrait la situation?
- Comment est-ce qu'une personne qui n'est pas déprimée évaluerait la situation?
- Quelles sont vraiment les chances que les choses se passent ainsi?
- Est-ce que ce point de vue m'est utile?

L'objectif de la détection et du débat est d'analyser, d'examiner et d'évaluer ses pensées de manière plus objective pour juger si elles sont réellement vraies et utiles au lieu de les croire et de les accepter sans se poser de questions.

## Le résultat final

Nous avons pris le temps de réfléchir au lien entre les pensées et les émotions et avons appris comment identifier les styles et les modes de pensées malsains. Nous avons aussi discuté de comment chercher des preuves pour soutenir ou réfuter nos croyances négatives en plus de considérer des points de vue alternatifs. Regardons maintenant comment vous pouvez modifier votre mode de pensée pour améliorer votre humeur.

Vous devriez à présent savoir comment décrire un événement déclencheur (**A**), identifier les pensées et croyances automatiques malsaines (dont les pensées émotionnellement chargées) (**B**) qui alimentent votre détresse (conséquences) et reconnaître quelques-uns de vos modes de pensée négatifs (**C**). Vous avez aussi utilisé la section « détecter et débattre » pour confronter vos pensées émotionnellement chargées. Il est donc temps d'évaluer les preuves que vous avez prises en note et vos réponses aux questions. Les preuves sont-elles suffisantes pour croire que vos pensées émotionnellement chargées sont toujours vraies? Y a-t-il d'autres explications possibles?

À cette étape, demandez-vous comment vous pouvez modifier vos pensées émotionnellement chargées afin de prendre en considération de toutes les preuves relevées. Écrivez une explication alternative qui sera votre nouvelle pensée équilibrée. Une pensée ou croyance équilibrée et constructive tient compte de tous les faits, de toute information objective et des points de vue alternatifs. C'est la cinquième étape de l'analyse ABC : l'effet positif (**E**). Vous pouvez alors remplacer vos pensées négatives initiales avec les nouvelles pensées équilibrées et positives.

Après avoir écrit cette nouvelle pensée, évaluez comment vous vous sentez. Relisez les émotions les plus éprouvantes que vous avez notées dans la section **C** et réévaluez leur intensité. Souvent, vous trouverez qu'elles ne sont plus si intenses ni perturbantes.

Enfin, relisez la section « détecter et débattre » et réévaluez votre adhérence à vos pensées émotionnellement chargées.

Cette dernière étape de contester et de remettre en cause ses croyances à l'aide de preuves pour ensuite remplacer ses pensées émotionnellement chargées avec des pensées plus équilibrées est très importante. Elle est le moteur du processus de changement. Mais l'objectif final est vraiment atteint lorsque vous réussissez à INTÉRIORISER ce changement. Plus vous pratiquez, plus le processus devient facile. C'est pourquoi il ne faut pas abandonner. Souvenez-vous que vous pouvez devenir votre propre expert pour la gestion de votre humeur!