

Surmonter ses idées préconçues

Les idées préconçues négatives

Les idées préconçues négatives sont des pensées qui surviennent habituellement durant une situation à risque, c'est-à-dire à des moments où vos croyances négatives ancrées sont activées parce que vous brisez vos règles et heurtez vos croyances. Dans ces situations, vous chercherez à prédire comment les choses se passeront et vos conclusions, souvent négatives, provoqueront de l'anxiété.

Vous aurez tendance à :

- surestimer la probabilité d'un résultat négatif;
- exagérer la gravité des circonstances;
- sous-estimer votre capacité à gérer les contrecoups;
- ignorer les autres aspects de la situation qui pourraient contredire vos prédictions.

Par exemple, une personne qui adhère à la croyance négative ancrée « Je suis stupide. » voudra suivre la règle « Je ne dois jamais laisser les autres voir mes vrais talents. » Donc lors d'une situation à risque comme une soirée de jeux-questionnaires avec des amis, ses idées préconçues lui dicteront « Je ferai perdre mon équipe. » ou « Les autres ne voudront pas que je participe. » et elle se sentira alors anxieuse.

Confronter ses idées préconçues

Une méthode pour aborder ses idées préconçues est de les confronter directement. *Souvenez-vous que nos pensées et nos croyances sont souvent des opinions que nous avons adoptées ou apprises, et non des faits.* Elles peuvent être questionnées et ne devraient pas être acceptées aveuglément si elles sont source de détresse.

Pour confronter nos idées préconçues négatives, il faut les disséquer, évaluer leur probabilité et leur exactitude, examiner les preuves qui les soutiennent, et chercher les aspects positifs que nous ignorons. Ainsi, vous tentez de déceler jusqu'à quel point vos attentes sont exactes et de les mettre en perspective, comme si vous dirigez une enquête.



Confronter vos jugements de soi négatifs n'est pas quelque chose que vous devriez faire intellectuellement, car le processus peut devenir confus et compliqué. La meilleure méthode est l'écriture. Nous vous suggérons d'utiliser un journal de pensées.

Vous servir d'un journal de pensées vous permettra d'acquérir des **attentes plus réalistes** et de réduire l'intensité de vos émotions négatives, surtout l'anxiété. Vos

idées préconçues et vos émotions négatives ne disparaîtront probablement pas totalement avec le journal de pensées, mais elles seront plus faciles à gérer et vous pourrez ainsi faire face à chaque situation avec une plus grande ouverture d'esprit et essayer de nouvelles choses. Vous serez probablement fort agréablement surpris ou surprise. Vous remarquerez aussi jusqu'à quel point votre faible opinion de vous-mêmes restreint constamment votre vie au quotidien.

Expérimenter avec ses idées préconçues

Quand nous nous attendons à un échec et sous-estimons nos capacités, nous agissons conformément à ces idées négatives : nous **évitons** complètement la situation; nous essayons, mais **fuyons** aussitôt que celle-ci devient trop difficile; ou nous adoptons des **comportements de sécurité** pour nous aider à la gérer (p. ex. : être accompagné(e), trop se préparer, prendre des médicaments, fixer des conditions comme arriver et quitter plus tôt). Nous agissons ainsi pour nous protéger, mais le résultat final est souvent négatif et nous renforçons le comportement parce que nous n'avons pas cherché à voir si nos idées préconçues étaient exactes.



La prochaine étape est de prendre un point de vue scientifique et de mener une expérience pour valider ou infirmer vos prédictions.

L'objectif ici est d'arrêter les comportements d'évitement, de fuite ou de sécurité pour affronter pleinement la situation et voir ce qui se passe vraiment. Cela peut paraître épeurant, mais si le tout est bien planifié et exécuté, c'est une méthode hautement efficace pour surmonter ses idées préconçues négatives.

Confronter et expérimenter avec ses idées préconçues négatives a comme objectif l'acquisition d'attentes plus réalistes pour soi-même. En formulant des attentes plus réalistes pour votre vie au quotidien, vous penserez et agirez différemment d'une personne qui a une faible estime de soi et donc surmonterez votre mauvaise opinion de vous-mêmes. Ainsi, les nouvelles données que vous recueillerez vous permettront d'avoir une opinion plus généreuse et positive de vous-même et de mieux reconnaître vos habiletés.