

QUAND NOS PENSÉES NOUS PIÈGENT

Imaginez...

- Vous croisez un collègue qui ne vous dit pas bonjour → « *Il m'en veut, j'ai dû faire quelque chose de mal.* » → malaise, retrait.
- Vous faites une petite erreur dans un rapport → « *Je suis incompetent·e.* » → découragement, perte de confiance.

Ces **pensées automatiques** surgissent sans prévenir. Elles influencent directement vos émotions et vos comportements, parfois bien plus qu'on ne le croit.

Distorsions cognitives : des pièges fréquents

Les distorsions cognitives sont des raccourcis de pensée universels. Mais quand ils se répètent trop, ils deviennent des **pièges**. Parmi les plus courants :

- **Pensée tout ou rien** : « *Si je ne réussis pas parfaitement, je suis un échec.* »
- **Catastrophisme** : « *Si je perds ce contrat, ma carrière est finie.* »
- **Filtre négatif** : « *Peu importe les compliments, cette critique prouve que je suis mauvais·e.* »
- **Conclusion hâtive** : « *Elle ne répond pas à mon message, elle ne m'aime pas.* »
« *Ils pensent sûrement que je suis incompetent.* »
- **Sur généralisation** : « *J'ai échoué une fois, donc j'échouerai toujours.* »

Ces distorsions donnent une **image déformée de la réalité**. Comme des miroirs tordus, elles grossissent nos défauts et effacent nos réussites.

Croyances conditionnelles et inconditionnelles

Nos pensées reposent souvent sur des croyances plus profondes, formées à partir de nos expériences passées (famille, école, relations, événements marquants).

Croyances conditionnelles (souvent en "si... alors..."). Elles conditionnent notre valeur ou notre sécurité à certains comportements ou résultats. Exemples :

- « *Si je ne suis pas parfait·e, alors on me rejettera.* »
- « *Si je montre mes émotions, alors on profitera de moi.* »

Ces croyances poussent à l'hyper-contrôle, au perfectionnisme ou à l'inhibition.

Croyances inconditionnelles (plus globales, absolues). Elles traduisent une vision figée de soi ou du monde. Exemples :

- « *Si je demande de l'aide, alors je suis faible.* »
- « *On ne peut faire confiance à personne.* »

Ces croyances sont souvent les plus limitantes, car elles influencent toutes nos interprétations et réduisent nos possibilités d'action.

Toutes ces croyances peuvent être **travaillées** par l'**observation**, la **mise en doute progressive** et la **création d'expériences correctrices** ouvrant d'autres perspectives.

Pourquoi s'y intéresser ?

Parce que nos pensées **façonnent nos émotions et nos comportements**. Des pensées exagérées provoquent souvent des émotions intenses et disproportionnées.

Des pensées **plus nuancées et réalistes** permettent souvent de réduire l'impact émotionnel des situations, et de faire des choix plus adaptés.

Un premier pas concret


Commencez par repérer une **pensée automatique** dans une situation où vous vous sentez particulièrement stressé·e, découragé·e ou anxieux·se. Exemples : « *Je vais encore tout rater* », « *Je ne suis pas à la hauteur* », « *On va se moquer de moi* ».

Quelles sont les **situations** qui déclenchent ces pensées ? Quel est le **ressenti émotionnel** qui accompagne ces pensées ?

Point important : nos pensées sont rarement des **faits**, mais bien plus souvent des **interprétations** ou des **hypothèses** produites par notre esprit. Il existe presque toujours plusieurs façons de comprendre une même situation.

À retenir

- Nos pensées influencent fortement nos **émotions** et nos **comportements**.
- Les **distorsions cognitives** sont des pièges de pensée fréquents qui déforment parfois notre perception de la réalité.
- Nos **croyances profondes** influencent la manière dont nous interprétons les événements.
- **Les pensées ne sont pas des faits** : ce sont des interprétations ou des hypothèses qui peuvent être questionnées.
- Des pensées **plus souples et plus nuancées** favorisent souvent des émotions plus équilibrées et des comportements plus adaptés.

QUESTIONS DE RÉFLEXION  Quelle pensée revient le plus souvent lorsque vous êtes stressé·e, anxieux·se ou découragé·e ? Si un proche vivait exactement la même situation, lui diriez-vous la même chose ?