

COMPRENDRE LA TRISTESSE

Apprendre à comprendre l'émotion afin d'être mieux placé pour faire face à la tristesse en vous et chez les autres.

Pourquoi c'est important

La tristesse (ou la peine) est une émotion qui suscite en nous un sentiment de mélancolie, qui nous pousse à « broyer du noir » ou nous « donne le cafard ». Dans les cas extrêmes, nous pouvons ressentir de l'impuissance ou du désespoir. La tristesse est souvent liée à un sentiment de perte d'une chose qui nous est chère. Nous pouvons, par exemple, pleurer le décès d'une personne qui compte pour nous ou la perte de capacités physiques à mesure que nous vieillissons.

Nous pouvons aussi ressentir un profond sentiment de déception quand nos espoirs ou nos souhaits sont brisés. Enfin, la tristesse peut prendre la forme d'un sentiment de solitude ou d'isolement, c'est-à-dire le sentiment de ne plus avoir de liens avec les autres.

Nous pouvons ressentir la tristesse physiquement de plus d'une façon :

- Ralentissement de notre système nerveux
- Léthargie
- Fatigue
- Forte envie de pleurer
- Diminution de l'appétit
- Problèmes de sommeil
- Difficulté à se concentrer
- Douleurs corporelles

La tristesse peut se répercuter sur nous – et sur les mots que nous nous disons – d'autres manières :

- Les pensées liées à la tristesse tendent à être négatives et autocritiques (« je suis tellement incompetent »).
- Nous pouvons ressentir de la tristesse – et perdre espoir – si nous envisageons négativement notre avenir (« je ne vais pas être une bonne mère »).
- Les pensées négatives au sujet d'autres personnes peuvent également nous saper le moral (« les gens me verront toujours comme une personne faible », par

exemple). De même, nous pouvons avoir les idées noires en pensant au monde qui nous entoure (« on est en train de détruire la planète »).

- Des images mentales peuvent également susciter la tristesse. Par exemple, nous pouvons nous souvenir du regard désapprobateur d'un enseignant. Les sentiments de tristesse tendent à s'intensifier quand les pensées négatives sont extrêmes. Dans de telles situations, nous pouvons penser « je n'ai rien de bon à offrir » ou « personne ne me donnera une autre chance ».
- Quand nous sommes tristes, il est probable que nous nous sentons moins dynamiques. Souvent, les personnes tristes s'isolent des autres et deviennent silencieuses et inactives. Nous pouvons aussi extérioriser nos sentiments en pleurant ou en soupirant.
- Étant donné que nous avons des pensées tristes et le cafard, nous pouvons commencer à tenir des propos pessimistes et à nous dévaloriser nous-mêmes.

Exploration et réflexion

Les exemples qui suivent présentent des situations qui peuvent entraîner des sentiments, des pensées et des comportements liés à la tristesse ou à la peine. Remarquez comment les actions pourraient être ou seraient différentes si les pensées n'étaient pas les mêmes.

SITUATION 1

Un étudiant obtient une mauvaise note à un examen.

Pensées qui provoquent la tristesse

« Je ne suis pas assez intelligent. Les études universitaires, ce n'est pas pour moi. Je n'ai pas ma place dans ce cours. »

Actions motivées par la tristesse

L'étudiant ne propose pas de réponses aux questions du professeur ou se retire de toute interaction avec les autres élèves dans son cours.

Pensées qui modèrent la tristesse

« Ce n'est pas la note que je voulais, mais elle est juste. Même si je suis déçu, je vais essayer d'autres manières d'étudier ou demander de l'aide. »

SITUATION 2

Des difficultés budgétaires forcent un organisme à annuler une activité sociale annuelle. Certains bénévoles sont membres du comité organisateur depuis plusieurs années, et nombre d'entre eux sont à la retraite.

Pensées qui provoquent la tristesse

« C'est terrible. Je ne vais plus jamais revoir ces personnes. Je n'ai plus aucune raison de quitter la maison. »

Actions motivées par la tristesse

Les bénévoles touchés essaient de voir le côté positif de la situation, par exemple ils disposeront de plus de temps libre, mais ils peinent à composer avec l'absence d'interactions sociales et la perte d'un but bien précis. Ils maintiennent une expression faciale sombre. Ils restent silencieux et se retiennent de fréquenter des gens.

Pensées qui modèrent la tristesse

« Il est normal pour moi d'être triste, cela veut dire que ça me touche. Les autres bénévoles vont me manquer, mais je peux trouver des façons de conserver mes liens avec eux au fil du temps. Il est important pour moi d'exprimer ce que je ressens : ils pourront ainsi savoir combien je tiens à eux. »

SITUATION 3

Une personne n'est pas invitée à une fête de quartier organisée par quelques-uns de ses voisins.

Pensées qui provoquent la tristesse

« Ils n'apprécient pas ma compagnie. Les gens ne peuvent pas me supporter. »

Actions motivées par la tristesse

Cette personne évite d'aborder ses voisins quand elle les croise. Elle s'isole. Elle essaie de paraître « trop occupée » pour engager la conversation avec d'autres personnes.

Pensées qui modèrent la tristesse

« Ils se sont peut-être dit que je ne serais pas chez moi : nous sommes souvent absents à ce moment-là. Je vais parler à un des organisateurs pour savoir si c'est le cas ou si c'est pour une autre raison. Je vais ensuite trouver la meilleure façon d'y réagir. »

SITUATION 4

Quelques-unes des responsabilités exigeantes d'une gestionnaire ont été transférées à une autre gestionnaire, qui a accompli ces tâches sans aucun problème.

Pensées qui provoquent la tristesse

« On est en train de me remplacer. Bientôt, mon rôle ici sera insignifiant. »

Actions motivées par la tristesse

- La gestionnaire parle avec un ton moins assuré.
- Elle voit sa motivation diminuer au travail.
- Elle flâne dans le bureau et remet son travail à plus tard.

Pensées qui modèrent la tristesse

« Je sais que ces compétences n'étaient pas mon point fort, mais j'excelle dans d'autres domaines. Cette décision était la meilleure pour l'organisation. »

SITUATION 5

Un joueur de football n'a pas été retenu pour l'équipe de son université, même après avoir passé l'été à faire de l'exercice et à s'entraîner.

Pensées qui provoquent la tristesse

« À quoi bon essayer ? Aussi bien abandonner et accepter la décision. J'ai raté ma chance de jouer à ce niveau. Je ne vais jamais faire partie de l'équipe. »

Actions motivées par la tristesse

- Le joueur de football renonce à essayer de s'améliorer.
- Il évite de marcher près du terrain de football.
- Il ne recherche pas d'autres activités sportives.

Pensées qui modèrent la tristesse

« Je ne peux pas me laisser abattre. Dans le passé, il y a eu beaucoup de fois où je ne n'ai pas obtenu ce que je voulais. Je vais parler à l'entraîneur pour savoir ce que je peux faire pour améliorer mes chances d'être accepté dans l'équipe la prochaine fois. »

Ces exemples montrent comment les sentiments de tristesse peuvent être plus complexes en présence d'autres types de sentiments et de motivations. Par exemple, nous pouvons ressentir un sentiment de douleur émotionnelle et de peine après une trahison interpersonnelle, réelle ou imaginaire.

Réaction

La sympathie est vécue quand la tristesse est liée à de la peine pour une autre personne.

Nous pouvons avoir des regrets quand la tristesse se rapporte à une chose qui a été faite, ou non, dans le passé.

Quand la tristesse s'installe, une réaction naturelle consiste à s'isoler et à ressasser la cause de ce sentiment. Cela peut avoir des répercussions sur nos liens avec nos amis et notre famille ou sur notre place dans des contextes sociaux. Malheureusement, quand les autres personnes voient ce comportement, elles peuvent nous percevoir comme ayant moins confiance en nous-mêmes. Elles peuvent alors nous aborder avec détachement et apathie, ce qui peut ensuite nous miner davantage le moral.

Il peut donc être utile de reconnaître les sentiments liés à la tristesse et de prendre conscience de nos actions malgré ce que nous ressentons. Il est important de ne pas ignorer la tristesse et de chercher du soutien si nous jugeons qu'il est nécessaire.

Ressources supplémentaires

Perte et deuil. Comprendre les diverses réponses au deuil et les façons de faire face au décès d'un être cher ou à une autre perte importante.

Les contributeurs incluent: DrMary Ann BayntonMyWorkplaceHealth