

Synthèse du livre : « **Se libérer de l'anxiété sans médicaments** » de David BURNS Lecture JUIN 2008 (Evelyne PERNOT)

PREFACE

Ce livre décrit pas à pas la méthode faisant appel à la thérapie cognito-comportementale pour traiter les problèmes de dépression et d'anxiété. C'est une méthode d'auto-traitement.

Une tristesse persistante, permanente, pesante, envahissant tous les compartiments de la vie, avec une diminution marquée de l'intérêt et du plaisir dans les activités habituelles s'exprimant dans des idées pessimistes, dépréciatives, des idées de mort ou des idées suicidaires, est le signe caractéristique de l'état dépressif. C'est son caractère permanent, persistant et prolongé, tranchant l'état antérieur, qui permet de la distinguer de la tristesse simple, banale, ordinaire, passagère de la vie normale.

La tristesse ne sera pas toujours au premier plan, mais pourra être masquée par des manifestations anxieuses prenant la forme d'une agitation ou d'une agressivité, de troubles physiques (cardio-vasculaires, digestifs, génito-urinaire, sexuels) ou douloureux, parfois des troubles phobiques ou obsessionnels-compulsifs.

D'autres signes caractéristiques : troubles de l'appétit et les troubles du sommeil – insomnie ou au contraire hypersomnie-, le ralentissement ou l'inhibition de toute activité, tant physique – elle est alors ressentie comme une grande fatigue- que psychique, se traduisant par des difficultés de concentration, des troubles de l'attention, des pertes de mémoire, permettront de reconnaître la dépression.

Les causes de la dépression demeurent aujourd'hui toujours mystérieuses. Les multiples études et recherches pratiquées à ce jour mettent en évidence l'implication de différents facteurs : génétiques, biologiques, événementiels et psychologiques, qui vont se trouver associés de façon variable suivant les différents types de dépression.

Les facteurs biologiques ont été mis en évidence à partir de différentes recherches portant sur la biochimie et la psychopharmacologie du cerveau, chez le sujet déprimé, ainsi que des études sur les médicaments antidépresseurs. La transmission de l'influx nerveux à travers les synapses des cellules nerveuses s'effectue par l'intermédiaire des médiateurs chimiques. Ces substances, **sérotonine, dopamine, noradrénaline**, sont modifiées dans leur répartition au niveau de certaines zones du cerveau lors de la dépression. C'est là qu'agiront les médicaments antidépresseurs.

La thérapie comportementale constitue, à côté de la psychanalyse, une nouvelle méthode de compréhension et de traitement de nombreux problèmes psychologiques.

Basée sur les lois de l'apprentissage, elle considère que tout comportement pathologique est appris selon les mêmes lois que les comportements normaux et peut être « désappris » de la même façon.

Cette thérapie s'est d'abord appliquée au traitement des phobies puis aux autres troubles anxieux tels que l'anxiété générale ou les troubles obsessionnels-compulsifs, enfin à la plupart des problèmes psychopathologiques avec des résultats très significatifs.

Après une phase d'analyse comportementale, au cours de laquelle on effectue une étude détaillée et objective du problème posé, on recherche non pas **pourquoi** mais **comment** le symptôme est apparu, la façon dont il persiste et se maintient. Cette analyse se situe au niveau non seulement du comportement mais aussi des émotions et de la pensée, en terme de relation de cause à effet dans laquelle les causes sont elles-mêmes observables. Elle est centrée sur l'« **ici et maintenant** ». Le passé peut être évoqué pour comprendre les conditions d'apparition du symptôme ou pour décrire son mode habituel de répétition au cours de l'histoire du patient, mais la thérapie elle-même se focalise sur le problème présent. Ensuite on évalue à l'aide de divers questionnaires l'intensité du trouble ainsi que l'existence éventuelle d'autres troubles associés.

Ensuite, il convient de définir les objectifs du traitement, d'en déterminer sa durée et d'en élaborer le programme. Il peut s'agir d'entretiens structurés, d'auto-observations, de méthodes de relaxation, de jeux de rôle, d'exercices à domicile. En fin de traitement, les résultats sont à nouveau évalués et comparés aux précédents.

Les sciences cognitives se rapportent à l'étude des activités mentales sur le modèle informatique du traitement de l'information : perception, mémoire, raisonnement, langage, action, réaction.

La psychologie cognitive y ajoute, sur le même modèle, les processus émotionnels et affectifs ; les pensées et les sentiments déterminent le comportement et les conduites.

Dans les années 50, A.T. BECK énonçait le principe de base de la théorie cognitive de la dépression : « *La personne déprimée pense à elle-même, à son environnement, à son avenir en des termes particulièrement négatifs* »

Le sujet déprimé ou anxieux pense d'une manière illogique, négative et sans s'en rendre compte adopte alors un comportement défaitiste. Un cercle vicieux s'établit entre dépression et cognition, qui tend à s'intensifier et maintenir la dépression.

Ce type de méthode met en valeur le sujet en tant qu'acteur de ses propres conduites, ce qui lui confère un rôle actif sur son environnement plutôt que d'en subir les contraintes.

Différentes études ultérieures confirmèrent le bien fondé de cette théorie, et l'application de cette psychothérapie en pratique clinique a montré que les effets étaient supérieurs ou au moins égaux à un traitement par des médicaments antidépresseurs.

Les résultats à long terme sont meilleurs pour la thérapie cognitive, en ce sens que le patient aura appris à repérer et comprendre les éléments qui ont une incidence sur son humeur et ainsi à pouvoir les contrôler. Cette thérapie est supérieure à toutes les autres méthodes de psychothérapie dans la dépression.

La méthode est simple, aisément réalisable, et pourrait paraître simpliste pour certains, mais son intérêt réside dans l'application régulière et répétée des différentes techniques.

Une pratique régulière, en principe, quotidienne, des exercices proposés, est indispensable. C'est une discipline personnelle qui est le fondement de la méthode. Elle oblige le sujet à s'observer, ressentir ses émotions, reconnaître ses pensées, comprendre ses actes, afin de l'amener à repérer les distorsions et l'illogisme de son fonctionnement mental.

Ce livre s'adresse aux personnes déprimées qui souhaitent surmonter leurs problèmes de dépression et d'angoisse sans médicaments.

Dans le cas de dépression plus sévère- dont la gravité sera estimée à l'aide du questionnaire de BECK- ce traitement cognitif pourra être appliqué de la même façon en association avec un traitement par médicament antidépresseur sous contrôle d'un médecin spécialisé.

INTRODUCTION

Nous détenons aujourd'hui un vaste arsenal de données de recherche et d'expérience clinique indiquant que les patients peuvent apprendre à maîtriser les états d'âme douloureux et le comportement défaitiste, grâce à l'application de quelques principes et techniques relativement simples.

« *Se libérer de l'anxiété sans médicaments* » se révélera un guide facile à suivre pas à pas et particulièrement précieux pour ceux qui désirent s'aider eux-mêmes.

AVANT PROPOS

Pourquoi le nom de thérapie cognitive ? Parce que le traitement vous apprend non seulement à changer la manière de voir les choses et de les interpréter lorsque vous êtes troublés, mais aussi à vous sentir mieux et à agir efficacement.

Même si vous suivez un traitement à base de médicaments, les techniques d'auto-traitement que vous trouverez dans cet ouvrage peuvent contribuer à accélérer votre guérison.

Le mot « cognitive » se rapporte simplement à ce que nous pensons et ressentons à un moment donné.

La thèse du Dr BECK est simple :

1. Lorsque vous êtes déprimé ou anxieux *vous pensez* d'une manière illogique, négative et sans vous en rendre compte vous avez un comportement défaitiste.
2. Un petit effort vous permettrait de redresser vos modes de pensée irrationnels
3. L'élimination des symptômes pénibles vous permettra de redevenir productif et de reprendre confiance
4. Ces objectifs peuvent généralement être atteints dans un laps de temps relativement bref, à l'aide de méthodes simples.

THEORIE ET RECHERCHE

I. UNE PERCEE DANS LE TRAITEMENT DES TROUBLES DE L'HUMEUR

Le premier principe de la thérapie cognitive est que *toutes* vos humeurs sont créées par « vos cognitions » ou pensées. La cognition se rapporte à la manière dont vous voyez les choses, soit vos perceptions, vos attitudes mentales, vos croyances. Elle comprend la manière dont vous interprétez les choses, soit ce que vous dites à propos de quelque chose ou de quelqu'un. Vous *ressentez* certaines choses à ce moment précis, en raison *des pensées qui vous traversent l'esprit au même moment*.

Laissez-moi illustrer ce principe. Comment vous sentiez-vous en lisant ces pages ? Vous pensiez peut-être : « la thérapie cognitive ? C'est trop beau pour être vrai. Cela ne marchera jamais dans mon cas. » Si vos pensées sont de cet ordre-là, vous vous sentez sceptique, voire découragé. Pourquoi donc sentez-vous ainsi ? A cause de vos pensées. Vous créez ces sentiments par le dialogue que vous avez avec vous-même à propos de ce que vous venez de lire.

En revanche, il se peut que vous ayez senti votre moral remonter soudainement parce que vous avez pensé : « tiens, tiens, voilà peut-être enfin le moyen de me tirer d'affaire ? ». Votre réaction émotionnelle est engendrée non par les phrases que vous lisez mais par la manière dont vous pensez. Au moment où vous pensez quelque chose de précis et y croyez fermement, vous ressentez une réaction émotionnelle immédiate. Vos pensées créent véritablement vos sentiments.

Le deuxième principe est que lorsque vous vous sentez déprimé vos pensées sont dominées par un négativisme envahissant. Ce n'est pas seulement vous-même que vous affublez d'un voile sombre et sinistre mais le monde entier. Pire, vous finissez par croire que la situation est *aussi désespérée* que vous l'imaginiez.

Le troisième principe est d'une importance capitale sur le plan tant philosophique que thérapeutique. Nos recherches ont démontré que les pensées négatives qui causent vos émotions contiennent *presque toujours* de graves distorsions. Bien que ces pensées paraissent logiques, vous apprendrez qu'elles sont irrationnelles, ou simplement erronées. Les distorsions cognitives sont une *cause* primordiale de vos souffrances.

La signification de tout ce qui précède est saisissante : votre dépression n'est pas fondée sur une conception exacte de la réalité. Elle est le produit d'un glissement mental. La dépression *est loin* d'être une expérience humaine précieuse, authentique, importante. C'est une contrefaçon entièrement synthétique de la réalité.

Au fur et à mesure que vous apprendrez à penser plus objectivement, vous commencerez à mieux vous sentir.

II. COMMENT DIAGNOSTIQUER VOTRE HUMEUR : LA PREMIERE ETAPE DE VOTRE CURE

L'Inventaire de Dépression de BECK, ou IDB est un guide fiable d'évaluation de l'humeur qui détecte la présence de la dépression et permet d'en mesurer la gravité.

Note : Si le symptôme est présent depuis longtemps en raison d'une dépression chronique, vous devez répondre à la question en comparant votre état actuel avec ce que vous ressentiez la dernière fois que vous vous êtes senti heureux. Si vous ne croyez pas avoir jamais été heureux, essayez de comparer votre état avec celui d'une personne normale, non déprimée.

Inventaire de Dépression de Beck pages 4 et 5 (à photocopier pour utilisation régulière)

Interprétation de l'Inventaire de Dépression de BECK.

TOTAL OBTENU	DÉGRE DE DEPRESSION
1-10	Hauts et bas considérés comme normaux
11-16	Troubles bénins de l'humeur
17-20	Cas limite de dépression clinique
	<i>Un total de plus de 17 ou plus obtenu à plusieurs reprises indique que vous devez consulter un spécialiste</i>
21-30	Dépression
31-40	Dépression grave
Plus de 40	Dépression extrême

INVENTAIRE DE DEPRESSION DE BECK

1	0	Je ne me sens pas triste
	1	Je me sens triste
	2	Je me sens perpétuellement triste et je n'arrive pas à m'en sortir
	3	Je suis si triste ou si découragé (e) que je ne peux plus le supporter
2	0	Je ne me sens pas particulièrement découragé (e) en pensant à l'avenir
	1	Je me sens découragée (e) en pensant à l'avenir
	2	Il me semble que je n'ai rien à attendre de l'avenir
	3	L'avenir est sans espoir et rien ne s'arrangera
3	0	Je n'ai pas l'impression d'être un (e) raté (e)
	1	Je crois avoir connu plus d'échecs que le reste des gens
	2	Lorsque je pense à ma vie passée, je ne vois que des échecs
	3	Je suis un(e) raté (e)
4	0	Je tire autant de satisfaction de ma vie qu'autrefois
	1	Je ne jouis pas de la vie comme autrefois
	2	Je ne tire plus vraiment de satisfaction de la vie
	3	Tout m'ennuie, rien ne me satisfait
5	0	Je ne me sens pas particulièrement coupable
	1	Je me sens coupable une grande partie du temps.
	2	Je me sens vraiment coupable la plupart du temps
	3	Je me sens constamment coupable
6	0	Je n'ai pas l'impression d'être puni (e)
	1	J'ai l'impression d'être parfois puni (e)
	2	Je m'attends à être puni (e)
	3	Je sens parfaitement que je suis puni (e)
7	0	Je ne me sens pas déçu (e) de moi-même
	1	Je suis déçu (e) de moi-même
	2	Je suis dégoûté (e) de moi-même
	3	Je me hais
8	0	Je ne crois pas être pire que les autres
	1	Je critique mes propres faiblesses
	2	Je me blâme constamment de mes défauts
	3	Je suis à blâmer pour tout ce qui arrive de déplaisant
9	0	Je ne pense jamais à me tuer
	1	Je pense parfois à me tuer mais je ne le ferai probablement jamais
	2	J'aimerais me tuer
	3	Je me tuerais si j'en avais la possibilité
10	0	Je ne pleure pas plus que d'habitude
	1	Je pleure plus qu'autrefois
	2	Je pleure constamment
	3	Autrefois, je pouvais pleurer, mais je n'en suis plus même capable
11	0	Je ne suis pas plus irritable qu'autrefois
	1	Je suis légèrement plus irritable que d'habitude
	2	Je me sens agacé (e) et irrité (e) une bonne partie du temps
	3	Je suis constamment irrité (e)
12	0	Je n'ai pas perdu mon intérêt pour les autres
	1	Je m'intéresse moins aux gens qu'autrefois
	2	J'ai perdu la plus grande partie de mon intérêt pour les autres
	3	Les gens ne m'intéressent plus du tout
13	0	Je prends mes décisions exactement comme autrefois
	1	Je remets les décisions au lendemain beaucoup plus fréquemment qu'autrefois

	2	J'éprouve de grandes difficultés à prendre des décisions actuellement
	3	Je suis incapable de prendre des décisions
14	0	Je ne crois pas que mon apparence ait empiré
	1	Je crains d'avoir l'air plus âgé ou moins attrayant
	2	Je crois que mon apparence a subi des changements irréversibles qui me rendent peut attrayant (e)
	3	Je crois que je suis laid (e)
15	0	Je travaille aussi bien qu'autrefois
	1	J'ai besoin de fournir un effort supplémentaire pour commencer un travail
	2	Je dois me forcer vraiment très énergiquement pour faire quoique ce soit
	3	Je suis absolument incapable de travailler
16	0	Je dors aussi bien que d'habitude
	1	Je ne dors pas aussi bien que d'habitude
	2	Je me réveille une à deux heures plus tôt que d'habitude et j'ai du mal à me rendormir
	3	Je me réveille plusieurs heures plus tôt que d'habitude et je ne parviens pas à me rendormir
17	0	Je ne me sens pas plus fatigué (e) que d'habitude
	1	Je me fatigue plus vite qu'autrefois
	2	Un rien me fatigue
	3	Je suis trop fatigué (e) pour faire quoique ce soit
18	0	Mon appétit n'a pas changé
	1	Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude
	2	Mon appétit a beaucoup diminué
	3	Je n'ai plus d'appétit du tout
19	0	Je ne crois pas avoir maigri ces derniers temps
	1	J'ai maigri de plus de deux kilos
	2	J'ai maigri de plus de quatre kilos
	3	J'ai maigri de plus de sept kilos
20	0	Ma santé ne m'inquiète pas plus que d'habitude
	1	Certains problèmes physiques me tracassent tels que des douleurs, des maux d'estomac ou de la constipation
	2	Je suis très inquiet (e) à propos de problèmes physiques et il m'est difficile de penser à autre chose
	3	Mes problèmes physiques me tracassent tant que je n'arrive à penser à rien d'autre
21	0	Je n'ai pas remarqué de changements à propos de ma libido
	1	Je m'intéresse moins aux rapports sexuels qu'autrefois
	2	Je m'intéresse beaucoup moins aux rapports sexuels
	3	J'ai perdu tout intérêt pour les rapports sexuels

Tandis que vous appliquez les diverses techniques d'effet personnel décrites dans ce livre, soumettez-vous au test de l'I.D.B à intervalle régulier pour évaluer objectivement vos progrès, une fois par semaine. Lorsque le total sera inférieur à dix, votre état pourra être considéré comme normal.

Lorsqu'il sera inférieur à cinq, vous vous sentirez particulièrement bien. C'est ce chiffre qui devra être l'objectif du traitement. Tous les individus déprimés peuvent-ils essayer sans danger de se soigner à l'aide des méthodes et principes décrits ici ? La réponse est oui, absolument ! Parce que la décision de fournir un effort personnel est la clé qui vous aidera à ressentir enfin un soulagement, le plus rapidement possible.

Si votre score dépasse 16, demeure stationnaire ou augmente pendant plus de 2 semaines, vous devez solliciter une consultation avec un spécialiste.

Si vous répondez par « 2 » ou « 3 » à la question 9 je vous recommande de vous confier immédiatement aux soins d'un spécialiste. Il est également important que vous concentriez votre attention sur la question 20. La dépression peut revêtir la forme d'un grand nombre de maladies physiques, car les changements d'humeur donnent fréquemment naissance à une large gamme de mystérieux symptômes physiques : constipation, diarrhée, douleurs, insomnies, fatigue etc...

Si vous avez l'impression, au plus profond de vous-même, que vous êtes en train de devenir fou, si vous connaissez des moments de panique au cours desquels vous croyez perdre complètement la tête, rassurez-vous. Il y a de grande chance pour que vous soyez parfaitement sain d'esprit. Il s'agit simplement des symptômes caractéristiques de l'anxiété ordinaire.

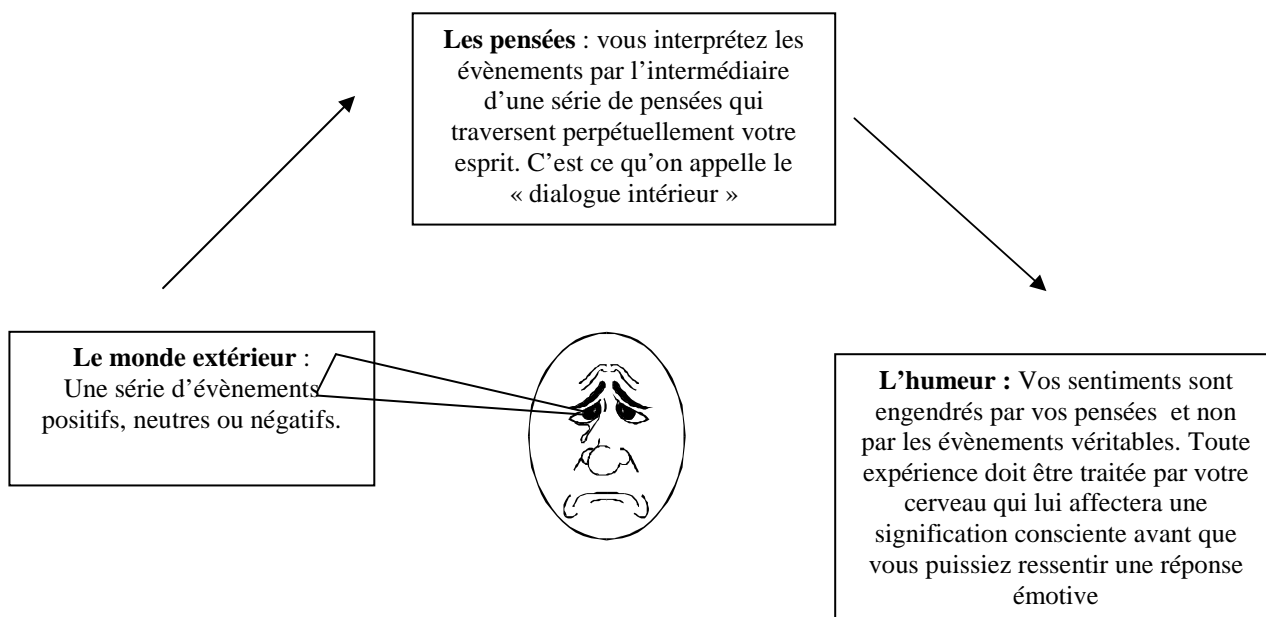
III. COMPRENEZ VOTRE HUMEUR : VOUS RESSENTEZ CE QUE VOUS PENSEZ

Chaque sentiment pénible que vous éprouvez résulte de la distorsion négative de votre pensée. Les attitudes pessimistes illogiques sont la clé de voûte de l'apparition et de la persistance de vos symptômes.

Des pensées négatives intenses accompagnent toujours un moment de dépression.

Vous apprendrez que les pensées négatives qui envahissent votre esprit sont la véritable *cause* de sentiments de dévalorisation.

Rapport entre le monde extérieur et la manière dont vous ressentez les choses



Ce schéma représente le premier indice qui vous permettra de *comprendre* vos humeurs. Vous devez comprendre ce qui vous arrive avant de pouvoir le *ressentir*.

Si la compréhension de ce qui vous arrive est exacte, vos sentiments sont normaux. En revanche, si votre perception est faussée d'une manière ou d'une autre, votre réaction émotionnelle sera anormale.

Définition des distorsions cognitives

1) Les pensées « tout ou rien »

Je fais allusion à votre tendance à enfermer vos qualités personnelles dans des catégories extrêmes, blanches ou noires. Ces modes de pensées extrémistes sont à la base du perfectionnisme. Elles vous conduisent à craindre toute erreur ou imperfection, lesquelles vous inciteront à vous considérer comme un perdant, un incapable, un déchet.

Cependant, cette vision des choses n'est pas la réalité car la vie est rarement blanche ou noire.

Le nom technique de cette erreur de perception est « **pensée dichotomique** »

2) La surgénéralisation

Lorsque vous généralisez à outrance, vous concluez arbitrairement que quelque chose qui vous est arrivé vous arrivera toute votre vie.

Etant donné que cet événement est invariablement déplaisant, vous finissez par vous sentir déprimé.

La douleur du rejet est presque entièrement engendrée par une surgénéralisation.

En son absence, un affront personnel n'est qu'un moment désagréable à passer. Il n'y a aucun caractère permanent.

3) le filtre mental

Vous recueillez un détail négatif dans une situation quelconque et vous y attardez, percevant donc l'ensemble de la situation comme négatif. Lorsque vous êtes déprimé, vous portez une paire de lunettes dont les filtres spéciaux recueillent tout élément positif avant de le rejeter. Seuls les éléments négatifs jouissent d'un droit d'accès. Comme vous n'êtes pas conscient de ce processus de filtrage, vous en concluez que tout est négatif. Le nom technique de ce phénomène est « **abstraction sélective** ». C'est une mauvaise habitude qui peut provoquer bien des angoisses inutiles.

4) La disqualification du positif

Une illusion mentale encore plus spectaculaire est la tendance persistante de certains individus déprimés à transformer des expériences neutres ou même positives en expériences négatives. C'est ce que j'appelle « **l'alchimie inversée** »

La disqualification du positif est l'une des formes les plus destructrices de la distorsion cognitive.

5) Les conclusions hâtives

Vous tirez trop rapidement une conclusion négative que les faits ne justifient pas. Voici deux exemples de cette distorsion :

a) La lecture des pensées d'autrui

Vous prenez comme hypothèse que les gens vous méprisent et vous êtes si convaincu qu'elle est justifiée que vous ne prenez même pas la peine de procéder à une vérification

b) L'erreur de voyance

Vous vous imaginez que quelque chose de terrible est la veille de vous arriver et vous faites de cette prédiction un fait, même si cela a peu de chance de se réaliser.

6) L'exagération et la minimisation

On prend un événement désagréable, mais banal, et on en fait quelque chose d'extraordinaire, de cauchemardesque. Si vous exagérez l'importance de vos imperfections et minimisez celle de vos points forts, vous ne pouvez faire autrement que de vous sentir inférieur aux autres.

7) Le raisonnement émotionnel

Vous vous servez de vos sentiments comme s'il s'agissait de preuves

8) Les « dois » et les « devrais »

Quand votre conduite n'atteint pas le niveau d'excellence que vous vous êtes fixé, vous vous sentez humilié et coupable et dégoûté de vous-même. Et quand la conduite des autres à votre égard n'est pas celle que vous aimeriez qu'elle soit vous ressentez un sentiment d'amertume à l'idée d'être la seule personne à se conduire comme il se doit. Si vous ne modifiez pas vos attentes pour qu'elles se conforment à la réalité, le comportement humain vous décevra toujours.

9) L'étiquetage et les erreurs d'étiquetage

S'apposer des étiquettes est non seulement dévalorisant, c'est de plus irrationnel. *Tout votre être* ne peut pas être assimilé à *une* des choses que vous faites

Quand vous étiquetez les autres, vous ne pouvez que vous attirer de l'antipathie de leur part.

On fait une erreur d'étiquetage quand on décrit quelque chose avec des mots inexacts et émotionnellement chargés de sens.

10) La personnalisation

C'est l'origine du sentiment de culpabilité ! Cette distorsion vous fait assumer la responsabilité d'événements négatifs dont vous n'êtes nullement la cause.

Le sentiment de culpabilité qui résulte de la personnalisation fait de vous un infirme. Vous êtes écrasé de paralysie par un sentiment de responsabilité qui vous fait porter sur les épaules les problèmes du monde entier. Vous ne voyez pas la différence entre *influencer* les autres et *les diriger*.

Les sentiments ne sont pas les faits

Même si les pensées qui vous dépriment sont déformées, elles gardent cependant fortement l'apparence de la réalité.

En fait, vos sentiments, en tant que tels, n'ont aucune importance, sauf à titre de reflet de votre façon de penser. Vous ressentez ces émotions de façon tout aussi normale et réelles que si elles découlaient de pensées non déformées, vous leur attribuez la même authenticité.

APPLICATIONS PRATIQUES

4 . L'estime de soi : La première chose à améliorer

Une personne déprimée n'a jamais une très haute estime d'elle-même. Elle se sent dépassée par les événements, déficiente, délaissée et dépossédée.

En premier lieu, **on ne peut pas** se valoriser par ce qu'on fait. Vos réalisations peuvent vous apporter de la satisfaction, mais pas vous donner le bonheur.

L'amour, l'approbation des autres, l'amitié ou l'aptitude à établir des relations interpersonnelles intimes et chaleureuses n'ajoutent absolument rien non plus à votre valeur personnelle inhérente. En fait, les personnes déprimées sont, en grande majorité, entourées de personnes qui les aiment beaucoup, mais cela ne les aide pas du tout à se sortir de leur dépression parce qu'elles ne **s'aiment pas** et ont une **piètre image d'elle-même**.

En fin de compte, seule votre opinion de vous-même fait que vous vous sentez bien ou mal dans votre peau.

Une des caractéristiques fondamentales de la thérapie cognitive est de refuser obstinément de se laisser toucher par l'opinion négative que vous avez de vous-même.

Ce que vous devez faire, en tout premier lieu, c'est examiner sérieusement ce que vous dites de vous-même quand vous vous efforcez de convaincre les autres que vous ne valez rien.

Si vous êtes une personne qui ne porte toujours que des jugements extrêmement catégoriques, tout ce que vous ferez dans la vie ne sera qu'excellent ou exécrable, ce qui ne laisse aucune place aux moyens termes qui n'existent pas pour vous. (*distorsion cognitive = « tout ou rien »*)

a) Comment cesser de se déprécier

La thérapie cognitive vise 3 objectifs afin de vous donner une image plus positive de vous-même :

- Une transformation rapide et marquée de votre façon de penser
- De ressentir les événements
- Et de vous comporter

Vous pouvez y parvenir en mettant en pratique un programme d'entraînement bien structuré basé sur des exercices simples et tangibles faits quotidiennement.

b) Exercices révolutionnaires

1. Critiquez vos pensées

- Apprenez tout d'abord à reconnaître les pensées autocritiques qui vous viennent à l'esprit puis notez-les par écrit
- Demandez-vous ensuite pourquoi vous avez déformé ces pensées
- Répondez-vous enfin à vous-même régulièrement quand vous avez ces idées afin de vous constituer un système d'auto évaluation plus réaliste.

Les pensées automatiques ou autocritiques sont à l'**origine** de ces problèmes émotionnels.

Technique des 3 colonnes : page 9 (à photocopier et à utiliser)

Fiche d'enregistrement des pensées dysfonctionnelles : page 10 (à photocopier et à utiliser)

TECHNIQUE DES 3 COLONNES

DATE :

Rappel des 10 distorsions cognitives : 1. Les pensées « tout ou rien » ; 2. La surgénéralisation ; 3. Le filtre mental ; 4. La disqualification ; 5. Les conclusions hâtives ; 6. L'exagération et la minimisation ; 7. Le raisonnement émotionnel ; 8. Les « dois » et les « devrais » ; 9. L'étiquetage et les erreurs d'étiquetage ; 10. La personnalisation.

Pensées automatiques <i>(auto critiques)</i>	Distorsion cognitive	Réponse rationnelle <i>(auto-défense)</i>

FICHE D'ENREGISTREMENT DES PENSEES DYSFUNCTIONNELLES.

(Forme de tableau plus élaboré que celui des « 3 colonnes »)

DATE :

Situation	Emotions	Pensées automatiques	Distorsions cognitives	Réponse rationnelle	Résultat
Décrivez brièvement l'événement qui est à l'origine de ce sentiment déplaisant	1. précisez : tristesse, anxiété, colère.... 2. Évaluez l'intensité de l'émotion de 0 à 100%	Enregistrez les pensées automatiques qui accompagnent vos émotions	Notez les distorsions que vous pouvez identifier dans chaque pensée automatique	Décrire ce que devrait être une réponse rationnelle à vos pensées automatique	Spécifier et évaluer l'intensité de l'émotion de 0 à 100%

RAPPEL DES DEFINITIONS DES DISTORSIONS COGNITIVES

1. LE TOUT OU RIEN

Votre pensée n'est pas nuancée. Vous classez les choses en deux seules catégories : les bonnes et les mauvaises. En conséquences, si votre performance laisse à désirer, vous considérez votre vie comme un échec total.

2. LA SURGENERALISATION

Un seul événement négatif vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fin d'échecs

3. LE FILTRE MENTAL

Vous choisissez un aspect négatif et vous vous attardez à tel point à ce petit détail que toute votre vision de la réalité en est faussée, tout comme une goutte d'encre qui vient teinter tout un récipient d'eau.

4. LA DISQUALIFICATION DU POSITIF

Pour toutes sortes de raisons, en affirmant qu'elles ne comptent pas, vous rejetez toutes vos expériences positives. De cette façon, vous préservez votre image négative des choses, même si elle entre en contradiction avec votre expérience de tous les jours.

5. LES CONCLUSIONS HATIVES

Vous arrivez à une conclusion négative, même si aucun fait précis ne peut confirmer votre interprétation.

a) La lecture des pensées d'autrui.

Vous décidez arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative à votre égard, et vous ne prenez pas la peine de voir si c'est vrai.

b) L'erreur de voyance

Vous prévoyez le pire, et vous êtes convaincu que votre prédiction est déjà confirmée par les faits

6. L'EXAGERATION (la dramatisation) ET LA MINIMISATION

Vous amplifiez l'importance de certaines choses (*comme vos bévues ou le succès de quelqu'un d'autre*) et vous minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce qu'elles vous semblent toutes petites (*vos qualités ou les imperfections de votre voisin, par exemple*). Cette distorsion s'appelle aussi le « **phénomène de la lorgnette** ».

7. LE RAISONNEMENT EMOTIONNEL

Vous présumez que vos émotions négatives reflètent nécessairement la réalité des choses : « C'est ce que je ressens, cela doit donc évidemment correspondre à une réalité ».

8. LES « DOIS » ET LES « DEVRAIS »

Vous essayez de vous motiver par des « *je devrais* » ou des « *je ne devrais pas* » comme si, pour vous convaincre de faire quelque chose, il fallait vous battre ou vous punir. Ou par des « *je dois* ». Et cela suscite chez vous un sentiment de culpabilité. Quand vous attribuez des « *Ils doivent* » ou « *ils devraient* » aux autres, vous éveillez chez vous des sentiments de colère, de frustration et de ressentiment.

9. L'ETIQUETAGE ET LES ERREURS D'ETIQUETAGE

Il s'agit là d'une forme extrême de surgénéralisation. Au lieu de qualifier votre erreur, vous vous apposez une étiquette négative : « *je suis un perdant* ». Et quand le comportement de quelqu'un d'autre vous déplaît, vous lui mettez une étiquette négative : « *c'est un maudit pouilleux* ». Les erreurs d'étiquetage consistent à décrire les choses à l'aide de mots très colorés et chargés d'émotion.

10. LA PERSONNALISATION

Vous vous considérez responsable d'un événement fâcheux dont, en fait, vous n'êtes pas le principal responsable.

Nous sommes maintenant prêts à franchir l'étape décisive : la transformation de vos états d'âmes par la substitution, de pensées plus rationnelles et moins inquiétantes. Vous devez chercher à découvrir la *vérité*. Vous devez vous assurer que vous croyez vraiment aux objections que vous amenez à l'encontre de votre autocritique. N'ayez pas peur de demander à d'autres personnes comment elles réagiraient rationnellement à une pensée inquiétante, si, sans aide, vous pensez que vous ne trouverez jamais de réponse rationnelle à une telle pensée.

Il est capital que vous notiez par écrit vos pensées automatiques et les réponses rationnelles ; cela vous aidera à découvrir les erreurs de raisonnement que vous faites et qui vous dépriment. La technique des 3 colonnes peut vous permettre de réduire au minimum l'angoisse que vous causent les problèmes qui vous semblent généralement être bien « réels »

2. l'autocontrôle

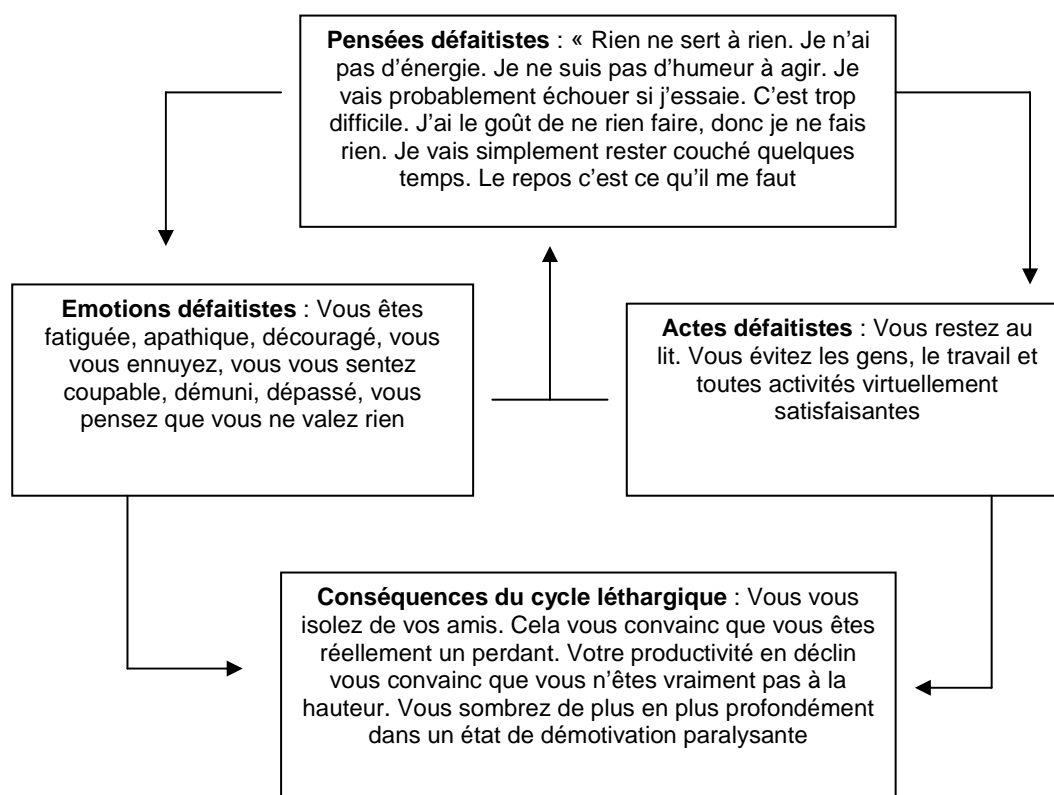
Cette méthode consiste à contrôler le flot de vos pensées négatives à l'aide d'un compteur qui se porte au poignet comme un bracelet montre. Cliquez le bouton chaque fois qu'une pensée dévalorisante ou négative vient à l'esprit. Au début, vous verrez votre total augmenter de jour en jour et cela va continuer pendant plusieurs jours puis vous parvenez de plus en plus facilement à identifier vos pensées dévalorisantes. Puis après, vous allez vous rendre compte que votre total quotidien est à la veille de plafonner. Il atteindra son plafond et y restera d'une semaine à 10 jours, puis se mettra à *descendre*. Cela veut dire que vos pensées nuisibles commencent à diminuer en nombre et que vous vous améliorez. Ce cheminement se fait d'habitude en trois semaines.

3. Au lieu de vous blâmer, faites donc face à la situation.

5. VOTRE APATHIE : COMMENT VOUS EN SORTIR ?

Votre volonté est un des aspects de votre personnalité que la dépression attaque particulièrement. Votre manque de motivation s'intensifie jusqu'à ce que la moindre activité vous semble si difficile que vous vous sentez envahi par le désir de ne rien faire.

Quand une personne est condamnée à passer plusieurs mois isolée, empêchée de vaquer à ses occupations habituelles et coupée de toute relation sociale, elle sombre inmanquablement dans une profonde dépression.



Types de pensées que l'on associe le plus communément à l'inaction.

1. *Le désespoir*

Quand on est déprimé, la douleur se concentre tellement dans l'instant présent que vous oubliez complètement que vous vous êtes déjà senti mieux dans le passé. Toute activité vous semble absurde car vous êtes absolument certain que votre manque de motivation et votre sentiment d'oppression sont infinis et irréversibles.

2. *Le manque d'initiative*

3. *L'accablement*

Vous pouvez vous accabler vous-même de plusieurs façons pour vous justifier de ne rien faire. Vous pouvez amplifier une tâche au point qu'elle semble impossible. Vous pouvez prétendre devoir tout faire en même temps au lieu de diviser le travail en unités réduites, modestes et faciles, que vous pouvez accomplir par étape.

4. *Les conclusions hâtives*

Vous sentez qu'il n'est pas en votre pouvoir d'agir efficacement pour être satisfait, car vous avez l'habitude de dire, « je ne peux pas » ou « je le ferai mais... »

5. *Etiquetage*

Plus vous hésitez, plus vous vous condamnez comme un être inférieur

6. *La sous-estimation des récompenses*

Quand vous êtes déprimé, vous pouvez être incapable de commencer une activité significative, non seulement parce que vous vous représentez la tâche comme entièrement ardue, mais encore parce que vous sentez que la récompense ne vaudrait pas l'effort.

« **Anhédonie** » est le terme technique utilisé pour qualifier la diminution de la faculté d'éprouver satisfaction et plaisir. Une erreur courante de pensée – votre tendance à « disqualifier le positif » - peut se trouver à la racine de ce problème.

7. *Le perfectionnisme*

Vous vous condamnez à l'échec en vous fixant des buts et des normes inappropriés

8. *La peur de l'échec*

Plusieurs erreurs de pensées impliquent la peur de l'échec. La surgénéralisation est l'une des plus communes. Une deuxième façon de penser qui contribue à la peur de l'échec survient quand vous évaluez votre performance d'après les seuls résultats indépendamment de votre effort individuel. C'est illogique et reflète un intérêt pour le « résultat » plutôt que pour la « démarche ».

9. *La peur du succès*

A cause de votre manque de confiance, le succès peut sembler encore plus risqué que l'échec car vous êtes certain qu'il dépend de la chance. Vous voyez que vos réussites élèveront faussement les attentes d'autrui. Vous pouvez aussi craindre le succès parce que vous prévoyez que l'on exercera encore plus de pression sur vous.

10. *La peur de la désapprobation ou de la critique*

11. *La contrainte et le ressentiment*

12. *La faible tolérance à la frustration*

J'appelle ce phénomène le « **syndrome de l'ayant droit** », car vous sentez et agissez comme si vous aviez droit au succès, à l'amour, à l'approbation générale.

Votre frustration résulte de votre habitude de comparer la réalité avec un idéal que vous vous êtes fixé. Quand les 2 entrent en conflit, vous condamnez la réalité.

13. *La culpabilité et l'autocritique*

Savez-vous pourquoi à peu près toute activité significative pourrait améliorer votre humeur ? Si vous ne faites rien, vous deviendrez préoccupé par un flot de pensées négatives et destructrices.

Prenez connaissance des techniques qui suivent, fondées sur l'effort personnel, choisissez celles qui vous conviennent le mieux et essayez-les pendant une semaine ou deux.

(Quelques techniques que j'ai choisies parmi celles proposées dans le livre)

PROGRAMME D'ACTIVITES QUOTIDIENNES

PERSPECTIVE Planifiez vos activités sur une base horaire au début de la journée	RETROSPECTIVE A la fin de la journée, notez ce que vous avez fait et donnez à chaque activité un M pour maîtrise ou un P pour plaisir.
DATE :	
HEURE 8-9	
9-10	
10-11	
11-12	
12-13	
13-14	
14-15	
15-16	
16-17	
17-18	
19-20	
20-21	
21-22	
22-23	
23-24	

Dans la colonne Perspective, dressez un programme heure par heure de ce que vous voudriez accomplir. Notez un ou deux mots. En fin de journée, remplissez la colonne Rétrospective. Pour chaque heure mentionnez ce que vous avez fait. La Rétrospective peut être différente de la perspective. Définissez chaque activité par la lettre M pour maîtrise et P pour plaisir. Les activités de maîtrise sont celles qui comportent une réussite quelconque : « *vous brossez les dents* ». Les activités de plaisir peuvent inclure la lecture, repas etc.. Ensuite évaluez la quantité de plaisir ou le degré de difficulté de chacune en utilisant une échelle de 0 à 5. L'accomplissement, ne serait-ce que d'une partie de vos activités prévues, va, selon toute probabilité, vous donner une certaine satisfaction et combattre votre dépression. Si vous adhérez au programme, vous constaterez une augmentation de votre motivation.

Ce programme peut être spécialement utile pour combattre un syndrome commun que j'appelle «le cafard du week-end ». C'est un schéma dépressif qui se reflète le plus souvent chez ceux qui vivent seuls et qui ont le plus de difficultés émotionnelles précisément quand ils sont seuls.

FICHE D'ENREGISTREMENT DES PENSEES DYSFUNCTIONNELLES

Date	Situation	Emotions	Pensées automatiques	Réponses rationnelles	Résultat
15/5/2008	Je suis restée au lit toute la journée. Je n'ai pas de désir	Je me sens déprimée, épuisée, coupable, seule et je me déteste	Pas de désir de faire quelque chose. Je suis une ratée	Je peux me lever. Mon Inactivité me déprime et m'ennuie cela ne veut pas dire que je suis une ratée	Je décide de me lever et de prendre une douche

Ce rapport peut être avantageusement utilisé si le besoin de ne rien faire vous submerge. Notez simplement les pensées qui vous passent à l'esprit quand vous songez à une tâche particulière. Cela vous montrera immédiatement quel est votre problème. Si vous décidez d'utiliser cette méthode, assurez-vous de bien noter vos pensées défaitistes. De cette manière vous exposez ces pensées à la lumière de la raison.

FICHE PREVISIONS DU PLAISIR

Pendant quelques semaines, planifiez un nombre d'actions qui offrent des possibilités d'épanouissement personnel ou de satisfaction. Faites-en quelques - unes seules et certaines avec d'autres personnes. Notez avec qui vous avez fait chaque activité dans les colonnes appropriées et tentez de prévoir le niveau de satisfaction de chacune entre 0 et 100%. Ensuite, livrez-vous à ces activités. Assurez-vous que les activités que vous faites par vous-même soient de qualité égale à celles que vous faites avec autrui, de façon à ce que les comparaisons soient valables. Puis remplissez les autres colonnes.

Date	Activité pour la satisfaction (Réussite ou plaisir)	Avec qui ? (mentionner « seul » quand cela s'applique)	Satisfaction prévue (0 à 100%) (Notez ceci avant l'activité)	Satisfaction réelle (0 à 100%) (Notez ceci après l'activité)
2/5/2008	Lecture (1 heure)	Seul	50%	60%
2/6/2008	Jardinage	Avec une amie	30%	70%

COMMENT SE DEBARRASSER DE VOTRE « MAIS »
La réfutation du Mais...

Les flèches indiquent les sens de vos pensées alors que vous discutez mentalement du sujet

Colonne des Mais	Réfutation des Mais
Je devrais tondre la pelouse mais je n'en ai <u>vraiment</u> pas envie	Je vais me sentir mieux après avoir commencé. Quand j'aurai fini, je serai tout à fait bien
Mais cela va prendre tout mon temps	Ce ne sera pas si long avec la tondeuse électrique. Je peux toujours commencer
Mais je suis trop fatigué	Je vais en faire une partie et me reposer
Mais j'aimerais me reposer tout de suite et regarder la télé	Je peux. Cependant, je n'en profiterai pas bien à l'idée de cette corvée qui m'attend
Mais je suis simplement trop fatigué aujourd'hui	Ce n'est pas vrai. Je l'ai souvent fait avant

TECHNIQUE PIT –PAT

Dans la colonne de gauche notez les pensées qui inhibent votre motivation pour une tâche précise. Dans la colonne de droite, mentionnez les distorsions et substituez – y des attitudes plus objectives et plus productives

PIT Pensées Inhibant la Tâche	PAT Pensées Aidant à la Tâche
Exemple : Je ne pourrais jamais nettoyer le garage. Trop de vieilleries s'y sont accumulées depuis des années	Surgénéralisation outrancière ; attitude du « tout ou rien » Commencer lentement. Rien ne m'oblige à tout faire d'un coup

6. LE JUDO VERBAL : APPRENEZ A CONTRE-ATTAQUER LORSQUE LA CRITIQUE VOUS AISSAILLE

Vous êtes en train d'apprendre en lisant ce livre que la cause de votre sentiment de ne rien valoir est votre autocritique perpétuelle. Elle revêt la forme d'une désagréable conversation intérieure au cours de laquelle vous vous sermonnez et vous persécutez continuellement, cruellement et sans raison.

De nombreux accès de dépression sont déclenchés par la critique extérieure.

Avant de vous expliquer comment éviter de vous effondrer psychologiquement sous les critiques, je vais vous révéler pourquoi certaines personnes accusent plus durement le coup que d'autres. Tout d'abord, comprenez bien que ce ne sont pas les autres, pas plus que leurs commentaires acerbes, qui vous dépriment. En d'autres termes, il ne vous est pas arrivé une seule fois dans votre vie d'être ennuyé par les critiques d'autrui, même à un degré infime. Aussi méchants, sans cœur, cruels que soient ces commentaires, **ils n'ont absolument pas le pouvoir de vous blesser.**

J'affirme qu'une seule personne au monde possède la faculté de vous blesser : **vous** et nul autre.

Voici ce qui se passe : lorsque quelqu'un vous critique, des pensées négatives sont automatiquement engendrées dans votre esprit. Votre réaction affective naîtra de ces pensées et non des paroles de l'autre personne. Les pensées qui vous perturbent contiennent invariablement le type d'erreurs mentales décrites au chapitre 3 : la surgénéralisation, les pensées « tout ou rien », le filtre mental etc...

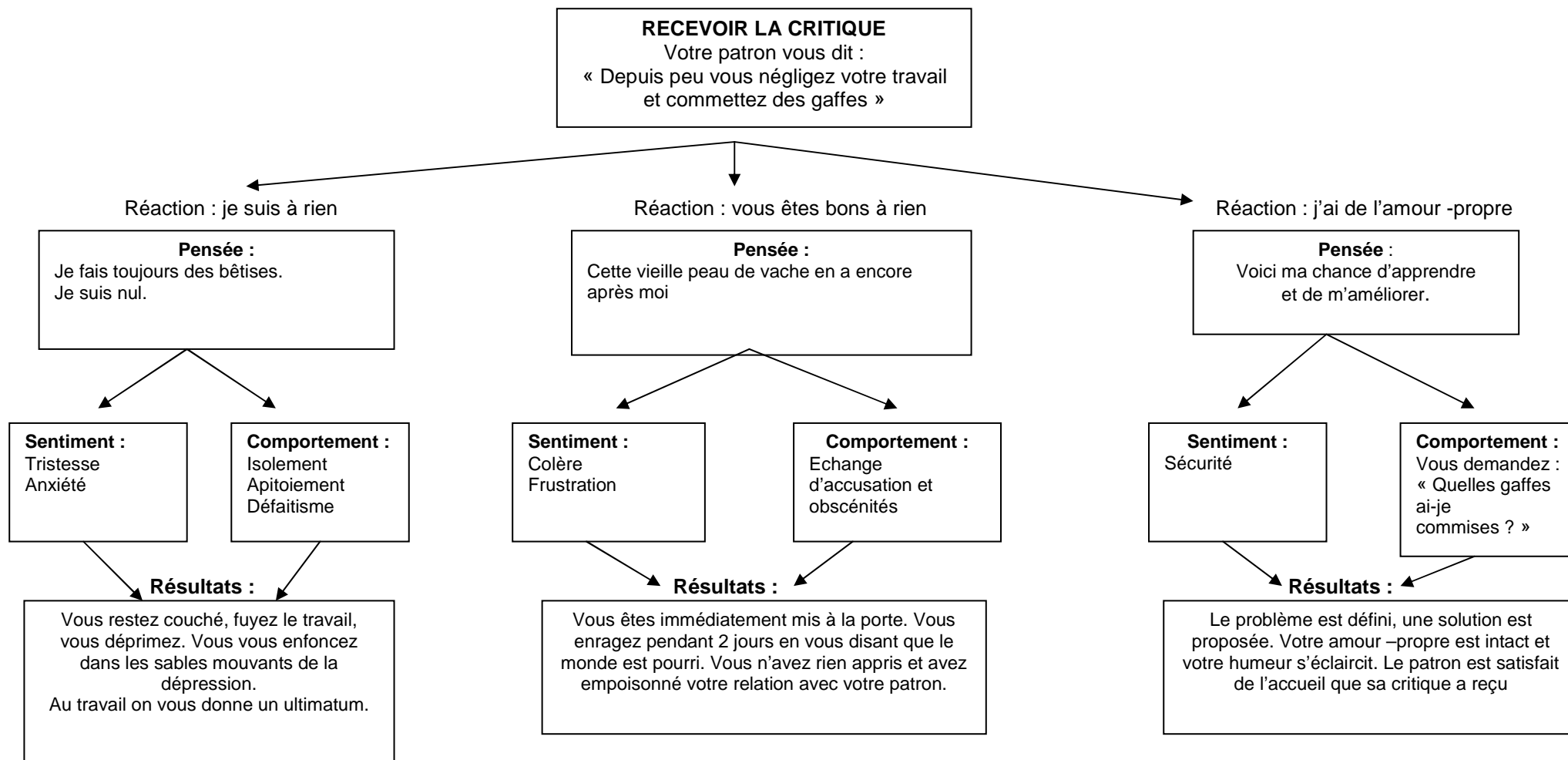
La première étape pour surmonter votre crainte de la critique se rapporte à vos propres processus mentaux : apprendre à identifier les pensées négatives que vous avez quand on vous critique.

<i>Pensées automatiques (autocritique)</i>	<i>Réponses (autodéfense)</i>
Exemple : Oh ! Mon Dieu, les patients me voient tel que je suis. Ils s'aperçoivent que je n'ai aucune sensibilité, que je ne vauds rien !	Parce qu'un seul patient se plaint ne signifie pas que je ne vauds rien, que je suis insensible. En réalité, la majorité de mes patients m'aiment bien

Lorsqu'on vous critique, les commentaires sont soit justifiés, soit injustifiés. Si la critique vise juste, vous n'avez pas plus de raison d'en être accablé. Personne n'exige que soyez parfait. Admettez vos erreurs et prenez des mesures rectificatrices. Cela paraît simple, à juste titre d'ailleurs, mais un gros effort est parfois nécessaire pour transformer cette impression en réalité affective.

Bien entendu, vous craignez peut-être la critique parce que vous estimez que vous avez besoin de l'amour et de l'approbation d'autrui pour vous sentir heureux et respectable. L'inconvénient de ce point de vue est que vous devrez consacrer toute votre énergie à plaire aux autres ce qui ne vous laissera pas grand-chose à consacrer à des activités productives et créatrices.

Si vous apprenez à réfléchir de manière plus réaliste, vous vous sentirez moins affecté.



Trois réactions possibles face à la critique : en fonction de ce que vous ressentez, vous choisirez la tristesse, la colère ou la satisfaction. Votre comportement sera fortement influencé par votre état mental et, à son tour, influencera l'aboutissement négatif ou positif de la crise.

7. VOUS ETES EN COLERE ? QUEL EST DONC VOTRE Q.I ? (quotient d'irritabilité)

Voici comment mesurer votre Q.I. Lisez les 25 situations potentiellement irritantes qui sont énumérées ci-dessous. Puis estimez votre degré de colère en utilisant cette échelle d'évaluation très simple.

0 : Vous ressentez très peu ou pas de désagrément
1 : vous vous sentez légèrement irritée
2 : Vous êtes modérément en colère
3 : Vous êtes assez en colère
4 : Vous êtes très en colère

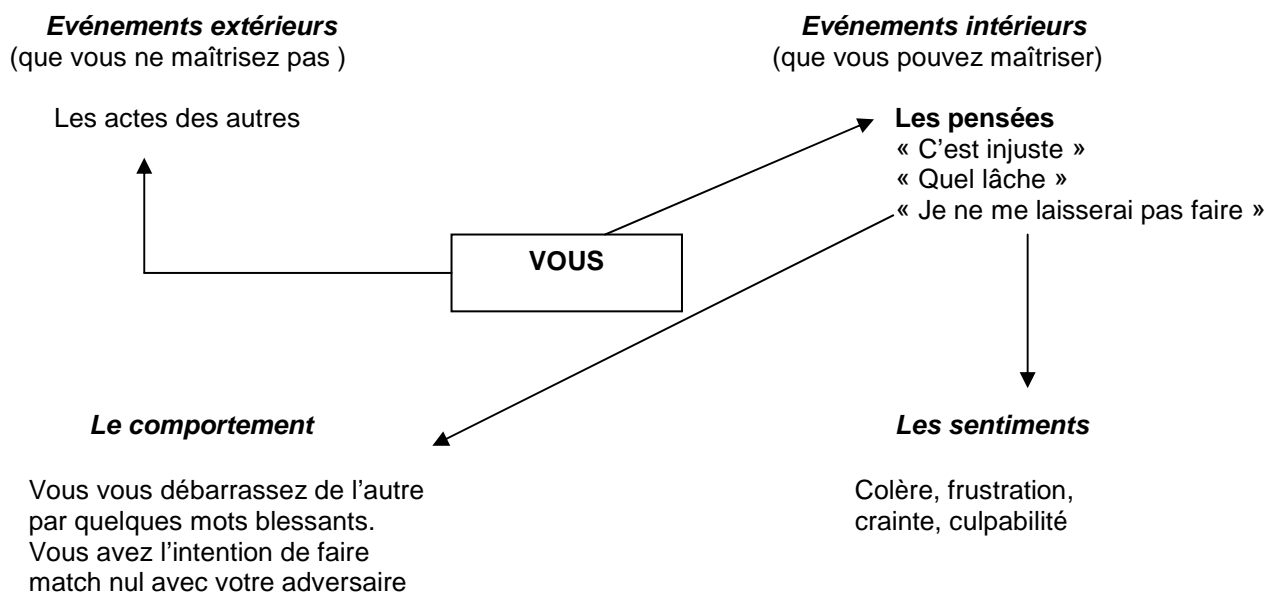
Echelle d'irritabilité de Novaco

N°	Situations	Degré de colère
1	Vous déballez un appareil que vous venez d'acheter, vous le branchez et vous vous apercevez qu'il ne marche pas	
2	Vous recevez une facture excessive d'un réparateur	
3	C'est vous que l'on réprimande tandis que les actes des autres passent inaperçus	
4	Votre voiture reste prise dans la boue ou dans la neige	
5	Vous parlez à quelqu'un qui ne vous répond pas	
6	Quelqu'un prétend être ce qu'il n'est pas	
7	Tandis que vous transportez 4 tasses de café jusqu'à la table dans une cafétéria, un quidam vous bouscule et le café se renverse	
8	Vous avez suspendu vos vêtements mais quelqu'un les fait tomber en passant et omet de les ramasser	
9	Vous êtes harcelé(e) par un vendeur dès que vous entrez dans un magasin	
10	Vous avez pris vos dispositions pour vous rendre quelque part avec quelqu'un qui vous laisse choir à la dernière minute	
11	Quelqu'un vous taquine	
12	Votre voiture cale à un feu de circulation et le conducteur qui vous suit se met à klaxonner	
13	Vous faites une mauvaise manœuvre dans un stationnement public. Dès que vous émergez de votre voiture quelqu'un s'exclame : « Mais où avez-vous donc appris à conduire ? »	
14	Quelqu'un commet une erreur et en rejette la faute sur vous	
15	Vous essayez de vous concentrer mais votre voisin tapote continuellement le sol du pied	
16	Vous prêtez un livre ou un outil important que l'on ne vous rend pas	
17	Vous avez eu une journée harassante et la personne avec laquelle vous vivez se plaint que vous avez oublié de faire quelque chose d'important, malgré votre promesse	
18	Vous essayez de discuter d'un point important avec votre conjoint, votre partenaire qui ne vous laisse pas la possibilité de vous exprimer	
19	Vous discutez avec quelqu'un qui parle d'un sujet qu'il connaît mal	
20	Quelqu'un intervient dans votre discussion avec quelqu'un d'autre	
21	Vous êtes pressé (e) mais la voiture qui vous précède roule à 40 km/h dans une zone où la limite maximale est 70 km /h et vous ne pouvez pas la dépasser	
22	Vous marchez sur un morceau de chewing-gum	
23	Un groupe de gens se moque de vous lorsque vous passez à proximité	
24	Vous êtes pressé (e) et vous déchirez votre beau pantalon en l'accrochant à un objet pointu	
25	Vous utilisez votre dernière pièce de monnaie pour téléphoner mais la communication est coupée avant que vous n'ayez achevé de composer le numéro et votre pièce est perdue.	
	TOTAL=	

Interprétation entre :

- **0 et 45** : Le degré de colère et d'agacement que vous ressentez en général est remarquablement faible. Un très petit pourcentage de la population entre dans cette catégorie
- **46 et 55** : Dans l'ensemble vous êtes d'un tempérament plus pacifique que la majorité des gens.
- **56 et 75** : Vous réagissez aux désagréments de l'existence par un degré de colère moyen.
- **76 et 85** : Vous réagissez fréquemment par la colère aux nombreux désagréments de la vie. Vous êtes beaucoup irritable que la majorité des gens.
- **86 et 100** : Vous êtes un véritable champion de la colère et des réflexes furieux très puissants vous accablent. Votre rancune est tenace. Vous continuez à ressentir des sentiments négatifs longtemps après l'insulte initiale. Il est possible que vous souffriez fréquemment de céphalées causées par la tension dans laquelle vous vivez ainsi que l'hypertension artérielle. L'intensité de votre colère vous fait souvent perdre toute maîtrise de vous-même, provoquant des explosions hostiles qui vous créent parfois des ennuis. Un très faible pourcentage de la population réagit aussi violemment que vous.

Ce ne sont pas les événements négatifs mais vos perceptions et pensées qui engendrent votre réaction émotionnelle



Vous avez certainement raison de penser que des événements réellement négatifs ont lieu chaque jour mais vos sentiments sont créés par l'interprétation que vous leur donnez. Les conséquences d'une flambée impulsive de colère risquent de vous nuire, à longue échéance. Même si vous avez réellement été victime d'une injustice, il n'est peut-être pas avantageux pour vous de céder à la colère. La douleur que vous allez vous infliger risque d'excéder de beaucoup le choc de l'insulte initiale. Très souvent votre colère est provoquée par de subtiles distorsions cognitives. Comme dans le cas de la dépression, beaucoup de vos perceptions sont faussées, subjectives ou simplement erronées. En apprenant à les remplacer par des pensées plus réalistes et plus fonctionnelles, vous vous sentirez moins irrité et acquerez une plus grande maîtrise de vous - même.

Il est possible que quelqu'un ait véritablement trahi votre confiance, auquel cas, il est parfaitement normal de sentir irrité. En revanche, lorsque vous lui apposez une étiquette, vous dirigez votre colère vers ce que vous pensez qu'il est en réalité.

Lorsque vous étiquetez ainsi les gens, vous cataloguez dans votre esprit tout ce que vous n'aimez pas chez eux (filtre mental) en ignorant ou négligeant leurs côtés favorables (disqualification du positif).

L'étiquetage est un processus de distorsion de la pensée qui provoque chez vous une indignation et un sentiment de supériorité injustifiés. Il est destructeur d'essayer de rehausser votre image par ce moyen. L'étiquetage vous conduit inévitablement à vouloir blâmer l'autre. Votre soif de représailles intensifie le conflit et fait ressortir des sentiments semblables chez votre adversaire. Ce qui signifie que l'étiquetage est prophétique : vous vous polarisez sur les sentiments de l'autre et vous êtes responsable d'un état de guerre entre vous et lui.

Analyse coût -bénéfices de la colère

Les avantages de ma colère	Les inconvénients de ma colère

Demandez-vous : « Si la situation provocatrice ne disparaît pas immédiatement, accepterai-je d'essayer de résoudre le problème plutôt que de céder à la colère ? ». Si vous répondez par l'affirmative, c'est que vous êtes sur la voie du changement.

FICHE D'ENREGISTREMENT DES PENSEES DYSFUNCTIONNELLES

SITUATION DECLENCHANTE	EMOTIONS	PENSEES IRASCIBLES	PENSEES RAISONNABLES	RESULTAT
Je contacte le Lycée pour avoir un entretien avec le Proviseur. La secrétaire refuse de me le passer	Colère Frustration 90%	Ce Proviseur se protège. La secrétaire fait écran et c'est elle qui dirige le bahut. Cet homme est payé à rien faire	Peut-être est-il trop occupé ?. La secrétaire se soumet aux consignes données.	Colère Frustration 30%

MODIFICATIONS DES REGLES COMPORTANT DES « DEVRAIS »

Règle négative	Version modifiée
Si je suis gentil envers les autres, ils doivent se montrer reconnaissants	Il serait bien agréable que les gens se montrent toujours reconnaissants mais ce n'est pas réaliste. Ils ne se montrent pas forcément reconnaissants.
Les gens doivent nécessairement me traiter comme je les traite.	Tout le monde ne respecte pas les mêmes principes que moi. Alors, pourquoi m'attendre à les voir agir comme si c'était le cas ?

La raison d'être de l'élimination de vos « devrait » est simple : il n'est pas vrai que vous avez droit à ce que vous voulez simplement parce que vous le voulez.

Dix choses que vous devez savoir à propos de votre colère

1. Les événements extérieurs ne vous mettent pas en colère. Ce sont vos pensées irascibles qui créent votre colère. Même lorsqu'un événement réellement négatif se produit, c'est la signification que vous lui donnez qui détermine votre réaction émotionnelle.
2. En général, la colère n'agit pas en votre faveur. Elle vous immobilise, vous vous paralysez dans votre hostilité, sans résultats positifs. Mettez plutôt l'accent sur la recherche de solutions créatrices
3. Les pensées qui engendrent la colère contiennent en général des distorsions. Éliminez ces distorsions et vous affaiblirez votre colère.
4. Votre colère est en définitive provoquée par l'idée que quelqu'un s'est conduit injustement envers vous ou que quelque chose d'injuste vous est arrivé.
5. Si vous apprenez à voir le monde à travers les yeux des autres, vous serez surpris de constater à quel point leurs actes sont « justes », selon leur point de vue. Si vous acceptez d'abandonner l'idée peu réaliste que vos notions de justice et de vérité sont partagées par le reste de l'univers, vous vous débarrasserez d'une grande part de votre frustration et de votre rancune.
6. Les autres n'estiment pas, en général, qu'ils ont mérité d'être punis par nous. Par conséquent, il est peu probable que vos représailles aient un effet positif. Votre fureur ne fera qu'envenimer vos relations avec les autres.
7. Votre colère représente, pour une large part, un moyen de défense contre la perte de votre amour-propre. Lorsque les autres vous critiquent ou expriment leur désaccord ou ne se conduisent pas comme vous l'aimeriez, vous avez peur de perdre la face. Par conséquent, votre colère est toujours inutile car seules vos propres pensées faussées ont la faculté de vous faire croire que votre amour-propre est en danger.
8. La frustration résulte d'une attente déçue. L'événement qui a provoqué cette déception étant un élément de la réalité, il est « réaliste ». En revanche, votre frustration découle toujours d'une attente qui, elle, ne l'est pas. La solution la plus simple consiste à modifier votre attente.
9. Vous vous conduisez en enfant gâté lorsque vous insistez pour affirmer votre droit de vous mettre en colère. La question cruciale est : est-il avantageux pour vous de vous mettre en colère ? Votre colère vous apportera-t-elle quelque chose ? Apportera-t-elle quelque chose aux autres ?
10. Vous avez rarement besoin de votre colère pour prouver que vous êtes un être humain. En réalité, une fois libéré de votre irritation, de votre rancune, vous ressentirez plus intensément les joies de la vie, le bonheur, la paix.

8. COMMENT SE DEBARRASSER DU SENTIMENT DE CULPABILITE ?

Le sentiment de culpabilité est ce que vous ressentez lorsque vous pensez ainsi :

1. J'ai fait quelque chose que je n'aurais pas dû faire (ou j'ai omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire. Mes actes violent mes règles de moralité et de justice ;
2. Mon mauvais comportement prouve que je suis un « être mauvais » (ou que j'ai propension à faire le mal, que j'ai une personnalité déplaisante, que je suis pourri jusqu'au cœur, etc...)

Cette perception de soi comme un « être mauvais » est la clé de voûte du sentiment de culpabilité. En son absence, votre acte répréhensible conduirait à un remords tout à fait sain et non à un sentiment de culpabilité. Le remords naît de la perception entièrement réaliste d'avoir délibérément et inutilement agi envers soi ou envers autrui d'une manière blessante qui viole nos normes d'éthique personnelle. Le remords est dirigé vers notre comportement tandis que le sentiment de culpabilité est dirigé vers notre « être »

Pour déterminer si les sentiments engendrés par de telles pensées sont utiles ou destructeurs, la méthode la plus simple consiste à rechercher les distorsions cognitives qu'elles peuvent contenir.

Cela signifie t-il que vous ne pouvez pas vous conduire mal ? Certes non ! Voici qui serait extrêmement peu réaliste ! J'affirme seulement que dans la mesure où la perception de vos fautes est amplifiée dans des proportions qui ne sont pas réalistes, votre angoisse et votre autopersécution sont absolument inutiles.

Une deuxième distorsion très importante, qui conduit au sentiment de culpabilité, consiste à vous doter de l'étiquette « être mauvais » en raisons de vos actes. Votre énergie est consacrée à ruminer vos pensées, à vous persécuter et non à rechercher un moyen constructif de résoudre le problème.

Une autre distorsion créatrice du sentiment de culpabilité est la « personnalisation ». Vous assumez à tort la responsabilité de quelque chose que vous n'avez pas provoqué.

Les « devrait » mal à propos conduisent au sentiment de culpabilité. Ils signifient que vous attendez de vous-même que vous soyez parfait, omniscient, tout-puissant. Les « devrait » perfectionnistes se rapportent à des règles de vie qui vous détruisent en vous imposant des idéaux impossibles à atteindre et des principes trop rigides.

A l'aide de ces critères, vous pouvez maintenant déterminer facilement si vos sentiments sont constitués d'un remords normal et sain ou d'un sentiment de culpabilité destructeur et faussé. Posez-vous les questions suivantes.

1. Ai-je consciemment et délibérément fait quelque chose de « mal », « d'injuste » ou d'inutilement blessant ? Ou est-ce que je m'attends à être parfait, omniscient, tout-puissant ?
2. Est-ce que je me qualifie de « mauvais », de « pourri » en raison de cet acte ? Mes pensées contiennent-elles d'autres distorsions cognitives telles que l'amplification, la surgénéralisation, etc ?
3. Est-ce que je ressens un remords ou un regret, normal, qui résulte de ma connaissance emphatique de l'impact négatif de mon acte ? L'intensité et la durée de ma réaction douloureuse sont-elles proportionnées à mon acte ?
4. Suis-je en train de tirer profit de mon erreur et d'élaborer une stratégie pour changer mon comportement ou suis-je en train de m'apitoyer sur mon sort, de ruminer mes pensées négatives ou de me punir ?

L'un des inconvénients d'être porté au sentiment de culpabilité est que les autres peuvent l'utiliser pour vous manipuler. Si vous vous sentez obligé de plaire à tout le monde, votre famille et vos amis pourront vous contraindre efficacement à faire une quantité de choses qui ne servent guère votre intérêt personnel.

L'obsession de plaire aux autres devient plus dramatique lorsque vos décisions sont tellement régies par le sentiment de culpabilité que vous finissez par être pris au piège et à vous sentir malheureux.

PREVENTION DE LA DEPRESSION ET REVALORISATION DE VOTRE IMAGE PERSONNELLE

9. LA CAUSE DE TOUT

Une fois que votre dépression s'est évanouie, vous êtes tenté de jouir de votre guérison et de vous détendre.

Au fur et à mesure que vous vous sentirez mieux, vos modes de pensées pessimistes perdront rapidement du terrain. Vous vous demanderez comment vous avez pu vous laisser abuser par des pensées aussi peu réalistes que celles qui vous torturaient.

Votre perspective s'étant modifiée de manière spectaculaire, vous vous sentirez convaincu que la dépression a disparu à tout jamais. Pourtant, un résidu invisible du trouble demeurera, s'il n'est pas éliminé.

Il existe plusieurs différences entre « se sentir mieux » et « aller mieux ».

« **Se sentir mieux** » signifie simplement que les symptômes douloureux ont provisoirement disparus.

« **Aller mieux** » entraîne ce qui suit :

1. Vous devez avoir compris pourquoi vous êtes dépressif
2. Vous devez savoir pourquoi et comment votre dépression s'est envolée. Cela implique une maîtrise des techniques d'effort personnel qui vous ont aidé, car vous devez pouvoir les appliquer de nouveau le cas échéant.
3. Vous devez avoir acquis de l'amour-propre et de la confiance en vous. La confiance en soi repose sur l'idée que vous savez parfaitement que vous avez de bonnes chances de réussir dans les domaines des relations humaines et de la vie professionnelle. L'amour-propre est la capacité de ressentir de la joie et de la fierté personnelle, que vous réussissiez ou non ce que vous entreprenez dans la vie de tous les jours.
4. Vous devez identifier les causes profondes de votre dépression.

Bien que vos pensées négatives aient été sensiblement réduites ou même éliminées après votre guérison, il est probable que quelques « postulats silencieux » rôdent encore au fond de vous.

Ces « postulats silencieux » expliquent pour une large part pourquoi vous êtes devenu dépressif et peuvent vous aider à prévoir à quel moment vous risquez d'être de nouveau vulnérable. Par conséquent, ils contiennent la clé de la prévention des rechutes.

Qu'est-ce qu'un « **postulat silencieux** » ? C'est une équation grâce à laquelle vous évaluez votre valeur personnelle. Elle représente votre système de valeurs, votre philosophie personnelle, le fondement de votre amour propre.

Voici quelques exemples :

- Si quelqu'un me critique, je me sens malheureux parce que cela signifie que quelque chose ne va pas chez moi ;
- Pour être épanoui, je dois être aimé. Si je suis seul, je me sentirai abandonné et malheureux
- Ma valeur personnelle est proportionnelle à mes réalisations
- Si je ne me montre pas toujours parfait, c'est que je suis un raté

Vous apprendrez à quel point ces postulats illogiques sont destructeurs. Ils créent une vulnérabilité qui vous prédispose à des changements d'humeur inconfortables. Ils représentent votre talon d'Achille psychologique.

Deux méthodes d'identification des postulats silencieux

1. « La technique de la flèche verticale »

Cette méthode est à l'opposé de la stratégie que vous utilisez habituellement pour inscrire vos pensées automatiques. En général, vous mettez une réponse rationnelle qui montre pourquoi votre pensée automatique était erronée et inefficace. Ainsi vous modifiez vos modes de pensée de manière à pouvoir penser plus objectivement et à ressentir un soulagement. En revanche, la méthode des flèches verticale suppose que vos distorsions cognitives sont absolument valides car vous recherchez la parcelle de vérité qu'elles contiennent. Ainsi vous pénétrez au cœur de vos problèmes.

Regardez maintenant l'enchaînement de ces pensées automatiques et demandez-vous quels sont les postulats silencieux qui prédisposent à l'anxiété, au sentiment de culpabilité, à la dépression. Il y en a plusieurs :

- si quelqu'un me critique, il a toujours raison
- ma valeur est fonction de mes réalisations
- une erreur, et tout est gâché ; si je ne réussis pas tout, tout le temps, je suis nul(le).

La flèche descendante correspond aux questions suivantes :

- « Si c'est vrai, pourquoi cela me trouble –t-il ? »
- « Que signifie cette pensée ? »

La question représentée par chaque flèche descendante apparaît entre guillemets et italique près de la flèche. C'est ce que vous pourriez vous demander vous-même si vous aviez inscrit la pensée automatique. Ce processus crée un enchaînement de pensées automatiques qui révélera la cause du problème.

Exemple :

Pensées automatiques	Réponses rationnelles
1. le Dr B pense sûrement que je suis un thérapeute médiocre → ↓ <i>« Si c'est vrai, pourquoi cela m'ennuie-t-il ? »</i>	
2. Cela signifie que je suis un thérapeute Médiocre parce qu'il est bien placé pour juger. → ↓ <i>« Si c'est vrai, pourquoi cela m'ennuierait-t-il ? »</i>	
3. Cela signifie que je suis un raté total, que Je suis bon à rien → ↓ <i>« S'il est vrai que je ne suis bon à rien, où est le problème ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? »</i>	

Après avoir constitué son enchaînement des pensées automatiques à l'ordre de la méthode de la flèche descendante, on identifie les distorsions cognitives et les remplacer par des réponses plus objectives.

Pensées automatiques	Réponses rationnelles
1. le Dr B pense sûrement que je suis un thérapeute médiocre ↓ « Si c'est vrai, pourquoi cela m'ennuie-t-il ? »	1. Que le Dr B ait fait remarquer une erreur ne signifie pas que je suis un thérapeute médiocre. Je devrais lui demander ce qu'il pense réellement mais à maintes reprises, il m'a complimenté et m'a dit que j'étais exceptionnellement doué.
2. Cela signifie que je suis un thérapeute Médiocre parce qu'il est bien placé pour juger. ↓ « Si c'est vrai, pourquoi cela m'ennuierait-t-il ? »	2. Un expert ne peut que me faire remarquer mes points forts et mes points faibles en tant que thérapeute. Lorsque l'on me qualifie de « médiocre », il s'agit d'un qualificatif global, destructeur, inutile. J'ai réussi de belle cure aussi il est impossible que je sois « médiocre » quelle que soit la personne « bien placée pour juger » qui l'ait dit
3. Cela signifie que je suis un raté total, que Je suis bon à rien ↓ « S'il est vrai que je ne suis bon à rien, où est le problème ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? »	3. Surgénéralisation. Même si j'étais un thérapeute peu compétent et inefficace, cela ne signifierait pas que je suis un raté total, un bon à rien. J'ai d'autres intérêts, d'autres points forts et des qualités qui n'ont aucun rapport avec l'exercice de ma profession.

En poursuivant vos pensées plutôt que vos sentiments, vous mettez en lumière vos « postulats silencieux »

2. l'Echelle d'attitudes dysfonctionnelles.

Cette méthode a été mise au point par le Dr Arlene Weissman, qui a dressé une liste d'une centaine d'attitudes défaitistes qui apparaissent chez les individus prédisposés aux troubles émotionnels. Ses recherches ont révélé que les pensées automatiques négatives étaient considérablement atténuées pendant les intervalles qui séparaient les accès dépressifs sans toutefois que le système de convictions négatives profondes disparût totalement. Les études du Dr Weissman confirmèrent que les postulats silencieux représentaient une prédisposition aux troubles émotionnels, que nous gardons en nous.

Bien qu'une présentation de l'échelle d'attitudes dysfonctionnelles dans son intégralité dépasse la portée de ce livre, j'ai choisi une certaine quantité d'attitudes parmi les plus fréquentes, et j'en ai ajouté quelques-unes qui seront utiles. Pour remplir le questionnaire, il suffit d'indiquer dans quelle mesure vous êtes ou non d'accord avec chaque attitude. Ensuite un barème vous permettra de noter vos réponses et d'établir le « profil de votre système de valeurs personnel ». Cette épreuve mettra en lumière vos forces psychologiques et votre vulnérabilité.

L'épreuve est fort simple. Après avoir lu la question, placez la croix dans la colonne qui représente la plupart du temps ce que vous pensez. Assurez-vous de ne choisir qu'une réponse par question. Etant donné que nous sommes tous différents, il n'existe ni réponse « fausse » ni réponse « juste ». Pour décider si telle ou telle attitude est caractéristique de votre philosophie, essayez de vous souvenir comment vous réagissez, le plus souvent.

ECHELLE D'ATTITUDES DYSFONCTIONNELLES d'Arlène Weissman 1978

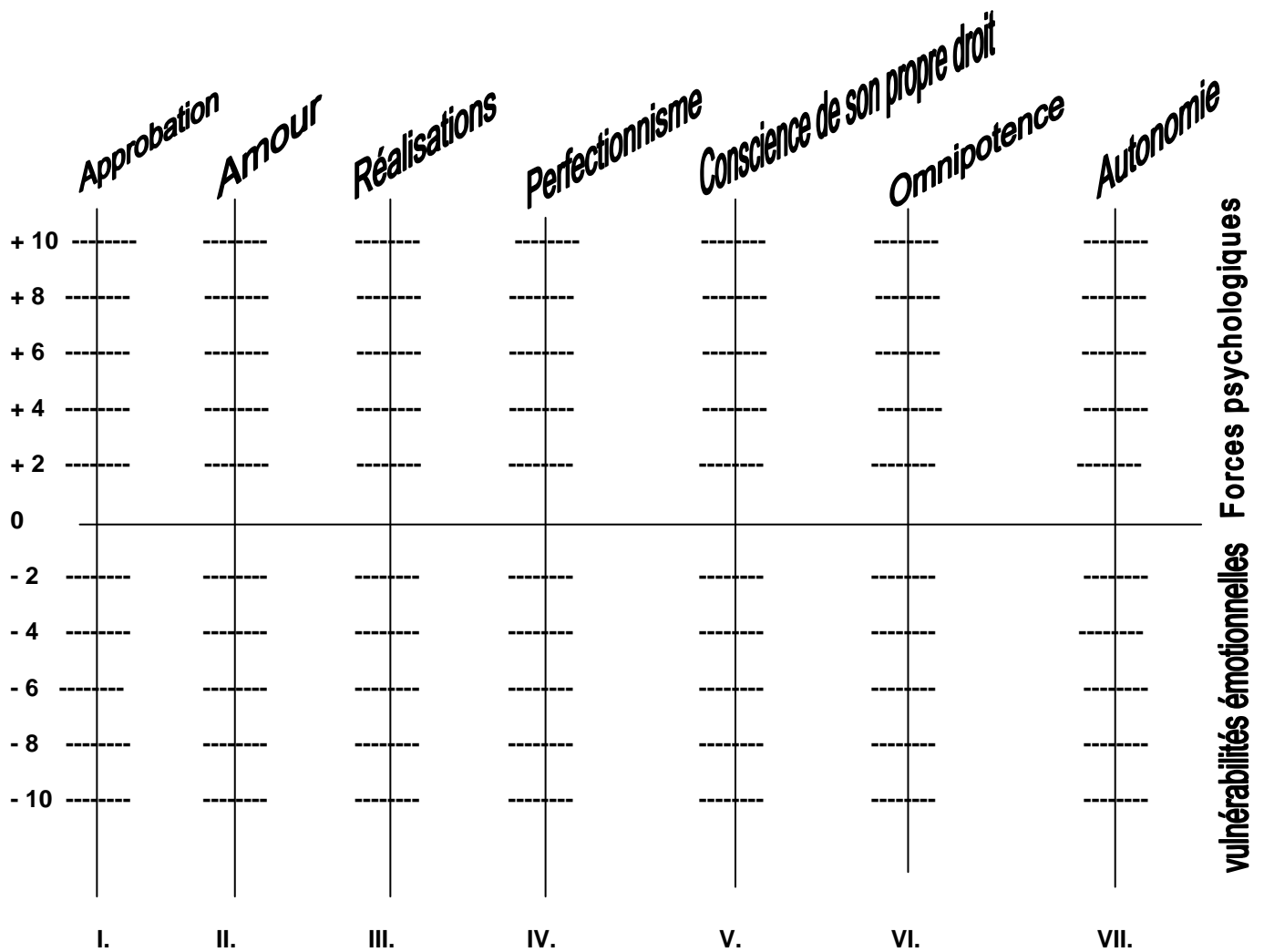
Situations	Accord total	Accord mitigé	Neutre	Désaccord mitigé	Désaccord total
Valeurs	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2
1. La critique ennuiera obligatoirement la personne qui la recevra					
2. Il est préférable d'abandonner ses propres intérêts pour plaire aux autres					
3. J'ai besoin de l'approbation des autres pour être heureuse					
4. Si quelqu'un d'important pour moi attend quelque chose de moi, je dois absolument le faire					
5. Ma valeur, en tant que personne, dépend largement de ce que les autres pensent de moi					
6. Je ne peux être heureuse si je ne suis pas aimée de quelqu'un d'autre					
7. Si les autres ne nous aiment pas nous sommes forcément moins heureux					
8. Si les gens que j'aime me rejettent, cela signifie que j'ai quelque chose qui ne va pas					
9. Si quelqu'un que j'aime ne m'aime pas, cela signifie que je ne suis pas digne d'amour					
10. L'isolement conduit automatiquement au malheur					
11. Pour être une personne de valeur, je dois être véritablement exceptionnelle dans un domaine au moins.					
12. Je dois être utile, productive, créative ou la vie ne vaut pas la peine d'être vécue					
13. les gens qui ont de bonnes idées ont plus de valeur que les autres					
14. Si je ne réussis pas autant que les autres, cela signifie que je suis inférieure.					
15. Si j'échoue dans mon travail, cela signifie que je suis une ratée					
16. Si je ne peux pas faire quelque chose de bien, il vaut mieux ne pas le faire					
17. Il est honteux d'afficher ses faiblesses					
18. Il faut essayer d'être la meilleure dans tout ce que nous entreprenons					
19. Si je commets une erreur, je dois en être bouleversée					
20. Si je ne fixe pas les normes les plus élevées en ce qui me concerne, je finirai probablement par être une personne de second ordre					
21. Si je crois fermement que je mérite quelque chose, je dois m'attendre à l'obtenir					
22. Il est nécessaire de se sentir frustrée lorsque les obstacles nous empêchent de parvenir à nos fins					
23. Si je fais passer les besoins des autres avant les miens, ils devraient m'aider lorsque j'ai besoin d'eux					
24. Si je suis un bon mari (ou une bonne épouse) mon conjoint doit m'aimer					
25. Si je rends des services aux gens, ils me respecteront et me traiteront aussi bien que je les traite					
26. Je dois assumer la responsabilité des sentiments et du comportement de mes proches					
27. Si je critique la manière dont quelqu'un fait quelque chose, et que cette personne se met en colère ou a du chagrin, cela signifie que je l'ai					

blessée					
Situations	Accord total	Accord mitigé	Neutre	Désaccord mitigé	Désaccord total
Valeurs	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2
28. Pour être quelqu'un de bon, de digne, de valable, je dois m'efforcer d'aider tous ceux qui en ont besoin					
29. Si un enfant présente des troubles émotionnels ou des troubles du comportement, cela prouve que ses parents ont échoué dans un domaine important					
30. Je devrais être capable de plaire à tout le monde					
31. Je ne peux m'attendre à pouvoir maîtriser mes sentiments lorsqu'un événement se produit					
32. Il est inutile d'essayer de modifier les émotions déplaisantes car elles sont un élément normal et inévitable de la vie quotidienne					
33. Mon humeur est tout d'abord produite par des facteurs qui échappent pour une large part à mon contrôle, tels que le passé, la chimie de mon corps, les cycles hormonaux, les biorhythmes, le hasard, le destin.					
34. Mon bonheur dépend pour une large part de ce qui m'arrive					
35. Les gens qui présentent les signes extérieurs du succès (beauté physique, position sociale, richesse ou célébrité) sont forcément plus heureux que les autres					

Inscrivez vos notes dans le tableau suivant :

Système de valeurs	Attitudes	Notes individuelles	Note globale
I. Approbation	1 à 5		
II. Amour	6 à 10		
III. Réalisations	11 à 15		
IV. Perfectionnisme	16 à 20		
V. Conscience de son propre droit	21 à 25		
VI. Omnipotence	26 à 30		
VII. Autonomie	31 à 35		

Chaque groupe de 5 attitudes permet de mesurer dans quelle mesure vous dépendez de l'un des sept systèmes de valeurs. Votre note totale peut aller de - 10 à + 10. Maintenant, tracez le schéma des notes que vous avez obtenues pour chaque variable de manière à élaborer votre « profil de philosophie personnelle »



Comme vous pouvez le constater, une note positive représente un domaine dans lequel vous êtes psychologiquement fort. Une note négative représente un domaine dans lequel vous êtes émotionnellement vulnérable.

Interprétation des notes que vous avez obtenues au D.A.S

1. *Approbation*

Les 5 premières attitudes du test sondent votre tendance à mesurer votre amour-propre en fonction de la manière dont les gens se comportent envers vous et de ce qu'ils pensent de vous.

- Une note positive, entre 0 et + 10 indique que vous êtes indépendant, doté d'un sentiment parfaitement sain de votre valeur personnelle, même lorsque vous faites face à la critique et à la désapprobation d'autrui.
- une note négative, entre 0 et – 10, indique que vous êtes excessivement dépendant parce que vous vous évaluez à travers les yeux des autres.

2. *Amour*

Les cinq attitudes suivantes évaluent votre tendance à faire reposer votre valeur personnelle sur l'amour que vous recevez.

- Un résultat positif révèle que vous considérez l'amour comme souhaitable mais que vous avez un large éventail d'intérêts divers qui vous paraissent enrichissants et épanouissants. Par conséquent, l'amour n'est pas une condition sine qua non de votre bonheur, pas plus qu'il n'exerce une influence sur votre amour propre.
- Un total négatif indique que vous êtes « esclave » de l'amour d'autrui. L'amour est un besoin qui, s'il n'est pas satisfait, vous empêche d'être heureux, voir de survivre.

3. *Réalisations*

Les attitudes 11 à 15 vous permettent d'évaluer un type différent de dépendance.

- Un total négatif révèle que vous êtes drogué du travail. Le sentiment de votre humanité est atrophié car vous vous considérez plutôt comme une marchandise lancée sur un marché. Plus votre résultat est négatif, plus le sentiment de votre valeur et de votre capacité est dépendant de votre productivité.
- En revanche, un total positif indique que vous appréciez la créativité et la productivité mais ne les considérez pas comme la voie exclusive de la satisfaction et de l'amour propre.
-

4. *Perfectionnisme*

Il s'agit des attitudes 16 à 20.

- Un résultat négatif révèle que vous êtes en quête du Graal. Vous exigez la perfection, c'est-à-dire que les erreurs sont taboues, les échecs sont pires que la mort, les émotions négatives sont des catastrophes. Vous êtes censé paraître, sentir, penser et vous comporter en permanence comme un être absolument parfait. Votre vie est routinière, ennuyeuse, sans joie. Vous essayez d'appliquer des normes personnelles impossibles, dépourvues de réalisme. Votre problème ne se situe pas dans la performance mais dans votre façon de la mesurer.
- Un total positif suggère que vous avez la capacité d'établir des normes sensées, souples, adaptées à votre cas. Vous retirez une grande satisfaction de vos réalisations et de vos expériences mais vous ne vous sentez pas obsédé par les résultats. Vous ne craignez pas les erreurs, que vous considérez plutôt comme des occasions de vous améliorer et d'assumer votre rôle d'être humain faillible.

5. *Conscience de son propre droit*

Les attitudes 21 à 25 permettent d'évaluer dans quelle mesure vous avez l'impression d'avoir « droit » à certaines choses, telles que la réussite, le bonheur, l'amour etc..

- Un total négatif indique que vous avez effectivement l'impression d'avoir droit à tout cela. Vous vous attendez à ce que vos besoins soient satisfaits par les autres et par l'univers entier, en raison de votre bonté innée et de vos gros efforts. Lorsque tel n'est pas le cas, ce qui doit arriver souvent, vous êtes condamné à l'une de ces deux réactions : soit la dépression et le sentiment d'incapacité, soit la colère. Par conséquent, vous consommez d'énormes quantités d'énergie à être frustré, triste ou irrité.
- Un résultat positif révèle que vous ne considérez pas automatiquement que vous avez droit à tout, par conséquent, vous négociez pour parvenir à vos fins, souvent avec succès. Un résultat négatif vous déçoit mais ne vous accable pas parce que vous savez donner aux événements leurs justes proportions et n'attendez des autres ni réciprocité ni « justice ». Vous êtes patient, persistant, votre seuil de tolérance est très élevé.

6. *Omnipotence*

Les attitudes 26 à 30 permettent de mesurer votre tendance à vous considérer comme centre de votre univers personnel et comme responsable de ce qui se passe autour de vous.

- Un total négatif indique que vous commettez souvent l'erreur de personnalisation. Vous vous blâmez à tort pour les actes ou les comportements négatifs des autres, qui ne relèvent pourtant pas de votre autorité. Par conséquent, le sentiment de culpabilité vous accable et vous vous condamnez perpétuellement. Paradoxalement, l'idée que vous êtes tout-puissant est un handicap qui fait de vous un être anxieux et inefficace.
- Une note positive indique au contraire que vous connaissez le bonheur d'accepter de n'être pas le centre de l'univers. N'exerçant aucune autorité sur les autres adultes, vous n'êtes pas responsable de ce qui leur arrive. Vos relations avec les autres sont amicales et courtoises, vous ne vous sentez pas menacé lorsqu'ils expriment leur désaccord ou négligent de suivre vos conseils. Etant donné que votre attitude donne aux autres un sentiment de liberté et de dignité, vous devenez paradoxalement un véritable aimant. Les gens vous écoutent et respectent vos idées parce que vous ne leur faites pas comprendre avec insistance qu'ils doivent absolument être d'accord avec vous.

7. Autonomie

Les attitudes 31 à 35 vous permettent de mesurer votre autonomie, soit votre capacité de trouver le bonheur en vous-même.

- Une note positive indique que votre humeur prend naissance dans vos pensées et votre comportement. Vous assumez la responsabilité de vos sentiments parce que vous reconnaissez que c'est vous qui les provoquez.
- Un total négatif suggère que vous êtes toujours prisonnier de l'idée que votre potentiel de bonheur et d'amour – propre dépend de l'extérieur. Cette conception de la vie vous place dans une situation de grande vulnérabilité puisque l'extérieur échappe à votre contrôle. Votre humeur est victime des facteurs externes

10. LA DEPENDANCE A L'EGARD DE L'APPROBATION

L'approbation d'autrui n'a aucune influence sur votre état d'âme à moins que vous ne soyez persuadé que ce que les autres disent de vous est parfaitement fondé.

Il est évident qu'il est bien agréable de recevoir l'approbation des autres, c'est normal et très sain. Il est également évident que la désapprobation et le rejet ont en général un goût amer. Mais vous êtes aux prises avec des sables mouvants si vous continuez de croire que l'approbation et la désapprobation sont les seules et uniques instruments de mesure de votre valeur personnelle.

Bien sûr, il est possible que les autres vous fassent remarquer une erreur de comportement ou de pensées et j'espère qu'ils ne manqueront pas de le faire car vous pourriez profiter de l'occasion pour vous améliorer.

L'origine du problème

Il est possible que la réponse se situe dans vos relations avec les gens qui comptaient pour vous lorsque vous étiez enfant. Vous avez peut-être eu un père ou une mère qui se montrait indûment critique à votre égard ou qui était irritable envers vous, même lorsque vous ne faisiez rien de répréhensible. Cependant, il vous incombe aujourd'hui de réfléchir à cette question, de prendre les mesures qui s'imposent pour éliminer cette vulnérabilité particulière.

La voie de l'indépendance et du respect de soi.

a) L'analyse coûts – bénéfiques

Demandez-vous quels sont les avantages et les inconvénients d'être persuadé que la désapprobation vous ôte de la valeur personnelle. Après avoir dressé votre liste, vous serez en mesure de prendre une décision éclairée pour mettre au point un système de valeur plus sain.

b) Réécrivez le postulat

Exemple : « *Je dois toujours faire ce que les gens s'attendent à me voir faire* »

Si à la suite de votre analyse, vous comprenez que votre crainte de la désapprobation vous blesse plus qu'elle ne vous est utile, il convient alors de réécrire votre postulat silencieux en des termes plus réalistes et plus stimulants pour votre image.

c) Le projet du respect de soi

Il serait peut-être judicieux que vous rédigiez un bref essai intitulé : « *Pourquoi est-il irrationnel de vivre dans la crainte de la désapprobation ou de la critique* »

Il constituera votre projet personnel vers une plus grande confiance en vous et une plus grande autonomie.

Dressez la liste de toutes les raisons pour lesquelles la désapprobation est désagréable mais non fatale. Dans votre essai, n'incorporez que les raisons qui vous semblent convaincantes.

METHODE DE L'ANALYSE, coûts – bénéfiques, destinée à évaluer les « postulats silencieux »

Exemple de POSTULAT : « je dois toujours faire ce que les gens s'attendent à me voir faire »

Avantages de cette conviction	Inconvénients de cette conviction
1. Je suis capable de répondre à l'attente des autres, je me sens maîtresse de la situation. C'est une sensation bien agréable	1. Je dois parfois faire des compromis et finir par faire des choses qui ne vont pas dans le sens de mon intérêt, des choses que je n'ai pas vraiment envie de faire
2. Lorsque je fais plaisir aux autres j'éprouve un sentiment de sécurité	2. Cette supposition m'empêche de mettre mes relations à l'épreuve. Je ne sais jamais si je suis respectée pour moi-même. Par conséquent, je dois gagner constamment l'affection des autres et le droit de demeurer près d'eux en faisant ce qu'ils désirent. Je deviens leur esclave
3. Je peux ainsi éviter un sentiment de culpabilité et d'embarras puisque je n'ai pas à penser. Je n'ai qu'à exécuter les ordres des autres	3. Les gens ont trop de pouvoir sur moi. Ils peuvent me contraindre avec la seule menace de désapprobation.
4. Je n'ai pas à m'inquiéter de blesser les gens ou d'être méprisée par eux.	4. J'ai du mal à savoir exactement ce que je veux. Je n'ai pas l'habitude d'établir des priorités en ce qui me concerne ni de prendre des décisions indépendantes.
5. Je peux éviter les conflits. Je n'ai pas besoin de faire preuve d'assurance ou d'exprimer mes opinions	5. Lorsqu'il arrive que les autres me désapprouvent, ce qui est inévitable, j'en conclus que j'ai fait quelque chose qui leur a déplu, ce qui provoque en moi un sentiment de culpabilité et déclenche un accès de dépression. Mon humeur est donc régie par les autres et non par moi.

Au fur et à mesure que de nouvelles idées vous viennent à l'esprit, inscrivez-les. Lisez votre liste tous les matins durant quelques semaines. Peut-être accomplirez-vous ainsi le premier pas qui vous permettra d'épurer les opinions et commentaires négatifs des autres à votre égard. Car vous les ramènerez ainsi à leurs véritables proportions.

Voici quelques idées qui ont été utiles à de nombreux patients. Vous pourriez en utiliser quelques-unes dans votre essai.

1. Souvenez-vous que lorsque quelqu'un réagit négativement à votre égard, ce sont peut-être ses propres pensées irrationnelles qui sont à l'origine de sa désapprobation
2. Même si la critique est justifiée, il n'y a aucune raison pour qu'elle vous détruise. Vous pouvez cerner votre erreur et prendre des mesures pour la rectifier. Apprenez à vous servir de vos erreurs. N'en ayez pas honte. Si vous êtes humain, vous devez absolument commettre des erreurs de temps à autre.
3. Si vous avez commis une erreur, rien ne prouve que vous êtes un perdant-né.
4. Les autres ne peuvent juger votre valeur personnelle. Ils ne peuvent juger que la validité ou le mérite de vos actes ou de vos paroles.
5. Chacun vous jugera différemment, quel que soit votre comportement. La désapprobation ne s'étend pas comme un feu de savane et un rejet n'entraîne pas une suite infinie de rejets. Même si le pire arrive, si vous êtes rejeté par quelqu'un, vous ne vous retrouverez pas totalement isolé.
6. La désapprobation et la critique sont en général désagréables mais leur effet s'émousse rapidement. Cessez de vous apitoyer sur votre sort. Plongez-vous dans une activité que vous avez aimée dans le passé, même si elle vous semble actuellement sans intérêt.
7. La critique et la désapprobation ne peuvent vous blesser que si vous croyez aux accusations portées contre vous.
8. La désapprobation est rarement définitive. Il ne s'ensuit pas que votre relation avec la personne qui vous critique sera nécessairement rompue.

11. LA DEPENDANCE A L'EGARD DE L'AMOUR

Le « postulat silencieux » Qui va de pair avec la crainte de la désapprobation est le suivant :

« Je ne puis être heureux et épanoui que si je suis aimé d'un membre du sexe opposé. L'amour véritable est un élément indispensable du bonheur suprême »

Le besoin d'amour qui n'est pas comblé, empêche d'être heureux, s'appelle « dépendance » . Ce terme signifie que vous êtes incapable d'assumer la responsabilité de votre vie affective.

a) Inconvénients d'être esclave de l'amour

Si vous jugez qu'il vous faut quelqu'un pour avoir une valeur personnelle, votre attitude transmet aux autres le message suivant : « *prenez-moi, je n'ai aucune valeur inhérente, je ne suis pas capable de me supporter.* »

b) *Percevez la différence entre les mots « seul » et « solitaire »*

Faire une analyse des avantages présumés d'être esclave de l'amour (faire un tableau de deux colonnes avec les avantages de dépendre de l'amour et les réponses rationnelles)

Puis faire un tableau

Méthode de prévision du plaisir

Activités susceptibles d'être une source de satisfaction (réussite ou plaisir)	Avec qui avez-vous effectué cette activité ? (Si vous étiez seul (e), précisez « moi-même)	Satisfaction prévue 0 à 100% (inscrivez ce chiffre avant d'avoir effectué l'activité)	Satisfaction réelle de 0 à 100% (Inscrivez ce chiffre après avoir effectué l'activité)
Visite d'un Zoo (5/5/2008)	Moi-même	20%	65%
Jogging (15/5/2008)	Avec une amie	70%	50%

Vous découvrirez peut-être que vous avez systématiquement sous-estimé le degré de satisfaction que vous pensiez retirer d'une expérience, surtout dans le cas d'une activité solitaire. Vous pourrez aussi avoir la surprise de constater que les activités effectuées en compagnie d'autres personnes vous ont apporté un degré de satisfaction moindre que celui que vous aviez anticipé.

c) *Changement d'attitude*

Vous ne devez pas vous contenter de restructurer vos activités de manière plus créative. Il vous faudra également combattre les pensées négatives qui envahissent votre esprit et le bouleversent lorsque vous êtes seul.

12. VOTRE LABEUR N'EST PAS VOTRE VALEUR

Voici le 3^{ème} « postulat silencieux » qui conduit tout droit à l'anxiété et à la dépression.
« *En tant qu'être humain, ma valeur est proportionnelle à ce que j'ai réussi dans ma vie* »

Cette attitude est défaitiste, grossièrement inexacte et malfaisante.

Choisissez-vous des buts réalistes et efforcez-vous de les atteindre. Je suis persuadé que vous en tirerez de tels bénéfices que vous oublierez à tout jamais la notion de « valeur personnelle ».

Reconnaissez que vous ne pouvez perdre le sens de votre valeur personnelle que d'une seule manière : en vous persécutant vous-même avec des pensées irraisonnées, illogiques et négatives.

a) *Dialoguer avec vous-même*

La première méthode utile à adopter consiste à conserver l'habitude de soutenir un débat intérieur afin de battre en brèche ces modes de pensées négatifs et erronés qui sont à l'origine de votre sentiment d'inadaptation. Cela pourra vous aider à prendre conscience que le problème ne se situe pas au niveau de votre rendement réel mais prend plutôt racine dans les critiques dont vous vous accablez. En apprenant à évaluer de manière réaliste vos activités professionnelles, vous parviendrez à être plus satisfait et plus indulgent avec vous-même.

VAINCRE LE DESESPoir ET LE SUICIDE

13. LA VICTOIRE FINALE : CHOISIR DE VIVRE

Le suicide n'est pas nécessaire et cette pulsion peut rapidement être dominée et éliminée à l'aide de techniques cognitives. Selon notre étude les pulsions de mort ont été réduites considérablement chez les malades traités par la thérapie cognitive ou par les médicaments antidépresseurs.

Pourquoi les déprimés pensent-ils si fréquemment au suicide, et qu'y a-t-il à faire pour prévenir ces pulsions ? Les idées des suicidaires sont constamment dominées par une vision pessimiste. La vie semble n'être qu'un cauchemar infernal. S'ils se tournent vers leur passé, tout ce dont ils peuvent se souvenir sont des moments de dépression et de souffrance.

Quand vous vous sentez au fond du gouffre, vous vous sentez si déprimé que vous avez l'impression de n'avoir jamais été vraiment heureux et que vous ne le serez jamais.

Aussi écrasé que vous vous sentiez, cela serait supportable si vous aviez la conviction que les choses vont s'améliorer éventuellement. La décision critique de vous suicider découle du fait que vous êtes illogiquement convaincu que votre état d'âme ne peut s'améliorer. Vous vous sentez certain que le futur vous réserve uniquement d'autres douleurs et d'autres tourments.

Vous êtes dans l'erreur si vous croyez qu'il puisse être recommandable de se suicider à cause d'une maladie dépressive. Là n'est pas la solution la plus rationnelle à votre malheur.

Si vous êtes suicidaire, il est très important pour vous d'évaluer vos pulsions d'une manière très pragmatique en vous servant de votre bon sens. Les facteurs suivants vous placent dans un groupe à haut risque :

1. Si vous êtes gravement déprimé et si vous avez le sentiment d'être désespéré ;
2. Si vous avez déjà fait des tentatives de suicide ;
3. Si vous avez fait des projets précis et des préparatifs ;
4. Si aucune raison ne vous en empêche.

Si un ou plusieurs de ces facteurs existent chez vous, c'est vital pour vous de trouver immédiatement une aide médicale et un traitement spécialisé.

Presque tous les patients suicidaires ont en commun ce sentiment illogique de désespoir et la conviction qu'ils sont en face d'un insoluble dilemme.

Conclusion personnelle : Dans le chapitre 14 : Comment je pratique ce que je prêche « Médecin, guéris-toi toi-même » Luc 4 :23 ? l'auteur partage ses diverses expériences de la pratique de cette thérapie pour lui-même. Le contenu de ce livre m'a beaucoup apporté. J'ai moi aussi commencé à mettre en pratique les diverses méthodes expliquées dans ce livre. Cette thérapie me fait penser à un verset de la Parole de Dieu « **Soyez transformé par le renouvellement de votre intelligence (*pensée*), afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu : ce qui est bon, agréable et parfait** » Ro 12 :2.

LA PAROLE DE DIEU

1 Jean 5:4-5 parce que tout ce qui est né de Dieu triomphe du monde, et voici la victoire qui triomphe du monde: notre foi. Qui est celui qui triomphe du monde, sinon celui qui croit que Jésus est le Fils de Dieu?

Exhortations	Se dépouiller des mauvaises pensées et des mauvaises attitudes	Les Promesses de Dieu
<ul style="list-style-type: none"> • Matthieu 7:1 Ne jugez pas, afin de ne pas être jugés • Matthieu 7:5 Hypocrite, ôte premièrement la poutre de ton oeil, et alors, tu verras comment ôter la paille de l'oeil de ton frère. • Genèse 4:6-7 L'Éternel dit à Caïn: Pourquoi es-tu irrité, et pourquoi ton visage est-il abattu? Si tu agis bien tu relèveras la tête, mais si tu n'agis pas bien, le péché est tapi à ta porte, et ses désirs (se portent) vers toi: mais toi, domine sur lui. • Jacques 4:7-10 Soumettez-vous donc à Dieu; résistez au diable, et il fuira loin de vous. Approchez-vous de Dieu, et il s'approchera de vous. Purifiez vos mains, pécheurs, et nettoyez vos coeurs, âmes partagées. Reconnaissez votre misère, menez deuil, pleurez; que votre rire se change en deuil, et votre joie en tristesse. Humiliez-vous devant le Seigneur, et il vous élèvera • Philippiens 4:6 Ne vous inquiétez de rien; mais, en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître à Dieu vos demandes. Et la paix de Dieu qui surpasse toute intelligence gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus-Christ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ephésiens 4:22-24 Vous dépouiller, à cause de votre conduite passée, de la vieille nature qui se corrompt par les convoitises trompeuses, être renouvelés par l'Esprit dans votre intelligence, et revêtir la nature nouvelle, créée selon Dieu dans une justice et une sainteté que produit la vérité. • Psaume 37:1; 3-8 Ne t'irrite pas contre ceux qui font le mal, n'envie pas ceux qui commettent l'iniquité. Confie-toi en l'Éternel et pratique le bien; Demeure dans le pays et prends la fidélité pour pâture. Fais de l'Éternel tes délices, et il te donnera ce que ton coeur désire. Remets ton sort à l'Éternel, confie-toi en lui, et c'est lui qui agira. Il fera paraître ta justice comme la lumière, et ton droit comme le (soleil à son) midi. Garde le silence devant l'Éternel, et attends-toi à lui; Ne t'irrite pas contre celui qui réussit dans ses voies, contre l'homme qui accomplit de mauvais desseins. Laisse la colère, abandonne la fureur; ne t'irrite pas, ce serait mal faire. • Proverbes 3:5-8 Confie-toi en l'Éternel de tout ton coeur, et ne t'appuie pas sur ton intelligence; Reconnais-le dans toutes tes voies, et c'est lui qui aplanira tes sentiers. Ne sois pas sage à tes propres yeux, crains l'Éternel, écarte-toi du mal: Ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os <p>Colossiens 3:12 Ainsi donc, comme des élus de Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous d'ardente compassion, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Pierre 5:7 Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous. • Esaïe 30:15 C'est dans le retour à Dieu et le repos que sera votre salut, C'est dans le calme et la confiance que sera votre force. • Psaume 34:18-20 Quand les justes crient, l'Éternel entend, Et il les arrache à toutes leurs détresses; L'Éternel est près de ceux qui ont le coeur brisé, Et il sauve ceux qui ont l'esprit dans l'abattement. De nombreux malheurs (atteignent) le juste, Mais de tous, l'Éternel le délivre • 1 Corinthiens 10:13 Aucune tentation (épreuve) ne vous est survenue qui n'ait été humaine; Dieu est fidèle et ne permettra pas que vous soyez tentés (éprouvés) au-delà de vos forces; mais avec la tentation (l'épreuve), il donnera aussi le moyen d'en sortir, pour que vous puissiez la supporter. • 2 Corinthiens 12:9a et il m'a dit: Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. Je me glorifierai donc bien plus volontiers de mes faiblesses, afin que la puissance de Christ repose sur moi. • Exode 14:14 L'Éternel combattra pour vous; et vous, gardez le silence.

Exhortations	Se dépouiller des mauvaises pensées et des mauvaises attitudes	Les Promesses de Dieu
<ul style="list-style-type: none"> • Hébreux 12:1-2 Nous donc aussi, puisque nous sommes environnés d'une si grande nuée de témoins, rejetons tout fardeau et le péché qui nous enveloppe si facilement, et courons avec persévérance l'épreuve qui nous est proposée, les yeux fixés sur Jésus, qui est l'auteur de la foi et qui la mène à la perfection. • Jérémie 17:7-8 Béni soit l'homme qui se confie en l'Éternel, et dont l'Éternel est l'assurance! Il est comme un arbre planté près des eaux, et qui étend ses racines vers le courant; Il ne voit pas venir la chaleur et son feuillage reste verdoyant; dans l'année de la sécheresse, il est sans inquiétude et il ne cesse de porter du fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Timothée 3:16-17 Toute Écriture est inspirée de Dieu et utile pour enseigner, pour convaincre, pour redresser, pour éduquer dans la justice, afin que l'homme de Dieu soit adapté et préparé à toute oeuvre bonne. • Néhémie 8:10b ne vous affligez pas, car la joie de l'Éternel est votre force. • Romains 12:14 Bénissez ceux qui vous persécutent, bénissez et ne maudissez pas 	<ul style="list-style-type: none"> • Esaïe 41:10 Sois sans crainte, car je suis avec toi; N'ouvre pas des yeux inquiets, car je suis ton Dieu; Je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite victorieuse. • Psaume 46:2 Dieu est pour nous un refuge et un appui, un secours qui se trouve toujours dans la détresse • Psaume 23:1 L'éternel est mon Berger. Je ne manquerai de rien. Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles. • Matthieu 11:28-29 Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de coeur, et vous trouverez du repos pour vos âmes. • Matthieu 7:7-11 Demandez et l'on vous donnera, cherchez et vous trouverez, frappez et l'on vous ouvrira. Car quiconque demande reçoit, celui qui cherche trouve, et l'on ouvrira à celui qui frappe. Quel homme parmi vous donnera une pierre à son fils, s'il lui demande du pain? Ou, s'il demande un poisson, lui donnera-t-il un serpent? Si donc, vous qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, à combien plus forte raison votre Père qui est dans les cieux en donnera-t-il de bonnes à ceux qui les lui demandent.

Sérotonine (Source: Vulgaris Médical)

Définition

La sérotonine est un neuromédiateur ou neurotransmetteur (*substance transmettant l'influx nerveux entre les neurones et entre un neurone et un muscle*). Cette substance a une constitution chimique de type aminé. Cela signifie que cette substance est dérivée d'un acide aminé (*élément de base constitutif des protéines*) le tryptophane (*acide aminé essentiel fourni par l'alimentation et participant à la constitution des protéines de l'organisme*).

En ce qui concerne le système nerveux central et plus précisément le cerveau, la sérotonine appelée également cinq-hydroxytryptamine (*5-HT*) dérive d'un acide aminé qui est le tryptophane. Les neurones sérotoninergiques c'est-à-dire susceptibles de fabriquer de la sérotonine sont relativement peu nombreux, finalement à l'intérieur du cerveau. Mais ils semblent pourtant jouer un rôle primordial dans le fonctionnement du cerveau, essentiellement ce qui concerne l'humeur, l'émotivité ou encore le sommeil. C'est la raison pour laquelle, entre autres, au cours de la fibromyalgie les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur, l'émotivité font orienter les recherches vers une dysrégulation des systèmes sérotoninergiques. Il en est de même pour certaines dépressions au sens sage du terme.

La synthèse de la sérotonine telle qu'elle s'effectue à l'intérieur du cerveau nécessite deux étapes comme celle de la dopamine entre autres.

- Le tryptophane est tout d'abord transformé en une substance intermédiaire portant le nom de 5-HTP (*5-hydroxytryptophane*). Cela nécessite l'action d'une enzyme : la tryptophane hydroxylase.
- Le 5-HTP est ensuite converti en 5-HT par l'action d'une autre enzyme : 5-HTP décarboxylase. La fabrication ou si l'on préfère la synthèse de la sérotonine à l'intérieur du cerveau a néanmoins des limites. Il s'agit de la quantité de tryptophane qui est disponible à l'extérieur des cellules qui baignent les neurones.
- La source de tryptophane lui-même provient du tryptophane du sang et le tryptophane du sang provient de l'alimentation d'un individu. C'est ainsi qu'un déficit en tryptophane à l'intérieur de l'alimentation aboutira relativement rapidement à une diminution des taux de sérotonine à l'intérieur du cerveau.

Une fois que la sérotonine est libérée au niveau des terminaisons des axones la 5-HT est éliminée de la synapse par un transporteur membranaire spécifique. Le retrait de la sérotonine de l'intérieur de la synapse, comme celui des catécholamines d'ailleurs, est directement dépendant de la présence ou de l'absence de certaines substances (*médicament tel qu'un antidépresseur, drogues etc.*). Pour éviter le retrait trop important ou trop rapide de la sérotonine, le cerveau utilise un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine que les chercheurs en pharmacologie ont réussi à synthétiser. Il s'agit entre autres de certaines molécules comme la fluoxétine (*Prozac*). À nouveau quand il est présent dans les terminaisons des neurones le neurotransmetteur est alors soit incorporé dans les vésicules synaptiques, soit détruit par une autre enzyme : la monoamine oxydase.

Ainsi, la sérotonine est un neurotransmetteur qui intervient probablement dans la régulation du sommeil, de l'appétit et de l'humeur : les personnes déprimées ou anxieuses ont souvent un déficit de sérotonine.

La Griffonia Simplicifolia

Est considérée comme un anti-dépresseur naturel, c'est une plante africaine dont les graines sont naturellement riches en L-5-HTP (*Hydroxytryptophane*), précurseur direct de la sérotonine. La Griffonia Simplicifolia est ainsi une réponse naturelle extrêmement efficace pour aider à retrouver calme, sérénité et qualité du sommeil. Elle est en outre indiquée pour traiter les cas récalcitrants de surpoids, ou qui résistent au régime. Le L-5-HTP que l'on trouve dans la Griffonia Simplicifolia est le même acide aminé que notre organisme produit naturellement. Indispensable au réapprovisionnement régulier de sérotonine, il permet de réduire les états anxieux et dépressifs sans aucune violence faite au fonctionnement naturel du cerveau, contrairement à certains anti-dépresseurs de synthèse. Ces derniers, en effet, bloquent le « recaptage » naturel de la sérotonine par les synapses cérébrales, entraînant plusieurs effets secondaires fâcheux tel que hypertension artérielle, palpitations, constipations, nausées, céphalées, sans parler d'un effet de dépendance. Sans en avoir les effets secondaires, le Griffonia peut se montrer parfois aussi performant que les produits pharmaceutiques les plus connus.

Les aliments de l'intelligence

Le bon fonctionnement de notre cerveau dépend aussi de notre alimentation.

Que manger pour mieux penser ?

Des protéines pour relancer le cerveau.

Elles participent à la fabrication des neurotransmetteurs, agents de communication de l'information dans le cerveau. Pour éviter les coups de pompe de l'après-midi, et mieux répondre aux situations de stress, opter pour un déjeuner léger et riche en protéines.

Des graisses pour le maintenir en bon état.

Les oméga-3 permettent de construire et de maintenir en bon état les membranes des cellules cérébrales, tout en assurant une meilleure transmission des messages. La solution est simple afin de rester plus longtemps alerte : une cuillère à soupe d'huile de colza par jour, du poisson gras au moins deux fois par semaine.

Des glucides pour lui apporter de l'énergie.

Les cellules cérébrales ont besoin d'un apport régulier de sucres lents pour favoriser l'attention et la concentration. Le pain aux céréales, les légumes secs, ainsi que les pâtes complètes vont dans ce sens.

Des vitamines pour le dynamiser.

Tels les vitamines B6, B9, B12 et B1 qui sont nécessaires à la fabrication et au bon fonctionnement des neurotransmetteurs. Il faut donc manger de façon équilibrée foies de volaille, jaunes d'œuf, haricots blancs, huîtres, harengs, porc, lentilles et cresson.

Des minéraux pour le protéger et le stimuler.

Le fer reste le plus important car son absence provoque une anémie, c'est-à-dire une mauvaise oxygénation du cerveau et donc un déficit de sa fonction. On en trouve dans le boudin noir, les viandes rouges et les lentilles. Le cuivre aussi apporte sa contribution. Il joue un rôle protecteur et contrôle la fabrication de l'énergie cérébrale à partir du glucose. Foie de veau, huîtres et calamars en sont riches.

Cédric Lopez

Contre la dépression : une alimentation équilibrée... et des oméga-3!

Une alimentation équilibrée contribue à une bonne santé mentale. Mieux encore, elle pourrait jouer un rôle protecteur contre la dépression. C'est ce que révèlent des chercheurs australiens qui ont analysé la littérature scientifique sur le sujet.

L'étude, menée à l'Université de Sydney, met entre autres en évidence l'effet thérapeutique potentiel des oméga-3, des folates (*vitamine B9*), des vitamines B6 et B12, et du tryptophane, un acide aminé. Les personnes dépressives pourraient bénéficier des vertus de ces nutriments en complément à des médicaments et une thérapie psychosociale.

Ce sont les oméga-3 qui semblent les plus prometteurs pour atténuer les symptômes de la dépression.

De nouvelles voies?

Depuis qu'on a découvert que la dépression peut être causée, du moins en partie, par des troubles d'ordre biochimique, des médicaments ont été mis au point pour aider les personnes aux prises avec une dépression à se rétablir et mener une vie normale. Plusieurs générations d'antidépresseurs efficaces ont vu le jour. Mais, certains d'entre eux entraînent encore des effets indésirables tels que gain de poids, troubles gastro-intestinaux, somnolence, etc.

Les scientifiques tentent, depuis quelques années, de mesurer de quelle façon la nutrition pourrait être mise à contribution pour renforcer l'action de la médication.

Tryptophane, oméga-3, vitamine B...

Le corpus d'études que les chercheurs australiens ont consulté à ce sujet confirme le potentiel de certains aliments et leurs nutriments –dont le poisson et ses populaires oméga-3 - à protéger de la dépression sans provoquer d'effets indésirables.

La sérotonine serait le neurotransmetteur le plus sensible à l'alimentation, selon les études expérimentales analysées par l'équipe de l'Université de Sydney. La sérotonine joue un rôle important dans la régulation du sommeil, de l'appétit et de l'humeur. Le tryptophane est transformé en sérotonine par le corps. Des aliments tels que la volaille, le poisson, les produits laitiers, les noix et les arachides en contiennent de bonnes quantités.

Les oméga-3, contenus dans le poisson gras, semblent pouvoir soulager les symptômes liés à la dépression, surtout si on limite sa consommation d'oméga-6 (*huiles de maïs, de tournesol, de soya, de carthame, etc.*). Consommés en excès, les oméga-6 peuvent en effet nuire aux effets bénéfiques des oméga-3.

Les folates et les autres vitamines du groupe B participent au bon équilibre du fonctionnement du cerveau, mais les études passées en revue par les auteurs présentent des résultats parfois contradictoires quant à l'effet protecteur contre la dépression.

Les auteurs constatent que la somme des résultats des études menées à ce jour révèle une chose fondamentale : une alimentation équilibrée peut regrouper presque tous les nutriments nécessaires pour maintenir une bonne santé mentale.

Marie France Coutu et Johanne Lauzon - *PasseportSanté.net*
D'après *Reuters Health*.

ANXIETE

DEPRESSION

- **Se libérer de l'anxiété sans médicament**
(David Burns)

Page 1 à 38

- **La Parole de Dieu**

Page 39 et 40

- **La sérotonine et La Griffonia Simplicifolia**

Page 41

- **Les aliments de l'intelligence**

Page 42

- **Contre la dépression, une bonne alimentation**

Page 43