

# La pensée réaliste



Café-rencontre

Mars 2011



# Quelques définitions



**Négativisme**  
**Pensées négatives**

Voir le côté négatif de la situation  
*Maladie = mort*

Penser que tout tournera mal  
*Mon aidé va mourir de cette maladie*



**Positivisme**  
**Pensées positives**

Voir le côté positif de la situation  
*La maladie est finalement une bonne chose; je vais apprendre de celle-ci.*

Penser que tout tournera bien  
*Mon aidé va guérir de cette maladie*



Existe-t-il une alternative?



**Pensées négatives**



**Pensées positives**





# Les pensées réalistes (ou les lunettes claires)



**Pensée négative**

**Pensée réaliste**

**Pensée positive**





## Qu'est-ce que la pensée réaliste?

- 🧐 C'est percevoir la situation telle qu'elle est.
- 🧐 C'est percevoir tous les aspects possibles d'une situation sans les exagérer ni négativement (pensées négatives) ni positivement (pensées positives).
- 🧐 C'est percevoir toutes les conséquences possibles, tous les risques réels, d'une situation tout en espérant que le meilleur survienne.
- 🧐 C'est entretenir un **OPTIMISME RÉALISTE**.



## Avantages de la pensée réaliste

- 🧐 Diminue la force et la persistance des émotions négatives.
- 🧐 Aide à trouver des solutions concrètes et à se mettre en action.
- 🧐 Permet de s'adapter à toutes les conséquences possibles, même la pire.





# Comment faire?

1. Reconnaître les pensées négatives
2. Développer des pensées réalistes





# Grille d'auto-enregistrement des pensées

<b>Situation</b>	<b>Pensées négatives</b>	<b>Émotions (%)</b>
------------------	--------------------------	-------------------------





# Liste d'émotions négatives

Anxiété, inquiétude, angoisse, peur, crainte, frayeur, appréhension	Déception, désappointement, désillusion, désenchantement
Surprise, étonnement, stupéfaction, consternation	Tristesse, peine, accablement, déprime
Gêne, honte	Désespoir, pessimisme
Impatience, agacement, contrariété, colère, frustration, rancœur	Impuissance, culpabilité
Confusion, désarroi	Apathie, indifférence



Situation	Pensées négatives	Émotions (%)
Je suis prise dans un bouchon de circulation et j'ai un rendez-vous important dans 15 minutes	« Je vais arriver en retard, c'est sûr. » « C'est ma faute, j'aurais dû me lever plus tôt. « Mon patron va être en colère et il aura raison, car je ne suis pas fiable. » « Il va me congédier. »	Anxiété (90%) Culpabilité (80%)

# ● ● ● | Les différents types de lunettes noires

- **Le tout ou rien.** Notre pensée n'est pas nuancée. On classe les choses en deux catégories: les bonnes et les mauvaises, le toujours et le jamais, le noir et le blanc.
- **La généralisation à outrance.** À partir d'un seul événement, on tire des conclusions générales sur notre vie.
- **L'attention sélective.** On prête attention à un détail négatif plutôt que de considérer la situation dans son ensemble.

# ● ● ● | Les différents types de lunettes noires

- **Le rejet du positif.** On est incapable de se réjouir d'une bonne nouvelle ou d'un compliment. Pour nous, les événements positifs ne comptent pas.
- **Les raisonnements émotifs.** On a l'impression que quelque chose est vrai parce qu'on le sent ainsi.
- **L'étiquetage.** On s'appose, ou encore à quelqu'un d'autre, une étiquette très négative.»



# Les différents types de lunettes noires



- **L'exagération (dramatisation) et la minimisation.** On amplifie certaines situations (comme nos erreurs) et on minimise d'autres choses (comme nos qualités).
- **L'erreur de prévision.** On prévoit le pire sans tenir compte des scénarios les plus probables.
- **La lecture des pensées d'autrui (ou l'interprétation indue).** On croit savoir ce que les autres pensent, sans mettre en doute notre propre interprétation.»

# ● ● ● | Les différents types de lunettes noires

- **Les «dois» et les «devrais ».** On a des idées très rigides sur la façon dont nous ou les autres devons agir, et on exagère les conséquences de ne pas se conformer à ces règles.
- **La personnalisation.** On se considère comme le principal responsable d'un événement, sans retenir d'autres explications.



Situation	Pensées négatives (+ distorsions cognitives)	Émotions (%)
Je suis prise dans un bouchon de circulation et j'ai un rendez-vous important dans 15 minutes	<p>« Je vais arriver en retard, c'est sûr. » (erreur de prévision)</p> <p>« C'est ma faute, j'aurais dû me lever plus tôt. (personnalisation)</p> <p>« Mon patron va être en colère et il aura raison, car je ne suis pas fiable. » (exagération, dramatisation, étiquetage)</p> <p>« Il va me congédier. » (exagération, dramatisation, erreur de prévision)</p>	<p>Anxiété (90%)</p> <p>Culpabilité (80%)</p>



## Liste des questions clés utiles pour la restructuration cognitive

- Quelles sont les preuves que ma pensée est vraie? Quelles sont les preuves que ma pensée est fausse?
- Cette pensée est-elle basée sur des faits ou uniquement sur ma perception ou une impression?
- Y a-t-il une explication plus probable?
- Quelle est la pire chose qui pourrait arriver dans cette situation et pourrais-je y faire face? Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver? Quelle est l'issue la plus probable?
- Comment une autre personne interpréterait-elle la même situation?
- Que dirais-je à un ami dans la même situation?
- Quels sont les avantages et les désavantages de cette pensée? Est-elle utile?
- Est-ce que je me pose des questions sans réponse?





# Grille de restructuration cognitive

Situation	Pensées négatives (+ distorsions cognitives)	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)
-----------	---	-----------------	-------------------	-----------------

Situation	Pensées négatives (+ distorsions cognitives)	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)
Je suis prise dans un bouchon de circulation et j'ai un rendez-vous important dans 15 minutes	<p>« Je vais arriver en retard, c'est sûr. » (erreur de prévision)</p> <p>« C'est ma faute, j'aurais dû me lever plus tôt. » (personnalisation)</p> <p>« Mon patron va être en colère et il aura raison, car je ne suis pas fiable. » (exagération, dramatisation, étiquetage)</p> <p>« Il va me congédier. » (exagération, dramatisation, erreur de prévision)</p>	<p>Anxiété (90%)</p> <p>Culpabilité (80%)</p>	<p>« Il n'est pas encore certain que j'arriverai en retard, il me reste encore 15 minutes pour arriver à l'heure. En plus, les réunions débutent souvent en retard. Je ne suis probablement pas la seule à être prise dans ce bouchon. »</p> <p>« Il est inutile de m'en vouloir pour ce retard, cela ne change rien. »</p> <p>« Il n'est pas certain que mon patron Sera en colère, il n'a jamais réagi ainsi à mon endroit. Il est vraiment improbable qu'il me congédie pour une telle raison. Il m'a déjà dit apprécier beaucoup la qualité de mon travail. »</p> <p>« Il est faux de dire que je ne suis pas fiable; c'est la première fois que Cela m'arrive. »</p> <p>« Au pire, s'il est fâché et me congédie, j'arriverai à me trouver un autre emploi. »</p>	<p>Anxiété (20%)</p> <p>Culpabilité (10%)</p>






## Mise en situation

### Situation

**Lors d'une rencontre avec le médecin vous et votre aidé apprenez que ce dernier devra être stomisé et le médecin ignore si la situation sera temporaire ou permanente.**

Situation	Pensées négatives
<p>Lors d'une rencontre avec le médecin vous et votre aidé apprenez que ce dernier devra être stomisé et le médecin ignore si la situation sera temporaire ou permanente.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Je ne serai jamais capable de changer ça une stomie!</b></li><li>- <b>Ça sent mauvais et ça fait du dégât!</b></li><li>- <b>Il ne passera pas à travers de cette opération-là!</b></li><li>- <b>On ne pourra plus sortir!</b></li><li>- <b>Je ne connais rien à cette condition-là!</b></li><li>- <b>Ça coûte cher les sacs!</b></li></ul>

Situation	<b>Pensées négatives</b> 	 <b>Pensées réalistes</b> 
<p>Lors d'une rencontre avec le médecin vous et votre aidé apprenez que ce dernier devra être stomisé et le médecin ignore si la situation sera temporaire ou permanente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je ne serai jamais capable de changer ça une stomie!</li> <li>- Ça sent mauvais et ça fait du dégât!</li> <li>- Il ne passera pas à travers de cette opération-là!</li> <li>- On ne pourra plus sortir!</li> <li>- Je ne connais rien à cette condition-là!</li> <li>- Ça coûte cher les sacs!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Je devrai apprendre à changer la stomie et j'aurai sûrement l'aide de l'infirmière du CLSC.</b></li> <li>- <b>C'est possible qu'il y ait des fuites mais en prenant les précautions nécessaires et en utilisant le bon matériel ça devrait les minimiser.</b></li> <li>- <b>J'ai déjà changé des couches c'est peut-être pas si pire que ça.</b></li> <li>- <b>C'est une opération qui comporte des risques mais elle est nécessaire pour ne pas que son état s'aggrave.</b></li> <li>- <b>En prenant des précautions, il y aura sûrement moyen de faire des sorties.</b></li> <li>- <b>Il y a certainement une association qui existe où je pourrai me renseigner.</b></li> <li>- <b>Si on manque d'argent pour les dépenses, on empruntera.</b></li> </ul>