

DR JULIE SMITH



Des outils
pour
les hauts
et les bas
de la vie!

Pourquoi
Personne
Ne
M'en a
Parlé
Avant ?

La psychologie peut vous aider à améliorer votre vie quotidienne, votre santé et votre bien-être. Julie Smith l'a bien compris et **propose de partager son savoir et ses méthodes.**

Pourquoi personne ne m'en a parlé avant ? aborde ainsi les difficultés qui nous concernent tous et apporte **des solutions simples et pratiques** qui pourraient bien changer votre vie. Rédigé sous forme de brèves entrées, vous pouvez accéder rapidement au chapitre qui vous intéresse en fonction du problème auquel vous êtes confronté – et trouver immédiatement les réponses appropriées pour vous aider à :



Les outils présentés dans cet ouvrage sont abordés en thérapie, mais ne constituent pas des compétences thérapeutiques. Ce sont **des habiletés fondamentales qui vous aideront à sortir des passes difficiles et à vous épanouir.**

Psychologue clinicienne, le **Dr Julie Smith** exerce depuis plus de dix ans. Elle est également éducatrice en ligne et star des réseaux sociaux avec plus de 6 millions d'abonnés à ses comptes et plus de 20 millions de *likes*. Elle a lancé son compte TikTok pour rendre ses services plus accessibles. Bien connue des médias, elle collabore notamment à *The Observer*, *The Mail on Sunday* et *The Daily Telegraph*.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2945-1



9 791028 529451

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon :

Développement personnel

Pourquoi
Personne
Ne
M'en a
Parlé
Avant ?

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *Why has nobody told me this before*

Copyright 2022 © Julie Smith

Première publication au Royaume-Uni par Michael Joseph,
une maison du groupe Penguin Random House.

Édition : Audrey Peuportier

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Maquette et reproduction de schémas : Laurie Baum

Adaptation de la couverture anglaise : le-petitatelier.com

Photo de l'auteure : © Will Bremridge

© 2023 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2945-1

DR JULIE SMITH

Pourquoi
Personne
Ne
M'en a
Parlé
Avant ?

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

LEDUC 

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1 - Sur la vie en gris	15
1. Comprendre les raisons d'un moral en berne	17
2. Les pièges à éviter en matière de moral	29
3. Les mesures utiles	43
4. Rendre les mauvais jours meilleurs	53
5. Maîtriser l'essentiel	61
PARTIE 2 - Sur la motivation	73
6. Comprendre le fonctionnement de la motivation	75
7. Nourrir ce sentiment que fait naître la motivation	79
8. Comment faire une chose dont vous n'avez pas envie ?	89
9. Les grands changements. Par où commencer ?	101
PARTIE 3 - Sur la douleur émotionnelle	105
10. Tout faire disparaître !	107
11. Que faire des émotions ?	113
12. Tirer parti du pouvoir des mots	123
13. Soutenir une personne	129
PARTIE 4 - Sur le chagrin	135
14. Comprendre le chagrin	137
15. Les différentes étapes du deuil	141
16. Les tâches du deuil	147
17. Les piliers de la force	155

PARTIE 5 - Sur le doute de soi	159
18. Gérer les critiques et la désapprobation	161
19. La clé pour bâtir de la confiance en soi	171
20. Vos erreurs ne vous définissent pas	181
21. Vous accepter tel que vous êtes	187
PARTIE 6 - Sur la peur	195
22. Faire disparaître l'anxiété !	197
23. Ces comportements qui aggravent l'anxiété	203
24. Calmer sur-le-champ l'anxiété	207
25. Traiter les pensées anxieuses	211
26. La peur de l'inévitable	229
PARTIE 7 - Sur le stress	237
27. Le stress diffère-t-il de l'anxiété ?	239
28. Faire baisser le stress n'est pas la seule réponse possible	245
29. Lorsque le bon stress devient néfaste	249
30. Faire en sorte que le stress soit bénéfique	257
31. Faire face dans les moments importants	269
PARTIE 8 - Sur une vie pleine de sens	281
32. Quand l'affirmation « Je veux simplement être heureux » pose problème	283
33. Déterminer ce qui compte vraiment	289
34. Tout faire pour avoir une vie pleine de sens	297
35. Les relations	301
36. Quand il est impératif de se faire aider	319
Références	323
Ressources	335
Remerciements	337
Index	341
Outils vierges	347

Introduction

Je suis à mon cabinet, et une jeune femme est assise en face de moi, détendue, en train de me parler, les bras ouverts et bougeant en toute décontraction. Quelle transformation par rapport à la nervosité qu'elle affichait lors de la première séance ! Nous nous sommes seulement vues à une dizaine de reprises. Elle me regarde dans les yeux et se met à opiner du chef, avant de dire, le sourire aux lèvres : « Vous savez quoi ? Je sais que ça va être difficile, mais je sais aussi que je suis capable d'y arriver. »

Les yeux me piquent et je déglutis. Chaque muscle de mon visage commence à dessiner un sourire. Elle a ressenti la bascule, tout comme moi. Elle est entrée dans cette pièce il y a quelque temps, la peur au ventre face au monde et tout ce qu'elle devait affronter. Un doute de soi omniprésent la poussait à redouter les changements et défis à relever. Ce jour-là, elle est sortie de mon cabinet la tête un peu plus haute. Pas grâce à moi. Je ne possède aucun don magique susceptible de guérir ou changer l'existence d'une personne. Elle n'avait pas eu besoin d'années de thérapie ayant mis au jour les vérités de son enfance. Dans ce cas précis, comme dans bien d'autres, j'ai surtout tenu un rôle d'éducatrice. J'ai transmis des notions scientifiques et fait part de ce qui a déjà marché pour les autres. Et la transformation a commencé à opérer quand elle a cerné et commencé à utiliser

les concepts et habiletés correspondantes. Elle a repris espoir en l'avenir. Elle s'est mise à croire en ses forces. Elle a commencé à gérer les situations difficiles différemment, de manière plus saine. Et à chaque fois, sa confiance en sa capacité à faire face aux situations s'est légèrement accrue.

En passant en revue les choses dont elle devait se souvenir afin d'affronter la semaine qui se profilait, elle a hoché la tête, m'a regardée et m'a demandé : « Pourquoi personne ne m'en a parlé avant ? »

Ces paroles sont restées gravées dans mon esprit, dans une sorte d'écho. Ce n'était pas la première personne et elle ne serait pas la dernière à les prononcer. Le même scénario se répétait encore et encore. Des personnes arrivaient en thérapie, persuadées que leurs émotions pénibles et intenses étaient le fruit d'un défaut de leur cerveau ou de leur personnalité. Elles ne pensaient pas avoir le pouvoir d'influer dessus. Si une thérapie plus en profondeur et sur la durée était indiquée pour certains, de nombreuses personnes avaient en fait simplement besoin d'apprendre le fonctionnement de leur esprit et de leur corps, et de s'approprier des outils pour gérer leur santé mentale au quotidien.

Je savais ne pas être le catalyseur, lequel était plutôt les connaissances que je leur présentais. Mais les gens ne devraient pas avoir à payer pour venir consulter quelqu'un comme moi et simplement accéder à ce savoir sur le fonctionnement de leur esprit. Ces informations sont bien entendu facilement accessibles. Mais dans cet océan de désinformation, vous devez savoir quoi chercher.

J'ai commencé à seriner mon pauvre mari, lui disant qu'il devrait en être autrement. « OK, bah vas-y alors, m'a-t-il dit. Poste des vidéos sur YouTube, par exemple. »

C'est donc ce que nous avons fait. Nous avons commencé à tourner des vidéos sur la santé mentale. Il s'est avéré que je n'étais pas la seule à désirer parler de ce sujet. Je me suis très vite retrouvée à créer presque chaque jour des vidéos regardées par des millions de *followers* sur les réseaux sociaux. Mais les plateformes sur lesquelles je pouvais atteindre le plus large public étaient apparemment celles mettant en ligne des vidéos courtes. J'ai donc une belle collection de vidéos d'une minute maximum pour faire passer mon message.

Si j'ai été en mesure d'attirer l'attention des gens, de partager certaines idées et de les pousser à parler de leur santé mentale, je souhaite aller encore plus loin. Quand vous réalisez une vidéo de soixante secondes, vous devez faire un tri énorme. De nombreux détails passent à la trappe. Et c'est de cela qu'il s'agit, des détails. Les tenants et aboutissants sur la façon d'expliquer certains concepts abordés en thérapie et la marche à suivre très simple pour les exploiter, étape par étape.

Les outils présentés dans cet ouvrage sont abordés en thérapie, mais ne constituent pas des compétences thérapeutiques. Ce sont des habiletés fondamentales. Des instruments qui peuvent aider chacun d'entre nous à se sortir des passes difficiles et à s'épanouir.

Dans ce livre, je vais décrire les choses que j'ai apprises dans mon métier de psychologue et rassembler toutes les connaissances, notions et techniques ayant changé mon existence et celle des personnes que j'ai reçues dans mon cabinet. Je vais tirer au clair les émotions que nous éprouvons de façon que vous sachiez précisément comment les gérer.

Armés de quelques connaissances sur le fonctionnement de notre esprit et de pistes pour gérer sainement nos émotions, nous obtenons non seulement une belle résilience, mais sommes

également en mesure de nous épanouir et d'avoir le sentiment de progresser.

À la fin de leur première séance de thérapie, nombre de personnes souhaitent repartir avec une sorte d'outil qu'elles pourront utiliser pour soulager leur souffrance. Voilà pourquoi ce livre n'est pas destiné à vous permettre de fouiller dans votre enfance et de découvrir comment ou pourquoi vous rencontrez des difficultés. Il existe d'autres livres géniaux sur ce thème. En thérapie, avant d'espérer que notre patient s'attache à guérir d'un traumatisme, nous devons nous assurer qu'il dispose bien des outils nécessaires pour devenir résilient et de la capacité à supporter en toute sécurité les émotions pénibles. La compréhension des nombreux moyens d'influer sur votre ressenti et de cultiver une excellente santé mentale est éminemment importante.

C'est justement ce dont traite le présent ouvrage.

Ce livre n'est pas une thérapie, tout comme un ouvrage sur l'optimisation de votre santé physique n'est pas de la médecine. C'est une boîte bien remplie de différents outils servant à exécuter diverses tâches. Vous ne pouvez pas apprendre à les maîtriser tous en même temps. Alors n'essayez pas. Choisissez le chapitre correspondant aux difficultés que vous rencontrez actuellement, puis attachez-vous à mettre en pratique les idées soumises. Il faut du temps pour que chaque technique porte ses fruits. Consacrez-vous-y donc à fond avant de les abandonner. Et une maison ne se bâtit pas avec un seul outil. Chaque tâche demande des ingrédients spécifiques. Et quel que soit votre degré de maîtrise de ces outils, certaines difficultés donnent plus de fil à retordre que d'autres.

À mes yeux, optimiser sa santé mentale, c'est comme veiller sur sa santé physique. Si vous prenez une échelle de la santé,

sur laquelle le zéro représente une position neutre – à savoir pas mauvaise, mais pas florissante –, tout chiffre négatif est le signe de l'existence d'un problème de santé, et tout chiffre positif indique une santé satisfaisante. Ces dernières décennies, optimiser sa santé physique grâce à la nutrition et à l'exercice est devenu acceptable, et même à la mode. Mais travailler ouvertement et ostensiblement sur sa santé mentale n'est devenu approprié que récemment. Cela signifie que vous n'avez pas besoin d'attendre d'être en proie à des difficultés pour ouvrir ce livre, car il est tout à fait admissible de se bâtir une base solide en matière de santé mentale et de résilience, même si vous êtes bien et ne rencontrez aucune difficulté actuellement. Lorsque vous offrez à votre corps un régime alimentaire sain et travaillez votre résistance et votre endurance en pratiquant du sport, vous savez qu'il sera mieux à même de lutter contre les infections et de guérir en cas de blessure. Les mêmes principes s'appliquent à la santé mentale. Plus nous travaillons la conscience de soi et la résilience lorsque tout va bien, plus nous sommes capables d'affronter les obstacles que la vie dresse sur notre route.

Si, en cas de difficulté, vous trouvez utile une technique présentée dans ce livre, ne l'abandonnez pas lorsque votre situation commence à s'améliorer. Même quand vous vous sentez bien et avez le sentiment de ne plus en avoir besoin, ces techniques nourrissent votre esprit. C'est comme préférer s'acquitter des échéances d'un emprunt plutôt que payer un loyer. Vous investissez dans votre future santé.

Les éléments figurant dans ces pages reposent sur des travaux de recherche, mais pas uniquement. Je sais également qu'ils peuvent être utiles parce que je les ai vus à l'œuvre, à de multiples reprises, utilisés par des patients. L'espoir est là. Moyennant quelques conseils et une conscience de soi, des difficultés peut naître la force.

Lorsque vous commencez à partager des contenus sur les réseaux sociaux ou écrivez un livre de développement personnel, nombreux sont ceux à avoir l'impression que vous avez réglé toutes vos difficultés. J'ai vu plein d'auteurs gravitant dans la sphère du développement personnel perpétuer cette idée. Ils ont le sentiment de devoir faire comme si les situations rencontrées dans la vie ne les touchaient pas ou ne leur laissaient aucune cicatrice. Ils laissent entendre que leur livre renferme toutes les réponses – toutes les réponses dont vous allez avoir besoin dans l'existence. Je vais tout de suite démystifier cela.

Je suis psychologue. Cela signifie que j'ai lu de nombreux travaux de recherche publiés sur le sujet et que j'ai été formée à l'utilisation de ces outils afin de guider les autres dans leur quête d'un changement positif. Je suis également un être humain. Ce n'est pas parce que j'ai acquis la maîtrise de certains outils que ma vie n'est pas semée d'embûches. Ces outils vous aident à naviguer, esquiver, prendre des coups, puis vous relever. Ils ne vous empêchent pas de vous sentir perdu par moments. Ils vous aident à vous rendre compte que vous avez dévié de votre cap, puis à reprendre courageusement votre route vers une existence qui a du sens à vos yeux. Ce livre n'est pas la clé d'une vie débarrassée de tous les problèmes, mais une excellente collection d'outils qui m'aident, ainsi que de nombreuses autres personnes, à trouver notre voie.

Le chemin parcouru jusqu'à présent...

Je ne suis pas un gourou disposant de toutes les réponses à ce que nous réserve l'univers. Ce livre est à la fois un journal de bord et un guide. À certains égards, j'ai toujours mené une quête personnelle destinée à assembler les pièces du puzzle. Cet ouvrage

est donc le récit de la façon dont j'ai mis à profit ces longues heures de lecture, d'écriture et d'échange avec des personnes en thérapie pour en savoir un peu plus sur l'être humain et ce qui nous aide pendant notre séjour sur cette planète. Et ce n'est que le chemin parcouru jusqu'à présent. Je continue d'apprendre et d'être surprise par les personnes que je croise. Les scientifiques n'arrêtent pas de poser de meilleures questions et de dénicher de meilleures réponses. Voici donc ma collection des choses les plus importantes que j'ai apprises *jusqu'à présent* et qui m'ont aidée, ainsi que les personnes que j'accompagne en thérapie, à trouver notre voie dans la difficulté.

Ce livre ne va donc pas nécessairement vous garantir de vivre le sourire constamment aux lèvres. Il vous fera découvrir les outils dont vous pouvez vous servir pour veiller à ce qu'un sourire se dessine sur vos lèvres lorsque vous ressentez vraiment quelque chose. Il décrit les instruments dont vous avez besoin pour réévaluer constamment votre position et tracer votre route, revenir à des habitudes plus saines et retrouver la conscience de soi.

Les outils peuvent paraître géniaux dans leur emballage, mais ils ne sont utiles que lorsque vous les sortez de leur boîte et commencez à vous en servir. Chaque outil demande une pratique régulière. Si vous ne faites pas mouche cette fois-ci, effectuez une nouvelle tentative plus tard. C'est ainsi que je procède. J'ai inclus des techniques et des habiletés que j'ai expérimentées et trouvées utiles aussi bien pour moi-même que pour les personnes venues me consulter. Ce livre est autant une ressource pour moi que pour vous. Je reviendrai le consulter dès que j'en ressentirai le besoin. Je souhaite que vous en fassiez autant et qu'il devienne pour toujours votre boîte à outils.

PARTIE 1

SUR LA VIE EN GRIS

1

Comprendre les raisons d'un moral en berne

Il arrive à tout le monde d'être déprimé.

Tout le monde.

Mais la fréquence et le degré de ces épisodes de morosité diffèrent d'une personne à l'autre.

Au fil des années de pratique de mon métier de psychologue, j'ai pris conscience que les gens ont du mal à gérer cette déprime, qu'ils gardent cependant pour eux. Leurs amis et proches ne sont jamais au courant. Ils la dissimulent, la repoussent et s'attachent à répondre aux attentes.

Ils ont le sentiment que quelque chose ne va pas chez eux. Ils se comparent aux personnes semblant parfaitement bien en permanence, celles qui sourient sans arrêt et sont apparemment pleines d'énergie.

Ils se disent que certaines personnes sont ainsi et que le bonheur est en quelque sorte un type de personnalité. Vous l'avez ou ne l'avez pas.

Si nous considérons uniquement la déprime comme un dysfonctionnement du cerveau, nous estimons alors ne pas pouvoir modifier cet état et nous nous attachons donc à la dissimuler. Nous vaquons à notre quotidien, en faisant ce qu'il faut, en souriant aux bonnes personnes, mais tout en nous sentant un peu vides et tirés vers le bas par cette morosité et en n'appréciant pas les choses comme nous le devrions selon les autres.

Prenez quelques instants pour prêter attention à votre température corporelle. Vous vous sentez peut-être parfaitement bien, ou bien vous avez trop chaud ou trop froid. Si les changements de perception de votre température corporelle peuvent être un signe d'infection et de maladie, c'est aussi parfois un signal de votre environnement. Vous avez peut-être oublié votre veste, laquelle suffit normalement à vous protéger du froid. Le ciel s'est peut-être couvert et il s'est mis à pleuvoir. Vous avez peut-être faim ou besoin de boire. Lorsque vous courez après votre bus, vous remarquez que vous avez plus chaud. Notre température corporelle est sous l'influence de notre environnement, aussi bien interne qu'externe, et nous avons également le pouvoir de la modifier. Il en va de même pour notre humeur. La déprime ressentie est peut-être due à plusieurs facteurs de notre univers intérieur et extérieur, mais lorsque nous cernons la nature de ces influences, nous pouvons exploiter ce savoir pour qu'il nous amène dans la direction souhaitée. Il suffit parfois d'ajouter un vêtement et de courir derrière le bus. Mais il peut aussi s'agir d'autre chose.

La science nous confirme et les gens découvrent souvent en thérapie que nous sommes plus à même d'influer sur nos émotions que nous le pensons.

Cela signifie que nous devons nous préoccuper de notre bien-être et prendre en main notre santé émotionnelle. Cela nous

rappelle que notre humeur n'est pas immuable et ne définit pas l'être que nous sommes. C'est une sensation que nous éprouvons.

Il n'est pas pour autant possible d'éradiquer à jamais la morosité ou la dépression. La vie nous réserve encore des épreuves, la douleur et un sentiment de perte qui se refléteront toujours dans notre santé mentale et physique. Cela signifie plutôt que nous pouvons nous confectionner une boîte contenant des outils utiles. Et plus nous les employons, mieux nous les maîtrisons. Lorsque la vie nous gratifie de problèmes pesant sur notre humeur, nous savons alors vers quoi nous tourner.

Les concepts et habiletés traités dans cet ouvrage sont accessibles à tout le monde. La recherche a prouvé qu'ils aideront les personnes souffrant de dépression, à la différence près qu'il ne s'agit pas d'un traitement nécessitant une ordonnance. Ce sont des habiletés fondamentales. Des outils que nous pouvons tous utiliser en cas de fluctuations importantes ou modestes de notre humeur. Pour quiconque souffrant d'une maladie mentale grave et persistante, il est toujours préférable d'apprendre de nouvelles habiletés avec le concours d'un professionnel de santé.

Le mode de création des émotions

Le sommeil est un pur bonheur. Puis mon réveil me déchire les oreilles. La sonnerie est trop forte et je déteste l'air qu'elle joue. Elle m'envoie dans tout le corps une véritable onde de choc à laquelle je ne suis pas préparée. J'appuie sur le bouton de rappel d'alarme, puis je m'allonge de nouveau. J'ai mal à la tête et l'irritation me gagne. J'appuie encore une fois sur le bouton de rappel d'alarme. Si je ne me lève pas très vite, les enfants arriveront en retard à l'école. Je dois me préparer à ma réunion. Je ferme les yeux et distingue la liste des choses à faire qui trône

sur mon bureau. Appréhension. Irritation. Épuisement. J'ai envie de ne rien faire aujourd'hui.

Est-ce de la déprime ? Est-ce qu'elle provient de mon cerveau ? Pourquoi me suis-je levée de cette humeur ? Remontons le temps. Hier soir, le travail m'a obligée à veiller tard. Une fois au lit, j'étais trop fatiguée pour redescendre chercher un verre d'eau. Puis mon bébé s'est réveillé deux fois au cours de la nuit. Je n'ai pas eu mon compte de sommeil et je suis déshydratée. La sonnerie tonitruante m'a tirée d'un sommeil profond, libérant des hormones de stress dans tout mon corps. Mon cœur s'est mis à battre la chamade, et ça ressemblait à une montée de stress.

Chacun de ces signaux envoie des informations à mon cerveau. Nous ne sommes pas bien. Mon cerveau part donc à la chasse aux explications. Il cherche, puis trouve. Mon inconfort physique, généré par le manque de sommeil et la déshydratation, contribue à faire naître cette déprime.

Derrière tous les épisodes de déprime ne se cache pas la déshydratation, mais en matière d'humeur, il est essentiel de garder à l'esprit que tout ne vient pas de notre tête. L'état de votre corps, vos relations, votre passé et votre présent, vos conditions et mode de vie jouent un rôle. Cela a trait à tout ce que vous faites et ne faites pas, à votre alimentation, à vos pensées, à vos mouvements et à vos souvenirs. Votre ressenti n'est pas simplement le produit de votre cerveau.

Votre cerveau s'attache en permanence à cerner ce qui est en train de se dérouler. Mais il se base uniquement sur un certain nombre d'indices. Il récupère des informations au niveau de votre corps (par exemple votre fréquence cardiaque, votre respiration, votre pression artérielle, vos hormones). Il récupère des informations au niveau de chacun de vos sens – ce que vous voyez,

entendez, touchez, goûtez et sentez. Il récupère des informations provenant de vos actes et de vos pensées. Il rassemble tous ces indices et les compare à des moments passés au cours desquels vous avez ressenti la même chose, puis fait une suggestion, devine ce qui se déroule et détermine la façon de réagir. Cette supposition prend parfois la forme d'une émotion ou d'une humeur. Le sens que nous donnons à cette émotion et notre réaction renvoient des informations au corps et à l'esprit sur la marche à suivre (Feldman Barrett, 2017). En matière de changement d'humeur, les ingrédients qui pénètrent en vous conditionnent donc ce qui ressort.

La route à double sens

Nombre d'ouvrages de développement personnel préconisent d'adopter le bon état d'esprit. Ils nous disent : « Ce que vous pensez va modifier votre ressenti. » Mais ils oublient souvent quelque chose de crucial. Le processus ne s'arrête pas là. La relation est bilatérale. Votre ressenti influe également sur les types de pensées qui apparaissent, vous exposant plus aux pensées négatives qui vous dénigrent. Même si nous savons que nos schémas de pensée peuvent être néfastes, il est extrêmement difficile de penser différemment lorsque nous déprimons et encore plus difficile de respecter la règle consistant à n'avoir que des pensées positives souvent prônée sur les réseaux sociaux. La seule présence de ces pensées négatives ne signifie pas qu'elles sont apparues en premier et sont responsables de la déprime. Penser différemment n'est donc peut-être pas la seule réponse possible.

Il existe autre chose que le mode de pensée. Tout ce que nous faisons et ne faisons pas influence également notre humeur. Quand vous êtes morose, vous souhaitez uniquement vous cacher.

Vous n'avez pas envie de toutes ces choses que vous appréciez en temps normal. Mais rester trop longtemps à l'écart de ces choses vous fait vous sentir encore plus mal. Ce cercle vicieux entre également en scène au niveau physique. Supposons que votre surcharge de travail vous ait empêché de faire de l'exercice physique pendant quelques semaines. Vous vous sentez fatigué et déprimé. Pratiquer un sport est donc la dernière chose que vous souhaitez faire. Plus l'évitement de l'exercice physique dure longtemps, plus la léthargie vous gagne et moins vous avez d'énergie. Quand vous manquez d'énergie, la probabilité que vous fassiez de l'exercice physique diminue et votre moral chute. La déprime vous donne envie de faire des choses qui nuisent à votre moral.

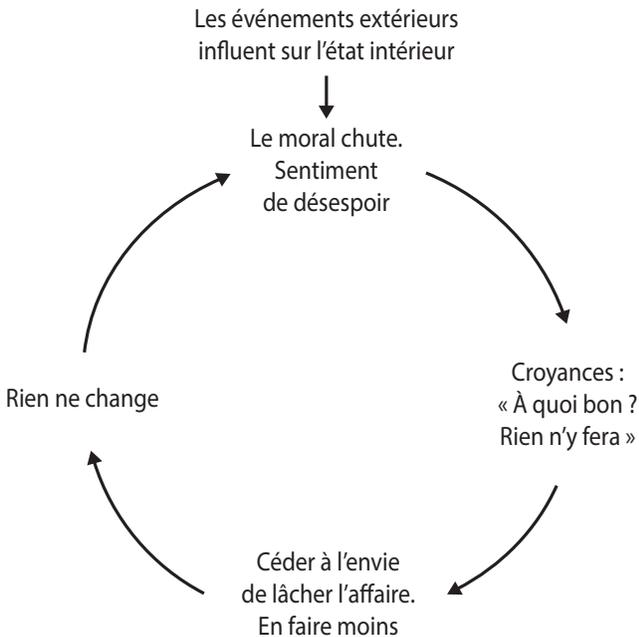


Figure 1 : la spirale négative de la déprime. Comment quelques jours de déprime peuvent se muer en dépression. Il est plus facile de briser le cycle lorsqu'il est repéré très vite. Adapté de Gilbert (1997).

Nous devenons facilement prisonniers de ces cercles vicieux, car les différents aspects de ce que nous vivons influent les uns sur les autres. Mais bien que cela nous montre la manière dont nous pouvons nous retrouver dans l'impasse, cela nous indique également comment en sortir.

Tous ces éléments interagissent pour créer notre vécu. Mais nous ne vivons pas nos pensées, sensations corporelles, émotions et actes séparément. Ces éléments forment un tout. À l'instar de fils enchevêtrés, il est difficile de les distinguer individuellement. Voilà pourquoi nous devons nous exercer à décomposer ce tout. Cela nous permet ensuite de percevoir plus facilement les changements qui s'imposent. La Figure 2 à suivre montre un moyen simple de décomposer ce que vous vivez.

Lorsque nous décomposons les éléments de cette façon, nous pouvons commencer à identifier non seulement les comportements qui nous maintiennent dans une ornière, mais également ceux susceptibles de nous aider.

La plupart des gens arrivent en thérapie en sachant qu'ils souhaitent ressentir les choses différemment. Ils éprouvent des émotions désagréables (parfois même insoutenables) dont ils veulent se débarrasser et n'ont pas accès aux émotions plus gratifiantes (comme la joie, l'enthousiasme) qu'ils tiennent à retrouver. La combinaison des émotions souhaitées ne s'obtient pas en appuyant sur un simple bouton. Mais nous savons que notre ressenti est étroitement lié à l'état de notre corps, aux pensées qui peuplent notre esprit et à nos actes. Et nous sommes capables d'influer sur ces ingrédients de notre vécu et de les modifier. Nous pouvons nous servir de l'échange constant d'informations entre le cerveau, le corps et notre environnement pour modifier notre ressenti.

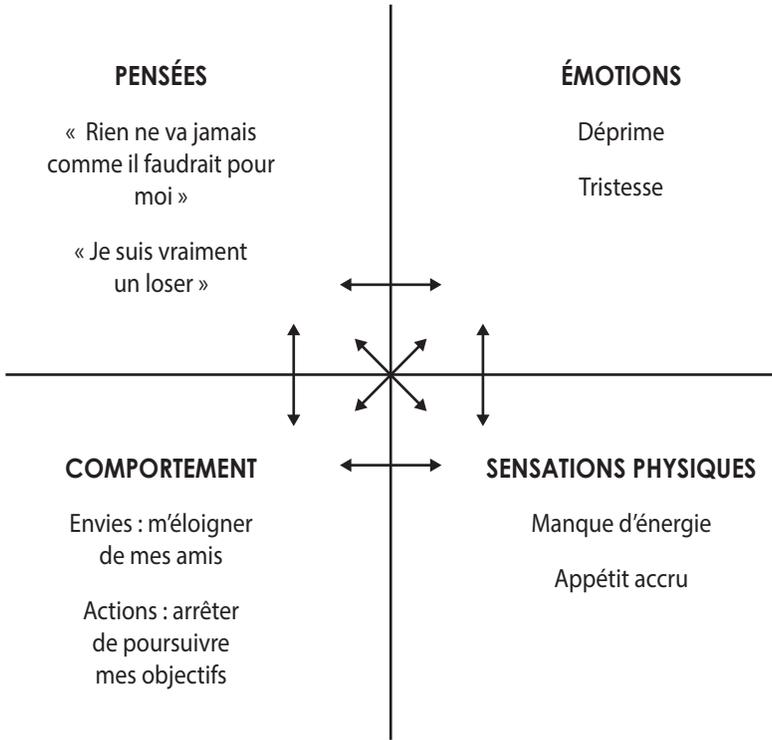


Figure 2 : des pensées négatives très fréquentes rendent la survenue d'une déprime très probable. Mais la déprime accroît également le risque d'avoir plus de pensées négatives. Cela nous montre comment nous nous retrouvons enfermés dans des cycles de déprime, mais également la voie à suivre pour en sortir. Adapté de Greenberger & Padesky (2016).

Par où commencer

La première mesure pour mettre le doigt sur une déprime consiste à prendre conscience de chaque chose que nous vivons, en les repérant tout simplement. Et il faut commencer par prendre du recul. Nous nous penchons sur la journée qui vient de s'écouler et choisissons des moments à examiner en détail. Puis, avec du temps et de la pratique, nous devenons plus à même de les repérer

sur l'instant. Et c'est là que se profile l'occasion de changer les choses.

En thérapie, il m'arrive de demander à la personne déprimée de remarquer dans quelle partie du corps se trouve sa déprime. Elle peut alors constater qu'elle se sent fatiguée et léthargique ou qu'elle a moins d'appétit, mais également déceler que, lorsqu'elle est déprimée, surgissent des pensées telles que : « Je n'ai envie de rien faire aujourd'hui. J'ai une de ces flemmes. Je ne réussirai jamais rien. Quel nul ! » Au bureau, elle peut également avoir envie d'aller se réfugier dans les toilettes pour consulter les réseaux sociaux.

Une fois que vous êtes habitué à ce qui se passe dans votre corps et votre esprit, vous pouvez étendre cette prise de conscience à votre environnement, vos relations et l'impact sur votre ressenti et votre comportement. Prenez le temps d'explorer les détails. « Quand je ressens ceci, à quoi je pense ? » « Quand je ressens ceci, que me dit mon corps ? » « Comment je prenais soin de moi dans les jours ou heures ayant précédé l'apparition de ce sentiment ? » « S'agit-il d'une émotion ou simplement d'une gêne physique due à un besoin non satisfait ? » Ce ne sont pas les questions qui manquent. Parfois, les réponses coulent de source. À d'autres moments, cela vous paraîtra plus complexe. Pas de problème ! Le fait de continuer à explorer et à consigner par écrit ce que vous ressentez vous aidera à installer cette conscience des choses qui améliorent la situation et de celles qui, au contraire, la font empirer.



Boîte à outils : réfléchissez à ce qui favorise l'apparition de la déprime

Servez-vous du schéma transversal (voir figure 2, page 24) pour vous entraîner à déterminer les différents aspects, aussi bien positifs que négatifs, de ce que vous vivez.