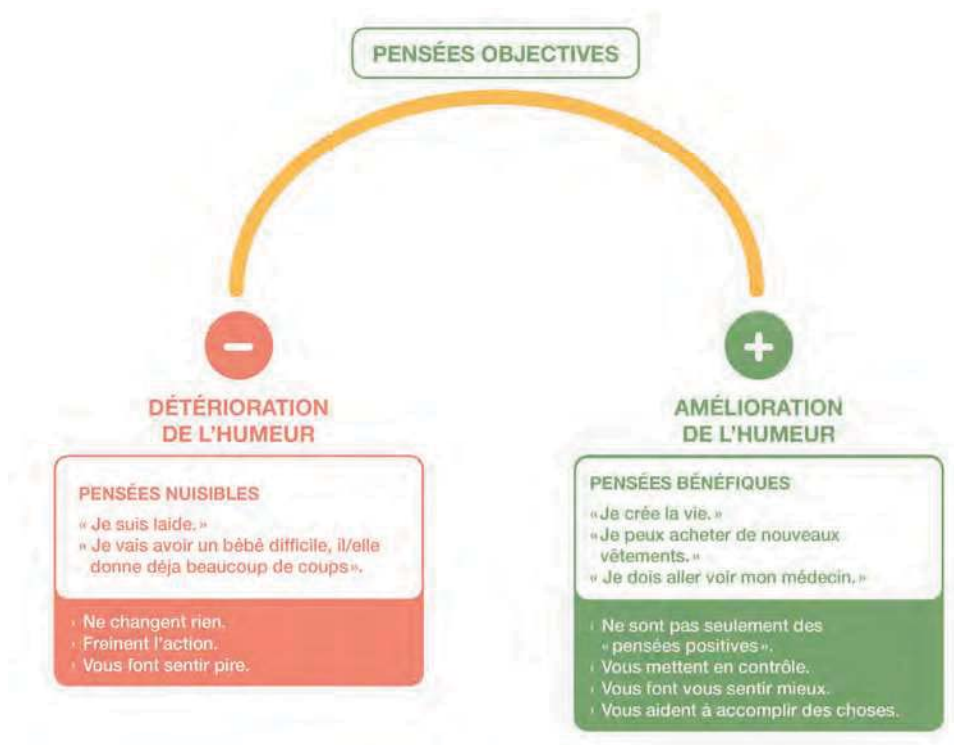


TYPES DE PENSÉES

Une pensée n'est qu'une pensée. Une pensée n'est pas nécessairement un fait.

Pour mieux comprendre la relation entre l'humeur et les pensées, vous pouvez réfléchir aux types de pensées.

La figure ci-dessous décrit un éventail de pensées allant des pensées les plus nuisibles (souvent négatives) aux plus bénéfiques (souvent positives).



Dans toutes les étapes de la vie, il est normal d'avoir des pensées bénéfiques et nuisibles. Ceci est aussi vrai pour votre grossesse et votre rôle de parent.

Les pensées nuisibles

Les pensées nuisibles sont celles qui vous font habituellement vous sentir stressée, inquiète, triste, effrayée ou fâchée. « Je suis nulle », « Je n'y arriverai pas », « Je ne m'en remettra jamais » sont des pensées nuisibles.

Les pensées nuisibles peuvent empirer votre humeur et vous empêcher de répondre efficacement à une situation. C'est pourquoi il est souhaitable de les modifier.

Les pensées bénéfiques

Les pensées bénéfiques sont celles qui vous font habituellement vous sentir calme, confiante et sereine. Par exemple, « J'y arriverai », « C'est normal de se sentir comme ça », « Ce n'est pas la fin du monde », « Nous sommes tous dans le même bateau ».

Les pensées bénéfiques peuvent améliorer votre humeur. Elles peuvent surtout vous permettre de répondre plus efficacement à une situation.

Les pensées objectives

Les pensées objectives vous permettent d'être réaliste par rapport à un problème. Avoir une pensée objective est préférable au fait d'avoir une pensée nuisible. Pour changer les pensées nuisibles en pensées objectives ou bénéfiques, il est utile d'examiner le réalisme de la pensée. Dans le **Module 4**, vous verrez **comment découvrir les pensées erronées afin de favoriser la pensée objective**.

L'ANALOGIE DES VOIX

Les pensées nuisibles et bénéfiques peuvent être conçues comme deux « voix intérieures ».

La voix nuisible est critique

- › Elle vous fait vous sentir coupable.
- › Elle vous juge.
- › Elle ne vous donne pas le « droit à l'erreur ».

C'est une attitude que vous n'auriez pas envers une amie ou un proche, et que vous ne souhaiteriez pas que votre enfant apprenne en grandissant.

La voix bénéfique est autocompatissante et bienveillante

- › Elle vous accepte telle que vous êtes.
- › Elle vous donne le droit à l'erreur.
- › Elle engendre un sentiment d'espoir en l'avenir.

Bref, elle est empathique. Elle vous soutient comme vous soutiendriez une amie ou un proche. C'est la « voix intérieure » que vous souhaitez enseigner à votre enfant.

Une pensée bénéfique n'est pas nécessairement agréable

Prenons l'exemple de Sarah qui souffre de migraines qui l'empêchent de travailler.

Voici une pensée qui semble nuisible parce qu'elle est désagréable :

- › « Je pense que j'ai besoin d'aide médicale pour mes migraines. »
En fait, cette pensée est bénéfique, car elle favorise le bien-être de Sarah.

Voici une pensée qui semble bénéfique parce qu'elle est agréable :

- › « Je suis une personne solide et je n'ai pas besoin de me faire aider dans la vie. »
En fait, cette pensée est nuisible, car elle pourrait mener Sarah à éviter de recevoir l'aide dont elle aurait besoin pour ses migraines.



STRATÉGIE : DIFFÉRENCIER UNE PENSÉE BÉNÉFIQUE D'UNE PENSÉE NUISIBLE

- › Pour vous aider à différencier une pensée bénéfique d'une pensée nuisible, vous pouvez en discuter avec une personne de confiance.
- › Vous trouverez plus facile de savoir si une pensée est bénéfique ou nuisible lorsque vous êtes détendue. Utilisez vos **outils de relaxation, d'autocompassion et d'attention au moment présent (Module 2 et Module 5)**.



EXERCICES : TYPES DE PENSÉES

Indiquez si les pensées suivantes sont nuisibles ou bénéfiques :

« Je ne serai pas un bon parent. »

Nuisible Bénéfique

« J'ai de la famille et des amis qui me soutiennent. »

Nuisible Bénéfique

« Personne ne m'aidera à prendre soin de mon nouveau bébé. »

Nuisible Bénéfique

« Je pourrai essayer de nouvelles choses avec mon bébé. »

Nuisible Bénéfique

« Pour prendre bien soin de mon bébé, je dois d'abord prendre soin de moi. »

Nuisible Bénéfique

LES RÉACTIONS FACE À UN PROBLÈME

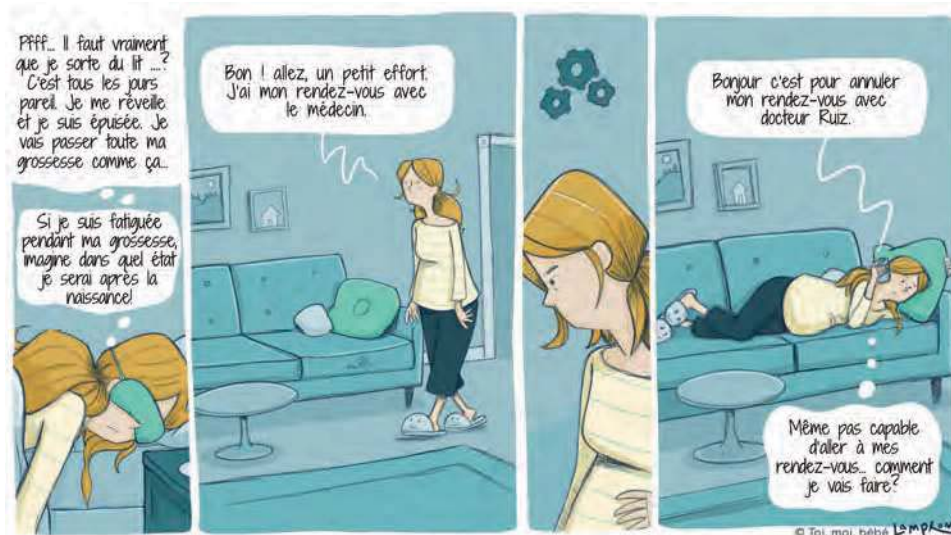
Devant un même problème, chaque personne aura une réaction différente. Nous vous proposons d'observer la manière dont vous avez tendance à réagir.

Certaines réactions sont nuisibles et peu efficaces, au sens où elles sont exagérées et peuvent empirer la situation. D'autres sont efficaces, au sens où elles permettent la recherche de solutions.

Voici différentes façons de réagir devant un problème.

Perception du problème	Peu efficace	Efficace
Réaction	Catastrophique	Normalisante
Pensées	Nuisibles	Bénéfiques
Exemple	« Ça y est, je suis foutue. »	« C'est difficile, mais ça va aller. »

MARGOT ET INA: SE SORTIR DE LA PENSÉE CATASTROPHIQUE EN NORMALISANT SON EXPÉRIENCE



Regard sur Margot et Ina

Margot a plusieurs pensées catastrophiques qui la fatiguent et l'empêchent de se mettre en action.

Ina utilise un conseil pratique pour l'aider à normaliser son expérience. Elle partage ses pensées avec une personne de confiance.

LES PENSÉES ERRONÉES

Il y a toujours plusieurs façons de voir la réalité. Parfois, nous voyons un seul aspect d'un problème. Il peut être utile de vérifier si nos pensées correspondent aux faits en discutant avec une autre personne.

Les pages qui suivent vous aideront à identifier et remplacer les pensées erronées.



UTILISER DES PENSÉES ALTERNATIVES

Avant d'utiliser des pensées alternatives, il faut savoir si la pensée que vous avez est erronée ou fautive. Pour ce faire, posez-vous des questions. Si vous jugez que les pensées repérées sont improbables ou invraisemblables, il est alors possible de formuler d'autres pensées qui sont plus réalistes.

Les exemples suivants vous feront découvrir différents types de pensées erronées, ainsi que des suggestions de questions et de pensées alternatives utiles pour remplacer ces pensées erronées.

« Je serai une mère parfaite. »

« Je serai une mère abominable. »

Pensée erronée	Questions pour répondre à l'erreur de pensée	Pensées alternatives
Voir tout en noir ou blanc, naviguer entre les extrêmes : Tout est bon ou tout est mauvais. C'est un succès ou c'est un échec ; il n'y a rien entre les deux.	« Est-ce qu'il existe une zone grise entre cette pensée extrême et l'autre extrême ? »	Pensez à ce qui se situe entre les extrêmes. Souvenez-vous que vous avez déjà vécu des succès dans votre vie.

« Je n'ai pas été capable de consoler mon bébé cet après-midi, je ne serai jamais capable de le consoler. »

« Mes difficultés d'allaitement sont la preuve que je n'ai pas ce qu'il faut pour être une bonne mère. »

Pensée erronée	Questions pour répondre à l'erreur de pensée	Pensées alternatives
Surgénéraliser : Prendre une caractéristique ou un événement négatif et s'attendre à ce que ça se reproduise toujours.	« Suis-je en train de présumer que tous les gens et toutes les situations sont les mêmes ? »	Il existe beaucoup de différences entre les situations et entre les personnes. Il ne faut pas s'attendre automatiquement au pire de chaque situation.

« Si mon bébé est trop petit, c'est parce que je ne suis pas capable de le nourrir convenablement. »

Pensée erronée	Questions pour répondre à l'erreur de pensée	Pensées alternatives
<p>Se culpabiliser : Toujours s'attribuer la faute lorsqu'une chose négative survient.</p>	« Est-ce que tout ce qui m'arrive est seulement de ma faute ? »	La plupart des parents ont tendance à se culpabiliser ! Déterminez ce sur quoi vous avez une influence.

« Je n'arriverai jamais à concilier mon emploi et les besoins de mon bébé. »
« Depuis la naissance du bébé, j'ai eu des disputes avec mon partenaire ; par conséquent, notre relation ira en empirant. »

Pensée erronée	Questions pour répondre à l'erreur de pensée	Pensées alternatives
<p>Faire des prédictions négatives : Penser que l'on peut voir dans l'avenir et que tout est toujours voué à l'échec.</p>	« Est-ce que je peux vraiment prédire l'avenir ? »	Il se peut que l'avenir diffère de ce que vous prévoyiez. Attendez de voir ce que l'avenir vous réserve plutôt que de prédire le pire.

« Pour être une bonne mère, il faut que j'allaite mon bébé à tout prix. »
« Une mère solide ne devrait jamais avoir besoin d'aide. »

Pensée erronée	Questions pour répondre à l'erreur de pensée	Pensées alternatives
<p>Obligations personnelles élevées :</p> <ul style="list-style-type: none"> › S'attendre à la perfection absolue. › S'imposer des exigences souvent irréalistes et difficiles, voire impossibles à atteindre. Idéaliser la situation des autres. › P. ex. : « Je dois », « Je devrais », « Il faut ». 	« Est-ce une attente raisonnable ou rationnelle ? Est-ce que je m'impose une obligation que je n'imposerais pas aux autres ? Est-ce que je fais preuve d'auto-compassion envers moi-même ? »	Malgré les meilleures intentions, certaines choses sont au-delà de notre contrôle. Il se peut qu'en dépit de nos efforts, les choses se déroulent autrement que prévu. C'est l'intention qui compte.

Toi, Moi, Bébé

« Je n'ai pas l'énergie pour aller à l'épicerie aujourd'hui. Je suis lâche et paresseuse. Je ne pourrai jamais bien m'occuper de mes enfants. »

Pensée erronée	Questions pour répondre à l'erreur de pensée	Pensées alternatives
Dramatisation : Amplifier l'importance de ses erreurs et de ses lacunes. Considérer un événement désagréable, mais banal, comme étant intolérable ou catastrophique.	Votre perception du problème peut être normalisante (« Ça ira. ») ou catastrophisante (« Ça y est, je suis foutue. ») « Est-ce que l'événement que ce que je considère comme une catastrophe est réellement une catastrophe ? Si cela arrivait à une amie, est-ce que j'aurais l'impression que c'est la fin du monde pour elle ? »	Ce qui importe, ce n'est pas le fait que vous vous retrouviez face à un problème, mais plutôt votre perception et votre réaction face au problème.

« Au travail, j'ai reçu une promotion, mais il n'y a rien d'extraordinaire à cela. Tout le monde est capable de faire ce que je fais. »

Pensée erronée	Questions pour répondre à l'erreur de pensée	Pensées alternatives
Minimisation : Minimiser ses points forts et ses réussites ou considérer un événement heureux comme banal.	« Est-ce que ce que je considère comme banal est réellement sans importance ? Est-ce que si cela arrivait à une amie, je considérerais cela comme une réussite ? »	Je me suis bien débrouillée pour résoudre ce problème. Dans cette conversation, j'ai bien exprimé mon point de vue. Même si la situation est difficile, je progresse.

« Je suis nerveuse. Je suis certaine que c'est parce que mon bébé aura un retard de développement et je le sens. »

Pensée erronée	Questions pour répondre à l'erreur de pensée	Pensées alternatives
Le raisonnement émotionnel : Vos pensées ne sont pas la réalité ; il ne faut pas tenir pour acquis que des états émotionnels correspondent à la réalité. Par exemple, considérer la peur comme un signe de danger.	« Est-ce qu'il y a toujours des catastrophes lorsque j'ai peur ? »	Rappelez-vous que vous n'êtes pas vos pensées. Les gens s'inquiètent souvent pour le pire, mais le pire arrive rarement.



STRATÉGIE : MODIFIER VOS PENSÉES

Utilisez une limite de temps

- › Utiliser des pensées différentes n'est pas la seule façon de modifier les pensées.
- › Il est parfois nécessaire de penser à des choses qui affectent négativement notre humeur, mais il est important de ne pas le faire trop souvent.
- › En ce sens, vous pouvez décider de limiter à cinq ou dix minutes par jour le temps consacré à ces pensées. Tentez de le pratiquer quand vous n'êtes pas accompagnée de votre bébé.

Pensez au futur

- › Lorsque nous sommes tristes, nous avons l'impression que la situation est très pénible et qu'elle le restera pour toujours.
- › Une façon de modifier cette pensée est de réfléchir à l'avenir.
- › Prenez un moment pour vous projeter dans un avenir rapproché, où les choses iront mieux. Visualisez l'avenir.

Parlez-vous

- › Modifier les pensées nuisibles peut être nouveau pour vous.
- › Lorsque vous faites quelque chose de nouveau, il peut être utile de vous parler à vous-même.
- › Si vous reconnaissez avoir une pensée nuisible, nommez-la à voix haute ou écrivez-la quelque part. « Je viens de penser que je serai malade tout au long de ma grossesse, ceci est une pensée nuisible. »