

## LA PARTICIPATION ACTIVE À SON BIEN-ÊTRE

Source: CHABOT, Daniel. *La sagesse du plaisir*, Édition du Club Québec Loisirs Inc., 1992.

Combien de fois entendez-vous ce genre de phrases: «Je suis tombé malade»; «La maladie l'a frappé»; «La maladie me tombe dessus» ou «Ce médecin va me guérir»; «J'irai me faire soigner» ou encore «Le malheur lui court après»; «Le pauvre est malchanceux». Tous ces propos montrent bien le caractère extérieur du malheur ou de la maladie qui sont considérés comme quelque chose qui nous tombe dessus, comme la brique d'un immeuble se détache et tombe malencontreusement sur un passant; on se trouvait au mauvais endroit, au mauvais moment.

D'autre part, le malade qui consulte un médecin, un psychiatre ou un psychologue met sa santé entre les mains d'un spécialiste qui va lui extirper son mal. Le patient croit en somme qu'il n'a aucune prise sur la maladie, «ce mal-être», et la guérison. Il y a là, encore une fois, l'idée d'une «déresponsabilisation».

La première étape consiste donc à identifier comment vous pouvez vous rendre malheureux ou même malade. Dans un premier temps, il faut donc faire l'inventaire des événements déplaisants que vous avez vécus au cours des douze derniers mois. Le but de cet auto-examen est de prendre conscience des choses qui doivent être changées pour améliorer votre vie et votre santé.

Ces douze derniers mois, si vous avez souffert de malaises physiques aussi simples qu'une grippe ou aussi grave que le cancer, si vous êtes anxieux et déprimé, si vous êtes insomniaque ou stressé, efforcez-vous de bien faire cet exercice. Ne cherchez pas uniquement les événements importants. Tous les petits détails agaçants de la vie quotidienne peuvent être plus nocifs qu'un seul gros malheur comme la perte d'un être cher. Soyez attentif à vos réactions dans les embouteillages, quand votre patron vous fait des reproches ou que votre conjoint refuse ce que vous désirez. Voici une liste d'événements stressants et désagréables.

À côté, il y a deux petites lignes. Chaque fois qu'un de ces événements vous concerne, cochez la ligne gauche. La ligne droite servira plus tard. Ajoutez d'autres événements au besoin.

Décès du conjoint, d'un parent ou d'un ami cher	_____	_____
Divorce ou séparation	_____	_____
Emprisonnement	_____	_____
Maladie	_____	_____
Accident	_____	_____
Congédiement	_____	_____
Retraite	_____	_____
Maladie d'un membre de la famille ou d'un ami cher	_____	_____
Troubles sexuels	_____	_____
Réajustement dans l'entreprise ou adaptation à un nouveau travail	_____	_____
Disputes ou problèmes conjugaux	_____	_____
Perte financière	_____	_____
Problèmes de budget	_____	_____
Problèmes de gestion de temps	_____	_____
Responsabilités exigeantes	_____	_____
Départ d'un enfant du foyer	_____	_____
Adaptation à de nouvelles conditions de vie (mariage, enfant, retour aux études, etc.)	_____	_____
Déménagement	_____	_____
Changement d'habitudes (religieuses, sociales, affectives)	_____	_____

Hypothèque ou emprunt d'un montant d'argent	_____	_____
Changement d'habitudes alimentaires (régime de santé, diète amaigrissante, etc.).	_____	_____
Impatience	_____	_____
Jalousie et possessivité à l'endroit de son conjoint	_____	_____
Infraction à la loi	_____	_____

Il s'agit maintenant d'évaluer l'importance de ces événements à vos yeux. Sur les lignes à droite, inscrivez pour chacun des événements un chiffre de 1 à 10; 1 correspond à «très peu désagréable» et 10 à «extrêmement désagréable». Choisissez cette valeur avec soin selon le degré de déplaisir éprouvé au moment le plus fort, même s'il fut momentané.

Vous pourrez ainsi isoler les événements déplaisants de votre vie, ce qui vous permettra de mieux réagir. Calculez ensuite la valeur moyenne de vos déplaisirs en additionnant les valeurs de chacun et en divisant la somme par le nombre d'événements vécus. Le nouveau résultat se situera entre 1 et 10. Plus cette moyenne se rapproche de 10, plus ces événements risquent de vous affecter. Par conséquent, il est nécessaire d'opérer des changements dans votre vie. Inscrivez ici cette moyenne: \_\_\_\_\_

La troisième étape consiste à donner un sens à ces événements dans votre vie. Si votre conjoint vous quitte, avez-vous l'impression que votre vie s'écroule? Qu'elle n'a plus de sens? Que vous ne valez plus rien? Examinez votre perception de chacun des événements et essayez de reconstituer ce que fut alors votre discours intérieur quand vous y repensez. Notez bien les mots que vous utilisez: «Ça m'écoeure», «Ça n'a pas de sens», «C'est inacceptable et injuste», «Ça m'enrage», «Ça me met en m...» Soyez le plus précis possible et ne soyez pas «raisonnable». Soyez honnête. Il ne s'agit pas de savoir comment vous devriez réagir, mais comment vous avez réagi.

Cherchez aussi l'émotion que vous avez alors ressentie. Soyez le plus juste possible. En général, les émotions désagréables sont:

- |                 |                  |                  |                |
|-----------------|------------------|------------------|----------------|
| - l'agressivité | - la colère      | - la frustration | - l'hostilité  |
| - l'impatience  | - le chagrin     | - la désolation  | - la tristesse |
| - l'anxiété     | - l'angoisse     | - la dépression  | - le dégoût    |
| - la peur       | - la culpabilité |                  |                |

Avec cet exercice, vous trouverez le sens que vous avez donné à chacun des événements de votre vie. Voilà qui vous permettra de dominer vos pensées et de modifier vos émotions quand il vous arrive quelque chose de désagréable. N'oubliez jamais que vos pensées déterminent vos émotions. En dominant vos pensées, vous dominez vos émotions.

Événement: \_\_\_\_\_

Discours intérieur: \_\_\_\_\_

Émotion: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Discours intérieur: \_\_\_\_\_

Émotion: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Discours intérieur: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Émotion: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Discours intérieur: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Émotion: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Discours intérieur: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Émotion: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Discours intérieur: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Émotion: \_\_\_\_\_

La quatrième étape doit vous permettre de modifier vos croyances, vos valeurs et votre attitude au sujet de ces événements. D'abord, il faut vous dire qu'ils sont passés et que vous ne pouvez plus rien changer. Efforcez-vous ensuite de considérer leurs aspects positifs, même si ce n'est pas facile. Votre partenaire vous a quitté: voilà qui est bien puisque vous allez pouvoir connaître quelqu'un de mieux. Selon les probabilités, il y aurait au moins 60000 partenaires idéaux sur la planète. Oui! il existe au moins 60000 personnes qui répondent à vos critères de sélection les plus stricts! Rien de moins! Et il en est de même pour les amis, les emplois, les bonnes affaires, les bons moments dans la vie... Facile à dire, dites-vous? Eh bien, voilà précisément pourquoi il est important de le dire!

Trouvez l'aspect positif de l'événement. Ne luttez pas contre des souvenirs désagréables. Pensez au bien-être que vous ressentirez une fois guéri des malaises associés aux événements déplaisants.

Événement: \_\_\_\_\_

Aspects positifs: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Aspects positifs: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Aspects positifs: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Aspects positifs: \_\_\_\_\_

Événement: \_\_\_\_\_

Aspects positifs: \_\_\_\_\_

Il importe de bien assimiler les aspects positifs une fois que vous les aurez trouvés. Écrivez-les sur une feuille que vous laisserez bien en vue. Relisez-les souvent, à chaque jour, surtout avant de vous endormir. Pour modifier une pensée ou une attitude, il faut compter 21 jours au moins. Je suggère de faire cet exercice pendant 21 jours consécutifs, trois fois par jour, de vous représenter la scène comme vous auriez voulu qu'elle eût lieu. Ne renoncez pas. Vous serez surpris du résultat et de voir comment votre cerveau utilise ces nouvelles données pour améliorer votre vie.