



# LEADERSHIP GUADELOUPE NEWSLETTER



Les pensées négatives ne restent pas dans votre tête ; elles se manifestent et influencent vos interactions avec les autres et votre approche des situations.

Si vous luttez constamment contre des pensées négatives, cela peut avoir des conséquences sur vos relations, votre travail, votre estime, et votre vie sociale.

Devenez membre de Leadership Guadeloupe en prenant une formation avec ProficiencyPlus

## LES PIÈGES DE LA PENSÉE

Les pensées sont souvent un frein à l'action. Plus vous ruminez des pensées négatives, plus vous aurez l'impression d'être submergé par vos émotions, ce qui rendra la régulation émotionnelle plus difficile. En effet, écouter ces histoires que votre cerveau vous raconte peut vous éloigner de ce qui compte pour vous. Ces histoires plus ou moins vraies, plus ou moins utiles agissent comme des amplificateurs d'émotions et peuvent conduire vers un réflexe d'évitement.

- Des pensées négatives constantes peuvent vous donner l'impression d'être déconnecté de vos proches, de votre partenaire ou de vos amis. Des pensées comme « Je ne suis pas assez bien » peuvent engendrer de l'insécurité ou des malentendus.
- Le syndrome de l'imposteur, la peur de l'échec et le doute de soi peuvent vous empêcher d'atteindre votre plein potentiel et peuvent même vous empêcher de saisir de nouvelles opportunités.
- Les pensées négatives, en particulier celles qui se concentrent sur vos défauts ou vos erreurs perçus, peuvent saper votre confiance et vous empêcher d'avancer.
- Être piégé dans des schémas de pensée négatifs peut rendre difficile la connexion avec les autres et la formation de relations significatives, vous laissant un sentiment d'isolement.

## COMMENT PRENDRE DE LA DISTANCE FACE À CES PIÈGES DE LA PENSÉE ?

Pour prendre de la distance, il est important d'observer ses pensées et de se demander si elles sont utiles. Puis revenez à l'instant présent. L'idée n'est pas de tenter de les faire disparaître, car plus on cherche à faire disparaître une pensée, plus elle a tendance à s'imposer. Toutefois, vous pouvez tout simplement constater qu'elles sont présentes et revenir à votre tâche. Vous pouvez aussi en questionner l'utilité :

- Dans quelle mesure cette pensée m'aide-t-elle actuellement ?
- Ex. : est-ce utile pour la réussite de mon stage de me dire que je ne suis pas à la hauteur ?
- Cette pensée va-t-elle dans le sens de mes valeurs ?
- Ex. : lorsque je me dis que je ne suis pas à la hauteur, est-ce que je mobilise mon énergie pour bien réussir mon stage ou cela me donne plutôt envie d'éviter ?

Vous pouvez aussi vous positionner en mode observateur et vous dire : « je suis en train de penser que... » ou « je me joue encore le film de... ». Ainsi, vous prenez conscience qu'il s'agit plutôt de vos pensées et vous aurez moins l'impression qu'elles reflètent la réalité.



## PIÈGES DE PENSÉE COURANTS – EXEMPLES D'ERREURS DE PENSÉE

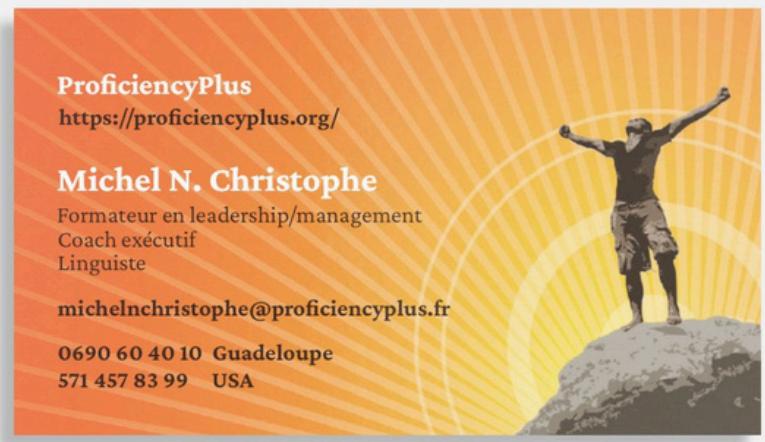
**1. Penser « tout ou rien »** – tout voir en noir et blanc. Par exemple, « Je me suis fait virer. Je suis nul en tout. » Autrement dit, si une situation ne se déroule pas exactement comme prévu, on la considère immédiatement comme un échec. Le problème, c'est que la vie n'est pas tout noir ou tout blanc ; il est important de savoir discerner les nuances de gris.

**Remplacez ceci par :** « Rien n'est parfait dans la vie. Même si je n'ai pas obtenu le poste, cela ne signifie pas que je suis un échec. Il y a de meilleures choses à venir . »

**2. Raisonnement émotionnel** – croire que les émotions sont la preuve de la vérité. Comme nous l'avons expliqué précédemment, ce que l'on ressent est généralement étroitement lié à notre façon de penser. Ainsi, ce n'est pas parce que l'on se sent mal que la vie est forcément mauvaise. Par exemple : « Je me sens inutile, donc je suis inutile. »

**Remplacez ceci par :** « Mes sentiments ne sont pas une preuve objective de la réalité. Je peux accepter tous mes sentiments tout en continuant d'avancer. »

**Un accompagnement sous forme de facilitation, d'atelier et/ou de coaching est disponible pour les personnes déterminées à se distinguer.**



**3. Lecture des pensées** : supposer immédiatement que quelqu'un pense quelque chose de négatif à votre sujet sans avoir aucune preuve pour cela. Vous tirez des conclusions hâtives.

**Remplacez ceci par** : « Je ne peux pas lire dans les pensées ».

**4. La divination** – prédire des situations qui n'auront que des conséquences négatives. Par exemple : « Je vais certainement rater l'examen aujourd'hui. »

**Remplacez ceci par** : « Personne ne peut prédire l'avenir. »

**5. Étiquetage** – attribuer à tort une étiquette négative à soi-même ou à quelqu'un d'autre. Par exemple, dire « je suis un raté » au lieu de « J'ai raté l'examen ».



**Remplacez ceci par** : « Tout le monde mérite le bénéfice du doute et d'être compris avant d'être jugé. »

**6. Surgénéralisation** – Lorsqu'un événement difficile survient, on pense que cela va se reproduire sans cesse. Par exemple, on pourrait se demander : « Pourquoi cela m'arrive-t-il toujours ? » Ce piège psychique affectionne particulièrement les mots comme « jamais », « chaque » et « toujours », alors soyez vigilants.

**Remplacez ceci par** : « Je généralise trop. Il est fort possible que quelque chose de différent se produise la prochaine fois. »

**7. Personnalisation** – assumer automatiquement la responsabilité de quelque chose. Par exemple :

« C'est entièrement de ma faute si nous n'avons pas mangé de dessert parce que j'ai oublié la glace. »

**Remplacez ceci par** : « Ce n'est la faute de personne. »

## OUTILS POUR LUTTER CONTRE LES PIÈGES DE LA PENSÉE :

**Reconnaissez que la vie est faite de difficultés** ; parfois, cette simple reconnaissance peut être libératrice. Nous ne pouvons pas tout contrôler ; les hauts et les bas font inévitablement partie de la vie. Mais nous pouvons changer notre façon d'y réagir.

**Identifiez vos pièges cognitifs** – identifiez clairement les pièges cognitifs spécifiques dans lesquels vous avez tendance à tomber. Tenir un journal de vos humeurs : cela peut vous aider à identifier vos moments de bonheur ou de tristesse, ainsi que ce qui les a immédiatement précédés.

**Jouez l'avocat du diable avec vous-même** : posez-vous un maximum de questions avant de tirer des conclusions hâtives. Demandez-vous : « Cette pensée est-elle un fait ou une opinion ? » **La plupart des pensées sont en réalité des opinions plutôt que des faits.** Il n'est pas nécessaire de prendre toutes les pensées au sérieux.

**Parlez-vous comme vous le feriez avec un ami** – la plupart d'entre nous n'envisageraient jamais de parler à un ami comme on se parle à soi-même. Soyez bienveillant envers vous-même et encouragez-vous comme vous le feriez avec un ami. Utilisez un mantra comme « Je crois en moi » lorsque le doute s'installe.

**Dites « stop » lorsque des pensées inquiètes prennent le dessus.** Lorsque vous remarquez que vous vous perdez dans des pensées anxieuses, essayez de dire « stop » à voix haute pour interrompre consciemment vos pensées.

**Prenez soin de vous autant que possible** – les pièges de la pensée ont tendance à s'aggraver avec l'épuisement et la fatigue. Assurez-vous de faire des choses qui rechargent votre « banque d'énergie » et vous procurent plaisir et bien-être.

Il existe d'autres techniques, telles que :

- **La restructuration cognitive** : il s'agit d'identifier les schémas de pensée négatifs et de les remplacer par des alternatives plus équilibrées réalistes ou positives.
- **La pleine conscience** : les pratiques de pleine conscience peuvent vous aider à vous concentrer sur le moment présent, vous évitant ainsi de rester coincé dans des pensées négatives sur le passé ou le futur.
- **L'arrêt des pensées** : consiste à reconnaître quand une pensée négative commence et à l'arrêter consciemment avant qu'elle ne dégénère.
- **L'activation comportementale** : elle vous encourage à vous engager dans des activités qui vous apportent de la joie ou un sentiment d'accomplissement et brisent le cycle de la rumination.

### L'EXCELLENCE EST UNE HABITUDE.

L'EXCELLENCE EST L'ART DE VISER LE PLUS HAUT NIVEAU DE QUALITÉ ET DE PERFORMANCE DANS CE QUE L'ON ENTREPREND. C'EST UN ÉTAT D'ESPRIT, UNE QUÊTE INCESSANTE D'AMÉLIORATION ET D'ACCOMPLISSEMENT, QU'IL S'AGISSE D'OBJECTIFS PERSONNELS, PROFESSIONNELS OU COMMUNAUTAIRES.