

Pensées obsessionnelles

Trous noirs, ancrages

(suite – 2019-05-09)

Source : <http://www.niclassarrasin.com/>

Quelques stratégies pour vous défaire des pensées obsessionnelles

Malgré le sombre tableau que je viens de brosser, nous ne sommes pas réduits à souffrir de nos pensées indésirables sans rien pouvoir y faire.

Il existe d'abord des moyens pour savoir si nous tendons à supprimer des pensées obsessionnelles et pour reconnaître le moment où nous le faisons :

1. Essayez de voir si certaines pensées reviennent plus souvent que d'autres

Si vous en souffrez, vous le savez probablement déjà, mais si vous n'êtes pas sûr(e) d'en souffrir, cela vous aidera à savoir si c'est bien ce problème qui vous touche.

2. Évaluez l'importance que vous accordez à vos pensées intrusives

Si elles sont dérangeantes et nourrissent des désagréments, vous désirerez fort probablement les supprimer.

Mais vous savez maintenant que c'est cette importance que vous leur accordez qui est à la source du problème.

3. Cessez de vous culpabiliser de les avoir

Tout le monde peut avoir ce genre de pensées.

Elles ne signifient rien de spécial, ne disent rien de négatif à votre sujet et vous pouvez les ignorer.

4. Identifiez le manque de réalisme de vos inquiétudes

Il peut s'agir d'une mauvaise évaluation concernant les probabilités que des événements fâcheux se produisent ou de l'appréhension d'événements dont les conséquences sont bénignes.

Car plus vous vous inquiétez et plus vous mettez d'eau au moulin de ces pensées et vous les invitez à revenir...

5. Apprenez à accepter à coexister avec vos pensées indésirables

Le moyen le plus sûr de les aider à vous laisser tranquille, c'est de ne plus faire d'efforts pour qu'elles quittent votre esprit.

Si vous ne leur accordez plus d'attention, elles finiront par s'en aller et vous rendront visite de moins en moins souvent.

En cela, la relaxation aide à diminuer les effets physiques des pensées négatives (stress, colère, etc.) mais n'est pas suffisante : vous devez également mettre à contribution des stratégies spécifiques pour faire diminuer leurs effets négatifs et les faire ultimement disparaître.

Lâchez prise et acceptez en vous ces pensées qui vous déplaisent. L'acceptation ou « lâcher prise » demeure un excellent moyen de vous soulager du tourment des pensées intrusives.

Lorsque vous vivez de l'angoisse, vous alimentez vos émotions éprouvantes en concentrant vos pensées sur ce qui vous inquiète.

Au lieu de simplement esquiver ces pensées, le fait de lâcher prise vous aide plutôt à vous en détacher, à cesser de vous juger et à faire preuve de bienveillance envers vous-même.

Ce changement dans votre manière d'interpréter la situation vous calmera et remplacera votre anxiété par une perspective constructive : vous saurez que vos pensées vous laisseront tranquilles si vous cessez de vous en préoccuper.

Et puisque une grande part des souffrances provient aussi de l'anticipation de vos pensées et de leurs conséquences habituelles, le fait de les accepter de cesser de vous en préoccuper vous aidera à les dépasser, à ne plus vous concentrer seulement sur votre appréhension.

Par exemple, si vous anticipez avoir des pensées désagréables, cette anticipation vous portera à vous concentrer exactement sur ces contenus que vous préféreriez éviter.

Ce ne sera pas le cas, cependant, si vous vous dites que ces pensées ne sont pas dangereuses, ni importantes, qu'elles ne signifient rien et qu'il est donc inutile de les craindre.

La possibilité de reconnaître nos peurs, nos émotions et nos pires pensées nous montre que nous avons surtout affaire à des choses banales et finalement peu intéressantes¹⁰.

Pourquoi alors nous en inquiéter ?

L'initiative sans doute la plus constructive consiste à accepter ce qui se passe en vous et ne pas vous juger vous-même d'avoir ces pensées.

C'est facile à dire vous me direz, j'en conviens...

Mais il faut changer de perspective.

Rendez-vous à l'évidence : si ce problème vous talonne depuis un certain temps, force est d'admettre que ce que vous avez essayé jusqu'ici n'a pas fonctionné.

Vous devez modifier radicalement votre approche.

Car quand vous savez que le fait de combattre ces pensées et de vous culpabiliser de les avoir amplifie le problème et vous empêche de vous en libérer, il faut commencer à voir les choses autrement...

Mon livre, en plus de vous rassurer, vous présentera les outils qui vous permettront de combattre progressivement le problème de la bonne manière.

L'exposition et l'habituation : vous désensibiliser progressivement. La psychothérapie cognitivo-comportementale utilise avec un grand succès une méthode pour guérir différents problèmes reliés à l'anxiété.

Il s'agit de l'exposition, qui permet l'habituation.

Je m'explique...

Comme vous le savez maintenant, le problème avec vos pensées, c'est la réaction d'inquiétude et d'anxiété qui surgit lorsque vous les avez et qui vous porte à les combattre.

C'est cette réaction qui est source de souffrance, qui les fait coller et les fait revenir.

Lorsque vous acceptez vos pensées au lieu de les combattre, vous vous y exposez volontairement.

Cette exposition vous permet de vous habituer progressivement à la présence de ces pensées, ce qui tend à diminuer la réaction de combat et d'anxiété qu'elles suscitent.

C'est cette diminution de la réaction anxieuse qui se nomme l'habituation.

Ainsi, grâce à l'acceptation et au lâcher prise, au lieu de supprimer vos pensées indésirables, le fait de les laisser entrer et de les tolérer vous permet de vous en désensibiliser.

Il ne s'agit donc de cesser pour de bon de les fuir.

Comme le mentionne Daniel Wegner, nous ne pouvons pas nous habituer à quelque chose que nous tentons continuellement d'éviter.

La raison est simple.

Nous dérober constamment aux pensées négatives et à leurs conséquences physiologiques, comme l'anxiété, ne nous permet jamais de nous y habituer.

Au contraire, lorsque nous y faisons face sans tenter de les supprimer, nous habituons progressivement notre corps à la réponse émotionnelle négative que ces pensées induisent et, par le fait même, nous en réduisons progressivement l'effet.

Comme je le mentionnais précédemment, nous croyons souvent être les seuls à avoir des pensées étranges et parfois même dégoûtantes.

Cela nous rend honteux et nous retient d'en parler.

Pourtant, ces pensées sont beaucoup plus fréquentes qu'on le croit, et le fait de les communiquer à des personnes de confiance et ouvertes d'esprit peut diminuer notre peur d'être jugé(e).

Du coup, nos inhibitions tombent, car ces pensées obsessionnelles qui nous inquiétaient tellement, qui nous choquaient et nous dégoûtaient, arborent alors un caractère plus banal.

Autrement dit, c'est notre façon de les percevoir qui change.

Plusieurs personnes sont tourmentées et n'osent pas en parler aux autres de crainte d'être jugées et désapprouvées.

Nous confronter à la réalité permet de voir combien la peur provient souvent bien davantage de notre imagination.

Cela soulage, diminue la peur d'être humilié et nous aide à nous en libérer.

Vous pouvez donc profiter de l'exposition et de l'habitué de bien des manières.

Dans tous les cas, il est préférable de commencer par bien comprendre la nature de vos appréhensions.

Ensuite seulement vous vous en désensibiliserez graduellement.

Mon livre présente plusieurs stratégies, notamment la méthode DALC qui est inspirée des meilleures approches de psychothérapie cognitivo-comportementale pour traiter les pensées obsessionnelles et les arrêter de vous faire souffrir.

La déconcentration

Lorsqu'une pensée intrusive nous obnubile, c'est que nous lui allouons une bonne part de notre attention.

Pour vous aider à arrêter de lui accorder de l'importance, vous pouvez diriger votre attention ailleurs.

Il ne s'agit pas du moyen de plus efficace pour vous en débarrasser, mais cela peut vous soulager temporairement.

La «déconcentration» désigne donc simplement l'action d'orienter votre attention sur autre chose que vos pensées indésirables.

Un exemple consiste à se focaliser sur des pensées positives.

Ce procédé constitue surtout un bon moyen de sortir d'une humeur sombre, notamment si l'on est dépressif.

Les distractions peuvent aussi être une promenade, la lecture, les rencontres et les activités sociales, etc.

À mesure que vous expérimenterez cette stratégie, vous retiendrez ce qui capte le mieux votre attention.

Mais pour bien fonctionner, ces «distractions» ne doivent être ni trop difficiles à suivre, en demandant trop d'attention, ni simples jusqu'à devenir ennuyantes au point de laisser revenir les pensées indésirables...

À titre d'exemple, l'animal en peluche joue souvent ce rôle chez l'enfant pendant la nuit lorsque, à la faveur du noir, des pensées indésirables viennent le hanter.

Il est convaincu que son ourson peut vraiment le protéger, ce qui fait diminuer son niveau d'anxiété.

Il ne s'agit pas pour l'enfant de supprimer sa peur, mais simplement de la neutraliser, de l'«oublier» en se concentrant sur un autre objet.

Je vous rappelle cependant que la déconcentration n'est pas une méthode efficace pour vous libérer de vos pensées, mais elle peut vous en soulager.

Le recadrage: pour voir les choses différemment

Ce tableau ne saurait être complet sans le recadrage cognitif, une autre méthode issue de la thérapie cognitivo-comportementale et qui est complémentaire aux autres méthodes pour se libérer des pensées intrusives.

Comme vous le savez maintenant, plus vous voulez les supprimer avec force, plus elles s'imposent à votre esprit.

Vous aurez recours au recadrage non pas pour nier ces pensées intrusives ou les oublier, mais plutôt pour en réorganiser le contenu.

Pour réviser une pensée, il ne suffit pas de constater qu'elle ne doit pas se manifester...

Donnez-lui plutôt un contenu plus valide qui agira en partie comme la déconcentration et l'habitué.

Ainsi, vous ne refuserez plus vos pensées mais vous les remanierez en y ajoutant des informations qui les rendront «inoffensives».

Par exemple, une personne qui a des pensées intrusives vraiment traumatisantes, de celles qu'elle risque de vouloir combattre (par exemple: avoir des comportements sexuels inacceptables, penser à des agressions contre soi-même ou contre les autres, s'humilier, mourir d'une maladie ou d'un événement violent, etc.) pourra se dire pour recadrer:

Je sais que ces pensées sont normales: d'autres personnes en ont et elles ne sont pas de mauvaises personnes pour autant, ni des psychopathes;

Ces pensées reviennent parce que je les combats, mais elles ne sont ni importantes ni dangereuses;

J'ai ces pensées non pas parce que je veux commettre ces actes ou que je veux que ces événements se produisent mais au contraire parce que je ne veux pas que cela se produise (ce sont des inquiétudes reliées à mon anxiété);

Plus je combattrai ces pensées et ces images et plus elles reviendront.

Comme nous venons de le voir à travers le bref panorama des stratégies que je vous ai présentées, vos tentatives répétées pour fuir vos pensées intrusives vous nuisent plus que vos pensées elles-mêmes.

L'attitude que vous adoptez à leur égard demeure même le problème principal.

Votre bien-être augmentera donc d'autant plus rapidement lorsque vous modifierez votre attitude à leur égard, que vous les accepterez et que vous cesserez d'y réagir.