

Workbook : les schémas de pensée

La santé psychique présente divers aspects, et peut être promue au quotidien par différentes méthodes et stratégies. L'une d'entre elles consiste à transformer les schémas de pensée négatifs en schémas positifs. Par petites étapes, le présent manuel vous aidera à identifier et à reconsidérer vos propres schémas. En outre, il vous proposera des solutions pour influencer ceux-ci favorablement.

Sommaire

Mes propres schémas de pensée	2
Faire évoluer sa manière de penser	3
Pensée positive	4
Veiller d'abord à ses propres besoins	5
Relever de nouveaux défis.....	6
Gestion des échecs	7
S'inspirer de modèles	8

Ce manuel est conçu de manière à ce que toutes les unités puissent en principe être traitées de manière indépendante les unes des autres. Nous vous conseillons toutefois de commencer par la première : « Mes propres schémas de pensée ». Le temps nécessaire pour chaque unité s'élève à 5-10 min. environ (y compris autoréflexion).

Mes propres schémas de pensée

On appelle « schémas de pensée » les manières ou habitudes de réfléchir que l’on développe au cours d’une vie. Ceux-ci nous aident à traiter des informations, à prendre des décisions et à résoudre des problèmes. Ces schémas peuvent être utiles, car ils nous aident à penser de manière plus efficace, et à réagir plus rapidement dans certaines situations. Mais ils peuvent aussi susciter des préjugés, des distorsions de la perception ou des idées noires.

Les schémas de pensée jouent un rôle important pour la santé psychique : s’ils sont négatifs (ruminement, doute), ils peuvent engendrer des peurs, des dépressions ou d’autres troubles. S’ils sont positifs (optimisme, attention à soi, résilience), ils peuvent renforcer la santé psychique et le bien-être. Il est donc important de connaître ses propres schémas de pensée, et de reconsidérer et corriger ceux qui peuvent avoir un impact négatif.



Réfléchissez à l’influence de vos propres schémas de pensée sur votre santé psychique. Est-elle plutôt positive ou négative ? Pourquoi ?

Faire évoluer sa manière de penser

Les schémas de pensée négatifs peuvent avoir des répercussions sur l'humeur et le comportement. Il faut toutefois du temps, de la patience et un certain effort pour les faire évoluer positivement.

1. **Prise de conscience** : la première étape consiste à prendre conscience de ses propres schémas de pensée. Soyez attentif/ve aux pensées négatives ou néfastes qui reviennent régulièrement, et notez-les si nécessaire.
2. **Analyse** : prenez le temps d'observer si ces pensées négatives sont réellement légitimes et utiles. Souvent, elles sont biaisées ou fondées sur de simples suppositions. Essayez d'adopter un autre point de vue et de développer des idées plus objectives.
3. **Reformulation** : dès que vous avez identifié des pensées négatives, essayez de les reformuler en termes positifs ou neutres. A cette fin, cherchez des éléments ou arguments susceptibles de réfuter vos pensées négatives.
4. **Affirmations positives** : la répétition d'affirmations positives aide le subconscient à se concentrer sur des schémas de pensée positifs. Choisissez pour cela des assertions susceptibles de renforcer votre confiance en vous et votre optimisme.

Il est important de garder à l'esprit que l'évolution des schémas de pensée est un processus continu, qui nécessite de l'exercice et de l'endurance.



Lequel de vos schémas de pensée négatifs souhaitez-vous faire évoluer ? A l'aide des stratégies proposées, comment pourriez-vous le transformer ?

Pensée positive

La plupart des gens ont tendance à se concentrer sur le négatif, que ce soit au travail ou en lisant le journal. Ce prisme négatif peut influencer la santé psychique en provoquant des symptômes de stress. La pensée positive peut ici aider à adopter une attitude optimiste et constructive. Elle nous permet en outre de mieux faire face aux échecs, de nous remettre plus rapidement après une expérience négative, et d'être de meilleure humeur.

La pensée positive peut p. ex. être favorisée par les éléments suivants :

- Pleine conscience des aspects positifs de sa propre vie
- Interactions sociales avec les proches
- Affirmations positives (p. ex. « je peux le faire ! »)
- Détox des réseaux sociaux (s'en éloigner volontairement pendant un certain temps)
- Structurer son environnement (de travail) de manière à se sentir bien
- Se concentrer sur ce que l'on peut soi-même changer
- Montrer de la gratitude



Quelles stratégies utilisez-vous déjà pour rester concentré/e sur le positif ? A quelles autres solutions pourriez-vous encore recourir ?

Veiller d’abord à ses propres besoins

Pour sa propre santé psychique, il est important de prendre avant tout soin de soi, et de considérer en priorité son bien-être personnel. Cela n’implique pas d’agir de manière égoïste, ou de ne plus s’engager en faveur d’autrui. Mais lorsque l’on fait attention à soi et que l’on exprime ses propres besoins, c’est aussi bénéfique pour notre entourage.

Au travail, différentes possibilités existent :

- Faire des pauses, notamment les jours de stress
- Boire suffisamment et manger équilibré
- Compenser ses heures supplémentaires ou prendre ses jours de vacances
- Savoir dire « non » quand on est trop sollicité

A plus long terme, l’attention apportée à ses propres besoins favorise la satisfaction et le bien-être, et renforce ainsi la santé psychique.



Dans votre travail, mettez-vous l’accent sur vous ou sur les autres ? Pourquoi est-ce le cas, et quel bénéfice en tirez-vous (ou non) ? Par ailleurs, comment pourriez-vous éviter de négliger vos propres besoins ?

Relever de nouveaux défis

Apprendre quelque chose de nouveau représente toujours un défi. Sans épreuves nouvelles, on ne ferait que répéter ce que l'on sait ou connaît déjà. Pour les personnes dont le schéma de pensée par rapport à l'apprentissage est fixe et qui ont le sentiment d'être soit capables soit incapables de faire quelque chose, cela peut provoquer du stress et de la gêne. En revanche, celles dont le schéma est flexible se sentent capables d'affronter la nouveauté en fournissant des efforts.

En effet, de petits défis et un peu de pression ne sont pas forcément négatifs. Lorsque l'on sort de notre zone de confort, on apprend par exemple :

- à gérer mieux et plus rapidement de futures situations similaires
- à dominer ses peurs et à saisir de nouvelles opportunités
- que l'on est capable de bien plus que ce que l'on imaginait



Quand avez-vous relevé un nouveau défi pour la dernière fois ? Qu'en avez-vous retiré ?

Gestion des échecs

Les sentiments comme le découragement ou la tristesse font partie de la vie. Il est toutefois important de savoir se ressaisir, et de ne pas sombrer dans les idées noires. Les personnes éprouvant de la difficulté à se remettre d'un échec devraient élaborer des stratégies d'adaptation au préalable pour faire face aux prochaines expériences de ce type. A cet égard, les questions suivantes peuvent être utiles :

- En général, quels sentiments ou pensées me viennent lorsque je suis en situation d'échec ?
- Comment voudrais-je plutôt réagir dans ce genre de situation ?
- Qu'est-ce qui me pousse à réessayer malgré tout ?
- Qui pourrait m'aider à reprendre le dessus ?

Les stratégies d'adaptation aident à mieux affronter les échecs, et à dissiper les schémas de pensée négatifs qui s'y rattachent. Pour échapper au tourbillon d'idées noires, il est très important de ne pas renoncer, et également de faire appel à son réseau d'amis.



Pensez à d'éventuels revers dans votre vie professionnelle. Sur cette base, préparez votre stratégie d'adaptation personnelle pour de futures situations similaires.

S'inspirer de modèles

Les êtres humains sont des animaux sociaux, raison pour laquelle un environnement social stable est également important pour la santé psychique. Il est avéré que les personnes qui prennent le temps de cultiver leur cercle d'amis sont plus heureuses. L'entourage et les modèles peuvent influencer de différentes manières nos propres schémas de pensée.

1. **Sécurité et appui** : un environnement stable offre à la fois sécurité et appui. Les personnes qui se sentent protégées et épaulées par leur entourage arrivent mieux à se détendre et à évacuer le stress.
2. **Soutien social** : un environnement stable permet de bénéficier d'un soutien social. La présence d'appuis relationnels, que ce soit dans la vie professionnelle ou privée, peut aider à mieux gérer les défis et à surmonter les périodes difficiles.
3. **Modèles et influences positives** : les modèles positifs sont sources d'inspiration et contribuent au développement de comportements et de schémas de pensée positifs. Si l'on est entouré de personnes susceptibles de nous montrer comment bien gérer les difficultés ou les défis, on peut prendre exemple sur elles et s'améliorer.
4. **Développement de l'identité** : les modèles jouent un rôle important dans le développement de notre identité. Il est plus facile de développer une bonne image de soi et des schémas de pensée positifs avec de bons exemples sous les yeux.

De manière générale, un environnement stable et des modèles positifs aident à se sentir en sécurité, soutenu et inspiré. Cela peut renforcer la santé psychique, et ainsi aider à mener une vie remplie et heureuse.



Qui est votre modèle ? Dans quelle mesure vous aide-t-il à développer des schémas de pensée positifs ?
