



# Épisode 6

## Stress et croyances aidantes

Dans ce sixième épisode, nous abordons les questions suivantes :

- 1) Exemples de croyances à développer.
- 2) Une méthode pour s'attaquer à nos idées irréalistes destructrices.
- 3) Quelques bonnes questions à se poser pour ébranler nos croyances paralysantes.

Voici la référence du livre sur l'adolescence dont parle Marie Bérubé.

BRADLEY, Michael-J (2004). Mon Ado Me Rend Fou ! - Comment Aimer Vos Enfants Sans Perdre La Raison. Les Éditions de l'Homme. Collection Parents Aujourd'hui. 359 pages.

### Croyances à développer

Autant il y a des croyances qui enlèvent du pouvoir, sapent l'énergie, limitent, autant il y a à développer qui sont aidantes, qui supportent, qui nous redonnent du contrôle. En voici quelques-unes.

- Je ne peux empêcher les changements qui arrivent, mais je peux contrôler ma façon d'y réagir.
- Peu importe ce qui arrive, il y a toujours quelque chose de bon à en tirer (quelque chose à apprendre).
- On a tout ce qu'il faut pour passer à travers n'importe quelle épreuve. Si on n'a pas les ressources, quelqu'un les a à quelque part, et je peux m'en servir.

- J'ai déjà traversé des moments difficiles, je ne vois pas pourquoi ce serait différent cette fois-ci.
- Les choses n'arrivent pas pour rien, et elles doivent me servir.
- Si je n'ai pas les outils qu'il me faut, je peux les acquérir.
- Avec le temps on passe au travers de tout... quand on s'y met.
- Le temps me permet d'arranger les choses.
- Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des chemins.

## Une méthode pour s'attaquer à nos idées irréalistes destructrices ?

Albert Ellis, un psychologue américain qui a développé à partir de 1975 la thérapie rationnelle-émotive, a une technique simple, mais qui parfois exige un travail très rigoureux de la personne concernée. Il peut arriver que cette dernière ait besoin d'être aidée, mais c'est possible de le faire seul avec beaucoup de détermination et de travail. Selon Ellis, nous pouvons combattre ces idées en développant notre habileté à leur opposer des idées incompatibles.

### Un exemple d'idée irrationnelle et de confrontation à y opposer

**Idée:** Il faut que je plaise à toutes les personnes que je côtoie.

**Confrontation:** Bien sûr, c'est agréable de plaire aux autres, mais ce n'est pas essentiel. Je peux parfaitement survivre à la désapprobation d'une personne.

**Bonnes questions:** Qu'est-ce qui va arriver si je ne plais pas à tout le monde? Faut-il vraiment plaire à TOUT le monde?