

- Éditions de l'Attitude -

APPRENDRE À DÉPRIMER EFFICACEMENT

*Mieux comprendre ce qui contribue à
laisser s'installer la déprime et
mener jusqu'à la dépression*

*Découvrez des facteurs de protections
essentiels pour éviter de sombrer*



PROGRAMME AUDIO
ÉGALEMENT DISPONIBLE



Bruno Bégin, M.Éd.

CHAPITRE 1	4
INTRODUCTION	4
Objectifs du livre	4
CHAPITRE 2	6
L'IMPACT DE LA MUSIQUE	6
CHAPITRE 3	10
LES MÊMES ACTIONS ENTRAÎNENT LES MÊMES RÉSULTATS	10
CHAPITRE 4	13
LA NOTION DE CONTRÔLE	13
CHAPITRE 5	17
À L'ORIGINE DE TOUTE ACTION, IL Y A UNE PENSÉE	17
CHAPITRE 6	20
18 CHOSES QUI FAVORISENT LA DÉPRIME	20
Les « toujours », les « jamais »	25
Passivité et isolement	36
CHAPITRE 7	39
LES BESOINS DERRIÈRE LES COMPORTEMENTS	39
Maslow et la pyramide des besoins	39
CHAPITRE 8	42
L'ATTENTION ET LES GÉNÉRALISATIONS	42
Votre attention	42
Les généralisations d'événements	43
CHAPITRE 9	45
MODÈLE DE REPRÉSENTATION DE LA RÉALITÉ	45
Votre cerveau vous joue des tours	48
L'influence de la posture	50

CHAPITRE 10.....	52
6 MOYENS POUR DÉVELOPPER L'ÉTAT DE VICTIME.....	52
CHAPITRE 11.....	56
6 FAÇONS DE SE SORTIR DE LA VICTIMISATION.....	56
CHAPITRE 12.....	65
L'HISTOIRE D'UN CLIENT.....	65
CHAPITRE 13.....	68
UN DES PIÈGES MAJEUR DU CERVEAU.....	68
CHAPITRE 14.....	71
14 ASTUCES POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE ET ÉVITER LA DÉPRIME....	71
CHAPITRE 15.....	80
CONCLUSION.....	80

CHAPITRE 1

INTRODUCTION

Vous voici au début de ce livre et vous vous demandez peut-être déjà si vous allez le terminer, si les sujets seront captivants, si je saurai garder votre attention jusqu'à la fin, s'il n'y a pas trop d'exercices pratiques (car plusieurs lecteurs détestent avoir à se mettre en action, comme si, seule, la réflexion était suffisante pour effectuer des changements). Mais, bien entendu, vous n'êtes pas ce ceux-là, n'est-ce pas? Alors, on continue...

En fait, j'ai le plaisir de partager avec vous le contenu de ce livre dont le sujet peut vous sembler un peu bizarre. « Comment déprimer efficacement...Votre vie va trop bien? Voici comment faire pour la détruire! » Bien sûr, je ne réinvente rien. La plupart du contenu de ce livre est probablement du déjà vu ou entendu de votre part. Je vous présente ici ma conception de la déprime et vous invite à tester dans votre quotidien ce que je vous présente dans ce livre, car vous seul pourrez vraiment constater si cela fonctionne...et pour cela, vous devrez vous mettre en action!

Objectifs du livre

- Connaître ce qui favorise l'état de dépression et de victime
- Prendre conscience du pouvoir de la pensée sur les émotions
- Favoriser la responsabilisation personnelle face aux choix, décisions et actions
- Apprendre comment reprendre le pouvoir sur sa vie

Et vous, maintenant, qu'est-ce qui vous motive à lire ce livre? Écrivez dès maintenant pourquoi vous avez ce livre entre les mains et qu'est-ce qui vous

motive à poursuivre votre lecture. Rappelez-vous que la motivation est ce qui nous pousse à agir et elle appartient à chacun de nous.

Vous vous rappelez du coyote dans le dessin animé Road Runner? Qu'avait-il de spécifique? Eh oui! il se cassait la gueule à chaque fois! Peu importe ce qu'il tentait de faire, le résultat était le même. Pourtant, il avait de bonnes idées et il se mettait en action! Ce n'est pas pour rien que je vous parle du coyote, car dans ce livre, il y a une analogie à faire avec les stratégies de déprime et celles du coyote.

Comme moi, vous connaissez probablement des gens qui sont dans une période de déprime ou qui en ont vécu une. Si vous portez une attention particulière sur le discours de ces personnes, vous constaterez qu'elles veulent s'en sortir, mais que leurs stratégies s'apparentent à celles du coyote, car elles obtiennent toujours le même résultat. Et ce n'est pas parce qu'elles n'ont pas de volonté, leurs décisions et actions les amènent continuellement à la case « déprime ».

CHAPITRE 2

L'IMPACT DE LA MUSIQUE

Combien de fois ai-je rencontré des gens qui venaient de vivre un événement désagréable intense émotivement comme par exemple : une rupture, une perte d'emploi, un décès, un accident, l'apparition d'une maladie, etc. En fait, tout événement donnant accès à une gamme d'émotions ressenties négativement. Je dois vous avouer que pour la plupart, le réflexe était le même. La personne se mettait à écouter une musique rappelant l'événement et qui la faisait pleurer, se sentir encore plus triste ou encore plus déprimée!

Et là, elle l'écoute, la réécoute, et encore, et encore, plus la personne écoute, plus elle pleure. Écouter une chanson ou une musique qui nous met en contact avec une émotion, c'est très sain. Par contre, lorsque des mois passent et que la même chanson est écoutée volontairement en donnant accès à la même émotion triste ou déprimante, il y a un problème. Chaque écoute renforce et ancre l'émotion désagréable et le simple fait d'entendre cette musique ou cette chanson à la radio déclenche instantanément la réaction émotionnelle, même si ce n'est pas conscient.

Pourquoi la plupart des gens écoutent-ils ce genre de musique? C'est une façon de se mettre en contact avec une intensité émotive et inconsciemment, c'est comme si le cerveau cherchait à revivre ces intensités. Lorsque nous nous servons du canal musical pour contacter une émotion et s'en servir comme tremplin pour passer à autre chose et évoluer, c'est bien. Par contre, lorsque le même scénario est répété continuellement en renforçant chaque fois l'ancrage négatif, je vous garantis que le chemin est assez rapide pour attirer une bonne quantité de symptômes liés à un état de dépression. Il est même possible d'apprendre à se mettre dans un état de déprime en très peu de temps avec l'aide, entre autres, du canal musical!

Avez-vous conscience précisément de la musique que vous écoutez chaque jour? Avez-vous tendance à vous réveiller avec la radio le matin? Les gens qui se réveillent de cette manière ne se rappellent habituellement pas quelle chanson jouait à leur réveil, mais cela pourrait avoir plus d'importance que vous le ne croyez. À votre réveil, lorsque vous êtes presque à demi conscient, votre cerveau est en mode « onde alpha », au même titre que lorsque vous êtes à quelques instants de vous endormir, ou que vous êtes dans la lune ou même en méditation. La particularité de ce mode est qu'à ce moment, le cerveau est davantage suggestif et les paroles ainsi entendues de la chanson au réveil risquent d'agir comme une mini programmation sans que vous vous en rendiez compte! Imaginez une chanson qui aurait comme paroles « Je suis triste, je suis perdu, jamais je ne pourrai retrouver le bonheur...etc. » Comme vous pouvez le constater, c'est une chanson gagnante en se réveillant le matin, n'est-ce pas?

Sans que vous en ayez conscience, votre inconscient a enregistré le tout dans un moment où votre cerveau était plus ouvert à la suggestion et vous vous surprenez dans la journée à vous dire : « Pourquoi je me sens mal, j'ai pourtant tout pour être bien...que se passe-t-il? » Imaginez maintenant que la même chanson joue tous les matins à la même heure à votre réveil. Les stations de radio ne font pas ça et tant mieux, car sinon, imaginez votre état après seulement un mois!

Si vous commencez à écouter attentivement les paroles de vos chansons préférées, vous constaterez assez vite que l'attention se porte d'abord sur la musique plutôt que sur le texte. Combien de fois vous êtes-vous surpris à écouter une chanson en fredonnant à tue-tête des paroles n'ayant aucun sens? C'est la musique qui vous entraîne.

Pour vous aider à réaliser à quel point la musique peut influencer votre quotidien, faites une liste des 10 chansons que vous avez tendance à faire jouer le plus

souvent et prenez le temps d'écrire les paroles ou même de les chercher sur Internet afin de constater le genre de message que vous avez tendance à laisser entrer dans votre cerveau sans vous en rendre compte. Lorsque vous aurez terminé, poursuivez votre lecture!

Alors, quel est votre constat? Les messages véhiculés dans les chansons que vous écoutez le plus souvent sont-ils plutôt aidants ou plutôt nuisibles? Le fait pour vous de fredonner ces paroles à n'importe quel moment de la journée vous aide-t-il à vous sentir mieux? Si c'est le cas, continuez, car vous avez une méthode naturelle qui vous permet d'alimenter votre bien-être. Par contre, si ce n'est pas le cas, pourquoi continueriez-vous d'écouter ces chansons à répétition et à fredonner les paroles si cela a tendance à influencer négativement votre bien-être général?

Même chose pour la musique seulement! Ce que vous écoutez vous met en contact avec vos émotions? Sont-elles agréables ou désagréables? Vous avez le contrôle de la musique que vous décidez d'écouter. Vous pouvez décider de vous réveiller avec la chanson de James Brown « I feel good »! Et je vous assure que l'effet est totalement différent que de se réveiller avec la chanson d'Isabelle Boulay « Je suis un saule inconsolable... »

Dans ma conférence « La gamme des émotions : vibrer sur les bonnes notes », j'ai eu l'occasion, à maintes reprises, de démontrer que nous pouvons consciemment accéder à différentes émotions par le biais de la musique. L'écoute fréquente de musiques entraînantes et stimulantes influence notre humeur et donne accès à un niveau d'énergie beaucoup plus élevé qu'en l'absence de musique. Mais, si vous voulez déprimer rapidement, faites le contraire et mettez-vous à écouter de la musique qui déclenche en vous des émotions de tristesse, d'impuissance et de déprime, et ce, de façon régulière. Votre humeur s'en ressentira instantanément et vous finirez par perdre

suffisamment d'énergie pour vous laisser entraîner dans le tourbillon pouvant vous amener jusqu'à la dépression!

CHAPITRE 3

LES MÊMES ACTIONS ENTRAÎNENT LES MÊMES RÉSULTATS

Vous êtes sûrement d'accord avec moi sur ce principe, n'est-ce pas? Par exemple : au printemps de chaque année, j'avais des pissenlits qui poussaient sur mon terrain. Voulant obtenir une pelouse verte et uniforme, dès l'apparition de ceux-ci, je me dépêchais de sortir ma tondeuse à gazon pour les couper au plus vite. Le lendemain matin, je constatais que les pissenlits avaient repoussé de plus belle et même en plus grande quantité! Chaque fois, je ressortais la tondeuse pour tenter de les couper afin de retrouver une pelouse verte et chaque fois avec une émotion de frustration et d'impuissance. Je ne sais pas si vous avez déjà tenté l'expérience, mais j'en suis venu même à croire que les pissenlits étaient intelligents, car chaque fois, ils poussaient de plus en plus bas pour ne pas être atteints par la lame de la tondeuse! En appliquant la même stratégie, j'obtenais le même résultat, évidemment! Voici une petite histoire à ce sujet :

Un homme voulait enrayer les pissenlits sur son terrain et il avait essayé tous les produits possibles et imaginables. Chaque fois, il échouait et n'arrivait pas à gagner sa bataille. Un jour, il décide d'écrire au ministère de l'agriculture pour demander l'aide des experts afin de trouver définitivement la solution pour enrayer les pissenlits de son terrain. Quelques mois plus tard, il finit par recevoir une lettre mentionnant : « Monsieur, nous avons bien reçu votre lettre demandant des conseils pour enrayer les pissenlits sur votre territoire et après l'analyse de votre dossier et de votre situation, les experts du ministère de l'agriculture vous posent la question suivante : avez-vous appris à aimer les pissenlits? »

Vous comprendrez que c'est là une des rares solutions possibles pour qu'une personne se sente bien malgré la présence de pissenlits, à moins de perdre son

temps à les arracher un à un par la racine ou de payer une fortune en produit chimique pour les éliminer de son terrain.

Si vous avez déjà vécu ou si vous connaissez des gens qui ont déjà vécu un épisode dépressif, une déprime ou même une dépression majeure, lisez bien ce qui suit. Une des principales prise de conscience à faire lorsque vous vivez un épisode dépressif, c'est de prendre en note ce qui se répète. Et là, attention! Vous n'êtes pas coupable de ce qui arrive, mais vous êtes responsable de ce que vous faites avec ce qui arrive. Bien entendu, personne ne se lève le matin en se disant « Comment puis-je faire aujourd'hui pour vivre le plus de problèmes possibles? » Ce n'est pas comme ça que cela fonctionne! Par contre, inconsciemment, la personne a tendance à répéter le même schéma de comportement, dans différents contextes et donnant accès au même résultat.

Vous savez, lorsqu'une personne est à son deuxième ou troisième burnout, malgré que le contexte soit différent, on y retrouve sensiblement les mêmes choix, décisions et actions! Il y a toujours un préalable à un résultat et même si la dépression est une maladie (il n'y a aucun doute là-dessus), plusieurs éléments contribuent à la développer au fil du temps. Après avoir rencontré des milliers de personnes dans mon cabinet en plus de vingt ans de pratique, vous seriez étonné de constater le nombre de personnes qui répètent les mêmes schémas comportementaux au fil du temps en espérant des résultats différents.

Vous allez apprendre, dans ce livre, comment créer consciemment un état de dépression et comment vous sortir de cet état ou éviter d'y entrer. Compte tenu que vous ne pouvez agir sur ce dont vous n'avez pas conscience, une fois que vous savez comment cela fonctionne, plus d'excuses! Soit vous agissez, soit vous attendez et la décision vous appartient.

Vous aurez accès à toutes les stratégies, soit pour déprimer, soit pour mettre du plaisir dans votre vie et avoir une vie harmonieuse et épanouie. Le principe est

simple. Si vous ne connaissez pas ce qui est froid, vous ne pouvez pas dire qu'une chose est chaude. Si vous n'avez jamais touché quelque chose de rugueux, vous ne pourrez jamais dire si c'est doux ou rugueux, car vous ne connaissez pas l'opposé. Les dichotomies aident énormément à prendre conscience de la réalité qui nous entoure. En sachant plus précisément comment créer consciemment un état de dépression, il sera plus facile pour vous soit de vous en sortir, soit d'éviter d'y entrer!

Vous allez peut-être me dire que la dépression est une maladie, un état physiologique avec un dérèglement de la production de sérotonine au cerveau et que tout le monde peut tomber en dépression. D'accord! Cependant, je vous disais tout à l'heure qu'il y a un préalable à tout résultat. Cela signifie qu'avant l'apparition des symptômes de la dépression et du dérèglement du système physiologique, il y a eu une série de choix, décisions et actions qui, cumulés au fil du temps, ont fini par créer l'état de dépression. Ce processus n'est jamais conscient chez les gens malgré le fait qu'il est bien présent.

CHAPITRE 4

LA NOTION DE CONTRÔLE

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que la plupart des gens attribuent leur bien-être ou mal-être à des phénomènes incontrôlables. Par exemple, au cours des vingt dernières années, la plupart des clients qui me consultaient expliquaient leur état par la situation économique, le climat, le gouvernement, les conflits dans le monde, la violence dans les écoles, le comportement d'une autre personne, etc. C'était toujours la faute de quelque chose ou de quelqu'un.

Malgré toutes ces croyances, chaque personne contrôle ses choix, décisions et actions et il n'y a personne qui agit avec une télécommande pour les faire à notre place.

En bout de piste, nous sommes les créateurs de cette mise en scène appelée « dépression ». Ce n'est pas la faute des autres, nous sommes 100% responsable de cette situation, non coupable, mais responsable! La situation n'est pas plus agréable, bien entendu, mais chaque personne crée de toutes pièces les émotions qu'elle ressent. Au même titre que lorsque vous êtes en pleine forme et que vous allez super bien, c'est vous qui créez cette situation et votre scénario fait en sorte que vous vous sentez bien.

L'ensemble des actions physiques et mentales, par le biais d'actions concrètes et de pensées va, soit aider à atteindre un résultat de dépression, soit aider à atteindre un résultat appelé bonheur ou plaisir. Cela appartient à chacun, c'est un principe de base et il n'y a personne qui a le pouvoir de vous mettre en dépression, comme il n'y a personne qui a le pouvoir de vous procurer du plaisir.

Chaque personne est influencée différemment en fonction de ce qui se passe autour d'elle. Par exemple, ce que j'écris et que vous êtes en train de lire est

une occasion pour vous de vous faire une représentation mentale agréable ou désagréable de mon message. Les idées que vous vous faites et ce que vous pouvez ressentir comme émotions, vous appartiennent totalement et je n'en suis aucunement responsable. Je vous présenterai un peu plus loin un modèle de représentation de la réalité.

Pour apprendre comment déprimer efficacement, vous serez d'accord avec moi qu'il faut préalablement en connaître les principaux symptômes, n'est-ce pas? Et au lieu de vous présenter seulement les symptômes de la dépression, je vous partage ici quelques éléments en lien avec la dépression tirés du questionnaire « Inventaire de détresse psychologique » utilisé par Enquête Santé Québec (IDPESQ). Vous pouvez aussi compléter une version du questionnaire au lien suivant: <http://bit.ly/HQIdWF> . Le but ici n'est pas de vous coller une étiquette, mais plutôt de vous présenter des énoncés vous permettant d'approfondir votre réflexion sur votre situation actuelle. C'est aussi une très bonne façon de préciser vos besoins. Allez-y!

Depuis environ 1 semaine...

Oui Non

Vous êtes-vous senti ralenti(e) ou avez-vous manqué d'énergie? O N

Vous êtes-vous senti désespéré(e) en pensant à l'avenir? O N

Vous êtes-vous senti seul(e)? O N

Avez-vous perdu de l'intérêt ou du plaisir dans votre vie sexuelle? O N

Vous êtes-vous senti découragé(e)? O N

Vous êtes-vous senti ennuyé(e) ou peu intéressé(e)
par les choses? O N

Avez-vous eu des difficultés à vous endormir
ou à rester endormi(e)? O N

Avez-vous pleuré facilement ou avez-vous été
sur le point de pleurer? O N

Avez-vous manqué d'appétit? O N

Avez-vous pensé que vous pourriez mettre fin à vos jours? O N

Une fois terminé, constatez le nombre de réponses « Oui ». Même si vous avez plusieurs réponses « Oui », cela ne veut pas dire que vous êtes en dépression majeure. Cependant, plus ces symptômes sont présents dans votre quotidien, plus votre énergie est à la baisse. Il devient alors moins évident de se lever le matin et d'avoir le sourire. Moins évident, si vous avez des enfants, de les accueillir à la fin de la journée en leur demandant : « As-tu passé une bonne journée? » Peut-être vous arrive-t-il de vous coucher tôt et de dormir dix ou douze heures en vous réveillant aussi fatigué que la veille. Bien entendu, vous devez être à l'écoute de ces symptômes, car ce sont des indicateurs importants pour vous. Comme une petite sonnette d'alarme qui vous indique qu'il y a quelque chose qui cloche! Vous pouvez vous demander depuis combien de temps les symptômes sont-ils présents? Est-ce épuisant ou énergivore ? Et au lieu de chercher le « pourquoi » et trouver un coupable, concentrez-vous sur le « comment » vous êtes arrivé à ce résultat et vous pourrez utiliser ces indicateurs pour aller plus loin dans votre démarche.

Quelle prise de conscience faites-vous suite à cet exercice? Quelles sont vos observations sur vous-même? Comment expliquez-vous ces résultats, qu'ils soient positifs ou négatifs?

CHAPITRE 5

À L'ORIGINE DE TOUTE ACTION, IL Y A UNE PENSÉE

Êtes-vous d'accord avec ça? Derrière les actions, les gestes du quotidien, les paroles, il y a toujours une pensée, une représentation de la réalité qui vient nourrir l'action. Par exemple, lorsque vous pleurez et que vous nommez votre émotion « tristesse », vous avez derrière cette émotion une ou des pensées tristes. Cela va ensemble! Il est impossible de pleurer de tristesse avec des pensées joyeuses, car cela ne va pas ensemble! Vous êtes donc aujourd'hui là où vos pensées et actions d'hier vous ont conduit. D'accord ou pas, vous êtes le fruit d'hier! Vous serez demain là où vos pensées et actions d'aujourd'hui vous conduiront. C'est là que vous avez du pouvoir! C'est à ce niveau que tout peut changer.

J'entends déjà certaines personnes me dire : « Moi, je suis comme ça parce que j'ai vécu une dure épreuve il y a cinq ans. » D'autres : « Parce que j'ai été abusé lorsque j'étais enfant. » Ou même : « Parce que j'ai eu tel ou tel problème, je suis condamné à vie à avoir des difficultés. » Un instant! Si vous en êtes convaincu, je peux vous assurer que vous obtiendrez ce résultat. En croyant que votre passé détermine votre avenir, vous ne pourrez obtenir de résultats autres que ceux en lien avec votre croyance! Quelle décision pouvez-vous prendre maintenant? Sur la voie ferrée, à l'approche de la gare de triage, plusieurs directions sont possibles. Laquelle vous convient le mieux? La décision que vous venez de prendre est-elle satisfaisante pour vous? Si oui, aucun problème, appuyez sur l'accélérateur et avancez! Si vous n'êtes pas satisfait de votre décision, vous pouvez arrêter et vous dire : « Un instant ! » Quelle destination voulez-vous prendre? Que voulez-vous faire? Qu'est-ce qui est important pour vous à partir de maintenant?

Peu importe ce que vous avez vécu, pour améliorer votre situation ou pour sortir d'un état appelé « dépression », il est fondamental de reprendre le pouvoir sur le « ici et maintenant. » Vous avez décidé de lire ce livre et vous avez agi en commençant votre lecture. Vous auriez pu décider autre chose et même ne jamais le lire. De toute façon, en décidant autre chose, votre futur se construit d'une autre façon, avec d'autres expériences qui peuvent être plus ou moins agréables. Et vous ne seriez pas en train de lire ce livre en ce moment! Vos choix, décisions et actions tracent votre chemin et c'est vous qui êtes au volant!

Il y aura peut-être des éléments de ce livre que vous associez à des événements de votre vie, des histoires, ou des associations que vous allez faire qui feront en sorte que votre quotidien ne sera jamais plus pareil. Vous changerez peut-être des choses à partir de maintenant. De toute façon, vous constaterez comment une simple décision peut en modifier le cours.

Vous savez, lorsqu'une personne traverse un épisode de dépression, elle a souvent l'impression que cela va durer tout le temps. La plupart du temps, elle pense qu'elle ne pourra pas s'en sortir et que ce sera toujours comme ça ou même de pire en pire. La personne se sent impuissante et croit ne pas avoir de pouvoir sur son chemin de vie.

Voyons maintenant comment vous pourriez déprimer de façon vraiment efficace et consciente!

Dans un premier temps, je vous invite à faire la liste de toutes les actions que vous pourriez faire concrètement pour vous amener à déprimer! Allez, aucune censure, écrivez spontanément tout ce qui risque de vous faire déprimer!

Maintenant, prenez le temps de relire votre liste. Vous savez précisément qu'en posant ces gestes, vous perdez votre énergie. De façon répétitive, ces actions

auront tendance à tracer, petit à petit, un chemin vers la déprime et même la dépression. Ce n'est pas ce que vous voulez n'est-ce pas?

CHAPITRE 6

18 CHOSES QUI FAVORISENT LA DÉPRIME

Afin de bonifier votre liste ou d'en confirmer certains éléments, voici une série de 18 actions qui favorisent le développement de la déprime. Peut-être vous y reconnaîtrez-vous ou penserez-vous à une personne de votre entourage?

1. Se comparer négativement

Comparez-vous aux modèles féminins ou masculins des revues en mettant l'accent sur tout ce qui vous manque pour être comme eux. Regardez les émissions de télé où les gens se lèvent le matin, bien coiffés et bien maquillés (comme dans les téléromans américains)! Vous ne trouvez pas ça génial? Je n'ai pas trouvé encore le truc pour me lever le matin sans avoir les cheveux tout droits sur la tête! Comparez-vous à des standards de beauté et prenez-les pour la réalité. Si vous n'êtes pas comme ces standards, considérez-vous comme un extra-terrestre ou pas assez beau, pas assez belle, trop gros, trop grosse, trop ceci et pas assez cela... Ce sont de bons éléments qui vous aideront à sombrer dans la déprime.

2. Se fixer des objectifs flous ou inatteignables

Par exemple : vous avez des enfants de 3-4 ans et vous dites : « Ah! quand mes enfants termineront leur université, je prendrai une semaine de vacances dans le Sud. » C'est tellement loin que, ce n'est pas motivant. Ou bien des objectifs tellement irréalisables comme : apprendre une autre langue, perdre 25 kilos et obtenir une ceinture noire en karaté en trois mois seulement! Vous voulez tout faire en même temps. Vous savez pourtant que c'est irréalisable, mais vous vous fixez quand même cet

objectif pour vous permettre de vous sentir coupable de ne pas l'avoir fait et de ne pas avoir obtenu les résultats souhaités. Cela aussi aide à se sentir déprimé!

3. Se sentir jugé et non apprécié

Imaginez! Vous allez au Centre commercial, vous croisez une personne que vous connaissez et celle-ci ne vous regarde même pas. Vous vous dites alors : « Ah! elle ne m'a même pas vu, elle se prend pour une autre, celle-là. Elle croit que je ne suis pas à sa hauteur? Elle doit sûrement parler de moi négativement aux autres, ce serait son genre. »

Autre situation. Un collègue de travail est dans sa bulle un matin. À son arrivée, il ne vous dit pas bonjour et vous démarrez tout de suite la machine à perceptions... « Qu'est-ce que j'ai fait de pas correct pour qu'il agisse ainsi? » Comme ce n'est pas assez, vous en mettez encore plus et vous vous créez un scénario digne d'un film d'Hollywood même si la personne ne vous a jamais dit ce que vous pensez qu'elle pense! Tout cela, bien entendu, alimenté par votre monologue intérieur qui se charge de commenter le tout!

Cette stratégie s'avère très efficace. Imaginez qu'à partir de maintenant vous êtes convaincu que les gens vous détestent, ils ne vous connaissent même pas, mais vous détestent quand même. Assez énergivore n'est-ce pas? Vous allez marcher sur la rue et vous regardez régulièrement autour de vous de peur de vous faire agresser par un inconnu qui vous déteste!

Vous voyez, avec ces quelques indices, vous avez réussi à mettre le « focus » sur les éléments négatifs. Autant par rapport à vous-même sur tout ce qui vous manque, ce que vous n'avez pas, ce qui est négatif, trop comme ci, pas assez comme ça, que chez les autres. En fait, vous mettez l'accent

uniquement sur les jugements négatifs. Quelqu'un va soupirer fort et vous allez vous dire : « Ça y est, je l'ennuie. » Il est important de reconnaître que ces façons de faire sont très aidantes pour attirer à soi la dépression et ce, avant même que les symptômes physiques n'apparaissent. Commencez à pratiquer cela et je vous garantis que les symptômes physiques surviendront , peut-être plus rapidement que vous ne le pensez!

4. Grossir les faits

Vous vous réveillez le matin, vous ouvrez la porte du réfrigérateur, il n'y a plus de lait. Pourquoi c'est toujours à moi que ça arrive? Qu'est-ce que ça veut dire? Le Bon Dieu m'en veut! Imaginez en plus qu'il n'y a plus de pain, ou vous avez oublié les vêtements dans la machine à laver... Des événements qui sont tout à fait anodins. Il fait soleil dehors, mais au moment où vous sortez, il tombe une petite pluie, un petit nuage, vous dites : « Bon, ça y est, c'est une conspiration! » Plusieurs petites situations comme celles-là... Il y a votre ordinateur qui bogue, est-ce qu'il y a quelqu'un qui vous en veut pour autant? Peu importe, si vous donnez un sens profond à des événements qui sont anodins de façon isolée, je vous garantis, vous êtes sur le bon chemin pour vous payer un état de déprime tout en marquant des points en direction de la dépression.

5. Prendre ses erreurs pour des défauts personnels

Vous venez de faire une gaffe et vous dites : « Que je suis con (conne)! Espèce d'abruti, de nouille, etc.! » Vous pouvez transformer tout cela en défaut personnel. « Moi, je suis toujours comme ça. On sait bien, j'ai encore oublié des informations, on ne peut jamais me faire confiance. C'est assuré que si on me confie d'autres choses, je vais encore les oublier. »

Faites attention au « JE SUIS ». Les gens ont tendance à s'associer à leurs comportements alors que les parents savent bien qu'il est préférable d'aider leur enfant à se dissocier du comportement. Par exemple, dans le cas d'un enfant agressif, ce n'est pas l'enfant qui est agressif.

Si je dis : « Toi, Mathieu, je t'aime, c'est ce comportement-là que je n'aime pas. » Mathieu n'est pas le comportement. C'est le même principe chez les gens qui ont une certaine dépendance à l'alcool ou à certaines drogues « Je suis un alcoolique. » Non, désolé, vous êtes un être humain qui éprouve des problèmes d'alcoolisme, mais vous êtes d'abord un être humain. « Je suis un toxicomane . » Un instant! Vous êtes un être humain qui a des problèmes de toxicomanie. Il est extrêmement important de dissocier le comportement de la personne.

Si nous commençons à nous attribuer des défauts personnels en rapport à différentes erreurs que nous faisons, nous sommes en train de faire le contraire en s'associant à un comportement. De façon répétitive, c'est un autre laissez-passer qui permet d'avancer rapidement sur le chemin de la dépression.

Voici d'autres ingrédients infaillibles :

6. Banaliser les situations agréables

Je dois vous avouer que celle-là, elle est très efficace! Par exemple, quelqu'un vous dit:

« Tu as vu comme il fait beau aujourd'hui? » Réponse: « Oui, mais il va pleuvoir ce soir. »

Autre exemple: « La bouffe est vraiment délicieuse n'est-ce pas? »
Réponse: « Oui, mais je vais sûrement prendre du poids comme d'habitude. »

Encore un autre: « Merci! Tu m'as vraiment rendu un immense service. »
Réponse: « Bof, ne t'en fais pas, cela fait partie de mon travail. »

La plupart des gens qui banalisent les situations agréables entretiennent la croyance suivante « Lorsqu'on reçoit des fleurs, il faut s'attendre à recevoir le pot. » Si vous faites partie de ces gens-là, vous n'avez même pas le temps d'apprécier les fleurs que vous avez déjà peur du pot!

7. Décrire les événements de façon dramatique

C'est vraiment catastrophique, c'est épouvantable! Ça me tue! Vous pouvez utiliser des termes grandioses et apocalyptiques pour décrire ce qui vous dérange.

« Tu as vu comme ça va mal dans le monde? »

Imaginez que je suis en train de manger une glace, qui me fond sur les doigts et, tout à coup, je me sens coupable parce que le petit garçon du tiers-monde que j'ai vu samedi matin, lors d'une émission télé, il ne peut pas manger de glace et il n'a pas accès à ce privilège, lui.

Trouver un terme dramatique pour différents événements sur lesquels vous avez peu ou pas de pouvoir est un autre laissez-passer pour déprimer.

8. Les pensées extrêmes

Les « toujours », les « jamais ».

« Les hommes sont toujours comme ça »

« C'est toujours pareil à chaque printemps »

« Il n'y a personne qui m'aime »

Il n'y a personne qui m'aime, vous l'avez peut-être déjà entendue, celle-là. Peut-être que cette expression a déjà fait partie de vos phrases ou en fait partie encore. Les « tout » et les « rien » ne laissent aucune chance.

« Je ne pourrai jamais réussir »

« Cela ne fonctionnera jamais »

Soyez à l'écoute des « toujours », des « jamais ». Lorsque vous utilisez les « toujours » et les « jamais », c'est comme si vous mettiez des œillères sur les exceptions possibles. La personne qui me dit en consultation : « Je ne pourrai jamais m'en sortir », je lui réponds habituellement : « Dans quel but venez-vous me consulter si vous êtes convaincu de ne jamais pouvoir vous en sortir? »

En plus, cette personne paie la consultation ! Combien de fois viendra-t-elle me voir avec la conviction de ne jamais s'en sortir? Il y a un paradoxe dans cette situation. La personne paie de sa poche pour venir me rencontrer en consultation et en même temps elle cherche à me convaincre qu'elle ne pourra jamais rien faire pour elle. Certaines personnes seraient même prêtes à prendre un abonnement annuel! Il y a vraiment des gens comme ça!

Souvent les gens ne prennent pas conscience qu'il y a un paradoxe, ils viennent me voir, ils sont motivés à venir consulter et en même temps ils sont convaincus que cela ne donne rien. Certains me disent :

« Vous, Bruno, vous êtes le 9^e intervenant que je consulte en 6 mois .» C'est comme si la personne essayait de me dire : « Même si vous êtes excellent, vous ne pourrez certainement pas m'aider plus que les autres . »

Dans ce cas, je réponds habituellement ceci : « En quoi puis-je vous être plus utile que les autres? » ou même : « Comment pourrais-je faire mieux que les autres intervenants que vous avez consultés? »

Je dois trouver la motivation de la personne car, si elle est convaincue qu'il ne se passera rien, je dois revenir sur sa motivation à venir me voir, moi, alors qu'elle n'a eu aucun résultat satisfaisant avec les autres personnes.

9. Les scénarios catastrophes

Fuyez le plaisir. Surtout, fuyez ça comme la peste parce que si vous acceptez d'avoir du plaisir pendant que vous êtes en train d'instaurer en vous un état dépressif, vous risquez de vous en sortir, alors, fuyez tout ce qui pourrait vous procurer du plaisir!

« Est-ce que tu as envie de venir au cinéma, est-ce que tu veux venir marcher? »

« Non, car je risque de m'endormir, je me connais. Il va y avoir trop de monde, il y a trop ci, trop ça, etc. »

Vous savez, il y a toujours une multitude de raisons de fuir le plaisir comme il y a aussi une multitude de raisons pour le créer et le vivre.

Une autre façon de créer des scénarios catastrophes est de se centrer sur ce qui pourrait être douloureux pour vous. Par exemple: vous êtes en couple depuis six mois et vous vous dites: « Et si il ou elle me laissait. » « Et si il ou elle me trompait. » Attardez-vous à penser et à centrer votre attention sur ce qui pourrait vous faire mal ou arriver de pire.

Autre exemple concernant le travail: « Et si je perds mon job...que vais-je devenir? » Vous avez sûrement d'autres idées comme celles-là qui vous passent par la tête, n'est-ce pas?

Si vous concentrez votre énergie à penser à ce qui vous fait mal ou à ce qui pourrait vous faire mal, vous canalisez toute votre attention sur ce qui est énergivore et non sur ce qui est énergisant (rappelez-vous que ce qui me fait mal ne fait pas nécessairement mal à vous). C'est un autre laissez-passer qui aide à avancer sur la route de la déprime.

10. La projection des scénarios catastrophes sans issue

Qu'allez-vous faire l'année prochaine, l'été prochain, dans deux ans, cinq ou même dix?

« Ah! si je peux me rendre jusque-là! J'ai des paiements par-dessus la tête. J'ai des problèmes au travail et à la maison. Je vais peut-être être obligé de vendre ma maison, etc.. »

Imaginez un avenir sombre, faites en sorte de vous projeter dans le futur en étant constamment en difficulté. Rappelez-vous : le futur n'existe pas. Ce soir ou demain, ça n'existe pas. Nous ne sommes pas rendus là. Un avenir sombre, c'est projeter dans le temps un scénario qui n'existe pas, mais qui

est un scénario catastrophe. Et vous connaissez sûrement plusieurs personnes qui sont expertes dans ce genre de scénario.

Par exemple , Gaston vient de perdre son emploi :

« Je suis trop vieux, qui va vouloir de moi? Je le sais déjà, je vais me présenter et je vais recevoir tout le temps des lettres qui vont me remercier d'avoir envoyé mon CV. Je ne travaillerai sûrement plus. Je vais épuiser mes prestations de chômage. Il va falloir que je fasse une demande à l'aide sociale et ça, ce n'est pas évident. Et puis, quand je vais recevoir de l'aide sociale, j'aurai été obligé de me débarrasser de ma maison et de mes autres objets de luxe... »

C'est un scénario sombre, n'est-ce pas?. Et ce n'est pas le seul. Eh oui! il y a des gens qui se projettent comme ça dans le temps. Pourtant, au moment où la personne perd son emploi, cette réalité projetée n'existe pas. Si vous imaginez un avenir sombre, inconsciemment, vous êtes en train de canaliser votre énergie pour réaliser ce scénario-là. Pourquoi? C'est simple! Simplement parce que, c'est celui-là que j'ai en tête. Si je suis convaincu, parce que mon grand-père est mort à tel âge, mon père est mort à tel âge, d'une crise de coeur, sûrement que moi aussi je vais mourir au même âge d'une crise de coeur. C'est génétique. En étant convaincu de cette façon, vous mettez toutes les chances de votre côté pour effectivement y arriver.

Comment imaginez-vous votre avenir? Je vous invite à faire cette réflexion personnelle. Allez, notez vos réponses aux questions suivantes :

Dans un an, je me vois...

Dans cinq ans, je me vois...

Il y a quelques années, une publicité télé faisait faire un bon de plus de vingt ans en avant à une personne pour lui faire voir où elle serait dans sa vie en ayant fait de bons placements de retraite et un autre scénario si elle n'avait pas fait de placements.

De votre côté, si vous faites un bond de 5 ans en avant seulement, comment vous percevez-vous, où êtes-vous, avec qui êtes-vous, qu'est-ce qui se passe dans votre vie dans 5 ans ?

Si vous vous imaginez des scénarios catastrophes, sur quoi vous basez-vous? Comment pouvez-vous prédire ce qui n'existe pas encore? Vous n'êtes pas médium et même si c'était le cas, vous ne pourriez pas prédire précisément tout ce qui va se passer dans les 5 prochaines années. Une chose est sûre : se projeter dans le futur avec un scénario catastrophe, procure immédiatement des émotions désagréables et influence énormément les choix au quotidien, ici, par rapport à des pensées dirigées sur des situations qui n'existent pas encore.

Et ce n'est pas fini! Il y a encore plusieurs façons de créer ou d'attirer à soi cet état de déprime. On continue!

11. Se tenir avec des gens déprimés ou déprimants

Ça marche! Je vous invite, si vous ne l'avez jamais fait, à aller prendre un café un lundi matin au Centre commercial vers 10 heures. Cela n'a rien à voir avec le goût du café, mais, écoutez les conversations des gens. Habituellement, vous allez apprendre qui est décédé récemment, qui sont les dernières personnes qui ont été hospitalisées, les opérations manquées, les cicatrices qui n'ont pas guéri, des incendies, des accidents etc, etc..., finalement une piqûre de moustique qui a demandé une amputation du bras. Vous allez en entendre de toutes les sortes.

Très rarement, vous allez entendre des histoires ou des récits de ce genre:

« Vous savez, j'ai eu beaucoup de plaisir en fin de semaine. Ma famille est venue à la maison, nous avons fait un BBQ, on a discuté, fait des blagues et tout s'est super bien déroulé. »

Ce n'est pas un lundi matin 10 heures que vous allez entendre ça au Centre commercial! Imaginez maintenant que vous arrivez en pleine forme, vous venez expérimenter le lundi matin 10 heures. Vous entrez, vous buvez votre café et vous vous intégrez aux gens qui sont là :

« Bonjour, bonjour »

« Bonjour »

« Tu es un petit qui, toi? »

« Un tel »

« Est-ce que tu es le frère d'un tel? »

« Oui »

« Ah oui! c'est lui qui a été malade... »

et vous prenez des nouvelles de tout le monde. Vous commencez, vous embarquez dans la conversation parce que vous êtes un peu naïf, vous écoutez les échanges, mais après une demi-heure, vous sortez et vous avez l'impression d'être dégonflé, d'être siphonné. Vous vous dites :

« Qu'est-ce qui se passe? Pourtant je me suis levé de bonne humeur ce matin. Pourtant je me sentais en énergie, pourtant le goût du café était bon. Qu'est-ce qui s'est passé? »

Recherchez les gens qui aiment les déprimés, entourez-vous de gens déprimés ou déprimants dans le sens où vous allez être très influencé. C'est le même principe que si vous dites :

« Ah! moi, je suis quelqu'un d'optimiste, quelqu'un d'énergique, je suis de bonne humeur. » Vous vous entourez de gens déprimants ou déprimés, qu'est-ce qui se passe? Votre petit bonheur, c'est comme si vous le visionniez sur une télé de 12 pouces en noir et blanc en compagnie de personnes qui écoutent des scénarios catastrophes sur une télé de 60 pouces Dolby-Surround! Difficile de ne pas être influencé, n'est-ce pas?

Je vous invite à vous rappeler cette phrase: « Si vous voulez voler avec les aigles, cessez de vous tenir avec les dindons. »

S'il y a beaucoup de dindons dans votre famille, vous devrez peut-être faire des choix qui ne sont pas toujours faciles. Car, si vous désirez voler avec des aigles en continuant à entretenir des discussions avec des dindons, ou en vous tenant avec des gens qui sont déprimés, des gens qui ont de la difficulté à se projeter dans le temps avec un scénario de succès, des gens qui ont perdu leur emploi alors que vous venez de perdre le vôtre et vous vous tenez uniquement avec ces gens qui sont convaincus qu'ils ne valent plus rien, que restera-t-il de votre espoir de départ et de votre désir de voler avec les aigles? Vous risquez, vous aussi, de vous transformer en dindon! Or, un ménage s'impose peut-être dans votre réseau concernant votre cercle d'influence.

12. Se plaindre constamment

Vous connaissez sûrement des personnes qui sont expertes dans l'art de se plaindre. Vous savez, ces personnes qui ont toujours quelque chose à dire de négatif dans ce qu'elles vivent. Par exemple: Le café est trop chaud ou trop froid, il y a trop de moustiques, le soleil se couche trop tôt, le salaire n'est pas assez élevé, l'appartement est trop petit, etc. Il y a toujours un « mais » avec un commentaire négatif!

Lorsque les gens se plaignent, se plaignent, et se plaignent, ça finit par devenir dérangeant pour tous ceux et celles qui gravitent autour d'eux. Celle qui se plaint ne se rend pas compte des messages qu'elle passe et peut même croire qu'elle est très réaliste, tout simplement. Plaignez-vous pendant 15 minutes de tout ce qu'il y a autour de vous en incluant votre personne. Vous allez vite constater la puissance de la plainte sur la perte d'énergie! Commencez à vous plaindre sur n'importe quoi et je vous garantis que vous faciliterez votre accès vers la déprime.

13. Cultivez l'impuissance

Si vous êtes convaincu que vous ne pouvez rien faire, vous allez le prouver et votre entourage va vous le prouver également (rappelez-vous les lundis matin 10 heures au Centre commercial). Il est fascinant de constater que la plupart des gens se convainquent de leur impuissance. Du moment où vous ne prenez pas conscience de quelque chose, de l'impact de certains choix, décisions ou gestes que vous posez, vous ne pouvez pas agir. C'est uniquement au moment où vous prenez conscience d'un phénomène que vous pouvez agir ou attendre, selon votre choix!

À la lecture de ce livre, vous prenez conscience qu'il est très facile de poser des gestes concrets qui peuvent instaurer la déprime et même attirer la dépression dans votre vie. Cependant, lorsque vous en avez conscience, vous n'avez plus d'excuse! Vous ne pouvez plus dire : « Je ne savais pas. » Quelle décision prenez-vous à partir de maintenant?

14. Être centré sur le désir des autres

Dites oui à tout le monde et non à vous-même. Pensez uniquement aux besoins des autres, en vous disant que s'il vous reste du temps, vous vous

occuperez de vous , et organisez-vous pour que vous ne puissiez jamais avoir du temps. Et en plus, plaignez-vous, car vous savez déjà que cette stratégie est très efficace!

Par exemple: « Je rends toujours service aux autres, mais, il n'y a personne qui me rend service. J'accepte d'aider un ami à peindre son appartement, je vais cuisiner chez un autre, je passe une fin de semaine à planter des fleurs chez une autre. Puis, je lui demande aujourd'hui si elle peut m'aider à préparer mes conserves et elle me répond qu'elle n'a pas le temps, qu'elle a autre chose de prévu à son agenda. D'un côté, je me dévoue à elle et de son côté, elle ne fait rien pour moi. »

Si vous êtes toujours centré sur les désirs des autres, vous êtes en train de vous oublier vous-même. Lorsque vous ne prenez pas soin de vous et que vous prenez soin des autres, à un certain moment, c'est votre corps qui va vous parler. Il risque de vous dire à sa façon (non pas par des mots mais plutôt par des maux) « STOP, ça suffit! » C'est une question de respect de soi, même si vous avez beaucoup de respect pour d'autres personnes. Quelle est la personne qui risque de vous faire le plus de tort dans la vie..... c'est : VOUS-MÊME! Ce ne sont pas les autres. Vous êtes au top # 1 là-dessus. Il y a peut-être des # 2, # 3, mais vous êtes et serez toujours # 1.

La personne qui va vous causer le plus d'ennuis dans la vie : c'est vous-même. La personne avec qui vous allez vivre toute votre vie c'est : vous-même, peu importe avec qui vous partagez votre vie. Il est très important de prendre conscience de la façon dont vous vous traitez. Il y a, j'en suis sûr, beaucoup de choses que vous n'oseriez jamais dire ou faire à d'autres personnes. Mais vous, ce n'est pas grave, c'est juste vous....

15. Se sentir coupable

Imaginez que vous vous sentiez coupable qu'il n'y ait plus de lait dans le frigo parce que c'était à vous de le dire à votre amoureux ou amoureuse la veille d'en acheter. Si vous vous sentez responsable ou coupable des choses sur lesquelles vous n'avez pas de contrôle, c'est comme si vous vous sentiez coupable des décisions ou des émotions des autres. Par exemple: vous décidez de quitter votre emploi et vous vous sentez coupable de la réaction de votre employeur, car vous le placerez probablement dans une situation délicate pour son entreprise. La réaction des autres ne vous appartient pas! Même si votre décision déclenche des réactions émotionnelles négatives chez votre employeur, vous n'êtes pas responsable des émotions de ce dernier. Vous êtes, avant tout, responsable de vos propres choix à vous. Attention! car si vous souhaitez déprimer plus rapidement et perdre votre énergie, organisez-vous pour vous sentir responsable des choses dont vous n'avez pas le contrôle.

16. Disqualifier les améliorations

Il est possible, après un certain temps, que les choses commencent à aller mieux. À ce moment, dites-vous que ce n'est que passager et que les problèmes et les difficultés reviendront! Que c'est impossible d'obtenir des changements positifs rapidement et que, de toute façon, il faudrait des années avant de pouvoir obtenir quelque résultat positif que ce soit dans votre vie. En plus, trouvez plusieurs raisons logiques pour justifier que tout changement ne pourrait qu'être temporaire. Vous verrez, c'est une stratégie vraiment efficace qui vous maintient dans le problème! En fait, c'est simple. Dès que vous êtes convaincu que l'amélioration est temporaire, elle sera effectivement temporaire. Rappelez-vous ici la phrase d'Henri Ford qui disait: « Que vous croyiez ou non à votre réussite, vous avez raison! » Vous ne

sentirez pas longtemps l'odeur des fleurs que vous recevrez le pot derrière la tête!

17. Troubler son sommeil

Nous le savons tous, une bonne nuit de sommeil permet de se sentir reposé et en pleine forme pour entreprendre sa journée. Nous savons aussi que la qualité du sommeil a un impact direct sur la régulation des émotions. Or, le fait de bousiller vos nuits de sommeil par différents moyens s'avère très efficace pour accentuer les problèmes du quotidien et déprimer plus rapidement. Ainsi, faites sonner votre réveil à des intervalles irréguliers durant la nuit. Changez souvent d'horaire pour votre coucher et votre lever. Évitez les siestes qui vous permettraient de récupérer votre manque de sommeil et organisez-vous pour manger très lourd avant d'aller dormir. Vous verrez, à elle seule, cette stratégie s'avérera très efficace pour vous faire perdre votre optimisme!

18. Cultiver un monologue intérieur sombre et pessimiste

Imaginez-vous que la qualité du monologue intérieur (notre petite voix intérieure) est l'un des facteurs les plus puissants qui influence l'estime de soi. Sachant cela, il vous suffit de l'utiliser contre vous le plus souvent possible en vous répétant sans cesse que vous ne valez rien, que vous vous enfoncez de plus en plus et que jamais vous ne pourrez vous sortir de cette situation. Vous pouvez aussi vous insulter, vous dénigrer sur le plan physique, psychologique, intellectuel. Vous verrez que cette stratégie est aussi très efficace pour nourrir la déprime et avancer sur le chemin de la dépression.

Passivité et isolement

Dans un état de déprime, la passivité et l'isolement en augmentent l'intensité. Que se passe-t-il la plupart du temps? Une personne en dépression a tendance à s'isoler, elle arrête de sortir parce qu'elle a souvent peur d'être jugée par les autres. De plus, si c'est une personne qui a un travail et qui est en arrêt de travail, elle se dit :

« Je suis supposée être en maladie. Si quelqu'un me voit au supermarché et que je suis debout en train de choisir des carottes, je n'ai pas l'air malade, qu'est-ce qu'ils vont dire? Je fais mieux de rester à la maison ou d'essayer de me cacher si je veux sortir. Aller faire mes courses à un moment où je suis certain que je ne rencontrerai pas des gens que je connais. »

Les gens ont tendance à s'isoler, arrêtent de sortir. Que se passe-t-il le plus souvent? Ils vont rester à la maison, s'allonger sur le fauteuil, regarder la télé. Pensez-vous qu'ils vont regarder une chaîne de voyages et d'aventures? Non! Ils vont regarder les infos. Sur les postes des infos, les bonnes nouvelles arrivent par miette, en petite quantité. Les gens vont sortir pour aller à l'épicerie du coin, ils vont acheter un journal, lequel? Le journal des mauvaises nouvelles, bien sûr ! Trouvez-moi une bonne nouvelle là-dedans. Elles sont souvent en petits caractères. Dans l'isolement, les personnes ont tendance à se nourrir d'images catastrophes, de ce qui va mal etc... Les lectures, si c'est le journal, sont des mauvaises nouvelles. La personne ne parle plus à personne, ne répond plus au téléphone.

La passivité et l'isolement augmentent l'intensité du monologue intérieur sombre et pessimiste. En plus, si vous êtes comme cela et votre médecin vous a prescrit des antidépresseurs, supposés être efficaces, vous travaillez contre le médicament ! Peu importe, le type d'antidépresseur, même après trois semaines, une fois qu'il commence à faire effet, si vous vous isolez et que vous vous

nourrissez d'images catastrophes, vous travaillez à l'encontre du médicament. Et là, vous risquez de dire :

« Ce médicament est complètement inefficace. Je vais retourner voir mon médecin pour qu'il me prescrive autre chose, car ce médicament n'est sûrement pas assez fort. » Jusqu'au moment où vous devenez zombie. « Ah! qu'il est efficace, celui-là », mais vous n'avez plus d'émotions.

En fait, le niveau du câble émotif est toujours égal. La médication ne soulage que les symptômes, pas ce qui a déclenché l'état. La médication permet souvent de ramener un certain niveau d'équilibre, ou un certain niveau d'humeur ou de prise de conscience qui agit sur des stratégies de vie, mais, elle ne règle rien s'il n'y a pas de changement de stratégies de vie. Une fois la dose diminuée ou terminée, la personne risque d'avoir à nouveau des épisodes dépressifs. C'est le même principe qu'une démarche de désintoxication.

La personne qui va en désintoxication trois semaines, trois mois, est fière d'avoir éliminé les toxines de son système, soit au niveau de l'alcool ou au niveau des drogues. À son retour chez elle, elle revoit ses amis, sa famille et reçoit des félicitations. Compte tenu que son réseau n'a pas changé et qu'il a probablement contribué à maintenir la dépendance de la personne, il risque d'avoir des messages sur la boîte vocale d'amis qui veulent fêter son retour ! Et le réflexe de certaines personnes sera de rappeler les amis en question qui vont se pointer chez elles avec de l'alcool et de la drogue...

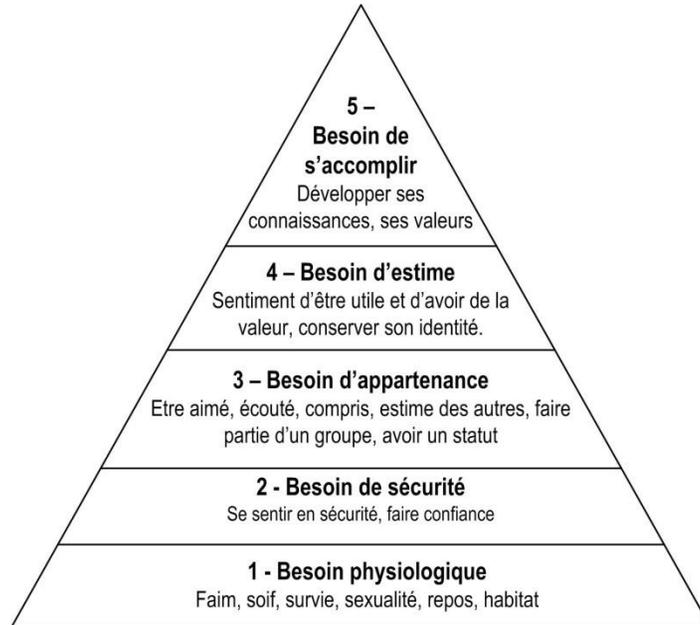
Cela ne prendra même pas une semaine et la personne sera en rechute car, elle n'a rien changé de son environnement, elle demeure au même endroit et c'est le même réseau d'amis. Toutes les conditions sont présentes pour favoriser la rechute. Le milieu artificiel du centre de désintoxication, loin de tous, au bord d'un lac, avec des intervenants, un bon encadrement, tout allait bien là-bas. Compte tenu qu'au retour dans le milieu naturel, il n'y aura aucun changement, ni

choix différent, il est facile de prédire une rechute. Vous savez, c'est la même chose pour la dépression.

CHAPITRE 7

LES BESOINS DERRIÈRE LES COMPORTEMENTS

Maslow et la pyramide des besoins



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

Je vous résume rapidement la pyramide des besoins d'Abraham Maslow, conçue en 1954 pour expliquer la hiérarchisation des besoins de tout être humain. Que vous soyez en dépression ou débordant de vitalité, vous vous reconnaîtrez facilement à travers les différents niveaux de cette pyramide.

Le premier niveau fait référence aux besoins physiologiques de base tels que: manger, dormir, avoir un toit sur la tête.

Le deuxième niveau fait référence au besoin de sécurité tel que: la recherche d'un environnement sain et stable, le sentiment de sécurité et de confiance. Ce sentiment est très important. Si vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous parce que vous avez peur des cambrioleurs ou que vous ne vous sentez pas en

sécurité à votre travail ou dans d'autres contextes, vous ne pourrez pas développer un sentiment d'appartenance face à un lieu ou envers des personnes. Il vous sera toujours difficile de répondre à votre besoin d'appartenance si le sentiment de sécurité n'est pas présent en vous.

Le troisième niveau fait référence au besoin d'appartenance. Lorsque vous côtoyez des gens qui ont de la difficulté à s'intégrer dans un groupe, la plupart du temps, il faut travailler à aider ces personnes à augmenter leur sentiment d'appartenance. Les gens que vous côtoyez qui ont de la difficulté à s'intégrer dans un groupe ressentent peut-être trop d'insécurité pour accéder au sentiment d'appartenance.

Le quatrième niveau concerne le besoin d'estime de soi, de valorisation, la recherche de la réussite, du statut. Vous devez, au préalable, combler le besoin d'appartenance avant d'accéder à ce niveau. Je vous donne un exemple: Si je décide de monter un projet en Haïti pour développer un programme d'intervention sur l'estime de soi des enfants, je peux vous garantir que le projet ne pourra être viable. Pourquoi? En fait, c'est simple. Dans la plupart des villages d'Haïti, les gens arrivent à peine à combler leurs besoins physiologiques de base et leur sentiment de sécurité. Le programme n'est donc pas adapté à la réalité des gens du milieu. Il y a des préalables à considérer si l'on veut promouvoir l'estime de soi dans certains milieux.

Le cinquième niveau fait référence au besoin de s'accomplir. Cette étape concerne la réalisation de soi, la connaissance de soi, de ses valeurs. Ce besoin est aussi associé à la spiritualité. De nos jours, plusieurs personnes veulent développer leur spiritualité et s'engagent dans des actions pour y arriver. Cependant, une bonne part de celles-ci ressentent de la frustration car elles n'arrivent pas à atteindre ce niveau. Au même titre qu'il n'est pas possible de tirer sur une carotte pour la faire pousser, vous ne pourrez pas développer votre

spiritualité si vos besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance et d'estime ne sont pas comblés.

CHAPITRE 8

L'ATTENTION ET LES GÉNÉRALISATIONS

Votre attention.

Henri Ford disait : « Ne cherchez pas la faute, cherchez le remède »

C'est simple n'est-ce pas? Si vous cherchez la faute, vous allez trouver, à quelque part, un coupable, votre attention sera fixée sur la faute. Pendant ce temps, il ne vous reste plus d'énergie pour chercher le remède.

Sachez d'abord que, pour être déprimé, il faut être déterminé! Ça prend de l'énergie pour être déprimé au même titre que ça prend de l'énergie pour être de bonne humeur et rempli de vitalité. Votre détermination sera alors centrée à filtrer les informations qui circulent autour de vous pour vous assurer que le tout soit énergivore. Vous aurez encore de meilleurs résultats si, en plus, le tout se fait sans que vous en ayez conscience.

Ajoutez à cela un ton de voix (triste) qui vous enlève votre énergie et vous accélerez le processus. L'attitude corporelle peut aussi vous aider à ce niveau en adoptant une posture que j'appelle « écrasée » tout en soupirant constamment. Ça aide à se sentir encore plus mal...

Résumons ce que vous pouvez faire concrètement pour laisser entrer la déprime dans votre corps et votre tête.

- Laissez tomber les épaules
- Baissez légèrement les yeux
- Parlez avec un ton de voix triste

- Imaginez les pires scénarios possibles concernant l'avenir
- Bouleversez votre équilibre biochimique en vous nourrissant mal. En mangeant beaucoup de chips ou de malbouffe, en buvant des boissons gazeuses et de l'alcool en grande quantité ou en prenant de la drogue. Cela permettra de bien déséquilibrer votre système.

Par conséquent, la dépression s'obtient avec beaucoup d'efforts. Pour certains, il est relativement facile de reproduire cet état de dépression et de le maintenir dans le temps. Bien que cela paraisse paradoxal et sans que la personne n'en soit réellement consciente, les comportements, réactions et attitudes connus sont sécurisants, puisque prévisibles. Changer implique de se lancer dans l'inconnu et plusieurs personnes ressentent de l'anxiété face à l'inconnu. Celles-ci auront tendance à demeurer dans leur état désagréable de dépression plutôt que de décider de faire face à l'inconnu pour entreprendre un processus de changement.

Les généralisations d'événements

Attention aux généralisations d'événements concernant la dépression. Je vous explique : par exemple, certaines personnes vont sombrer dans la dépression suite à une rupture. Elles finissent par s'en sortir après un certain temps et reprennent une vie « normale . » Arrive soudain un changement dans l'organisation pour laquelle elles travaillent et, encore une fois, elles sombrent à nouveau dans la dépression. Si ces gens ne prennent pas conscience de la répétition généralisée de leur schéma de comportement, ils risquent de vivre l'enfer de la dépression chaque fois qu'un changement important se produira dans leur vie tel que: un deuil, une autre rupture, un accident grave, l'apparition d'une maladie, etc.

Le tout n'est pas conscient, mais peut tout de même être renforcé par des gratifications ou bénéfiques secondaires. Ces personnes reçoivent plus d'attention des autres, de compassion et même de l'amour, etc. Lorsque ces gens vont bien, leur entourage ne leur porte pas autant d'attention. Un peu à la manière du conditionnement opérant, il y a un apprentissage inconscient qui favorise la répétition du « pattern ».

Vous avez sûrement déjà entendu dans votre entourage ce genre de commentaire : « Tu sais, tu peux m'appeler aussi quand ça va bien! On dirait que tu me téléphones toujours pour parler de tes problèmes... » Vous pouvez tout de suite imaginer la réaction de la personne qui voit votre nom sur son afficheur! Elle peut même se dire: « Qu'est-ce qui se passe maintenant ? Ça fait plus de deux ans qu'elle ne m'a pas parlé et la dernière fois c'était pour me parler de ses problèmes. » Il se peut que la personne n'ait même pas envie de répondre, n'est-ce pas?

Je vous mets en garde, car il y a des gens en dépression qui finissent par s'identifier à leur maladie. Comme si, inconsciemment, ils se disaient : « Je suis un ou une déprimé(e) et je vais vous le prouver. » Notez bien que rien ne vous empêche de modifier vos actions mentales et physiques et, par le fait même, vos sensations et vos comportements. Si vous croyez que vous n'avez aucun pouvoir à changer l'un ou l'autre de ces éléments, vous développerez alors un état de victime. Est-ce le résultat que vous souhaitez?

« Une émotion qui ne s'exprime pas... s'imprime » et « Une émotion imprimée cherche toujours à s'exprimer » pas nécessairement de la façon dont vous l'auriez voulu, par contre! Lorsque les « Mots » ne peuvent sortir de notre bouche, les « Maux » commencent à sortir dans notre corps. Et vous n'avez aucune option de choix sur les maux, alors que vous pouvez en tout temps choisir vos mots.

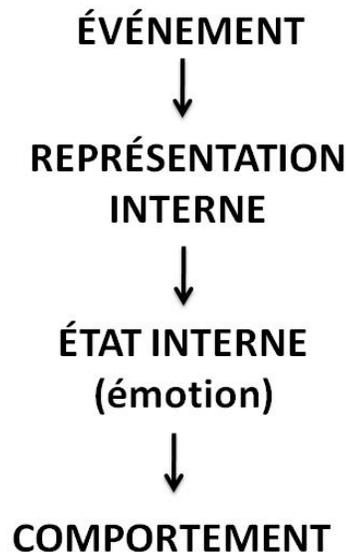
CHAPITRE 9

MODÈLE DE REPRÉSENTATION DE LA RÉALITÉ

Connaissez-vous le modèle de représentation de la réalité?

Chaque être humain utilise le même procédé pour se représenter la réalité qui l'entoure. Voici comment tout cela fonctionne. Tout d'abord, il y a un déclencheur que nous appellerons « Événement ». Par exemple, par un matin du mois de mai, il est tombé 10 cm de neige au sol. Certains se réveillent en se disant: « Ouach! , encore l'hiver. J'ai de la route à faire et la chaussée sera glissante, etc. » D'autres diront: « Wow! Que c'est beau dehors ce matin! » Les enfants, quant à eux, pourraient demander à faire un bonhomme de neige! Un même événement, différentes réactions.

Bienvenue dans le monde merveilleux de la représentation de la réalité!
Examinons ensemble la figure suivante:



Un événement déclenche le processus de représentation interne. Comme un filtre, les informations parviennent au cerveau et sont triées en fonction de nos souvenirs, de nos décisions passées, nos valeurs, croyances, attitudes, etc. Tout cela permet à l'événement « neutre » de se transformer et produire une représentation de ce que vous vous faites de la réalité.

Cette représentation se fait à la base à l'aide de vos cinq sens.

- Sens visuel ► Ce que l'on voit
- Sens auditif ► Ce que l'on entend
- Sens kinesthésique ► Ce que l'on ressent
- Sens olfactif ► Ce que l'on sent
- Sens gustatif ► Ce que l'on goûte

En fait, les cinq sens sont les cinq portes d'entrée de l'information contenue dans la réalité qui nous entoure. Imaginez un instant que vous n'avez accès à aucun de ces sens. Vous ne voyez rien, n'entendez rien, ne ressentez rien, ne sentez et ne goûtez plus rien. Comment pouvez-vous décrire ce qui vous entoure? Impossible, car toutes les portes sont fermées!

Je vous présente d'autres exemples pour illustrer que la réalité n'est en fait que la représentation que vous vous en faites.

Au niveau visuel, pensez à un objet que vous trouvez beau. D'autres personnes peuvent le trouver laid et pourtant l'objet n'a pas changé! Imaginez avec les personnes, maintenant. Vous pouvez regarder les mêmes choses sans en avoir la même appréciation.

Au niveau auditif, pensez à la musique préférée des adolescents, ce n'est pas de la mauvaise musique, ce n'est que de la musique qui peut être appréciée ou non,

selon les perceptions. Au même titre que votre « bonne musique » risque de ne pas être appréciée par d'autres.

Au niveau olfactif, une odeur sent mauvais pour certains et sent bon pour d'autres, malgré le fait que ce sont les mêmes molécules en suspension. Les parfums en sont de bons exemples!

Au niveau kinesthésique, vous n'avez qu'à penser à plusieurs personnes dans une salle. Certaines ont chaud, d'autres ont froid et d'autres sont très bien! La température ambiante est mesurée et c'est la même partout. Imaginez 20°C à Montréal en février et le même 20°C à Cuba au même moment. Les Cubains n'ont pas la même perception kinesthésique que les Montréalais au même moment, n'est-ce pas?

Au niveau gustatif, imaginez un plat collectif que vous partagez avec des amis. Certains peuvent aimer, d'autres pas. Pour certains, il manque du sel, pour d'autres, il y en a trop...etc. Tout est une question de perception.

Une fois les informations filtrées, votre cerveau associera une émotion à ces informations. Pour simplifier l'explication, vous pouvez vous imaginer deux catégories d'émotions: la catégorie des « Wow! » et la catégorie des « Ouache ».

La représentation que vous vous faites déclenche une émotion qui engendre par la suite, un comportement (voir le schéma un peu plus haut). Il est impossible pour vous d'engueuler quelqu'un sans ressentir, au préalable, une émotion « Ouache » associée à la représentation ou à la pensée qui va avec.

La plupart des gens essaient de changer le comportement. L'intention est bonne, mais cela risque d'être long puisque derrière ce comportement, il y a une émotion et derrière l'émotion, une pensée. En changeant seulement le comportement, vous risquez d'en voir apparaître un nouveau qui sera relié à la

même émotion et à la même pensée car ces deux dernières n'ont pas été modifiées. Retenez bien ceci: Si vous souhaitez changer un comportement, vous devez découvrir l'émotion qui s'y rattache et comment vous arrivez à ressentir cette émotion. Quelles idées sont associées à l'émotion? Qu'est-ce que vous vous dites dans votre tête? (votre monologue interne) Et enfin, quel est le déclencheur? Quel événement ou situation vous a permis de vous faire une idée, qui vous a fait ressentir cette émotion et qui a engendré ce comportement?

Votre cerveau vous joue des tours

Imaginez que vous avez une tranche de citron dans la main. Vous observez la couleur jaune du citron, vous sentez un peu de jus vous couler entre les doigts. L'odeur citronnée pénètre dans vos narines et, en portant la tranche à votre bouche, vous mordez à pleines dents dans le citron! Que se passe-t-il? Vous avez probablement eu une réaction physique tout à fait réelle, n'est-ce pas? Malgré cette réaction, vous serez d'accord avec moi que le déclencheur était, quant à lui, tout à fait imaginaire.

Ce phénomène est fascinant! Pour un même stimulus, différentes réactions peuvent se produire.

En fait, votre cerveau ne fait aucune différence entre ce qui est réel et imaginaire. Dès qu'il y a un déclencheur (un stimulus), réel ou imaginaire, le cerveau se met à la recherche d'une émotion pour pouvoir classier ce qui se passe. Une fois l'émotion trouvée, (cela se passe de façon presque simultanée), ce dernier donne accès à une réaction physiologique réelle qui donne un sens à l'expérience. Le fait de vous imaginer croquer dans une pêche peut être pour vous une expérience agréable et pour d'autres, une expérience désagréable. Le déclencheur est le même, mais la réaction physiologique réelle est différente!

Il est possible d'utiliser cette stratégie ultra efficace de façon consciente, en créant des situations imaginaires qui vous amènent à ressentir des émotions agréables et énergisantes. Les personnes qui dépriment ou celles qui sont en dépression ont tendance à se laisser polluer l'esprit par des pensées qui déclenchent une série d'émotions désagréables et énergivores. Cela se transforme en cercle vicieux et rend plus difficile le recadrage des situations. Au lieu de mettre du citron dans votre main, déposez quelque chose qui a bon goût pour vous et constatez immédiatement les changements qui s'opèrent en vous et qui augmentent votre niveau d'énergie! Ne me croyez pas, testez-le!

Imaginez que vous vous réveillez le matin en vous disant ceci: « Ah! non, pas déjà le matin. Je suis trop fatigué(e). Elle va être longue cette journée... Je vais être crevé(e) ce soir...» Bien entendu, vous n'en prenez pas conscience et vous vous levez pour faire votre routine quotidienne tout en oubliant ces paroles internes dès votre réveil. Vous faites votre journée et, à votre retour à la maison, vous vous dites: « Ouf, elle a été longue cette journée-là! Je me sens tellement fatigué(e), je suis crevé(e). J'en ai eu l'intuition ce matin que cette journée allait être difficile! »

Votre intuition? Vous avez plutôt passé la commande! Je vous invite à faire attention à la façon dont vous vous représentez les choses et à la façon dont vous projetez votre futur en fonction d'un état présent. Les événements ou situations sont toujours neutres. C'est votre interprétation ou la représentation que vous en faites qui déterminera les émotions que vous ressentirez et ainsi les comportements qui y seront associés.

Ce modèle est une façon intéressante de constater, qu'à la base, tout événement est neutre. Même le décès d'une personne est un événement neutre. Pour les proches, cela entraînera de la tristesse, alors que pour l'ennemi de cette personne, cela entraînera de la joie. Ce n'est pas la mort qui crée l'émotion, mais plutôt la représentation de celle-ci en fonction de nos filtres perceptifs.

Même chose pour une rupture amoureuse. À la base, tout est neutre. Pour certains, ce sera une libération, alors que pour d'autres, un calvaire et une douleur insurmontables. Personne ne vit les choses de la même façon.

Connaissant maintenant ce modèle, vous pouvez ainsi déprimer beaucoup plus facilement en modifiant votre vision de la réalité. Vous n'avez qu'à vous représenter les choses en sélectionnant, consciemment, uniquement ce qui déclenche en vous des émotions « Ouache ». Devenez un(e) pessimiste conscient(e) et ne nourrissez que ce qui fait mal à l'intérieur de vous. Vous constaterez rapidement les résultats!

Cela vous fait peut-être sourire, mais je dois vous dire que pendant plus de 20 ans, j'ai rencontré des personnes en consultation qui étaient en dépression et qui n'avaient jamais pris conscience du pouvoir qu'elles avaient sur la sélection des informations qu'elles laissaient entrer dans leur esprit. Vous ne pouvez pas agir sur des éléments pour lesquels vous n'avez pas conscience de leur existence. Cependant, dès que vous prenez conscience du phénomène, vous n'avez plus d'excuses!

L'influence de la posture

Saviez-vous que votre posture et votre physionomie permettent de modifier votre état intérieur? Je vous propose un petit exercice. Mettez-vous debout, les pieds joints. Regardez vos pieds en baissant un peu les épaules vers l'avant. En gardant cette posture, répétez plusieurs fois à voix haute (si vous êtes seul(e), ou dans votre tête: « Je suis en super forme! » Que se passe-t-il? Maintenant, redressez les épaules, levez votre tête bien droite et répétez la même phrase. Que se passe-t-il maintenant?

Lorsque les épaules sont bien droites et la tête relevée, l'énergie circule beaucoup plus librement que lorsque la tête est baissée et les épaules tombantes, n'est-ce pas?

Vous avez trop d'énergie et vous souhaitez en perdre beaucoup ou vous souhaitez accélérer la déprime, vous savez maintenant quelle posture adopter. Ne croyez pas ce que j'écris, testez-le! Vous constaterez par vous-même.

CHAPITRE 10

6 MOYENS POUR DÉVELOPPER L'ÉTAT DE VICTIME

Vous vous rappelez du petit Calimero ? Qu'avait-il tendance à dire la plupart du temps? « C'est vraiment trop injuste » Eh oui! trop injuste. Il lui arrivait plein de mésaventures et il était toujours victime des événements. Lorsque vous vous sentez victime d'une situation, vous avez accès en même temps au sentiment d'impuissance. Et, l'impuissance est l'un des sentiments les plus difficiles à vivre pour une personne.

Si vous voulez déprimer rapidement, vous n'avez qu'à accéder à l'état de victime et vous finirez par réussir à perdre toute votre énergie et votre vitalité, je vous le garantis!

Voici, plus en détails, 6 moyens pour vous permettre de développer cet état de victime :

1. Blâmez les autres pour tous vos problèmes

Engagez-vous à trouver un coupable pour chacun de vos problèmes. C'est à cause des autres, du gouvernement, de l'hôpital, des intervenants, du conjoint ou de la conjointe, des enfants, de la température, du réchauffement de la planète... etc. Il est strictement interdit de prendre la responsabilité de quoi que ce soit!

2. Diminuez-vous aux yeux des autres et soyez passif

Chaque fois que vous en avez l'occasion, organisez-vous pour considérer les autres mieux que vous, meilleurs que vous. Ayez toujours peur de déranger les autres et mettez-vous en attente que

quelqu'un vienne vous sauver de votre malheur. Vous allez voir que ce truc est assez efficace!

3. Accordez plus d'importance aux perceptions des autres sur vous que votre propre perception

Dès que vous commencez à penser du bien de vous, peu importe le contexte, imaginez que les autres ne vous croient pas ou rappelez-vous des commentaires de personnes qui ont semé le doute dans votre esprit. L'exemple suivant illustre bien à quel point vous pouvez vous laisser influencer par les autres.

Vous croisez une personne que vous connaissez dans un endroit public. Après les salutations d'usage, cette personne vous dit que vous n'avez pas l'air d'aller bien. Malgré votre réponse contraire à l'effet que tout va bien, celle-ci persiste à vous affirmer que vous n'avez vraiment pas l'air d'aller bien. En plus, elle vous dit qu'elle a un don pour détecter comment se sentent les personnes. Malgré le fait que vous étiez convaincu que tout allait bien pour vous, vous commencez à douter en vous disant que cette personne a peut-être raison, vu qu'elle dit avoir un don. À partir de ce moment, vous portez votre attention sur tout ce qui pourrait contribuer à vous faire sentir mal.

Autre situation. Vous allez chez la coiffeuse et vous vous faites faire une nouvelle coupe. Elle vous dit que la coupe vous va à merveille ,mais vous n'aimez pas. Parce qu'elle vous a dit que ça vous allait bien, vous dites merci, vous payez et vous fermez votre gueule! Au retour à la maison, vous doutez de votre perception, car vous attribuez de la crédibilité et du pouvoir à la coiffeuse. Faites attention au pouvoir que vous attribuez aux autres.

4. Plaignez-vous de vos problèmes sans rien faire pour les résoudre
Ici, le « sans rien faire » est très important. Vous plaindre d'un problème et poser des gestes pour le résoudre, c'est différent, car vous vous mettez en action pour tenter une solution. Mettez-vous à vous plaindre sans cesse et soyez totalement inactif(ve) face à vos plaintes. Ajoutez le jugement, la critique et le blâme envers les autres parce qu'ils ne font pas ce que vous attendez d'eux. Vous constaterez rapidement que les attentes viennent toujours avec des frustrations!

5. Rendez-vous malade pour obtenir l'attention des autres
Vous avez sûrement déjà entendu un commentaire qui ressemble à: « Va-t-il falloir que je développe un cancer pour que tu t'occupes de moi ? » Cela vous paraît fort comme affirmation? Tout à fait! C'est une affirmation puissante qui peut avoir des conséquences néfastes sur la santé physique et psychologique. Attention à ce que vous vous dites. Certaines personnes vont développer une maladie sans que ce soit conscient. Elles finissent par pousser à bout leur système en essayant d'obtenir un peu d'attention ou de compassion de la part des autres.

6. Sous-estimez-vous et rejetez votre propre valeur et tout ce qui est bon.
Placez votre énergie uniquement sur ce qui est négatif dans votre vie, sans jamais regarder ce qui est positif. Comme une tarte qui contient 100% de votre énergie, utilisez plus de 90% de la tarte pour vous concentrer sur le négatif et il ne restera plus beaucoup de place pour le positif. Si vous avez tendance à mettre l'accent sur les problèmes que vous avez au quotidien, cela signifie peut-être que vous n'avez peu ou pas de projets dans votre vie. Faites attention car, dès que vous allez vous mettre à faire des projets, les problèmes vont s'estomper. Pour demeurer victime, évitez les projets!

Je vous partage, depuis le début de ce livre, un ensemble d'éléments très efficaces pour déprimer et finir par laisser s'installer la dépression en vous. Mon commentaire sera ironique, mais si vous respectez à la lettre les indications de ce livre, vous déprimerez longuement et perdrez toute votre énergie, c'est garanti! Même si vous êtes sous l'effet d'antidépresseurs depuis plus d'un mois et que vous mettez en pratique les trucs indiqués par ce livre pour déprimer, vous annulerez l'effet de l'antidépresseur et vous travaillerez contre le médicament. Cependant, vous seul(e) pouvez tester l'impact réel de ces stratégies sur votre vitalité.

CHAPITRE 11

6 FAÇONS DE SE SORTIR DE LA VICTIMISATION

Ce chapitre est présenté de façon différente des autres en ce sens qu'il est écrit en fonction des ressources et solutions pour se sortir de l'état de victime.

1. Reconnaissez qu'il y a de bonnes raisons d'être une victime

Tout comportement est précédé d'une motivation à agir (souvent inconsciente), c'est le motif d'action. Les gens ne naissent pas victimes, ils apprennent à le devenir.

2. Vous enseignez aux autres comment vous traiter

Ouch! Elle fait mal, celle-là n'est-ce pas? Eh! bien, que vous soyez d'accord ou pas, c'est comme ça que cela se passe. Prenons un exemple. Vous rencontrez quelqu'un pour la 1^{ère} fois. Cela peut être votre futur partenaire de vie ou une personne qui deviendra votre ami. Observez bien comment le jeu se déroule. Au début, vous ne savez pas trop comment réagir, vous écoutez, vous dites, vous faites et parfois vous réajustez le tir. Il y a des choses que vous acceptez, d'autres que vous n'acceptez pas. Vous constatez que l'autre aime ou n'aime pas telle parole, tel comportement, tel geste et vous enregistrez l'information.

Faites-vous des demandes claires ou pas? Et l'autre? Vous avez tendance à chercher ce que l'autre désire et vous jouez un peu à la devinette. Vous vous ajustez en fonction de ses réponses, etc. Peu importe, vous enseignez toujours aux autres comment vous traiter. Si vous avez tendance à vous sentir victime auprès d'une personne en particulier, c'est qu'une partie de vous lui a enseigné (inconsciemment) à vous traiter de cette façon. Le résultat est désagréable bien entendu

mais comprenez bien que la seule façon qu'une personne puisse vous traiter en victime est d'avoir autorisé cette dernière à agir de la sorte. Vous lui avez fourni les outils pour agir comme ça envers vous. Vous pouvez aussi constater que la même personne n'agit pas de la même façon envers quelqu'un d'autre.

Retenez bien ceci: « La signification d'un message est toujours donnée par la réponse qu'il suscite. »

3. Acceptez la responsabilité de votre vie

Responsable ne veut pas dire coupable! Vous êtes responsable, non pas de tout ce qui vous est arrivé dans la vie, mais de ce que vous allez faire à partir de maintenant avec ce qui vous est arrivé. C'est là que tout commence.

Si, en vous regardant dans le miroir, vous constatez que vous avez un gros nez, un trop petit nez, de grandes oreilles ou quoi que ce soit d'autre, c'est votre corps! Je vous rappelle que vous habitez ce corps jusqu'à la fin de vos jours. Vous avez le choix de vous plaindre et de critiquer votre corps ou simplement d'accepter que c'est le corps que vous avez et que vous allez vivre avec.

Vous prenez ainsi la responsabilité de votre vie et des résultats que vous obtenez, même si ceux-ci sont désagréables. Dans ce cas, prenez la décision de faire autrement. Vous pouvez affirmer que le résultat en question n'est pas bon pour vous car cela vous amène à ressentir des émotions désagréables. Par la suite, demandez-vous ce que vous avez à apprendre de cette situation et ce que vous désirez à la place.

Prendre la responsabilité de votre vie, c'est aussi préciser ce que vous voulez, ce que vous désirez plutôt que ce que vous ne voulez pas. Par exemple: Si vous avez 3000\$ à dépenser pour un voyage et que vous vous présentez dans une agence de voyage en précisant le budget que vous avez, la première question risque d'être centrée sur la destination que vous souhaitez. Si vous répondez par toutes les destinations que vous ne voulez pas, l'agent de voyage aura de la difficulté à bien vous servir et à identifier votre réel besoin.

N'ayant aucune idée de la destination, l'agent pourrait vous aider en vous posant des questions qui l'aideront à identifier ce que vous souhaitez et les critères que vous recherchez dans une destination voyage. Voulez-vous être là où il y a de l'eau ou pas? Des plages de sable ou pas, de la forêt ou pas? Un hôtel en hauteur ou une petite auberge? Un tout inclus ou un forfait à la carte? etc. Une fois vos critères bien identifiés, l'agent pourra vous proposer un endroit auquel vous n'aviez peut-être même pas pensé, mais qui correspond exactement à vos critères, donc, à ce que vous voulez!

Être responsable de votre vie implique de déterminer ce qui est important pour vous. Quels sont vos désirs, vos objectifs, la direction que vous donnez à votre vie?

4. Reprenez le pouvoir que vous avez donné aux autres de diriger votre vie

Imaginez votre vie dirigée par un conseil d'administration. À certaines périodes de votre vie ou peut-être même maintenant, vous ne siégez même pas au conseil et ne faites même pas partie d'un comité consultatif! Comme si vous aviez donné le pouvoir à d'autres de gérer votre vie. Un instant! Faites un remaniement le plus vite possible et retrouvez votre chaise à la présidence de votre vie! Vous êtes le

gestionnaire en chef de votre vie et ce rôle n'appartient à nul autre que vous.

Que signifie être gestionnaire de sa vie? Quel est le rôle d'un gestionnaire ou d'un dirigeant sur le marché du travail? Le dirigeant d'entreprise a la responsabilité de donner les grandes orientations, les grandes lignes pour que les personnes, sous sa responsabilité, puissent faire le travail le mieux possible.

Être dirigeant de votre vie, c'est identifier ce que vous voulez pour vous. Quelles sont les grandes orientations de votre vie? En ce moment, vous donnez les directives à votre inconscient qui, à son tour, va faire le travail et s'occuper des détails. Parfois, sans vous en rendre compte, vous faites le contraire et vous dirigez votre vie en gérant votre équipe intérieur par la peur ou la menace en allant même jusqu'à faire du harcèlement et de la violence psychologique. Dans ce cas, vous voyez apparaître une série de symptômes.

Un bon dirigeant présente les bonnes orientations pour que ses employés sachent précisément à quoi s'attendre. Êtes-vous suffisamment clair face à vous-même, face à ce qui est important dans les différentes sphères de votre vie?

Même si vous aviez l'impression que d'autres personnes dirigeaient votre vie, à partir de maintenant, reprenez la direction et vérifiez ce qui va se passer. Vous êtes responsable d'écrire le scénario de votre vie dès aujourd'hui et jusqu'où vous souhaitez vous rendre.

- Qu'écrivez-vous spontanément?
- À quoi ressemble votre scénario?
- Serez-vous malade ou en santé dans votre histoire?

- En tant que personnage principal, quel rôle attribuez-vous à ce personnage?
- Qu'est-ce que vous lui faites vivre à partir de maintenant?

Le futur n'existe pas! C'est en décidant aujourd'hui que vous pouvez influencer demain. En plus d'être la personne qui écrit le scénario, vous êtes également le réalisateur. Vous n'aimez pas la scène? Aucun problème, recommencez-la! C'est vous le réalisateur! Faites les modifications dont vous avez besoin et recommencez jusqu'à ce que vous soyez satisfait(e).

Prenez conscience que, depuis le début de votre vie, de votre naissance à maintenant, vous avez peut-être laissé beaucoup de gens s'asseoir dans la chaise du réalisateur. Avec, bien entendu, les résultats que tout cela a donné.

Des bouts de film agréables, d'autres désagréables. Le film de votre vie n'a peut-être pas connu de succès au Box Office, mais, à partir de maintenant, vous êtes en train de faire la suite de ce film ou de ce téléroman (c'est comme vous voulez!) Comment souhaitez-vous que ça se passe? Vous seul(e) avez ce pouvoir et, juste pour le plaisir, écrivez votre scénario de vie. Vous constaterez que l'exercice peut s'avérer très intéressant, compte tenu que le futur n'existe pas. Écrivez spontanément comment vous voulez que votre vie se déroule.

5. Devenez le créateur de votre vie

En prenant la responsabilité et la maîtrise de ce que vous avez déterminé, même si le futur n'existe pas, vous donnez les grandes lignes et les grandes orientations. Dès que vous vous branchez sur la fréquence plaisir ou la fréquence désir, vous avez toutes les émotions qui viennent avec. La fréquence plaisir procure de l'énergie au

quotidien, alors que la fréquence catastrophe est plutôt énergivore. Rappelez-vous que le futur n'existe pas et que c'est vous qui choisissez la fréquence, au même titre qu'avec une radio ou une télévision!

Vous choisissez toujours où vous êtes. Vous avez choisi d'être où vous êtes en ce moment, en train de lire cet ebook. Personne ne vous y a obligé avec un pistolet sur la tempe. Vous choisissez votre façon d'agir, vos paroles, vos actions, vos gestes concrets. Vous choisissez avec qui vous êtes, sur quoi vous vous concentrez, vos croyances, à qui vous faites confiance. Vous choisissez qui vous évitez, vos réactions par rapport à telle situation et ce que vous pensez de vous-même, des autres, quels sont vos risques, vos besoins, vos droits, etc.

Vous pensez peut-être parfois que vous n'avez pas le choix, n'est-ce pas? En fait, ne pas avoir le choix est un choix plus limitant, mais c'est tout de même un choix! Aucune autre personne que vous fait de choix à votre place. Déterminez quels sont les choix qui s'offrent à vous et faites-en l'inventaire, en évaluant chacun de ceux-ci. Plus vous élargissez votre éventail de choix au quotidien, plus vous risquez de ressentir une liberté en lien avec ce que voulez faire et ce que vous désirez. Bien entendu, vous devez au préalable, avoir une idée de ce que vous voulez de votre vie! Pour réaliser un objectif cette année, vous devrez faire des gestes concrets pour y arriver.

6. Choisissez votre attitude

Vous savez très bien que personne ne peut changer la direction du vent, vous pouvez seulement ajuster vos voiles. D'accord ou non, c'est le seul pouvoir que vous avez, que vous aimiez les grosses vagues ou non, que vous ayez un gros voilier ou un petit et même si

vous avalez de l'eau plus que d'autres personnes, c'est le seul élément que vous pouvez contrôler.

Peu importe ce qui vous arrive, vous pouvez toujours choisir votre attitude. Dans les choix d'attitude, vous pouvez choisir la culpabilisation en cherchant un coupable ou en utilisant le blâme. Vous pouvez aussi choisir la responsabilisation où vous allez plutôt chercher une solution, une opportunité d'améliorer la situation. Dans les deux cas, la réalité demeure la même et c'est votre attitude qui fera la différence.

Comparons ici le choix d'attitude avec l'image du canard et de l'aigle. Le petit canard (représenté par le canard jaune de la baignoire) a tendance à pencher du côté de la culpabilisation. En passant, nous avons tous un petit côté canard en nous. Le canard, c'est la partie de nous qui se plaint:

- « Il fait trop froid »
- « Si l'été peut arriver, je n'en peux plus de l'hiver »
- L'été arrive, mais « Il y a trop de moustiques » « Il fait trop chaud »
- « Je paie toujours trop d'impôts »
- « Le café est trop fort ou pas assez fort »

Bref, le canard a toujours quelque chose à critiquer. Il cherche un coupable et il blâme. Il est donc dans un mode « coin coin »

- « Il fait trop chaud, coin coin »
- « Tout cela ne fait pas de sens, coin coin »
- « Pourquoi c'est toujours à moi que cela arrive? coin coin »

Plus il cherche un coupable, plus il dépense de l'énergie à chercher un coupable et moins il prend de temps à chercher une solution.

À l'opposé, il y a l'aigle qui représente la responsabilisation comme choix d'attitude. L'aigle est au sommet de la chaîne alimentaire. Un aigle n'a pas de prédateur. Il fait son nid à la cime des arbres ou au sommet des montagnes. Il a une excellente vision et lorsqu'il identifie une cible, il prend tous les moyens pour y parvenir.

L'aigle n'a pas de temps à perdre avec les canards. Il va centrer son énergie à trouver une solution et non à se plaindre, car il sait très bien que cela ne lui donne rien.

Imaginez un instant un couple dont l'un des conjoints a tendance à choisir une attitude aigle et l'autre, une attitude canard. Les discussions risquent d'être souvent discordantes, n'est-ce pas? Un dirigeant d'entreprise aigle avec des employés canards. Ou même, des employés aigles avec un dirigeant canard!

Chaque situation fait référence à un choix d'attitude. La culpabilisation peut être dirigée vers soi ou vers les autres. Lorsque vous êtes dans une situation désagréable, vous pouvez vous demander ce que vous avez fait d'incorrect et avoir l'impression que c'est de votre faute. Vous pouvez aussi chercher un coupable chez les autres. Dans ce cas, vous nagerez dans une situation qui ne vous apporte aucune solution et vous tomberez en mode « attente » que les autres changent ou qu'il se passe quelque chose autour de vous qui vienne régler votre situation. Vous serez alors dans l'impuissance et vous connaissez déjà les effets néfastes de ce sentiment.

Le choix de la responsabilisation permet de vous responsabiliser dans la démarche en vous demandant comment vous avez fait pour en arriver à ce résultat précisément. Quelles sont les décisions que vous avez prises, les gestes que vous avez posés? Vous prenez conscience que vous êtes responsable de ce qui vous arrive et vous vous demandez comment faire autrement.

Aucune culpabilisation, aucun coup de marteau sur la tête. Une question simple « Est-ce que ce résultat me satisfait? » Sinon, vous êtes responsable de changer cela. Que voulez-vous précisément? Ensuite, mettez-vous en action!

L'attitude de culpabilisation entraîne l'attente, alors que l'attitude de responsabilisation entraîne l'action.

Si vous ne prenez pas la décision de gérer votre propre vie, cela veut dire que par défaut, vous acceptez que quelqu'un d'autre le fasse à votre place. Il n'y a aucun vide. Ne vous inquiétez pas, car, si vous n'êtes pas à la présidence de votre conseil d'administration, quelqu'un d'autre s'en chargera même si cela ne fait pas votre affaire. Dès que vous prenez la direction de votre vie, les résultats concrets apparaissent et ça va très vite, croyez-moi!

Pour sortir d'un état de victime tout comme pour se sortir de la déprime et même de la dépression, le premier engagement est envers soi-même.

CHAPITRE 12

L'HISTOIRE D'UN CLIENT

Il y a quelques années, dans mon cabinet privé, j'ai travaillé avec un client chez qui on avait diagnostiqué une dépression majeure. Il était en arrêt de travail depuis quelques mois et, sur référence de son médecin, il avait demandé à me consulter. Au cours de la 1^{ère} rencontre, je lui demande de me raconter comment se passent ses journées, de façon générale. Il me raconte que depuis son arrêt de travail, il s'est isolé de ses amis et de sa famille car il avait honte de sa situation. C'est la 1^{ère} fois qu'il est en dépression et pour lui, c'est un sentiment d'échec. Il se cache des autres car il habite dans un petit village où tout le monde se connaît. Il mentionne même aller acheter son journal dans le village voisin pour ne pas être vu dans le supermarché local.

Je lui demande alors de me décrire, plus en détails, à quoi ressemblent ses journées. Voici un résumé d'une journée type :

- Il se lève le matin et parfois au milieu de l'avant-midi, car il ne met pas de réveil
- Une fois levé, il ouvre la télé au poste des informations en continu
- Il se prépare un café instantané car, pour lui, c'est trop de travail de se faire un café avec la cafetière
- Il lit le journal de la veille et lorsque la lecture est terminée et que les infos sont en rediffusion et déjà vues, il tourne en rond autour de la table en regardant le plancher

Je n'ai pas besoin d'aller plus loin dans le descriptif de la journée type de cette personne pour m'apercevoir que déjà, il y a beaucoup à travailler. Saviez-vous que lorsque vous regardez le plancher ou que vos yeux pointent vers le sol, vous serez plongé soit dans votre monologue interne, soit dans vos émotions. En fait,

c'est un processus physiologique, neurologique sur lequel vous n'avez aucun pouvoir. Il est également impossible de pleurer lorsque vos yeux pointent vers le haut. Vous testerez la prochaine fois que vous aurez envie de pleurer.

Revenons à mon client. En marchant en rond autour de la table, il me dit qu'il avait tendance à se dire qu'il ne serait jamais capable de s'en sortir et que c'était trop difficile à vivre. Il se disait aussi que ses médicaments ne faisaient pas effet, etc. Toujours en regardant vers le sol, il passait de son monologue interne aux émotions associées qui alimentaient à nouveau le monologue et ainsi de suite.

Il est seul, pas de réseau de soutien. Il a un frère seulement et même si ce dernier habite à l'étage supérieur, il va le voir 1 fois toutes les 3 semaines environ et les rencontres ne durent que 10 minutes en moyenne.

Il est convaincu que c'est la faute des autres. Pour lui, c'est la faute de la compagnie qui a pris une décision injustifiée à son égard et il en est convaincu. Commencez-vous à comprendre ce qui se passe? Il dit que ses médicaments ne font pas effet, alors que son médecin lui a prescrit une dose assez forte. Aucune amélioration de son humeur même, après 3 mois de prise de médication. Pour lui, ce n'était pas le bon médicament ou ce dernier n'était pas assez fort. Depuis le début de son récit, ce client travaille contre le médicament car il ne se met pas en action pour aider celui-ci à faire son travail.

Lorsque je lui demande s'il aime prendre des médicaments, il me répond qu'il déteste les médicaments. Il se décrit même comme un anti-médicaments. En lui faisant prendre conscience de cette grande opposition, je lui explique que son système réagit contre la médication et lui fais prendre conscience que toutes les actions qu'il posait allaient à l'encontre du médicament. Par la suite, nous avons entrepris un travail visant à combiner des gestes concrets aidants en acceptant que le médicament avait aussi son rôle à jouer dans le processus d'équilibre.

Les gens ne sont pas paresseux, ils tendent simplement vers des buts inutiles, qu'ils n'ont pas vraiment envie d'atteindre. C'est comme être centré sur ce que vous ne voulez pas dans la vie. Si vous vivez, par exemple, une relation de couple insatisfaisante et que vous vous dites que vous ne voulez surtout pas que cela vous arrive et que vous ne voulez plus jamais revivre une telle situation, soyez assuré(e) que cela va se reproduire! Et pourquoi? C'est vraiment fascinant car l'inconscient ne retient pas la négation, les « ne pas »!

CHAPITRE 13

UN DES PIÈGES MAJEUR DU CERVEAU

Le cerveau humain est fantastique car il peut s'occuper de millions de choses en même temps. Malgré le fait que rien ne peut égaler un cerveau humain, ce dernier comporte quelques défauts qui peuvent vous jouer des tours si vous n'en prenez pas conscience. Un de ces pièges est que le subconscient ne retient pas la notion de négation. Par exemple, ne pensez pas tout de suite à un soleil bleu avec des pois rouges. Ne pensez pas tout de suite à un poisson rouge avec des oreilles de lapin!

Même si je vous demande de ne pas y penser, les images vont apparaître dans votre tête et vous devez ensuite essayer de les faire disparaître. En fait, la notion de « ne pas » est seulement logique et peut être captée par la partie consciente de votre cerveau seulement s'il fonctionne en mode analogique. Le subconscient, quant à lui, utilise un langage plutôt digital et imagé. Pour cette partie du cerveau, une non-image n'existe pas et c'est pourquoi l'image apparaît quand même dans votre tête, même si je vous demande de ne pas y penser.

J'ai expérimenté ce principe avec une de mes filles lorsqu'elle avait environ 2 ans. Vous pouvez imaginer la scène un matin de semaine, au déjeuner. Avec une bonne intention d'aider ma fille à faire attention à son verre de lait, je lui dis gentiment: « Sara, ne renverse pas ton verre de lait s.t.p., ne le renverse surtout pas! »

À peine 30 secondes écoulées... et le verre se retrouve par terre. Une inattention de la part de ma fille, le coude a effleuré son verre qui s'est renversé pour terminer sa course sur le plancher. Coïncidence? Quelle image pensez-vous que ma fille a vue dans sa tête?

Spontanément je réplique: « Qu'est-ce que je t'avais dit! » C'est ça, je lui ai dit ce que je ne voulais pas qu'elle fasse et contribué largement à favoriser l'accident. Ce que je voulais réellement, c'est que le lait reste dans le verre, n'est-ce pas?

Quelques jours plus tard, je renouvelle l'expérience avec ma fille en lui disant: « Sara, tiens bien ton verre avec tes 2 mains s.t.p. » Quelle image a-t-elle vue dans sa tête? Voilà! Eh! bien, le lait est resté dans le verre! Ne me croyez pas, faites-le et vous m'en reparlerez.

Maintenant, que désirez-vous face à vous-même? Au lieu de mettre l'accent sur ce que vous ne voulez pas, mettez plutôt l'accent sur ce que vous désirez, ce que vous voulez. Vous verrez, cela fonctionne! La prochaine fois que vous vous entendrez dire ce que vous ne voulez pas, posez-vous la question suivante:

« Si je ne veux pas cela, je veux quoi à la place? »

Par exemple: Si vous ne voulez pas être malade, vous voulez peut-être simplement rester en santé. Si vous ne voulez pas faire de l'insomnie la nuit, je comprends que vous voulez dormir! Vous ne voulez pas être stressé au travail, vous voulez sûrement bien gérer la pression, etc.

Chaque fois que vous vivez une situation et que vous prenez conscience que vous êtes centré sur ce que vous ne voulez pas, vous n'avez qu'à recadrer la phrase en vous demandant ce que vous voulez à la place. Au même titre qu'au restaurant, vous commandez ce que vous désirez et non ce que vous ne voulez pas manger, n'est-ce pas? De simples gestes qui permettent de changer la fréquence en syntonisant le poste « désir » plutôt que le poste « peur » car l'utilisation du « ne pas » vous branche directement sur la peur que ce que vous ne voulez pas, arrive...

Jacques Salomé, psychosociologue français, a souvent parlé que derrière chacune de nos peurs, il y a un désir qui se cache. Pour lui, aussi grande est la peur, aussi grand est le désir. Aussi petite est la peur, aussi petit est le désir. C'est directement proportionnel.

Cet élément est d'une grande importance lorsque vous souhaitez vous tenir loin de l'état de victime, de la déprime ou de la dépression. Imaginez comme c'est fascinant! Derrière chaque peur, il y a un désir à découvrir! Si vous avez l'impression d'être coincé(e) dans une peur, il est grand temps de faire sortir le désir qui se camoufle derrière. Tout comme une feuille de papier, sur laquelle la peur est inscrite au recto et le désir au verso. Pour que l'attention soit mise sur le désir, il suffit seulement de tourner la feuille pour changer de fréquence! Vous pouvez aussi décider de rester et stagner dans la peur qui vous habite et vous convaincre que l'univers conspire à vous faire vivre des expériences désagréables. Tout cela ne change en rien le fait qu'un désir se cache derrière chacune de vos peurs. C'est vous qui avez la télécommande en mains et qui choisissez de syntoniser le poste de la peur ou celui du désir. Vous devez simplement assumer les résultats en lien avec la fréquence que vous syntonisez. Et si vous n'êtes pas satisfait, changez de poste!

CHAPITRE 14

14 ASTUCES POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE ET ÉVITER LA DÉPRIME

Voici une liste de 14 astuces qui vous permettront de maintenir un état d'équilibre et d'éviter la déprime et ses conséquences néfastes:

1. Tout événement se produit pour une raison précise

C'est le principe de « rien ne vous arrive pour rien ». Vous avez une leçon à tirer de tout événement qui arrive dans votre vie. Vous êtes à l'école de la vie et lorsque vous n'arrivez pas à apprendre les leçons qui arrivent sous différentes épreuves, les événements risquent de se reproduire jusqu'à ce que vous puissiez apprendre et comprendre le message pour vous. C'est à ce moment que vous devenez un apprenti-sage!

2. Il n'y a pas d'échec, seulement des résultats

Pour ma part, l'échec pur et dur est égal à un apprentissage avec une valeur « 0 ». Alors que toute situation comporte quelque chose à apprendre. Si vous avez vécu l'expérience d'une vie de couple qui n'a pas tenu la route et qui s'est terminée en rupture, vous avez eu une occasion d'apprendre sur vous. Vous n'avez pas vécu un échec, vous avez obtenu un résultat. Même si ce dernier est désagréable, c'est un résultat qui vous permet de vous réajuster, à condition de saisir la leçon de vie qui vous est offerte.

3. Quoi qu'il arrive, assumez-en la responsabilité

Peu importe ce qui vous arrive au quotidien, vous en êtes responsable. Vous êtes la personne qui a créé cette réalité en vous. Vous avez fait des choix, pris des décisions et posé des gestes. Attention! Responsable ne veut pas dire coupable. Responsable signifie que vous avez le pouvoir de changer ce qui se passe à partir de vous. Vous n'avez aucun pouvoir de changer les autres, mais vous avez la télécommande de vos pensées et de la façon dont vous vous représentez la réalité.

4. Il est possible d'agir sans tout comprendre

Il y a des gens qui cherchent à tout comprendre avant d'agir. Ils viennent me voir en consultation et veulent comprendre « Pourquoi » ils sont en dépression. La question est tout à fait légitime et il est possible de trouver des réponses à cette question. Toutefois, ces réponses ne seront que des explications logiques ou des interprétations pour tenter de comprendre la situation qui procure le résultat « dépression » à la personne. Malgré une tentative de compréhension, la personne demeure en dépression sans changer quoi que ce soit comme stratégie de vie, car elle prend conscience de ce qui a pu « causer » la dépression sans savoir plus comment s'en sortir.

Il est utile de comprendre, mais il est possible d'agir et d'obtenir des résultats rapides sans tout comprendre. En se posant la question « comment » avez-vous laissé le résultat dépression s'installer en vous avec le temps, vous accédez aux stratégies de vie, choix, décisions, actions, qui se sont cumulés avec le temps en vous dirigeant vers le chemin de la dépression. Même si vous ne connaissez pas toutes les causes et ne comprenez pas toutes les raisons, vous pouvez poser de petits gestes concrets, différents de ceux qui ont contribué à nourrir la dépression. Par exemple, chaque personne a la capacité de sourire à son réveil.

Mécaniquement, tout le monde peut le faire. Pour une personne en dépression, c'est un geste très difficile à poser, mais réalisable quand même. Si vous saviez le nombre de clients qui ont testé cette stratégie et qui ont obtenu des résultats remarquables avec un simple sourire au réveil! Il est possible d'agir sans tout comprendre...

5. Les êtres humains sont votre plus grande ressource

Si vous connaissez quelqu'un qui a réussi à se sortir d'un état dépressif, qu'est-ce qui vous empêche de lui demander ce qu'il a fait pour retrouver l'équilibre? Vous ne connaissez personne? Inscrivez-vous à des forums de discussion sur le web, consultez des sites spécialisés, un professionnel de la santé, etc. Plus d'excuses, soit vous êtes en action, soit vous êtes en attente! Les stratégies des autres peuvent vous être grandement utiles. Vous devez simplement laisser votre orgueil de côté et oser demander comment ces gens ont fait pour se sortir d'une mauvaise situation ou éviter d'y entrer.

6. La vie est un jeu

Imaginez la vie comme un jeu, avec ses règles. Les personnes qui ont du plaisir dans la vie sont les joueurs. Elles sont actives et déterminées à avancer vers un but. Celles qui n'ont pas de plaisir sont des spectateurs. Si vous avez l'impression de ne pas avoir de plaisir dans votre vie, c'est peut-être parce que vous vous trouvez dans les gradins! Si c'est le cas, il serait bien de vous en rendre compte avant la fin du match de votre vie, n'est-ce pas? Et, dans les gradins, vous aurez tendance à jouer les gérants d'estrades en critiquant les personnes qui jouent leur vie sur le terrain! Si vous voulez du changement, vous devrez retourner au jeu. Le pouvoir d'agir est sur le terrain et non dans les gradins. Connaissez-vous bien les règles du jeu? Que vous reste-t-il à apprendre du jeu de la vie?

Il peut être bon de prendre une pause hors du jeu mais déterminez combien de temps vous souhaitez rester dans les gradins, car, pour changer, c'est sur le terrain que ça se passe!

7. Il n'y a pas de réussite durable sans engagement

Sans actions concrètes, il n'y a que des intentions. Si je vous dis qu'il y a 5 oiseaux sur un fil et que 3 décident de s'envoler. Combien d'oiseaux reste-t-il?

Il en reste 5 car ils ont juste décidé! C'est dans l'action que vous pouvez changer. Vous pouvez parler longtemps de stratégies, mais tant que vous ne faites rien, vous restez sur votre fil sans que rien ne se passe. Par conséquent, si vous avez à porter un jugement sur une personne, jugez par les actions et non par les paroles.

8. La chance arrive lorsque vous êtes préparé(e) à saisir l'occasion

Est-ce que vous vous entraînez quotidiennement à être bien? Si vous ne vous entraînez pas au bonheur, le jour où celui-ci passera, vous ne pourrez le saisir, car vous ne serez pas préparé(e)! Au même titre qu'un entraînement physique maintient le corps en forme et apte à répondre à certaines exigences externes. Vous ne pouvez pas courir un marathon sans un entraînement préalable et ce n'est pas un seul entraînement ou quelques-uns dans l'année qui fera en sorte que vous serez prêt(e) le jour du marathon. La chance arrive lorsque vous êtes prêt à la saisir, c'est aussi simple que ça.

Un jour une personne m'a dit:

« Vous savez Bruno, la chance n'a jamais frappé à ma porte. »

Je lui ai répondu:

« Qu'attendez-vous pour changer de porte! »

Pour se sortir de situations désagréables, faites des hypothèses encourageantes, envisagez des scénarios agréables et préparez-vous à accueillir les résultats.

9. Portez votre attention sur ce que vous aimez le plus, ce qui vous fait le plus plaisir et ce qui vous procure le plus d'énergie

Une des astuces très simples consiste à faire la liste de tous vos petits bonheurs. Écrivez-les dans un cahier que vous pourrez relire dans les périodes un peu plus difficiles. Prenez aussi le temps d'apprécier les petites choses. Par exemple, lorsque vous mangez, prenez le temps de regarder votre nourriture, de la sentir et de la déguster une fois en bouche. L'expérience risque d'être totalement différente des autres fois où vous engloutissez la nourriture sans vous en rendre compte.

Si vous aimez prendre un bain, prenez un bain aux 5 sens! Eh oui! tamisez la lumière ou allumez une chandelle pour l'aspect visuel. Faites jouer une musique agréable de détente pour l'aspect auditif. Mettez des bulles ou du sel de bain au parfum que vous adorez pour l'aspect olfactif (tant mieux si le produit coûte cher car vous aurez le sentiment d'être important(e)). Ajustez la température de l'eau à la perfection pour l'aspect kinesthésique et servez-vous quelque chose à manger ou à boire qui vous ferait plaisir pour combler l'aspect gustatif. Vous mettrez ainsi en valeur vos 5 sens et jamais vous n'aurez pris un bain avec un effet aussi relaxant ,je vous le garantis!

10. Soyez proactif

Soyez proactif pour répondre à vos besoins de base. Faites des activités agréables qui demandent un minimum d'énergie pour un maximum de plaisir. Faites-vous une liste et faites-le, passez à l'action plutôt que de rester en attente en vous disant que vous aimeriez faire telle ou telle chose, mais que vous n'avez pas le temps. Le temps est très relatif et les minutes passent à la même vitesse pour tout le monde. C'est votre perception qui change face au temps.

11. Apprenez à dire non

Jacques Salomé disait: « En osant te dire non, j'ai appris à me dire oui. » et :« En osant me dire oui, j'ai appris à te dire non. » Apprendre à dire non à d'autres, c'est commencer à dire oui à vous-même. Lorsque vous avez de la difficulté à dire non aux autres, vous manquez de respect envers vous. Vous répondez aux besoins des autres plutôt que de répondre d'abord aux vôtres pour pouvoir ensuite aider les autres. Vous voyez la différence? Dans le premier cas, vous perdez votre énergie et dans le deuxième cas, vous la conservez et vous partagez votre plein avec les autres au lieu de chercher à vous remplir chez les autres.

12. Exprimez vos demandes clairement

Êtes-vous du genre à tourner autour du pot en demeurant vague dans vos propos? Si un ami vous appelle et vous demande ce que vous faites de bon dans la journée et que vous lui demandez ce qu'il veut ou quelle demande il a à vous faire. En vous répondant qu'il ne le sait pas et qu'il vous appelle simplement pour avoir de vos nouvelles et savoir ce que vous faites de votre journée, c'est assez louche.

Soyez clair dans vos demandes et évitez les devinettes, ce sera plus simple pour tout le monde.

13. Identifiez vos priorités

Planifiez votre démarche. Quand vous avez un objectif clair, passez à l'action. Ensuite, évaluez si vos actions vous rapprochent ou vous éloignent de votre objectif. La réalisation d'un projet commence toujours par un projet rêvé. Vous désirez construire une maison? Vous voulez qu'elle soit originale et qu'elle soit différente des modèles connus? Vous la voyez dans votre tête? Dessinez votre modèle sur papier, vous passerez ainsi du rêve à un projet papier. Vous n'avez pas de talents en dessin? Qu'à cela ne tienne, allez voir quelqu'un qui peut mettre sur papier votre modèle et demandez-lui des ajustements jusqu'à ce que la représentation papier soit conforme à votre représentation mentale.

Une fois cette étape terminée, vous êtes prêt à construire. Vous pouvez embaucher un entrepreneur qui assumera la gestion de vos travaux. Le jour où vous allez entrer à l'intérieur de votre maison, vous pourrez vous dire que ce que vous faites maintenant a été rendu possible grâce à une idée que vous avez eue en tête, que vous avez concrétisée sur papier et ensuite dans la réalité.

La réalisation d'objectifs fonctionne de la même façon! Vous avez une idée en tête, mettez-la par écrit et ensuite, posez des gestes concrets pour vous rapprocher de votre objectif et ainsi atteindre les résultats que vous souhaitez!

14. Autorisez-vous à vivre vos émotions

Une émotion, c'est une expérience sensorielle qui est ressentie de façon agréable ou désagréable. Rappelez-vous le modèle de représentation de la réalité qui a été présenté au chapitre 9. L'émotion déclenche le comportement, mais est d'abord créée par la représentation que vous vous faites d'un événement ou d'une situation. Une émotion, c'est comme un élastique. Plus vous cherchez à l'éloigner de vous, plus elle vous revient à la figure! Sachant cela, apprenez à vous en occuper.

Pour illustrer le rôle des émotions, imaginez un tableau de bord d'une voiture. Il y a des lumières de différentes formes et de différentes couleurs qui ont toutes des fonctions bien à elles. Si une lumière de votre tableau de bord s'allume pour vous indiquer qu'il n'y a plus de liquide lave-glaces dans le réservoir, il ne sert à rien de vous dire que le réservoir se remplira tout seul ou que le problème se règlera de lui-même. Vous devez poser un geste pour mettre du liquide dans le réservoir. La lumière vous a seulement indiqué qu'il manquait de liquide et c'est sa fonction.

Pour les émotions, c'est la même chose. Lorsque vous ressentez une émotion désagréable, comme une lumière, cela indique à l'intérieur de vous que vous n'avez pas répondu à des besoins importants qui n'ont pas été satisfaits. À l'inverse, lorsque vous ressentez une émotion agréable, cela signifie qu'un ou des besoins importants ont été entendus ou satisfaits, comme une lumière qui indique que tout va bien dans votre véhicule.

Et si c'est la lumière « check engine » qui s'allume, cela indique que c'est très important et qu'il en va même de la vitalité de votre véhicule. Et si vous tentez de ne pas voir cette lumière qui ne fait que vous dire de porter une attention particulière à l'émotion qui s'y rattache, ne vous inquiétez

pas, votre corps s'en chargera et fera apparaître des maux. Au même titre que la voiture commencera à mal fonctionner.

Avant de vous coucher ce soir, identifiez un geste concret, agréable et énergisant. Une action concrète que vous vous engagez à faire à partir de maintenant, par rapport à vous-même. Une action à mettre en application dès demain matin à votre réveil afin d'augmenter votre vitalité. Prenez cet engagement maintenant et vérifiez ce qui va se passer. Cet engagement risque de faire une grande différence dans votre vie!

CHAPITRE 15

CONCLUSION

Vous êtes sur le point de terminer la lecture de ce livre et j'ai une question très simple à vous poser : « Comment ça va maintenant? » Si votre réponse est que ça va bien à 7/10 et plus, bravo! Vous savez aussi comment faire pour maintenir un niveau de bien-être supérieur. Si votre réponse est que ça va mal à moins de 6/10, vous savez comment vous y prendre pour renverser la situation en agissant sur les éléments sur lesquels vous avez du pouvoir.

Les premiers chapitres de ce livre vous ont présenté des stratégies ultra efficaces pour déprimer, vous sentir victime et même vous faire prendre le chemin de la dépression. En retour, les derniers ont été axés sur les ressources à développer pour sortir de la déprime ou de la victimisation et même s'en protéger et éviter d'y entrer.

Je conviens que ce livre aurait pu être encore plus complet et que le même sujet aurait pu être abordé en 5 fois plus de pages. Ce n'était pas l'objectif de départ. Je voulais vous présenter, à ma façon, les principaux points à mettre en lumière concernant le sujet de la déprime. Tout ce que je vous ai partagé, j'ai eu l'occasion, soit d'en vivre moi-même les expériences, soit d'accompagner des gens dans leur processus de développement personnel via les consultations à mon cabinet privé.

Si votre lecture s'arrête à la fin de ce livre et que vous ne passez pas à l'action pour tester certaines choses mentionnées au cours des pages précédentes, vous serez alors comme bien des gens qui veulent améliorer leur vie mais qui décident de demeurer spectateur de leur quotidien. À vous de choisir. Vous n'avez pas le temps? Laissez-moi vous raconter quelque chose.

Imaginez qu'à votre réveil, demain matin, vous appreniez qu'une institution financière a déposé dans votre compte 86 400\$! Vous avez la journée seulement pour dépenser cette somme! Ce que vous n'aurez pas réussi à dépenser au moment de vous endormir demain soir vous sera retiré. Après-demain matin, même chose. 86 400\$ à dépenser dans votre journée. Ainsi de suite, jour après jour. L'institution financière peut aussi fermer votre compte à tout moment, sans avertissement. Quelle serait votre réaction?

En fait, demain matin à votre réveil, vous disposerez de 86 400 secondes dans votre journée. Comment allez-vous utiliser ces secondes? Combien de secondes allez-vous dépenser à appuyer sur le bouton « snooze » du réveil? À rouspéter, à vous encourager, à regarder la télévision, à être attentif au travail, à l'école, à penser à ce que vous désirez, etc.

Peu importe votre rôle dans la vie, votre statut social ou votre occupation, vous disposez de 86 400 secondes dans une journée et pas une de plus. Vous restez-il de l'énergie et de la vitalité à la fin de vos journées, de façon générale? Si oui, cela indique que vous avez une stratégie efficace quant à l'utilisation de vos secondes. Sinon, cela indique que votre stratégie vous amène à perdre plus d'énergie que d'en gagner et que vos choix, décisions et actions vous procurent ce résultat. Quel sera le prix du statu quo?

Si la façon dont vous utilisez vos secondes vous procure un résultat désagréable dans votre vie, si votre résultat s'apparente à la déprime, l'état de victime ou même la dépression, vous devez prendre conscience que vous avez peut-être une stratégie maladroite d'utilisation de vos secondes. Vous pouvez vous réajuster en commençant par décider et agir autrement. Que faites-vous de vos secondes chaque jour? Vous êtes seul(e) responsable...

Bon succès!

*Bruno Bégin, M.Éd.
Conférencier professionnel et formateur du Québec*

Bruno Bégin est passionné par le potentiel extraordinaire des personnes.

Convaincu que la santé émotionnelle est un moteur de développement exceptionnel, il inspire les gens à augmenter leur vitalité par une meilleure gestion de soi et des émotions en contexte de travail et de la vie de tous les jours.

Son approche authentique et positive donne envie aux gens de se mettre en action et améliorer leur bien-être.

Bruno se démarque par ses conférences dynamiques et vivifiantes. Touchants, imagés et teintés d'humour, ses messages inspirants et stimulants sont accessibles et transférables facilement dans le quotidien de chaque personne.

Il favorise la prise de conscience et l'action par le partage d'exemples concrets et pratiques du travail et de la vie quotidienne.

Ses clients apprécient la facilité qu'il a de connecter avec le public et de capter l'attention de ses auditeurs. Chacune de ses conférences est une expérience!

Depuis 1996, Bruno possède une solide expertise en relation d'aide, en animation et en formation avec des clientèles diverses et sur de nombreux sujets en lien avec la santé émotionnelle.

Parmi ces sujets se retrouvent: la motivation, la communication, la santé et mieux-être au travail, la gestion des talents, du stress et des émotions et, l'adaptation au changement.

Il a eu l'opportunité de présenter ses conférences dans diverses régions francophones du globe dont au Québec, au Nouveau-Brunswick, en France et en Suisse.

Coproduiteur d'une série de 10 émissions télé de 30 minutes chacune abordant des sujets liés à la « santé émotionnelle », chroniqueur hebdomadaire à la Première Chaîne de Radio-Canada il y a quelques années dans le cadre d'une chronique art de bien vivre, Bruno Bégin est aussi l'auteur des livres Recueil d'actions vivifiantes et Comment déprimer efficacement.

Diplômé de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) et de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), Bruno Bégin est titulaire d'une maîtrise en éducation et d'un baccalauréat en psychoéducation.

Maître praticien en programmation neurolinguistique (PNL), il utilise ses talents pour promouvoir la santé émotionnelle dans ses interventions tout en s'appuyant sur ses expériences accumulées au fil des ans.

[Site web](#)

[Conférences en ligne](#)

[Choix de ebooks sur le développement personnel](#)

[Mon podcast « Dans l'univers de... »](#)