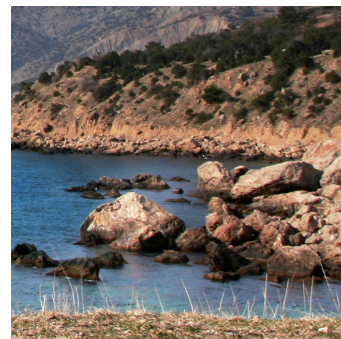
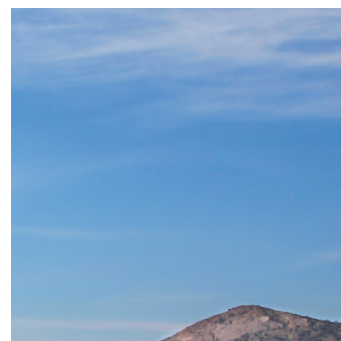
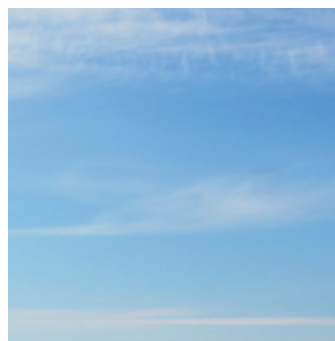


# UN ESPRIT POSITIF

Guide pratique pour affronter  
les réalités quotidiennes

JULIÁN MELGOSA



# Plan général



Page 12

## Chapitre 1 : J'apprends à vivre

Le pouvoir de la pensée.....	16	Corrélation corps-esprit .....	52
La pensée positive .....	20	Dépassement de soi : désapprendre .....	56
Le développement global de la personne .....	24	Les règles de base pour être malheureux .....	58
L'estime de soi .....	28	Une intelligence émotionnelle réfléchie.....	60
Se servir de tous ses sens ! .....	32	Vivre dans l'espérance.....	64
Une sexualité saine.....	38	Le désir d'être heureux .....	70
Les techniques simples de relaxation.....	40	Les causes des troubles mentaux.....	74
Une bonne communication.....	44	La prévention des maladies mentales .....	76
Vivre dans la joie et l'optimisme .....	48	Les obstacles à la santé mentale.....	80



Page 82

## Chapitre 2 : Les problèmes centrés sur le moi (I)

L'insomnie .....	86	Les complexes.....	122
L'hypochondrie .....	92	La boulimie.....	124
Les phobies .....	94	L'anorexie nerveuse.....	126
L'anxiété .....	96	La peur panique .....	128
La dépression.....	102	Les addictions .....	130
Les traumatismes psychiques .....	110	La ludopathie .....	138
Le stress .....	112	La dyslexie .....	140
Les obsessions et les compulsions.....	118		



Page 142

## Chapitre 3 : Les problèmes centrés sur le moi (II)

Le contrôle des pensées automatiques.....	146	Le manque de confiance en soi.....	170
Comment affronter les différentes peurs.....	148	Le narcissisme.....	172
Le contrôle de l'état d'esprit.....	150	Les superstitions .....	174
Les problèmes de l'adolescence.....	152	Les problèmes du troisième âge .....	176
La crise des valeurs et d'idéologie .....	154	Les troubles psychosomatiques.....	180
Les problèmes d'identité .....	156	La surconsommation (l'achat compulsif) .....	186
L'homosexualité et le changement de sexe .....	160	La lassitude et la fatigue chronique .....	188
Le sentiment de culpabilité.....	164	La psychologie de la convoitise .....	190
Potentialisation de la mémoire .....	166	Le perfectionnisme.....	192

## Chapitre 4 : Mes problèmes avec les autres

Page 194



La colère et l'agressivité.....	198	Le syndrome de Stockholm.....	226
La timidité.....	200	Les troubles de la sexualité.....	228
La jalousie.....	204	La compétitivité.....	230
La haine.....	208	La cleptomanie.....	232
Le harcèlement moral au travail ( <i>mobbing</i> )....	212	La solitude affective.....	234
Le harcèlement sexuel.....	218	L'envie.....	236
La violence conjugale.....	222	Vivre le multiculturalisme.....	238

## Chapitre 5 : Comment affronter les crises (la résilience)

Page 240



La maladie.....	244	La crise économique ou le chômage.....	266
La mort.....	248	Le divorce.....	270
L'adversité.....	252	Les familles monoparentales.....	274
La douleur et la souffrance.....	254	La violence scolaire et urbaine.....	276
Les accidents.....	260	Les catastrophes.....	282
Le terrorisme.....	262	Les guerres.....	284

## Chapitre 6 : Les thérapies

Page 288



La psychanalyse.....	292	La thérapie de groupe.....	316
La thérapie comportementale (behavioriste) 296		La thérapie familiale.....	318
La psychothérapie cognitive.....	302	L'usage des médicaments.....	320
Les nouvelles écoles.....	310	L'exercice physique.....	322

Préface.....	8
Introduction.....	10
Bibliographie.....	326
Index alphabétique.....	328
Sources des illustrations.....	331





# UN ESPRIT POSITIF

Guide pratique pour affronter les réalités quotidiennes

## 1.01 Le pouvoir de la pensée

Le dicton « quand on veut, on peut » comporte une part de vérité, quoiqu'il soit un peu exagéré. Tout sportif sait que, pour battre un record, la préparation physique ne suffit pas. Il faut aussi travailler le mental et la pensée. De même, beaucoup des actions que nous réalisons, des émotions que nous envahissent et même des maladies dont nous souffrons trouvent leur origine dans nos pensées.

Le graphique de la page suivante montre les effets, les origines et l'influence des pensées. L'enfouissement (les gens, les lieux, les circonstances...), la personnalité (optimiste, suspicieuse, agressive...), les souvenirs et les expériences du passé sont les ressorts qui suscitent nos pensées. Ensuite, la personne les gère et les dirige comme elle le veut, ce qui entraîne une réaction qui peut avoir une importance vitale.

Nos pensées et la façon dont nous les gérons produisent des effets très divers (voir à nouveau le graphique mentionné).

### La pensée et le comportement

Sauf en cas de réactions automatiques ou d'actions répétitives, les comportements sont souvent la conséquence des pensées qui les précèdent. Considérez les trois cas suivants :

- Avant de se rendre dans une agence immobilière, Maurice ne pensait pas du tout qu'il finirait par conclure un achat, mais l'ambiance du lieu, l'amabilité des vendeurs, les magnifiques photos des appartements et les conditions de paiement très avantageuses ont changé son avis.

tiques, pensa qu'il pourrait revendre la propriété par la suite ou la transmettre à ses enfants et petits-enfants. Deux jours plus tard, il signait un contrat.

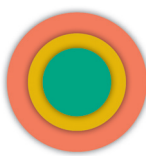
- Éloïse alla boire un verre avec deux anciennes camarades du baccalauréat. Elles prirent un vrai plaisir à cette rencontre, parlant de mille choses ayant trait à cette époque et de leur situation actuelle. De retour à la maison, Éloïse compara sa vie avec celle de ses amies. Elle s'attarda sur des détails, fit le tour de la question et conclut qu'elles étaient plus heureuses qu'elle. Aussitôt, elle fut saisie d'une profonde tristesse, mêlée de déception concernant sa propre réussite et cet état d'esprit persista pendant plusieurs jours.
- Victoire entretenait de bonnes relations avec son entourage. Cependant, elle eut une dispute



## Vers la congruence de l'identité



Incongruence du moi



Congruence du moi

L'identité se compose de trois éléments :

- l'identité perçue (l'image de soi),
- l'identité idéale (l'objectif souhaité),
- l'identité réelle.

Plus la congruence entre les trois est importante et plus la personne jouira d'une identité personnelle plus authentique. Mais s'il existe une incongruence notable, il y aura un plus grand risque d'identité anormale et de déséquilibre émotionnel. Toute personne a besoin de se percevoir de façon juste et équilibrée, et d'établir des objectifs atteignables vers lesquels se diriger.



## ATTENTION AUX PENSÉES OBSESSIONNELLES !

Vous arrive-t-il parfois d'être incapable de cesser de penser à quelque chose ? Libérez-vous de cette tendance par les étapes suivantes (voir aussi les p. 146 et 306) :

- Identifiez les pensées qui vous angoissent.
- Dès le premier signal de l'approche de pensées indésirables, dites (ou criez si c'est nécessaire) : **ÇA SUFFIT !**
- Distrayez-vous en occupant votre esprit avec des pensées plus édifiantes.

Entretenez toujours une **attitude positive** en occupant votre esprit avec des sujets agréables et édifiants. Et souvenez-vous que c'est seulement lorsque vous transformerez en **habitude** le recours à cette technique de contrôle, que vous parviendrez à réussir « à expulser » de votre esprit les pensées importunes de façon instinctive et sûre.

## 2.04 L'anxiété

La personne anxieuse éprouve un sentiment général d'apprehension et de préoccupation qui altère considérablement la normalité de sa vie. Les occupations les plus fréquentes sont liées aux relations interpersonnelles, au travail, aux finances, à la santé et au futur en général. Cet état échappe au contrôle de la personne qui en est affectée et a tendance à la déformer. L'anxiété peut apparaître sous forme de manifestations physiologiques apparentes ou sous forme d'évidences somatiques jusqu'à aboutir à une crise de panique (pour de plus amples informations voir la p. 128). Les symptômes de l'anxiété sont résumés dans le tableau du bas de page.

ventifs d'application facile qui peuvent éviter que ne surgisse l'anxiété et en calmer les symptômes :

- **Parlez de vos problèmes.** Recherchez la convivialité interpersonnelle étroite avec une ou plusieurs personnes avec lesquelles vous pouvez partager et enrichir vos expériences. Les personnes vivant seules courent un plus grand risque de devenir anxieuses. Si tel est votre cas, essayez de maintenir une bonne relation avec un parent ou ami(e) qui supplée à vos besoins de compagnie.
- **Exercez-vous à la relaxation.** La tension accompagne toutes les formes d'anxiété et il est indispensable de savoir comment s'adonner à

été, ainsi que la dépression, sont les problèmes de santé mentale les plus répandus et vont en augmentant. Heureusement, les symptômes de la vie actuelle semblent favoriser ces problèmes qui occasionnent beaucoup de souffrances pour ceux qui en sont atteints et leurs proches.

### Comment peut-on la prévenir

Assez fréquemment, les symptômes des troubles de l'anxiété demeurent à l'état latent jusqu'à ce qu'un facteur stressant déclenche la crise. Il existe des soins pré-



## Les types d'anxiété et leurs symptômes

Généralisée	Accompagnée de crises de panique
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensation d'inquiétude ou « de nervosité »</li><li>• Fatigue</li><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Irritabilité</li><li>• Tension musculaire</li><li>• Altérations du sommeil</li><li>• Diminution de l'appétit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Palpitations</li><li>• Respiration accélérée</li><li>• Sueur froide ou étouffements</li><li>• Sensation d'effroi</li><li>• Étourdissements</li></ul>



# UN ESPRIT POSITIF

CET OUVRAGE SINGULIER FOURNIT DES OUTILS FACE AUX DÉFIS QUE BIEN SOUVENT NOUS NE SAVONS PAS COMMENT AFFRONTER.

IL S'AGIT D'UN VOLUME DE 331 PAGES QUI, EN GUISE DE MANUEL, OFFRE UN TRÈS VASTE CATALOGUE DE SITUATIONS PROBLÉMATIQUES QUI SURVIENNENT À TOUT LE MONDE.

POUR AFFRONTER CES SITUATIONS, DE PRÉCIEUSES TECHNIQUES D'AIDE DE SOI ET DES RÉFÉRENCES À DES PSYCHOTHÉRAPIES PROFESSIONNELLES, AINSI QU'UN BON NOMBRE DE TRAITEMENTS NATURELS SONT EXPLIQUÉS.



## ATTENTION À LA JALOUSIE DANS LA RELATION DE COUPLE

Voici quelques effets pernicieux de la jalousie dans le couple :

- La jalousie est très fréquemment associée à l'**infidélité** (« Si elle est infidèle, je le serai bien plus »).
- La relation conjugale se **détériore** sensiblement.
- La **communication** significative disparaît.
- L'**amour s'éteint** progressivement et les engagements disparaissent.
- Les enfants reçoivent un **témoignage négatif** de la relation familiale et développent une attitude qui tendra à se perpétuer dans la génération suivante.

## 4.02 La timidité

La timidité est l'inhibition en présence d'autres personnes. Le timide évite et fuit les situations sociales étant donné qu'elles lui infligent des tensions et de la fatigue. Résultat : la personne finit par s'isoler et ne profite pas des occasions d'apprentissage social.

Le comportement du timide comprend trois manifestations fondamentales :

- **L'évitement des rencontres.** La personne timide tente par tous les moyens de prétexter des excuses (parfois par des histoires incroyables) pour ne pas assister à un rendez-vous, une fête ou une réunion.
- **L'anxiété.** La personne excessivement timide manifeste les symptômes physiologiques de

l'anxiété : agitation, palpitations, transpiration, honte, bégaiement, etc., en présence d'autres personnes. Comme ces symptômes sont embarrassants, la crainte se pérennise.

- **La gêne de parler en public.** La personne timide perd fortement son courage lorsqu'elle doit s'adresser à un groupe ou à un auditoire. L'obstacle naissant est tel qu'il devient excessivement difficile d'obtenir que la personne parle au groupe. Cela devient un problème très sérieux lorsque la profession de la personne timide requiert un travail public.

L'importance de la timidité est vaste et touche plusieurs facettes vitales, comme nous le montrons dans l'encadré suivant :

Conséquences individuelles	Conséquences interpersonnelles	Conséquences professionnelles
Le timide est malheureux de par sa condition. Il observe la personne loquace et aspire à être comme elle.	Le timide n'alimente pas de façon régulière ses besoins sociaux et appauvrit ses aptitudes à les entretenir.	Le timide est voué à abandonner de nombreux débouchés professionnels qui requièrent un contact régulier avec d'autres personnes.

5.03

## L'adversité

Personne n'est exempt des épreuves. Les domaines suivants sont une source commune à l'adversité :

- **Les relations** : Les problèmes sérieux avec le conjoint (voir p. 270), avec la famille ou avec les amis.
- **Le travail** : La perte de l'emploi (voir p. 266), la diminution des revenus, les blocages dans le développement de la carrière professionnelle.
- **La santé** : Une maladie sporadique qui interromp la vie normale, ou le diagnostic d'une maladie grave (voir p. 244).

**Finances personnelles** : La perte de revenus, de mauvais placements, la faillite des finances familiales (voir p. 266).

**Accidents** : De la circulation, domestiques... (voir p. 266).

Le nombre des épreuves varie beaucoup, mais la manière dont chacun les affronte est la même. Certains supportent les difficultés avec détermination, alors que d'autres se laissent aller. Qu'est-ce qui nous habilite à affronter avec force de caractère et équilibre ? La réponse se trouve dans la **résilience** ou la capacité à surmonter les difficultés avec succès.

### Face à l'adversité ?

La première chose que l'adversité est universelle. Elle doit passer par des peines et des larmes, à regarder notre entourage, à écouter les autres dans de la souffrance. Comprendre cette réalité peut nous aider à supporter notre charge.

**Exigeant envers nous-mêmes.** Chacun doit faire son possible. Le mal ou résoudre le problème si l'on ne parvient pas

à un résultat parfait ou immédiat. C'est précisément en raison de l'adversité que les circonstances sont en notre défaveur, et il n'est pas réaliste d'attendre des solutions parfaites.

- **Ne pas se lamenter sur le passé.** C'est une réaction automatique et pernicieuse de dire, face à n'importe quel malheur : « J'aurais pu l'éviter... Pourquoi n'ai-je pas fait autrement ? » Se lamenter sur le passé est une source d'irritation que l'on peut s'éviter en contrôlant la pensée. Les erreurs du passé peuvent être considérées comme une source d'apprentissage pour éviter les problèmes du futur. Mais elles ne doivent jamais être considérées comme une source de frustration.

- **Considérez la finitude de l'adversité.** « Il n'y a pas de mal qui dure cent ans », déclare un proverbe castillan. L'expérience nous enseigne que, bien que les contrariétés soient alarmantes au départ, elles perdent peu à peu de leur intensité, la personne se reprend progressivement en main et finalement elle trouve des solutions.

- **Ne pas généraliser.** Un accident ou une perte est lié à un domaine défini de notre existence et nous devons éviter de l'appliquer à tous les autres. Par exemple, la perte de l'emploi est une grande épreuve ; mais même ainsi, nous pouvons conserver intact notre relation avec la famille, les amis, les valeurs et les autres choses qui nous plaisent et nous réconfortent.

- **Considérez ce qu'il y a de positif dans l'adversité.** Toute expérience contrariante est amère, mais d'elle, nous pouvons extraire les leçons de l'expérience et de la vigueur. En se rappelant les expériences difficiles du passé (du début à la fin) nous apprenons presque toujours de grandes choses. À la fin de l'épreuve, la personne naît empli d'une énergie particulière qui a rendu son caractère plus résistant.

### Conseil Antique

Ne consolez pas dans toutes nos afflictions, afin que par la consolation dont nous sommes l'objet nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans l'affliction ! » (2 Corinthiens 1.4)  
« Le sujet de joie complète les diverses épreuves auxquelles vous pouvez être exposés, sachant que l'Éternel produit la patience. » (Jacques 1.2-3)

# J'apprends à vivre

1.04

## L'estime de soi

### L'influence de l'estime de soi sur le comportement

Une bonne estime de soi apporte à la personne un bien-être psychologique : valeur personnelle, sentiment de sécurité, respect de soi et force pour affronter les défis. Au travail, dans la famille, avec les amis et dans la société, ceux qui ont une bonne estime de soi obtiennent les meilleurs résultats. Au contraire, ceux qui ont une faible estime de soi se sentent démunis pour affronter les problèmes et sont conduits à l'échec.

Concrètement, une mauvaise estime de soi affecte négativement la personne de plusieurs manières :

- Peut conduire à la dépression.
- Affecte le rendement scolaire et professionnel.
- Détérioré les relations interpersonnelles.
- Contribue à l'anorexie et à la boulimie.
- Est liée à l'usage de l'alcool et autres drogues.

Traditionnellement, on a dit que ce qui nourrit l'estime de soi chez l'être humain, c'est sa situation élevée et sa reconnaissance sociale. Ainsi, avoir de l'intelligence, de la chance, une belle maison, une voiture de luxe et un bon travail sont des



sources d'estime de soi. Cependant, des étudescentes mentionnent des motivations non égoïstiques, des efforts déployés en faveur des autres et le fait de posséder un idéal et des bonnes valeurs. (Voir l'encadré de la p. suivante).



### se prendre en charge

#### LE SOUTIEN DE L'ESTIME DE SOI

Les enfants sont particulièrement enclins à se sentir inférieurs, du fait qu'ils se comparent excessivement avec leurs amis et camarades qui ont tendance à se considérer comme plus forts, plus malins, plus beaux et ayant plus de moyens. Les conseils suivants sont utiles pour augmenter l'estime de soi des enfants :

- Prononcez fréquemment des paroles d'appréciation et d'encouragement.
- Soyez positifs dans vos messages.
- Évitez les comparaisons.
- Ne plaisantez pas à propos de leurs limites ou de leurs défauts.
- Prévenez la formation du sentiment de culpabilité.
- Efforcez-vous d'être de bonne humeur.

#### RECHERCHE

### Les avantages physiques d'un esprit positif

David Sobel et Robert Ornstein (2000) ont recueilli des preuves empiriques des avantages de la pensée positive, de l'optimisme et de la sensation de maîtrise de soi dans les domaines suivants de la santé :

- **Le système immunitaire.** La salive humaine contient des substances chimiques qui nous protègent des infections. Leur niveau de protection est plus élevé les jours où nous nous sentons heureux et satisfaits que ceux où nous sommes tristes.
- **Le cancer.** Dans une étude, on a appris à un groupe de patients atteints du cancer à penser de façon positive et constructive ; on leur a aussi enseigné des techniques de relaxation. Les anticorps de ces patients se sont révélés beaucoup plus actifs que ceux des autres patients.
- **La longévité.** On a donné à un groupe de personnes âgées vivant en maison de retraite l'occasion de faire leur choix à propos de petites choses (le type de petit déjeuner, meilleur jour pour voir un film, etc.). En faisant cela, ils se sentirent plus satisfaits et plus heureux. Une année et demie plus tard, le taux de mortalité de ce groupe était de 50% inférieur à ceux qui n'avaient pas eu la possibilité de choisir (voir l'encadré de la p. 73).
- **Les suites postopératoires.** On a recueilli des données de la personnalité de patients soumis à des opérations du cœur en les répartissant en deux catégories, les optimistes et les pessimistes. En comparaison avec les pessimistes, les optimistes se remirent plus rapidement de leur opération, furent moins atteints de complications et reprirent aussitôt leurs activités et leurs passe-temps.
- **La santé en général.** On a demandé à des participants d'élaborer une liste d'événements positifs et négatifs qui, selon eux, leur arriveraient dans les prochaines années. Deux ans plus tard, en examinant l'état de santé de chacun d'eux, on a découvert que, comparés à ceux qui avaient une façon pessimiste de voir l'avenir, les optimistes qui envisageaient positivement le futur présentaient moins de symptômes de maladie.





**J'APPRENDS À VIVRE COMPORTE LES PRINCIPES DESTINÉS À UNE VIE MEILLEURE, PAR LE DÉVELOPPEMENT INTÉGRAL DE LA PERSONNE, DE L'ESTIME DE SOI, DE LA PENSÉE POSITIVE ET D'UNE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE SAIN.**



### ATTENTION A LA TENDANCE À LA REPARTIE

Une des barrières la plus fréquente à une bonne écoute est la tendance à la réplique, qui consiste à préparer mentalement la réponse alors que l'interlocuteur parle encore. Cela produit une **rupture totale de la communication**, on ne reçoit plus de messages, sinon les seuls que l'on envoie. Évitez cette tendance en suivant les conseils ci-après :

- Prenez la ferme résolution d'écouter.
- Considérez que votre réponse sera seulement adéquate lorsque vous comprendrez complètement le message de votre interlocuteur.

- Regardez-le dans les yeux.
- Imaginez que vous avez à rendre compte en détails de tout ce que l'on vous dit.
- Pensez que tôt ou tard il deviendra évident que vous n'avez pas écouté.
- Convincez-vous qu'il n'est pas correcte de laisser vagabonder votre pensée lorsque d'autres vous parlent.

« Celui qui répond avant d'avoir écouté fait un acte de folie et s'attire la confusion. » (Proverbes 18.13)

1.07

## Les techniques simples de relaxation

Il existe aujourd'hui des méthodes très efficaces pour rendre le travail des gens plus souple et plus digne. La fatigue physique et les tâches répétitives ont pratiquement disparu dans de très nombreuses professions. Cependant, nombreux sont ceux qui se plaignent de contraction, de fatigue et souhaitent s'en libérer. Il faut, dès lors, s'approprier quelques techniques simples et pratiques de relaxation.

### La relaxation du corps

L'organisme humain est fortement stressé ce qui implique des douleurs aux muscles ou de l'estomac, ainsi que des altérations du rythme cardiaque... Voici quelques conseils pour une bonne relaxation :

- **La respiration.** Il s'agit d'un moyen accessible pour vaincre la colère et la tension. Pratiquez-la en respirant profondément et en dilatant le ventre (pas le thorax) tout doucement. Répétez quatre fois, puis revenez à une respiration normale. Cela cinq ou six fois par jour, par exemple, vous vous trouvez : en voiture, dans une salle d'attente, dans votre chambre, au coucher, et ce, même en parlant. Lorsque vous respirez, efforcez-vous de faire un sourire et n'accordez pas de valeur à ce que les sujets qui vous préoccupent.
- **L'exercice physique.** N'importe quel exercice physique, adapté à votre âge, à votre condition physique et mentale. L'exercice doit être fait de façon régulière et doit être fait avec plaisir. En effet, certains parviennent à se détendre par un moyen d'un sport intense ou d'une promenade tranquille.
- **Le bain qui délassé.** L'eau chaude a un effet bénéfique sur le corps. Un bain simple d'eau tiède relaxe les muscles. L'hydrothérapie, la nage, la baignade dans l'eau tiède et le massage ont un effet calmant sur la circulation sanguine. Les bains d'eau de mer, les bains de vapeur, stimulent les glandes.

### RECHERCHE

### Les effets salutaires de la musique

De nombreuses études démontrent les effets bénéfiques de la musique dans divers domaines de la santé. Voyons quelques exemples.

La musique a été utilisée comme moyen clinique pour :

- **Atténuer la douleur** chez des patients en gériatrie atteints d'arthrite (McCaffrey, 2003). On a exposé les participants à cette étude à une séance de musique de 20 minutes par jour, puis on les a comparés à un groupe témoin qui restait dans un environnement silencieux pendant ce temps. Les personnes âgées qui bénéficiaient de la musique ont obtenu une réduction de la douleur de 66% (selon eux) et de 50% (selon les chercheurs) par rapport au groupe témoin qui conservait le même niveau de douleur.
- **Le traitement du stress** des enseignants au niveau primaire (Cheek et al., 2003). Un groupe de chercheurs a effectué une étude sur des enseignants en traitement psychologique clinique à cause du stress. La moitié reçut une thérapie accompagnée de musique, l'autre moitié, la thérapie habituelle (sans musique). Le premier groupe a réduit plus significativement son stress que le second groupe.
- **Contrôler l'anxiété lors d'une angiographie coronarienne** (Campbell et al., 2003). Dans cette étude réalisée à l'hôpital général de Kingston (Ontario, Canada), les patients qui ont reçu de la musique pendant l'angiographie ont eu une réduction de l'anxiété et de la douleur.





# Les problèmes centrés sur le moi (I)

2.01

## L'insomnie

De nombreuses personnes se plaignent de ne pas bien dormir. Certaines prennent beaucoup de temps à trouver le sommeil, d'autres se réveillent trop tôt ou par intermittence. D'autres souffrent d'un ensemble de symptômes. Diverses statistiques coïncident en ce que 30% à 40% de la population se plaint de la qualité insuffisante du sommeil, alors que seulement 3% à 4% sont diagnostiqués cliniquement comme insomniaques.



2.05

## La dépression



La dépression est un fléau moderne dans le monde. C'est le mal qui figure à la tête des consultations psychiatriques et de psychologie clinique. Et il est en hausse : on estime que la dépression occupera la deuxième place parmi les maladies de l'année 2020, immédiatement après les maladies cardiovasculaires (Riu, 2004).

Les variations correspondantes, la dépression affecte les enfants, les jeunes, adultes et personnes âgées ; les hommes et les femmes ; les milieux sociaux riches et pauvres. L'OMS estime qu'il y a de cent millions de personnes dépressives dans le monde.

La dépression est un fléau moderne dans le monde. C'est le mal qui figure à la tête des consultations psychiatriques et de psychologie clinique. Et il est en hausse : on estime que la dépression occupera la deuxième place parmi les maladies de l'année 2020, immédiatement après les maladies cardiovasculaires (Riu, 2004).

- **Un état d'âme d'une intense tristesse.** Surviennent des pleurs et le sentiment de désespoir, très souvent sans savoir pourquoi.
- **Un manque d'entrain pour toute activité.** Plus aucune motivation. Même pas pour des activités ou la compagnie de personnes préférées.
- **Perte de l'appétit et du poids.** Il n'y a plus aucun appétit à n'importe quelle heure du jour même pas pour les plats les plus délicieux. Dans certains cas le patient éprouve un appétit excessif.
- **Altérations du sommeil.** L'insomnie est la plus fréquente, encore que souvent la dépression s'accompagne d'un excès de sommeil non réparateur.

2.02

## L'hypocondrie



L'hypocondrie interprète de façon irréaliste un quel symptôme physique. Une céphalalgie est perçue comme une possible tumeur cérébrale, un mal de ventre lui fait penser à un cancer du colon, ou de la toux à la tuberculose. De nombreuses personnes anxieuses et peu sûres d'elles, ne s'étant pas avérées dans un diagnostic commun, tendent à posséder quelque trait de ce type et à être corrigés par une bonne attitude mentale. Les conseils de cette unité thématique...

- **Allez chez votre médecin de confiance,** parlez-lui de vos craintes et anxiétés. Si ce n'est pas grave, acceptez-le comme tel et n'interrogez plus le diagnostic.
- **Ne changez pas de médecin,** et n'allez pas d'une consultation en consultation comme si vous aviez fait vos courses.
- **Si vous souffrez d'un stress excessif,** tentez d'organiser votre vie de manière **plus tranquille**, car le stress peut aggraver la situation.
- **Si votre activité est ennuyeuse,** cherchez à vous maintenir **occupé/e** par une autre activité de votre goût, ou de service humanitaire.
- **Une relation d'aide** est fondamentale. Votre conjoint, votre ami ou un conseiller peuvent être la solution pour donner libre cours à vos sentiments et trouver l'équilibre nécessaire.
- **Favorisez un style de vie sain.** Ne fumez pas et ne buvez pas, alimentez-vous bien, reposez-vous comme il faut... cela vous apportera le bien-être et la foi en votre propre organisme en tant que régénérateur de la santé.

2.10

## La boulimie

Chaque jour, plus de jeunes filles apprennent le comportement boulimique : elles l'observent chez leurs amies, ou écoutent ce qu'elles en disent et commencent alors à la mettre en pratique. De fait, il y a certainement plus de cas que ceux déclarés, puisque l'apparence physique ne trahit pas toujours la personne atteinte et très souvent on ne peut diagnostiquer ce trouble.

Bien que cela arrive aussi aux hommes, le profil type de la personne atteinte de boulimie est celui d'une adolescente ou d'une jeune femme qui :

- **Souffre de désirs incontrôlés de manger beaucoup en une seule fois.** D'habitude, durant ces crises, elle ingère des repas très caloriques, se sentant incapable de s'arrêter à satiété.
- **Emploie des procédés inappropriés pour éviter que la nourriture ne la fasse grossir.** La méthode la plus fréquente (80%-90% des fois) est de provoquer le vomissement après avoir mangé. Les autres manières de faire sont l'ingestion d'une surdose de laxatifs, de diurétiques ou de lavements, ou encore la pratique d'exercices physiques excessifs et compulsifs.



### Action interne (les pensées)

- **Ne vous sous-estimez pas.** Prenez soin de ne pas diminuer l'estime de vous-même. Admettez vos points forts et donnez-vous des objectifs raisonnables pour améliorer vos points faibles. Prenez que les autres ont également des problèmes (seulement vous ne les connaissez pas).

# Les problèmes centrés sur le moi (II)

## 3.04 Les problèmes liés à l'adolescence

La période de l'adolescence tend à être la plus difficile de toutes les étapes de la vie. Beaucoup de garçons et de filles de cet âge causent des problèmes en la famille, à l'école et en société. Et, surtout, ils en souffrent.

En même temps, l'adolescence se caractérise par des aspects très positifs qui, s'ils sont orientés convenablement, se révèlent bénéfiques pour tous. Nous identifions sept problèmes plus fréquents qui peuvent apparaître à partir de 11 ou 12 ans et nous suggérons quelques options pour les aider.

### Estime de soi

Les complexes d'infériorité (voir p. 122) et une faible estime de soi (p. 28) sont très courants chez les adolescents, spécialement chez les filles. Les conséquences se traduisent par une baisse d'efficacité scolaire, par des problèmes d'esprit et relationnels, ainsi que par l'incapacité d'exécuter des tâches et responsabilités.

Les parents, les maîtres et les amis en général se doivent d'attirer toute leur attention sur les succès de l'adolescent et les observations positives, de façon inopinée et induisant un effet spécial sur son estime de soi.



### L'interaction familiale

La dynamique familiale tend à changer radicalement lorsque les enfants atteignent la puberté et l'adolescence. À ce stade, les parents doivent réorienter leur méthode éducationnelle. Le style autoritaire, qui a peut-être fonctionné à l'âge de l'enfance, échouera avec des adolescents. À présent, il est important de suggérer, consulter, discuter, car par les contraintes le garçon ou la fille doit rebeller et prendre des chemins nouveaux, toutefois, prévenir que les aspects que les parents considèrent comme fondamentaux, ils doivent exister et d'affection que l'adolescent le

### Rendement scolaire

Il est très naturel que les adolescents passent par une phase émotionnelle qui affecte leurs résultats scolaires. Ils peuvent essayer de compenser en travaillant plus dur, mais cela ne fonctionne pas toujours. Le soutien dans la confiance est essentiel pour éviter le découragement lorsqu'il est absent. Les occupations qui sont liées aux études. Avec la sévérité, ils doivent être prioritaires. Il est aussi très

### Malheureux, adolescents conflictuels

Une étude (Hay et al., 2003) réalisée à l'Université de Cardiff (Gales, Royaume Uni), ont effectué un suivi de 12 ans de 132 familles résidant dans le sud de Londres. Une série de questionnaires et un entretien ont été appliqués pour s'enquérir de l'incidence des problèmes de dépression et leurs effets sur la famille. Une découverte la plus surprenante fut que les enfants dont les mères avaient souffert d'une dépression pendant les trois mois suivant l'accouchement, avaient à 11 ans quatre fois plus de probabilité de commettre des actes de violence que ceux dont les mères n'avaient pas soufferts de dépression post-partum. On peut s'interpréter de différentes manières, mais indique clairement le besoin de donner en temps opportun, la tendresse et les soins opportuns au bébé depuis ses premiers jours de vie pour éviter des problèmes sérieux à l'adolescence.



### LE COMPLEXE D'INFÉRIORITÉ CACHÉ

Le narcissisme est en réalité, une réaction compensatoire face à une estime de soi infime qui essaie de s'occulter.

Si au cours de votre existence vous croisez un narcissique, ne le laissez pas. Au contraire, tendez-lui une main sincère et aimable, car il en a besoin. Naturellement, tous les narcissiques n'acceptent pas d'être aidés, mais tout du moins nous pouvons le tenter.

### Les effets du manque de confiance en soi

La personne instable tend à devenir la proie des effets désagréables suivants :

- **Manque d'efficacité.** Elle ne réalise pas bien son travail et ses devoirs ; pas par manque de capacité, mais plutôt du fait qu'elle ne compte pas sur la nécessaire confiance en soi.
- **Dépendance affective.** Elle a besoin d'encouragements constants. Cette situation handicape cette personne puisque, étant peu confiante, elle ne peut faire grand-chose par elle-même.
- **Le Moi fragile.** Derrière une apparence normale (quelquefois toute-puissante) se cachent des



complexes d'infériorité, et une hypersensibilité aux critiques et actions des autres.

- **Conduite de dérobade.** En considérant les tâches à réaliser, la personne peu confiante est encline à les éviter, car elles lui inspirent de l'angoisse.
- **Tendance à la timidité et à la solitude.** Elle reste silencieuse ou s'isole. Elle agit de la sorte pour éviter que les autres ne découvrent son « incapacité ».
- **Tendance à la culpabilité.** Elle éprouve du remords pour des fautes d'origine incertaine et ceci rend notablement plus difficile n'importe quelle tâche ou fonction.





DEUX CHAPITRES SONT CONSACRÉS AUX PROBLÈMES CENTRÉS SUR LE MOI, ÉTANT DONNÉ QU'UNE GRANDE PROPORTION DES CONFLITS ET DES PROBLÈMES QU'AFFRONT L'ÊTRE HUMAIN A À VOIR AVEC LUI-MÊME. SONT EXPLIQUÉES LES CAUSES QUI PROVOQUENT LA DÉPRESSION, LES TROUBLES ALIMENTAIRES, LES PROBLÈMES D'IDENTITÉ ET L'INSÉCURITÉ, PARMİ BEAUCOUP D'AUTRES, TOUT EN DONNANT DES CONSEILS PRATIQUES POUR LES RÉSOUDRE.

### Les effets du narcissisme



Le narcissique souffre des conséquences suivantes de son trouble :

- **Rejet social.** Tout le monde fuit sa présence. Personne ne veut être son ami, ni amorcer une conversation même fortuite. Et ceux qui l'approchent par dépit, finissent par être dégoûtés de constater qu'il n'arrête pas de se vanter un seul instant.
- **Un faible rendement.** Que ce soit dans ses études, l'emploi ou la profession, le narcissique n'obtiendra pas beaucoup, puisque son temps et ses efforts se concentrent sur le besoin de briller, et non de produire. Par ailleurs, lorsqu'il essaie d'atteindre un objectif élevé, la crainte de la déroute l'enfoncé dans un abîme de doutes et d'incompétence.
- **Problèmes émotionnels.** Sous la personnalité narcissique se cache un sujet fragile, instable, solitaire, qui s'obstine à cacher sa vulnérabilité. Il peut être en proie à la dépression en prenant conscience de ce qu'il n'est pas ce qu'il feint de paraître.

3.08

## Le sentiment de culpabilité

De nombreuses personnes vivent avec un sentiment de culpabilité non fondé, une culpabilité insaisissable ou douteuse. Cela les conduit à des conflits et des tendances de ce type :

- complexes d'infériorité (voir p. 122),
- perfectionnisme (voir p. 192),
- allégation de soi constante,
- crainte de l'échec (avec l'état consécutif d'hypervigilance),
- exigence démesurée envers les autres.

Par ailleurs, le sentiment de culpabilité est une **ressource utile** qui est à l'origine d'une conduite correcte et réfléchie, favorisant la convivialité. Un sentiment de culpabilité réelle est le symptôme d'une conscience alerte (quelque chose de très soudainement, laquelle sert de réprobation de soi et aussi haitable), laquelle permet de prévenir des délits et de l'immoralité. Toutefois, toutes les consciences ne sont pas saines (voir l'encadré inférieur).

### Comment affronter la culpabilité

Si la culpabilité est fondée, la voie à suivre est de la corriger et, selon les cas, d'obtenir le pardon et effectuer la réparation.

Marina causa beaucoup de tort à sa collègue de travail, en colportant des rumeurs et en ruinant sa réputation. Cela fit naître un sentiment de culpabilité très profond, et elle ne réussit pas à se libérer de ce tourment jusqu'à ce qu'elle se présente à son amie, lui demande pardon et parle avec toutes les personnes pour démentir ses calomnies.

En ce qui concerne la faute **non fondée** ou disproportionnée, le processus est plus compliqué et demande plusieurs actions :

- **Éviter les approches beaucoup trop rigoureuses.** Les entourages familiaux et sociaux excessivement exigeants ou menaçants contribuent à une conscience étreinte avec le risque conséquent d'une fausse culpabilité.
- **Contrôler les pensées** avec des messages tels que « J'ai fait ce que j'ai pu. » « La perfection n'est pas de ce monde. » « Les erreurs sont l'initiation de l'apprentissage. »
- **S'exprimer.** Parler des sentiments de culpabilité avec un ami de confiance nous aide à avoir les idées claires sur le sujet et à décharger une partie de la tension créée par ce sentiment.
- **Savoir pardonner.** Pardonner aux autres, aide à se pardonner soi-même, ce qui est le but ultime de la culpabilité.
- **Recourir à Dieu.** Dieu est disposé à pardonner même les méchancetés les plus grandes ; y compris celles qui ne se pardonnent pas au niveau humain : « Si vos péchés sont comme la neige ; s'ils sont rouges comme le pourpre, ils deviendront comme la laine. » (Esaïe 1.18)

### Perles de la Sagesse Antique

« Heureux ceux dont les iniquités sont pardonnées, et dont les péchés sont couverts ! » (Romains 4.7)

### LORSQUE LA CONSCIENCE SE PERVERTIT...

La conscience ne constitue pas toujours une norme de conduite réfléchie. Il existe des consciences beaucoup trop scrupuleuses et d'autres beaucoup trop indolentes.

Ceux qui sont trop stricts attendent la réciprocité des autres. Et les laxistes pensent que tout est bien. Il est donc indispensable de compter sur des **valeurs extérieures et transcendantes**, des principes éthiques d'approbation universelle. Ce n'est pas en vain que l'apôtre Paul avertit son disciple Timothée que quelques personnes qui, ayant flétri leur propre conscience, prescriraient aux croyants de faire des choses absurdes (voir 1 Timothée 4.2, 3).

Ces consciences flétries sont insensibles, handicapées par tant de transgressions et, par conséquent, ne peuvent être guide du comportement.



# Mes problèmes avec les autres

DANS MES PROBLÈMES AVEC LES AUTRES, L'AUTEUR DÉCRIT LES PROBLÈMES INTERPERSONNELS LES PLUS COMPLEXES, EN ANALYSANT MINUTIEUSEMENT TOUTES SES CARACTÉRISTIQUES ET EN PROPOSANT DES SOLUTIONS DIRECTES, APPLICABLES DANS NOTRE ENTOURAGE PERSONNEL, PROFESSIONNEL ET SOCIAL.

## RECHERCHE

### La prévention de la haine

En vue de prévenir l'escalade de délits dus à la haine venant des adolescents, Dacia Gerst propose les stratégies suivantes (Gerst, 2005) :

1. **Des programmes de résolution des conflits.** Ceux-ci aident les jeunes à utiliser leurs capacités verbales et de négociation lors des problèmes qu'ils rencontrent entre eux et face au monde adulte ainsi que des autorités.
2. **Des plans pour potentialiser l'empathie.** Quelquefois l'empathie ne vient pas de façon naturelle et doit être nourrie par des récits, histoires, photographies, documentaires, etc. qui encouragent à de bons sentiments envers les autres et une disposition sincère à leur éviter des préjudices.
3. **Des techniques pour contrôler les pulsions.** Celles-ci aident les adolescents à prendre les décisions correctes, au moment opportun c'est-à-dire avant de manifester de la colère et de l'emportement.
4. **Des techniques d'écoute.** Enseigner aux jeunes l'écoute active des messages verbaux et non verbaux des autres. Leur apprendre à lire non seulement les paroles, mais aussi les sentiments du contradicteur.
5. **La résolution rationnelle de problèmes.** Motiver les adolescents à adopter des comportements rationnels en diminuant la composante émotionnelle qui conduit à la manifestation de la colère et de la haine.



### LES EFFETS DE LA COLÈRE SUR LE COLÉREUX

Bien que l'on ait défendu dans le passé les avantages de relâcher la pression au moyen de la colère, aujourd'hui, il est clair que les risques encourus dépassent de loin le petit avantage auquel on peut parvenir par de mauvaises manières. Comparées aux personnes qui ont des habitudes paisibles, celles qui s'exaspèrent fréquemment :

- ont quatre fois plus de propension à être victime de **maladie coronarienne** ;
- courent un plus grand risque de **mourir jeunes** ;
- éprouvent des *sentiments de culpabilité* après chacun de leurs emportements ;

- subissent la fuite de leurs **familles et amis** à cause de leur mauvais caractère ;
- entretiennent une **relation conjugale plus conflictuelle** ;
- sont plus enclins à l'usage de **substances nocives** (tabac, alcool, drogue...) ;
- courent un risque plus élevé de **manger en excès** et de souffrir de surpoids.

Avant de vous mettre en colère, pensez-y à deux fois : il est encore possible d'arrêter le processus et de prévenir de grands malheurs.



# Comment affronter les crises (la résilience)

**RÉSILIENCE** : VOICI UN CONCEPT INTÉRESSANT FAISANT ALLUSION À LA CAPACITÉ D'AFFRONTER ET DE DÉPASSER L'ADVERSITÉ. UN CHAPITRE ENTIER EST CONSACRÉ À ANALYSER EN PROFONDEUR DIVERSES SITUATIONS DE GRANDE DIFFICULTÉ QUI PEUVENT ARRIVER À TOUT LE MONDE, ET L'ON EXPLIQUE LA MANIÈRE DONT LA PERSONNE AFFECTÉE PEUT RÉSISTER ET REFAIRE SA VIE EN FONCTION DE SA CAPACITÉ RÉSILIENTE.

## 5.07 La crise économique ou le chômage

Bien des personnes passent par des circonstances où l'argent se fait rare pour quelques jours ou semaines. On fait les ajustements et les sacrifices adéquats et finalement on surmonte la situation.

Néanmoins, parfois les choses se compliquent beaucoup plus et l'on arrive à une situation critique dans laquelle on doit beaucoup plus que ce que l'on possède. Dans de telles circonstances, les personnes sont exposées à la détérioration de la santé mentale et pour l'éviter doivent mettre en pratique quelques mesures fermes.

Dans d'autres cas, le problème fondamental est la perte du travail et le fait de se trouver au chômage pour une longue durée. La perte de l'emploi est un choc émotionnel fort. Non seulement parce qu'il implique une interruption de revenus, mais aussi parce qu'il implique une réaction d'un aspect psychologique et émotionnel motivé par le manque d'activité, de structure, de sécurité, d'estime de soi, de sens de la contribution, de reconnaissance sociale et du développement personnel.

Le travail supplée à une multitude de soins psychologiques et émotionnels et pour cela sa perte devient toujours traumatique.

**Conséquences psychologiques**

sement d'autres situations mauvaises comme le divorce ou la mort d'un être cher. La personne affectée peut aussi passer par des moments d'exaspération, de frustration et de désespoir, suivis de périodes d'espérance et d'initiative face à une situation qui s'ouvre.

Les effets ne se limitent pas au père ou à la mère. Les enfants atteints aussi les **enfants**. L'encadré de la page contiguë montre comment les enfants souffrent aussi de la perte d'emploi du père.

En outre, dans les cas de chômage, les statistiques indiquent une recrudescence de violence envers le conjoint et de pédophilie envers les enfants. La pression que produit le chômage conduit à ces comportements, dont beaucoup pourraient être évités grâce à une activité professionnelle adéquate.



## 5.03 L'adversité

Personne n'est exempt des épreuves. Les domaines suivants sont une source commune à l'adversité :

- **Les relations** : Les problèmes sérieux avec le conjoint (voir p. 270), avec la famille ou avec les amis.
- **Le travail** : La perte de l'emploi (voir p. 266), la diminution des revenus, les blocages dans le développement de la carrière professionnelle.
- **La santé** : Une maladie sporadique qui interromp la vie normale, ou le diagnostic d'une maladie grave (voir p. 244).
- **Les finances personnelles** : La perte de revenus, mauvais placements, la faillite des finances.

à un résultat parfait ou immédiat. C'est précisément en raison de l'adversité que les circonstances sont en notre défaveur, et il n'est pas réaliste d'attendre des solutions parfaites.

- **Ne pas se lamenter sur le passé**. C'est une réaction automatique et pernicieuse de dire, face à ce qu'il nous arrive, « J'aurais pu l'éviter... n'importe quel malheur : « J'aurais pu l'éviter... Pourquoi n'ai-je pas fait autrement ? » Se lamenter sur le passé est une source d'irritation que l'on peut s'éviter en contrôlant la pensée. Les erreurs du passé peuvent être considérées comme une source d'apprentissage pour éviter les problèmes du futur. Mais elles ne doivent jamais être considérées comme une source de frustration.
- **Considérez la finitude de l'adversité**. « Il n'y a pas de fin à l'adversité », déclare un professionnel.

## LES SYMPTÔMES QUI PEUVENT FAVORISER LA VIOLENCE

Si vous observez chez vos enfants quelques-uns des symptômes suivants (spécifiquement si vous en avez plus de trois), cherchez à mettre en pratique plus particulièrement les conseils qui sont donnés dans ces pages pour prévenir le comportement violent :

Enfant à l'école primaire	L'adolescent
<ul style="list-style-type: none"><li>• Souffre de problèmes d'attention et de concentration.</li><li>• A l'habitude de faire du mal et de provoquer d'autres enfants.</li><li>• A tendance à se battre avec d'autres enfants.</li><li>• Obtient constamment de mauvaises notes.</li><li>• Perd le contrôle de lui-même et se montre très vexé si on lui fait des farces.</li><li>• Est rejeté par les autres enfants à cause de son attitude.</li><li>• Est cruel avec les animaux domestiques.</li><li>• N'est pas patient et est extrêmement frustré lorsqu'il n'arrive pas à bien faire les choses.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se montre extrêmement rebelle envers les parents, les professeurs et autres adultes.</li><li>• Ne respecte pas les droits des autres.</li><li>• Prend de l'alcool ou fait usage de drogues.</li><li>• Manque les cours sans motif.</li><li>• Se plaint de trop d'être traité injustement.</li><li>• Se joint à d'autres jeunes de mauvaise réputation.</li></ul>

## 5.02 La mort

La mort est une réalité universelle. Très tôt dans la vie nous sommes témoins de la mort des autres et apprenons qu'un jour nous aussi nous devrons affronter.

Quelle soit si généralisée, nous disposons d'un fort instinct de survie qui éveille en nous la peur de la mort, et, dans une certaine mesure, la peur de mourir.

Les personnes qui voient la mort avec une relative simplicité sont à peine affectées. Cependant, pour beaucoup, la mort est une source de tourmente. Parfois, par une crainte excessive, elle ne peut plus être évitée.

Les personnes qui sont tourmentées par la présumée finitude de la vie à la mort, ou par la tristesse de la séparation d'avec les personnes qu'ils aiment, ou d'avec les possessions matérielles qu'ils ont derrière eux.

### Comment se préparer à mourir

Certains préfèrent ne pas y penser, éviter le sujet parce qu'il est très désagréable. Mais un dialogue honnête sur la mort peut en aider beaucoup à l'affronter. Si vous voulez être prêt à affronter cette réalité inévitable, considérez les conseils suivants, en particulier si vous souffrez d'une maladie en phase terminale ou si vous avez un âge très avancé :

- **Cherchez un environnement social adéquat**. La présence d'un parent ou d'un ami intime est fondamentale. Recherchez la compagnie de personnes disposées à rester auprès de vous et à effectuer une activité avec vous. Ces personnes doivent transmettre de la bonne humeur, du naturel et l'envie de vivre.
- **Suivez votre routine et vos habitudes**. Vos journées doivent être marquées par une occupation normale.

suite à la page 250

# Les thérapies

ENFIN, AU CHAPITRE CONSACRÉ AUX THÉRAPIES, ON EXPOSE UN CATALOGUE DES PSYCHOTHÉRAPIES LES PLUS UTILISÉES À L'HEURE ACTUELLE, REGROUPÉES PAR ÉCOLES ET PAR COURANTS, COMME LA PSYCHANALYSE, LA THÉRAPIE CONDUCTISTE OU LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE, ENTRE AUTRES.

5.03

## L'adversité

Personne n'est exempt des épreuves. Les domaines suivants sont une source commune à l'adversité :

- **Les relations** : Les problèmes sérieux avec le conjoint (voir p. 270), avec la famille ou avec les amis.
- **Le travail** : La perte de l'emploi (voir p. 266), la diminution des revenus, les blocages dans le développement de la carrière professionnelle.
- **La santé** : Une maladie sporadique qui interrompt la vie normale, ou le diagnostic d'une maladie grave (voir p. 244).
- **Les finances personnelles** : La perte de revenus, de mauvais placements, la faillite des finances familiales (voir p. 266).
- **Les accidents** : De la circulation, domestiques... (voir p. 260).

L'ampleur des épreuves varie beaucoup, mais plus diversifiée encore est la manière dont chacun encaisse les malheurs. Certains supportent les difficultés avec détermination, alors que d'autres se dépriment. Qu'est-ce qui nous habilite à affronter les obstacles avec force de caractère et d'équilibre ? La réponse se trouve dans la **résilience** ou la capacité à affronter les difficultés avec succès.

### Que faire face à l'adversité ?

Il convient de :

- **Comprendre que l'adversité est universelle.** Tout le monde doit passer par des peines et des difficultés. En fait, à regarder notre entourage, nous en trouverons toujours d'autres dans de pires conditions. Comprendre cette réalité peut nous aider à mieux supporter notre charge.
- **Ne pas être trop exigeant envers nous-mêmes.** Face à l'adversité, chacun doit faire son possible pour réparer le mal ou résoudre le problème... sans s'effondrer si l'on ne parvient pas

à un résultat parfait ou immédiat. C'est précisément en raison de l'adversité que les circonstances sont en notre défaveur, et il n'est pas réaliste d'attendre des solutions parfaites.

- **Ne pas se lamenter sur le passé.** C'est une réaction automatique et pernicieuse de dire, face à n'importe quel malheur : « J'aurais pu l'éviter... Pourquoi n'ai-je pas fait autrement ? » Se lamenter sur le passé est une source d'irritation que l'on peut s'éviter en contrôlant la pensée. Les erreurs du passé peuvent être considérées comme une source d'apprentissage pour éviter les problèmes du futur. Mais elles ne doivent jamais être considérées comme une source de frustration.
- **Considérez la finitude de l'adversité.** « Il n'y a pas de mal qui dure cent ans », déclare un proverbe castillan. L'expérience nous enseigne que, bien que les contrariétés soient alarmantes au départ, elles perdent peu à peu de leur intensité, la personne se reprend progressivement en main et finalement elle trouve des solutions.
- **Ne pas généraliser.** Un accident ou une perte est lié à un domaine défini de notre existence et nous devons éviter de l'appliquer à tous les autres. Par exemple, la perte de l'emploi est une grande épreuve ; mais même ainsi, nous pouvons conserver intact notre relation avec la famille, les amis, les valeurs et les autres choses qui nous plaisent et nous réconfortent.
- **Considérez ce qu'il y a de positif dans l'adversité.** Toute expérience contrariante est amère, mais d'elle, nous pouvons extraire les leçons de l'expérience et de la vigueur. En se rappelant les expériences difficiles du passé (du début à la fin) nous apprenons presque toujours de grandes choses. À la fin de l'épreuve, la personne renaît empli d'une énergie particulière qui a rendu son caractère plus résistant.

### Perles de la Sagesse Antique

« Il est celui qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans l'affliction ! » (2 Corinthiens 1.4)  
« Regardez comme un sujet de joie complète les diverses épreuves auxquelles vous pouvez être exposés, sachant que l'épreuve de votre foi produit la patience. » (Jacques 1.2-3)

### RECHERCHE

## Exercice et mémoire

Une des dernières découvertes sur le sujet est la relation entre l'exercice physique et la capacité mentale. Woo et Sharp (2003) recrutèrent des participants jeunes et des personnes plus âgées, et les soumettent à des exercices physiques et diverses épreuves mentales.

L'influence de l'exercice sur le rendement des tests mentaux n'affecta pas tous les domaines, mais seuls quelques-uns en particulier. Concrètement, les jeunes améliorèrent leurs capacités à se rappeler les données classées par catégories.

De leur côté, les personnes âgées soumises à l'exercice obtinrent de meilleurs résultats dans les épreuves de mémoire verbales.



## Mythes concernant l'exercice physique

« **Le temps passe plus vite aux jeunes.** » Bien que l'intensité diminue avec l'âge, il est possible de commencer un programme d'exercice aujourd'hui de nombreuses personnes de 80 ans. Même la masse musculaire développée chez les seniors qui s'exercent sous surveillance.

« **Le jogging peut être dommageable.** » Le jogging, comme le cyclisme, le port des risques minimes. Ce n'est pas la peur de pratiquer un sport, mais la peur de ne pas le faire.

« **Il est possible que vous fassiez mal en marchant.** » Si l'exercice vous occasionne une douleur, arrêtez-vous et reposez-vous. Il est possible que vous ayez atteint la limite de votre endurance. Si vous devez donc apporter les changements, de toute manière, il y a plus de bénéfices à rester assis dans votre fauteuil qu'à pratiquer un sport.

3. « **Cela prend beaucoup trop de temps.** » Il est vrai qu'il faut investir un peu de temps pour faire de l'exercice, environ vingt minutes par jour. Cependant, grâce à l'exercice, on recueille agilité, perte de poids, bonne humeur, ce qui permettra d'économiser du temps pour effectuer d'autres tâches avec une plus grande rapidité et efficacité.

4. « **C'est ennuyeux.** » Cela n'a pas lieu d'être. Pratiquez l'activité qui vous distrait. Faites participer d'autres personnes avec lesquelles vous vous entendez bien, mettez de la musique ou faites-le en travaillant. L'encadré « Rendez-le amusant », de la page 5, peut vous donner des idées.

5. « **Ça fatigue trop.** » Si vous le pratiquez pendant un certain temps, vous serez en forme, très énergique et cette fatigue sera régénératrice. Rappelez-vous, que la qualité du sommeil s'améliore avec l'exercice, de manière à ce qu'en fin de compte vous serez plus reposé/e.



LE LIVRE, STRUCTURÉ DE FAÇON TRÈS PRATIQUE, EST FACILE À CONSULTER. CHAQUE THÈME COMMENCE PAR UNE MISE EN SCÈNE CLINIQUE DU CAS QUI AIDE LE LECTEUR À COMPÉNÉTRER DANS LES SENTIMENTS ET LES ATTITUDES INTIMES DU 'PATIENT'.

APRÈS UN RÉSUMÉ DES FAITS LES PLUS IMPORTANTS DU CHAPITRE, ON TROUVE UN EXPOSÉ SCIENTIFIQUE DU SUJET TRAITÉ, CONCIS, MAIS RIGOUREUX ET CLAIR, QUI COMPREND DES TABLEAUX DE RECHERCHE, D'AIDE DE SOI ET DE CAS PRATIQUES.

L'INFORMATION SE RAPPORTE À DES **PHRASES DE JÉSUS ET À DES PERLES DE LA SAGESSE** ANCIENNE ET SE BASE SUR CES DERNIÈRES. DIFFÉRENTS TESTS SONT PROPOSÉS POUR QUE LE LECTEUR PUISSE DIAGNOSTIQUER ET CONFIRMER TOUTE ÉVENTUELLE SOUFFRANCE.

#### CAS PRATIQUE

##### Modification du comportement dans le cas d'un caprice caractériel

Alfred, âgé de quatre ans, a toujours été un enfant facile à élever. Néanmoins, les choses ont changé à la naissance de son petit frère. Alfred perdait le contrôle de lui-même beaucoup trop fréquemment. Certains jours, il piquait cinq à six petites colères très fortes. En outre, il perdait l'appétit. Finalement, ses parents, en recherche de conseils, firent appel à une psychologue. La psychologue se rendit à la maison un ou deux après-midi. Sans beaucoup parler, elle observa la vie de la famille et pris quelques notes. Elle eut deux entretiens avec les parents et un avec l'enfant. Il parut évident que la mère d'Alfred ne faisait qu'intensifier ses comportements inappropriés. Alfred avait aperçu qu'il pouvait attirer l'attention de sa mère quand elle se jetait sur le bébé. Il lui suffisait de se jeter à terre et de taper des pieds, ou encore de dire qu'il ne voulait pas manger. En conséquence, sa mère ne laissait le petit frère et s'occupait avec beaucoup de bienveillance de son malaise.

Le plan de modification de ce comportement se basait sur deux objectifs : 1. La disparition des crises de colères. 2. Le retour à une alimentation normale.

Et voici les conseils qui devaient être suivis :

1. **Ne pas prêter attention** à Alfred lorsqu'il piquait ses crises de colères.
2. **Lui consacrer en exclusivité chaque jour un moment pour lui seul**, en lui démontrant que la venue du bébé n'avait aucunement diminué la tendresse de ses parents pour lui. Seulement, ils ne pouvaient pas être affectueux et gentils après une de ses colères ou quand Alfred refusait de manger.
3. **L'encourager à collaborer à prendre soin du petit**. Cela lui permettrait de s'oublier.
4. **Ne pas lui donner de l'importance lorsqu'il refusait de manger**. Ne pas lui permettre de manger entre les heures de repas, de sorte qu'il ait de l'appétit au moment approprié. Commencer le plan en lui préparant ses recettes préférées.
5. **Utiliser le système d'accumulation de « bons points »**. Alfred recevrait un bon point lorsqu'il obéissait, aidait dans de petites tâches, mangeait bien, ne piquait pas de crises, etc.
6. En plus, lorsqu'il tiendrait une semaine entière sans faire de caprices tout en mangeant bien, Alfred irait chez ses cousins jouer avec eux une journée entière en guise de récompense.

Le plan fonctionna si bien qu'il atteignit ses objectifs dès la première semaine. Il y eut des rechutes mineures, mais après un mois, le problème fut considéré comme résolu.

#### Suis-je optimiste ou pessimiste ?

	V	F
1. J'aime penser à ce qui a été agréable dans le passé.		
2. J'aime regarder l'avenir avec espoir.		
3. J'ai tendance à voir ce qui positif en toute chose.		
4. Il faut mettre un peu d'humour dans ce qui est tragique.		
5. Mon passé a été une catastrophe.		
6. Je suis malchanceux/se.		
7. Je porte malheur.		
8. « Méfiance est mère de sûreté. »		

#### Évaluation :

Comptez 1 point pour chaque V des quatre premiers énoncés.  
Comptez 1 point pour chaque F des énoncés restants.

#### Interprétation :

De 7 à 8 points  
Définitivement optimiste.

De 5 à 6 points  
Tendance à l'optimisme

De 3 à 4 points

De 0 à 2 points  
Définitivement pessimiste.



#### se prendre en charge

##### RELIGION ET SUPERSTITION

Voltaire disait que la « superstition est à la religion ce que l'astrologie est à l'astronomie : la fille écervelée d'une mère très prudente ».

La foi religieuse peut s'utiliser comme soutien dans l'incertitude. Dieu promet : « *Je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde* » (Matthieu 28.20).

Cet énoncé vient du Créateur et Sustentateur de l'univers et vaut la peine d'être accepté. Méditez ces paroles, essayez de prier Dieu et de lui raconter vos anxiétés et incertitudes ; confiez-vous en lui pour que lui, et non les superstitions, vous guide à bon port dans tous les aspects de votre vie.

#### Perles de la Sagesse Antique

« Et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » (1 Pierre 5.7)

**ESPRIT POSITIF**, EST UN GUIDE PRATIQUE POUR TOUTE SITUATION. L'INTÉGRATION DE SES MÉTHODES DANS LA ROUTINE PERSONNELLE SE TRADUIRA, SANS AUCUN DOUTE, PAR UNE VIE PLUS SAINE, PLUS ÉQUILBRÉE ET PLUS HEUREUSE.

# UN ESPRIT POSITIF



## Perles de la Sagesse Antique

« J'ai constamment l'Éternel sous mes yeux ; quand il est à ma droite, je ne chancelle pas. Aussi mon cœur est dans la joie, mon esprit dans l'allégresse, et mon corps repose en sécurité. » (Psaume 16.8-9)

## Phrases de Jésus

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11.28)





# UN ESPRIT POSITIF

**UN ESPRIT POSITIF** fournit des outils face aux défis que souvent nous éprouvons des difficultés à affronter. En un seul volume, ce manuel propose un catalogue complet de situations problématiques que chacun d'entre nous rencontre. Les difficultés et les différentes façons d'y réagir sont analysées avec aménité et rigueur technique par un auteur qui est déjà un communicateur émérite, ayant derrière lui des décennies de réussite en tant que professeur et écrivain.

Pour affronter ces situations, l'auteur présente des techniques précieuses de prise en charge personnelle qui font référence à des psychothérapies professionnelles, ainsi qu'un grand nombre de traitements naturels. Un guide pour une santé totale de l'esprit, accompagné d'orientations et de remèdes pratiques qui, dans de nombreux cas, sont d'application immédiate, sur : les principes d'une vie meilleure, les problèmes avec soi, les problèmes avec les autres, la *résilience* (concept intéressant faisant allusion à la capacité d'affronter et surmonter l'adversité) ainsi que les principales techniques thérapeutiques regroupées par les différentes écoles et courants.

« Que le lecteur possède ou non le savoir des sciences du comportement, je pense qu'il ne regrettera pas d'avoir lu ce livre admirable. Cela ne lui épargnera pas la souffrance, mais empêchera le mal de s'emparer de son esprit » (extrait du Prologue de José Luis Pinillos, de l'Académie royale espagnole).



**JULIÁN MELGOSA** est docteur en Psychologie, ancien recteur de la AIIAS (université internationale située aux Philippines), ancien professeur à la Open University (Royaume-Uni) et actuellement doyen de la Faculté d'Éducation de Walla Walla University (Washington, USA). Auteur de *Vivez sans stress*, *Pour élever votre enfant* (co-écrit avec Raúl Posse), *Les adolescents et leurs parents*, et *L'itinéraire du couple* (co-écrits avec Annette D. Melgosa), tous ces ouvrages publiés aux Éditions Safeliz en espagnol, anglais et d'autres langues, ont connu de multiples rééditions et réimpressions.

ISBN 978-84-7208-124-6



9 788472 081246



editorial safeliz

