

Mon chum est en retard d'une demi-heure. Je suis certaine qu'il a eu un accident et j'angoisse.

1. On dissocie les faits et nos pensées. Ce n'est pas la situation qui crée notre angoisse, mais plutôt la pensée qu'on y associe, explique le Dr Jean-Marc Assaad, psychologue spécialisé dans les troubles anxieux à PsyMont-réal. Par exemple, dans cette situation, trois personnes pourraient avoir trois pensées différentes: l'une, que son chum l'a oubliée, ce qui la rend triste; la deuxième, qu'il a fait un détour pour lui acheter des fleurs, ce qui la rend joyeuse; la troisième, qu'il a eu un accident, ce qui l'inquiète.

2. On applique la technique du double standard. Que dirait-on à notre meilleure amie dans la même situation? «Il y a de fortes chances qu'on chercherait à la rassurer en lui disant: "Il est peut-être simplement coincé dans la circulation et ne peut pas t'appeler parce que la pile de son cellulaire est déchargée"», illustre le Dr Assaad. On se tient le

même discours en se parlant à voix haute.

3. On dresse la liste des pour et des contre de ce genre de pensées. Dans une colonne, on note les avantages de ruminer ce scénario catastrophe (je serai mieux préparée si jamais ça s'avère) et, dans une autre, les inconvénients qui y sont reliés (c'est mauvais pour ma santé mentale, ça me draine beaucoup d'énergie, je perds un temps précieux, etc.). En comparant les deux colonnes, il y a des chances qu'on décide de passer à autre chose!

4. Si on est une habituée des scénarios catastrophe, on y voit. «Si ça interfère avec nos relations interpersonnelles, que ça engendre des problèmes avec nos proches ou au travail, ou si ça nous cause un inconfort suffisamment grand pour affecter notre bonheur, il faudrait consulter un médecin ou un psychologue», conseille le Dr Assaad.



Je viens d'apprendre que mon poste est supprimé. Assise sur le trottoir, ma boîte d'effets personnels à mes pieds, je suis anéantie.

1. On laisse libre cours à nos émotions. «Soyons réaliste: ce n'est pas là qu'une bonne tape dans le dos va nous aider», lance Lyne Talbot, coach d'affaires. S'il est des moments où on doit refouler nos émotions, il en est d'autres où il est approprié de les exprimer. Alors, si on a envie de pleurer un bon coup, on ne se gêne pas.

2. On relativise. «On fait le bilan de ce qui se passe présentement dans notre vie. On a perdu notre boulot, soit, mais côté coeur et famille? On a toujours un chum et des enfants qui nous aiment. Et sur le plan santé? Ça va aussi. Cela nous permettra de constater que, si une partie de notre vie s'écroule, le reste va tout de même bien», dit Lyne Talbot.

3. On dissocie l'événement de nous. Pour minimiser les dommages à notre estime de soi, on se répète que ce qui vient de se produire ne diminue pas notre valeur personnelle. On n'a qu'à penser aux politiciens et autres personnalités publiques qui subissent congédiements et revers majeurs aux yeux de tous. Leurs défaites n'altèrent pas leur valeur et ils parviennent rapidement à se repositionner. À plus petite échelle, c'est pareil pour nous.

4. On prend le temps de vivre notre deuil. «Quand un tel événement survient, la tentation est forte de s'engourdir dans l'action en se lançant dans un méga-ménage ou une grosse séance de magasinage», témoigne Lyne Talbot. Mais il faut résister et se donner le temps de faire le deuil de cet emploi perdu en prenant bien soin de nous pendant quelques jours.

