

TEL UN PHÉNIX QUI RENAIT DE SES CENDRES



Comment se libérer des souvenirs
et des pensées négatives

Steffen Moritz & Birgit Hottenrott

Traduit et édité en français par Adrien Goncalves

Tel un phénix qui renaît de ses cendres :

Le phénix est un oiseau mythique qui accède à une nouvelle vie en renaissant de ses cendres après la mort.

Avant-propos

Ce manuel est destiné aux personnes qui souffrent de souvenirs et/ou de pensées angoissantes. Les trois techniques d'auto-assistance qui le composent ne peuvent pas remplacer une psychothérapie avec un professionnel. Cependant, ce manuel vous offre la possibilité de commencer à vous confronter à votre anxiété et il peut contribuer à la réduire.

Les paragraphes qui vont suivre présentent les principales caractéristiques des troubles anxieux et de la dépression. Pour vous aider à mieux comprendre les mécanismes d'action sur lesquels reposent ces techniques, nous avons également inclus des apports théoriques liés aux processus mnésiques, et plus spécifiquement à la façon dont la mémoire humaine est sujette aux erreurs. Vous comprendrez alors comment les techniques proposées permettent de réduire les souvenirs négatifs, les projections effrayantes sur l'avenir, ainsi que les auto-jugements dévalorisants.

Même si vous ne présentez pas tous les symptômes d'un trouble anxieux, vous pouvez obtenir des bénéfices de cette approche d'auto-assistance. Si vous souffrez de souvenirs angoissants (par exemple, un accident, une expérience honteuse, une erreur grave que vous avez commise ou un événement traumatisant), de projections effrayantes sur l'avenir (par exemple, la peur d'échouer lors d'un exposé, la crainte de blesser quelqu'un accidentellement ou d'être à nouveau « victime ») et/ou d'une mauvaise image de soi, alors vous devriez essayer notre méthode.



Troubles anxieux et dépression

Les troubles anxieux font partie des maladies mentales les plus courantes. Environ 20 % de la population souffrent au moins une fois dans sa vie d'un trouble anxieux nécessitant un traitement. Environ le même pourcentage de personnes souffre de dépression, ce qui se caractérise par une humeur maussade et un manque d'intérêt pour les activités que l'on aime habituellement. Le trouble anxieux peut se manifester sous de nombreuses formes, comme les phobies spécifiques (par exemple la peur des chiens, du vide, des espaces confinés, des lieux publics), le trouble anxieux généralisé (angoisses omniprésentes et inquiétudes dans divers domaines de vie), le trouble panique (épisodes de panique récurrents et inattendus qui surviennent sans signal évident ni déclencheur) et le trouble de stress post-traumatique (TSPT ; événement vécu bouleversant qui ressurgit de manière répétée dans l'esprit d'une personne). Une autre forme courante d'anxiété est la phobie sociale (peur des interactions sociales, des groupes, des manifestations publiques et du jugement d'autrui lors des situations de performance, par exemple lorsqu'il s'agit de faire un discours). Bien que le trouble obsessionnel-compulsif (TOC ; par exemple, vérifications et lavages excessifs pour lutter contre les mauvaises pensées et les peurs) ne soit plus considéré comme un trouble anxieux et qu'il soit dorénavant classé séparément selon une classification psychiatrique internationale récente (DSM-5), nous aimerions ajouter le TOC à la liste des formes d'anxiété.

Un dénominateur commun à tous les troubles anxieux est l'intensité de la détresse subjective qui conduit à éviter les situations qui sont susceptibles de provoquer de l'anxiété (par exemple, éviter les parcs publics du fait d'une phobie des chiens, les ascenseurs en raison d'une claustrophobie, les coins sombres après une agression en cas de TSPT, la saleté dans le cadre de compulsions). De nombreuses études à long terme ont conclu que l'évitement renforce non seulement les peurs (et donc les aggrave), mais qu'il entraîne également des problèmes secondaires majeurs (par exemple, la perte de son réseau social ou de son emploi). Il semble compréhensible et presque logique d'éviter les situations qui suscitent de la peur, car l'évitement soulage rapidement l'anxiété ressentie. Pourtant, à long terme, un cercle vicieux dangereux s'installe : la personne n'apprend pas d'autres façons de lutter contre ses peurs, si bien que l'anxiété augmente davantage, détériorant la qualité de vie et l'estime de soi.

Attention : si vous souffrez de symptômes post-traumatiques sévères (par exemple, après un abus sexuel) et/ou si vous avez tendance à vous dissocier (par exemple, percevoir l'environnement comme étant irréel ou se sentir temporairement déconnecté de la réalité), il n'est pas recommandé d'utiliser les techniques de ce manuel en autonomie. À la place, nous vous conseillons de pratiquer les techniques dans le cadre d'une psychothérapie sous la supervision d'un professionnel.



Les trois fronts de la guerre contre l'anxiété

L'anxiété intense détermine la façon dont le **passé** se rappelle à nous en colorant **l'avenir** de teintes sombres (par exemple, la peur d'être à nouveau mordu par un chien, d'être victime d'actes violents, de faire quelque chose d'embarrassant ou de causer du tort à autrui par inattention). L'anxiété influence également la vision du **présent** par le biais d'auto-jugements négatifs (« perdant », « victime », « pauvre type »), de monologues intérieurs (« prends-toi en main »), et d'images mentales négatives. Lutter contre cette « guerre sur trois fronts » semble perdue d'avance pour la personne concernée.

Les souvenirs traumatisants et autres événements très négatifs, tels que le harcèlement scolaire ou le fait de devoir soudainement interrompre sa présentation orale du fait de vertiges ou de peur, ne peuvent malheureusement pas être simplement effacés. De tels souvenirs émotionnels s'estompent plus lentement que les souvenirs neutres, car ils sont maintenus à l'esprit par des ruminations ainsi que par divers facteurs déclenchants. Essayer de supprimer volontairement ces pensées semble alors être une solution logique et tentante... mais ce n'est malheureusement pas possible. Les tentatives de suppression active d'un souvenir ou d'une idée ne font qu'augmenter l'intensité avec laquelle ils reviennent à votre esprit. Si vous n'y croyez pas, faites-en l'expérience par vous-même :

[Ne pensez pas à un éléphant bleu]

Avez-vous réussi ? Non ? Et voilà !

Les techniques les plus aidantes consistent à réfléchir de manière critique à la signification de l'évènement marquant (« bon, ça ne s'est pas bien passé, mais honnêtement, ce n'est arrivé qu'une seule fois... » ; « par chance, il ne s'est rien passé de pire... ») ou à le ré-évaluer autrement (« tu n'es pas un raté à cause d'un simple échec lié à... » ; « ce n'était pas ta faute, tu n'étais qu'un enfant... »). Les patients rapportent que ces prises de perspectives mentales sont parfois utiles. Cependant, quand les expériences sont particulièrement vives, intenses et reviviscentes, ces méthodes échouent généralement. Même si l'esprit sait que ces images mentales ne sont pas réelles ou qu'elles ne reflètent pas entièrement la réalité, il est impossible d'échapper à ces pensées et vous pouvez dès lors avoir l'impression d'être à leur merci.

L'objectif de ce guide est de réduire les souvenirs négatifs et les images mentales effrayantes en les transformant positivement. Avant d'y parvenir, nous devons faire un petit détour préalable. S'il vous plaît, soyez patient. Ne sautez pas les paragraphes qui vont suivre.



La trahison des images

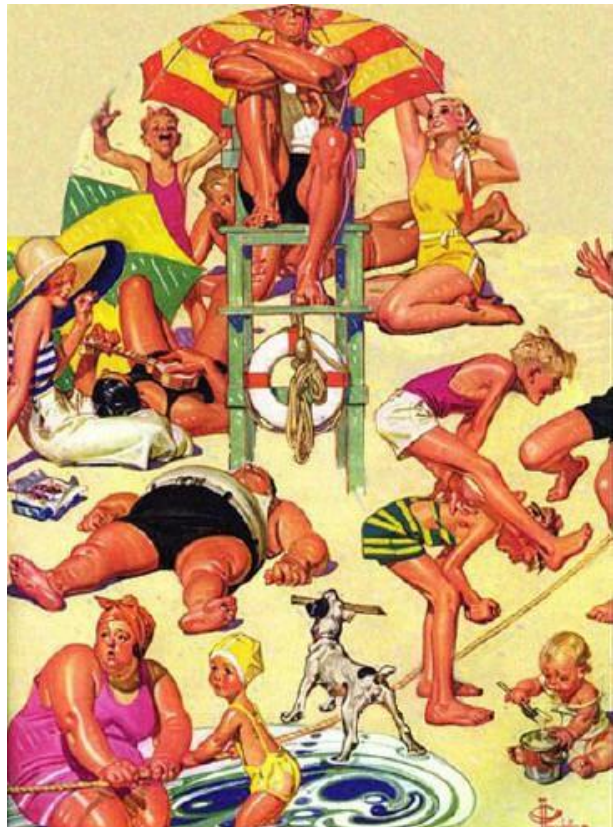


Figure 1. René Magritte : La trahison des images

En 1929, l'artiste belge René Magritte a peint « La trahison des images » comportant l'inscription « Ceci n'est pas une pipe ». Vous pensez peut-être que cette peinture est stupide, ou argutie, et vous n'êtes probablement pas le seul. Il s'agit bel et bien d'une pipe ! Magritte voulait simplement exprimer que la représentation détaillée d'un objet ou d'une situation, et même son souvenir, ne sont pas identiques à l'objet ou à la situation elle-même. En vérité, vous êtes seulement en train de voir l'image d'une pipe, mais pas la vraie pipe.

Figure 2. Scène de plage

Avant de poursuivre, observez l'image pendant 10 à 15 secondes. Nous y reviendrons plus tard. Essayez de mémoriser autant de détails que possible.



Mémoire ≠ Réalité

La plupart des gens pensent que leur mémoire fonctionne comme un lecteur DVD. En d'autres termes, ils estiment que pour se souvenir d'une expérience, il suffit de « projeter » mentalement le film de la situation souhaitée et que cette séquence rappellera alors fidèlement et correctement l'évènement. Cependant, nos expériences et nos souvenirs ne sont pas une copie exacte des évènements. Ils sont facilement déformés par de nouvelles expériences, informations et sentiments. En général, cela se produit de manière si subtile que nous n'avons pas connaissance de ce processus. Notre mémoire n'est donc pas une représentation précise d'un évènement : elle peut présenter des lacunes et même contenir des informations erronées. Par conséquent, ce dont nous nous souvenons et la manière dont nous nous en souvenons sont souvent très différents de ce que nous avons réellement vécu. Le tableau « ci-dessous » contient une série d'exemples de faux souvenirs collectifs.

Tableau 1 – Faux souvenirs collectifs



Figure 3. Des chercheurs britanniques ont mené l'une des plus vastes études sur les premiers souvenirs de vie, et ils ont découvert qu'environ 40 % des gens auraient un faux premier souvenir de leur petite enfance (Akhtar et al., 2018). Ces souvenirs erronés seraient composés de fragments d'expériences précoces qui auraient par la suite été (plus ou moins) transformés par les photos, les connaissances et les anecdotes familiales.

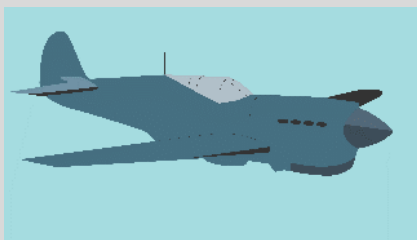


Figure 4. Certains témoins se souviennent qu'après les bombardements de Dresde (Allemagne), des avions volant à basse altitude auraient poursuivi les fugitifs. Les historiens remettent de plus en plus en question ce fait (les incendies dus à la propagation de la poussière auraient rendu de tels actes impossibles).

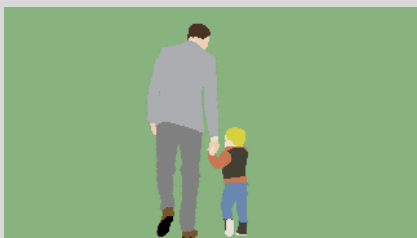


Figure 5. Le célèbre psychologue Jean Piaget s'est souvenu d'avoir été kidnappé à l'âge de deux ans, ce qui s'est avéré être une histoire inventée par sa nourrice lorsqu'il était enfant.



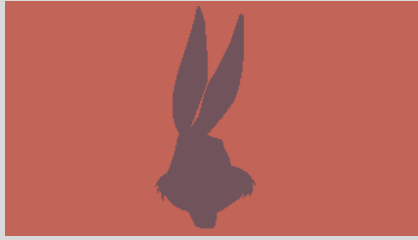


Figure 6. Lors d'une expérience, on a montré à des participants des publicités de Disney sur lesquelles figurait Bugs Bunny. 30 % des participants se souvenaient d'avoir rencontré le lapin à Disneyland lorsqu'ils étaient enfants, bien que Bugs Bunny soit un personnage de Warner Bros et non de Disney.

Mais qu'en est-il de nos souvenirs issus d'évènements aussi importants que le 11 septembre 2001, le jour où Kennedy a été abattu ou celui où la princesse Diana a été tuée dans un accident de voiture ? La plupart des témoins affirment se souvenir de ces évènements presque photographiquement. Des études montrent que ces souvenirs marquants sont en effet plus vivaces et mieux conservés que les souvenirs « normaux ». En guise d'exemple, presque personne ne se souvient de ce qu'il a fait le 9 ou le 10 septembre 2021. Pour autant, les souvenirs possiblement très nets de ce que l'on faisait lorsque nous avons été informés des attentats du 11 septembre contiennent généralement de nombreuses erreurs, voire ils ne coïncident pas avec ceux rapportés par d'autres personnes qui se trouvaient dans la même situation. Les faux souvenirs peuvent reposer sur différents types d'erreurs. Souvent, l'ordre des évènements est incorrect (par exemple, qui a dit quoi et quand au cours d'une dispute) ou les évènements sont déformés. Une expérience a montré que lorsqu'il est demandé d'estimer à quelle vitesse roule une voiture qui percute un mur, la réponse est nettement plus élevée si les expérimentateurs utilisent l'expression « foncé dans le mur ». En d'autres termes, la mémoire des participants est « modifiée » par un simple indice verbal conduisant à surestimer la vitesse.

Revenons-en à l'image de la plage qu'il vous a été demandé de regarder attentivement quelques instants plus tôt (ne tournez pas les pages). De quoi vous souvenez-vous ? Les objets suivants figuraient-ils sur l'image ?

- Un ballon
- De l'eau
- Des personnes prenant un bain de soleil
- Un gilet de sauvetage
- Une serviette
- ...

Si vous vous souvenez d'avoir vu un ballon ou une serviette, alors vous avez répondu comme 80 % des gens. Pourtant, ces objets n'étaient pas présents ! Notre mémoire nous joue des tours. Ici, elle a remplacé l'affiche réelle par une image prototypique de plage où l'on pourrait logiquement s'attendre à voir un ballon ou une serviette (la plupart des gens s'allongent sur des serviettes lorsqu'ils prennent un bain de soleil).



« La vie n'est pas ce que l'on a vécu, mais ce dont on se souvient
et comment on s'en souvient pour le raconter ».

(Gabriel García Marquez, 2002)

Le fait que notre mémoire ne soit pas une représentation exacte du passé et qu'elle soit modifiable est important à comprendre, et ce pour deux raisons. Tout d'abord, il doit être clair que notre mémoire ne fonctionne pas comme des archives, dans lesquelles les événements seraient rigoureusement classés par ordre chronologique, spatial et temporel. Nous avons plutôt tendance à conserver les souvenirs qui nous ont marqués ou auxquels nous pensons souvent. De tels souvenirs peuvent concerner un épisode relativement court de notre vie. Par exemple, si vous avez été victime d'intimidation et de harcèlement à l'école pendant deux ans, laissant ainsi des traces durables, il est possible que rétrospectivement, lorsque vous repensez à votre enfance à l'âge de 40 ans, vous la perceviez comme étant 100% négative plutôt que comme étant seulement négative à 11,11 % (2 années sur 18). En outre, vous pourriez penser : « Mon enfance a été horrible. Tout le monde se moquait de moi ». En comparaison du souvenir marquant d'avoir été bousculé dans une poubelle ou du souvenir terrorisant d'avoir été enfermé dans un casier dans les vestiaires de la piscine, d'autres souvenirs neutres ou positifs s'estompent. Ces souvenirs peuvent être relativement précis, voire décrits comme étant photographiques, mais en raison des fortes émotions qui ont accompagné ces expériences (ou qui les accompagnent encore), ils deviennent trop dominants. Par conséquent, ces souvenirs négatifs de l'enfance sont surreprésentés, bien qu'ils ne reflètent en aucun cas l'ensemble de l'expérience de l'enfance¹.

D'autre part, le fait que notre mémoire et notre imagination soient modifiables peut être utilisé dans le cadre de nouvelles techniques psychothérapeutiques conçues pour modifier les souvenirs négatifs (elles seront expliquées plus loin dans ce manuel). Afin d'éviter tout malentendu, il convient de souligner ce qui suit : nous ne voulons pas déformer les faits - ce qui est arrivé est arrivé. Nous ne pouvons pas voyager dans le temps comme dans les classiques hollywoodiens « Terminator 2 » ou « Retour vers le futur » afin de changer le cours de notre vie. Mais nous pouvons réduire l'impact de ces images mentales qui nous tourmentent. L'objectif n'est pas de nier ce qui s'est passé, mais d'apprendre à gérer et à faire face à ces souvenirs. Deux horribles années d'intimidation restent deux années horribles, mais elles ne doivent pas représenter à titre rétrospectif l'intégralité de notre enfance. Pour faire à nouveau référence à Magritte, nous devons mettre fin à « la trahison des images » (souvenirs et images mentales qui tourmentent) en nous empêchant de vivre sans crainte dans l'ici et le maintenant.

¹ Malheureusement, des personnes ont eu une enfance uniquement horrible. Nous ne voulons pas que cet exemple paraisse cynique ou condescendant.



« Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse ». Cette phrase résume joliment la situation. Faites revenir à votre esprit les souvenirs positifs et ne les laissez pas être éclipsés par d'horribles souvenirs. Cela ne signifie pas qu'il faille occulter les souvenirs négatifs, mais l'objectif est de ne pas percevoir tout le passé avec pessimisme et catastrophisme. Nous vous recommandons simplement de ne pas vous focaliser uniquement sur le côté sombre du passé, car cela compromet votre bien-être présent et futur. Pour ce faire, il est important de reconnaître que les expériences négatives appartiennent au passé et qu'il est pertinent de travailler activement pour réduire le pouvoir et les faux-souvenirs des images et de l'imagination.

Comme nous l'avons dit précédemment, nous devons distinguer la mémoire de la réalité. Nous ne voulons pas que vous remettiez en question des souvenirs qui ont réellement eu lieu. En même temps, les souvenirs sont souvent modifiés et, surtout, ils peuvent contenir un élément non représentatif du passé. De tels souvenirs négatifs doivent être maîtrisés et leur impact négatif doit être atténué. Illustrant « la trahison des images », ces représentations mentales du passé ne font qu'accroître notre inconfort !

Comme les souvenirs et les images mentales négatives peuvent rarement être vaincus par des mots, les psychologues en sont venus à combattre le feu par le feu. Autrement dit, ils utilisent des images mentales contre des images mentales (penser à quelque chose de beau lorsque des images négatives arrivent à l'esprit). Ces techniques modifient alors les souvenirs négatifs (le passé) et les projections effrayantes (le futur) en affaiblissant les auto-jugements négatifs (le présent).



Allons-y ! Changeons le scénario des images mentales et de la raison

Nous allons à présent aborder les trois techniques que vous devriez appliquer au cours des prochaines semaines. Ces techniques sont censées vous aider à réduire les souvenirs négatifs et les idées catastrophiques. Nous aimerions réexpliquer brièvement pourquoi nous n'avons pas commencé directement par la description de ces techniques au profit d'un préambule concernant la mémoire. Nous avons discuté des différences entre la réalité, la mémoire et l'imagination, car les techniques ne consistent pas à remettre en question ou à nier le passé, mais à réduire la puissance des images déclenchées par un évènement négatif passé ou par la peur d'un évènement futur. Nous voulions également démontrer que nos images mentales sont incertaines et modifiables. Et, l'effet d'une technique psychothérapeutique est majoré si nous en comprenons le sens et l'objectif. Les méthodes psychologiques n'agissent pas passivement, comme des médicaments.

Nous aimerions vous enseigner trois techniques

1. La transformation des souvenirs négatifs (le passé)
 2. La transformation des projections effrayantes (le futur)
 3. La transformation des opinions et des auto-jugements négatifs (le présent)
-



1. La transformation des souvenirs négatifs (le passé)

Pour commencer, réfléchissez d'abord aux souvenirs négatifs qui reviennent le plus souvent dans votre esprit et qui vous inquiètent ou vous tourmentent. S'il y en a plusieurs, choisissez celui pour lequel vous voulez travailler en premier, avant d'appliquer la technique à d'autres représentations mentales, mais ne commencez pas par le pire souvenir négatif. Même s'il est angoissant, rappelez-vous du souvenir choisi et vivez-le une fois de plus, mais cette fois-ci consciemment (vous l'avez revécu à de nombreuses reprises, mais d'habitude, ce n'était pas volontaire). Efforcez-vous de ne pas rester sur des reviviscences partielles et superficielles. Essayez d'être aussi curieux que possible au sujet de l'image ou de la scène mentale, en la percevant avec autant de détails que possible. Dans l'idéal, retranscrivez à l'écrit ce qui se passe dans votre esprit.

Maintenant, sans entrer à nouveau dans la scène, réfléchissez à la manière dont vous pourriez la modifier pour qu'elle se termine bien. Il y a plusieurs façons d'y parvenir :

Vous pouvez modifier l'évaluation des situations de votre passé en entrant et en intervenant dans la scène en adoptant le point de vue de l'adulte que vous êtes aujourd'hui. De cette manière, vous pouvez aider à soutenir le protagoniste (c'est-à-dire vous-même en plus jeune) qui se trouvait alors dans une situation désagréable, embarrassante et/ou dangereuse.

Autre alternative, une autre personne pourrait intervenir dans la scène afin que la situation prenne une tournure plus positive. Il est souvent utile de penser à une personne en qui vous attribuez uniquement des vertus positives, telles que la force, la confiance et le soutien. Il peut s'agir d'une personne réelle, d'un héros de film ou d'un personnage fictif.

Une fois que vous aurez déterminé comment vous aimeriez changer le cours et l'issue de la situation pour qu'elle se termine bien, vous devriez commencer à en écrire le scénario, comme pour un film. En psychologie, cela se nomme la « rescénarisation d'images mentales ». Par la suite, visualisez cette nouvelle scène, encore et encore, en y incorporant autant de détails que possible, y compris des sons, des couleurs, des odeurs et des voix. Plus la nouvelle scène devient stimulante, plus elle est susceptible de transformer les images perturbantes et de réduire l'influence du passé sur votre fonctionnement actuel. Parmi les alternatives proposées, essayez de déterminer la technique qui fonctionne le mieux pour vous.



Exercices pour les souvenirs négatifs

Variante 1 : « Retour vers le futur »



Figure 7. L'adulte que vous êtes aujourd'hui intervient dans la scène et la modifie afin d'obtenir une fin heureuse dans laquelle le « vous-jeune » est protégé. Exemples : vous chassez un chien qui vous a mordu lorsque vous étiez enfant ; vous êtes au volant et vous

ramenez sur la route une voiture qui se serait écrasée contre un arbre ; vous terminez une présentation que vous n'aviez pas pu terminer, car vous pleuriez (vous dites à votre « vous-jeune » que vous avez fait du bon travail et que les choses se dérouleront de la même manière à l'avenir).

Variante 2 : Intervention de Superman



Figure 8. Vous procédez ici de manière relativement similaire à la variante 1, sauf que vous n'adoptez pas la posture de « vous-adulte ». À la place, vous imaginez un autre sauveur, qui vous protège, de manière affectueuse (par exemple, Superman, Batman, un personnage de jeu vidéo, etc.).

Vous pouvez également imaginer une personne réelle en laquelle vous associez force et soutien affectueux (par exemple, votre mère, votre meilleur ami). Les scènes absurdes peuvent également être utiles pour mettre à distance les images négatives du passé ; caricaturer les souvenirs comme des dessins animés peut contribuer à réduire l'anxiété.

Par exemple, lorsque vous pensez à un accident de voiture, vous pouvez imaginer Harry Potter et ses amis monter à bord. Avant que la voiture ne percute la glissière de sécurité, vous la voyez accélérer et se transformer en véhicule volant, comme dans le film.



Variante 3 : Transformation, tel un phénix qui renaît de ses cendres



Figure 9. Votre « moi-victime » se transforme en une personne différente ou en un personnage de fiction (par exemple, un chevalier ou un elfe), ou il développe des pouvoirs spéciaux qui changent le cours des choses de manière favorable.

Sentez-vous libre d'ajouter autant de détails que possible à la scène. Il est important que le point de départ du scénario soit l'ancienne scène, afin que les deux versions entrent en concurrence l'une contre l'autre. De cette manière, chaque fois que d'anciennes images surgissent, la « nouvelle édition » l'accompagne.

Une nouvelle scène sans aucun lien avec la version initiale ne sera pas en mesure de surmonter les anciennes images, puisqu'elles seraient toutes deux conservées séparément dans la mémoire. Pour le dire de façon métaphorique, il faut recouvrir et transformer l'ancien tatouage hideux en se tatouant un nouveau dessin par-dessus, et non à côté.



2. La transformation des projections effrayantes (le futur)

Vous pouvez appliquer les exercices appris aux sentiments « d'angoisse », c'est-à-dire dans le cadre des inquiétudes tournées vers l'avenir, en particulier si vous avez tendance à vous inquiéter à l'idée du « pire scénario ». Là encore, vous devez d'abord identifier les peurs qui vous effraient le plus. S'il y a plusieurs situations, choisissez celle sur laquelle vous voulez travailler en priorité. Imaginez la situation redoutée aussi précisément que possible et faites dérouler la scène jusqu'à atteindre l'issue que vous craignez. Essayez de visualiser la scène ou les images en les décrivant avec autant de détails que possible. Dans l'idéal, retranscrivez le tout à l'écrit, comme pour un scénario de film.

Réfléchissez à présent à la manière dont vous pourriez transformer la situation en une fin heureuse. Contrairement à l'exercice pour les souvenirs négatifs (le passé), il peut être plus facile d'imaginer une issue plus positive, car l'évènement ne s'est pas encore produit, il est le fruit de votre imagination (et comme pour la plupart des inquiétudes, elles ne se produiront probablement jamais). Dans l'exercice d'imagination des évènements futurs effrayants, vous pouvez changer le cours des évènements vous-même ou imaginer que d'autres personnes vous aident, en éprouvant ainsi un sentiment de force et de compétence. Là encore, il existe plusieurs possibilités. Par exemple, imaginez que vous n'échouez pas comme prévu, mais que vous résolvez le problème redouté avec succès. Vous n'êtes pas paralysé par la peur ni dans l'incapacité de vous venir en aide. Au contraire, vous êtes compétent et il ne se passe rien de grave. Pour ce faire, vous devriez également rédiger un nouveau scénario. Il s'agit de retranscrire à l'écrit la séquence modifiée avec autant de détails que possible, incluant une issue positive. Ensuite, revivez la situation modifiée avec tous les détails. Imaginez vos soucis et la nouvelle fin comme un film faisant intervenir le plus grand nombre de vos sens (ouïe, vue, odorat, etc.). Plus la nouvelle scène devient stimulante, plus elle est susceptible de transformer et de remettre en question les images à l'origine de vos peurs. Parmi les alternatives proposées, identifiez la technique qui vous convient le mieux !



Exercices pour les projections effrayantes (le futur)

Variante 1: Affronter votre ennemi



Figure 10. Imaginez votre « moi-futur » comme une personne forte, compétente et sans peur, qui réagit différemment de la manière dont vous le faites actuellement lors des situations que vous craignez. Peut-être que vous êtes plus grand, plus fort et plus imposant que dans la réalité. Peut-être que vous allez

directement affronter ce qui vous effraie en vous comportant comme les personnes qui gèrent avec succès des situations similaires. Par exemple, vous pouvez parler devant un groupe et tout le monde vous écoute, ou vous pouvez aller vers un chien et le caresser, ou vous voyez une araignée dans votre maison et vous pouvez l'enlever par vous-même. Un autre exemple pourrait être que vous entrez dans un ascenseur et vous vous rendez compte que cela vous amuse de l'utiliser sans peur, si bien que vous montez et descendez plusieurs fois. Là encore, si vous exagérez considérablement la scène, la technique pourrait être d'autant plus efficace.

Variante 2 : Superman dans votre oreille

Figure 11. Imaginez à nouveau un compagnon fort, compétent et affectueux qui vous soutient dans la situation redoutée et vous aide à la maîtriser. Ce défenseur vous chuchote (comme si vous aviez des écouteurs) des instructions utiles et efficaces avant d'entreprendre l'étape suivante. Il est important



que cette personne ne résolve pas le problème à votre place ! Vous devez suivre ses instructions par vous-même, mais vous savez pertinemment que ce formidable secoureur est proche de vous. Cette méthode peut s'avérer très efficace, car la plupart des personnes anxieuses savent ce qu'elles veulent faire dans une situation effrayante, mais elles ne sont tout simplement pas capables de le faire par elles-mêmes. Il est souvent utile que ces instructions viennent d'une autre personne compétente.



Variante 3 : Transformation, tel un phénix qui renaît de ses cendres



Figure 12. Cette méthode correspond à celle déjà expliquée précédemment au sujet de la mémoire. Vous pouvez l'utiliser exactement de la même manière pour les peurs liées à des événements futurs. Votre « moi-victime » se transforme en une

autre personne (par exemple, votre « moi-futur » intrépide) ou en personnage de fiction (par exemple, un chevalier, un elfe, voir aussi l'exemple de la figure 13) ou développe des pouvoirs spéciaux. Il se retourne alors contre « l'agresseur » (par exemple, lors d'un assaut, comme dans l'exemple de la figure 14).

Si vous le souhaitez, vous pouvez rendre la scène très détaillée. Il est important que l'ancienne projection effrayante soit le point de départ afin que les deux versions de la scène se fassent concurrence l'une contre l'autre. Chaque fois que de vieilles peurs feront intrusion dans votre esprit, la scène positive commencera automatiquement. Gâchez la fête des productions imaginaires négatives qui s'invitent dans votre cerveau !



Figure 13.

Si vous avez peur des moqueries, d'être harcelé ou d'être agressé (ou si cela vous est vraiment arrivé dans le passé), imaginez que vous vous transformez en chevalier protecteur doté d'une armure, ou qu'un sauveur se précipite à vos côtés pour vous

secourir.





Figure 14. D'autres solutions de fin heureuse pourraient consister à vous imaginer devenir plus grand et plus fort, de telle sorte que les autres ne pourraient pas vous faire de mal (exemple de gauche). Vous pourriez également imaginer que vous vous défendez, si bien que les deux tyrans commenceraient à se battre l'un contre l'autre plutôt que de s'en prendre à vous.



3. La transformation des opinions et des auto-jugements négatifs (le présent)

Comme nous l'avons vu précédemment, les souvenirs négatifs du passé et les craintes concernant les événements futurs façonnent généralement l'image que l'on porte sur soi. Cela se produit de deux façons : (1) directement, en nous considérant comme inférieurs et plus faibles que les autres ; (2) indirectement, en nous amenant à nous dévaloriser verbalement. Une technique similaire à la variante 3 peut alors s'avérer utile. Choisissez une image, un symbole ou une métaphore qui vous représente au mieux lorsque vous vous sentez anxieux ou déprimé. Prenez, par exemple, un lapin effrayé qui craint sa propre ombre, ou un blobfish tapis au fond d'un aquarium qui regarde tous ceux qui le méprisent du fait de sa laideur présumée.

Transformez ensuite cette image dans votre esprit en quelque chose qui rayonne de beauté et de fierté (voir figures 15 et 16), en votre « moi-idéal » pour ainsi dire. Les images métaphoriques précédemment utilisées ne sont que des exemples : sentez-vous libre d'en inventer par vous-même. Laissez libre cours à votre imagination et pensez à des représentations mentales fortes et percutantes, qui vous correspondent. Pendant que vous gardez ces images en tête, adoptez une posture appropriée. Tenez-vous bien droit, comme si quelqu'un vous tirait vers le haut grâce à un fil de marionnette attaché au sommet de votre crâne. Vous vous grandissez ainsi tel un phénix qui renaît de ses cendres.

Là encore, il est important de partir de la scène ou des images négatives avant de les transformer. Malheureusement, il n'est pas possible d'effacer complètement de telles images ou scènes de nos souvenirs ou de les empêcher de revenir. Cependant, vous pouvez transformer la scène, comme vous le feriez pour recouvrir un tatouage hideux afin qu'il devienne un joli tatouage que vous arboreriez fièrement. Veillez attentivement à transformer complètement vos représentations mentales.



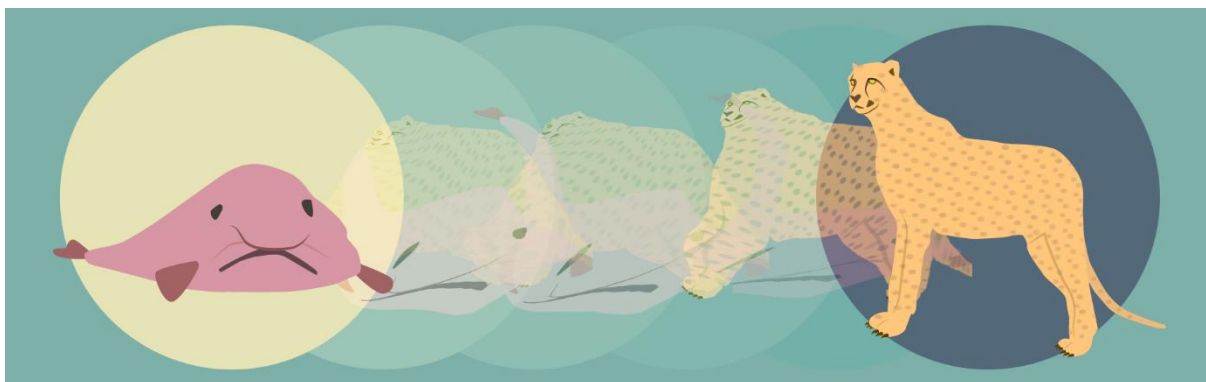


Figure 15. Le hideux blobfish², méprisé de tous, se transforme en un guépard fort et rapide que tout le monde admire.

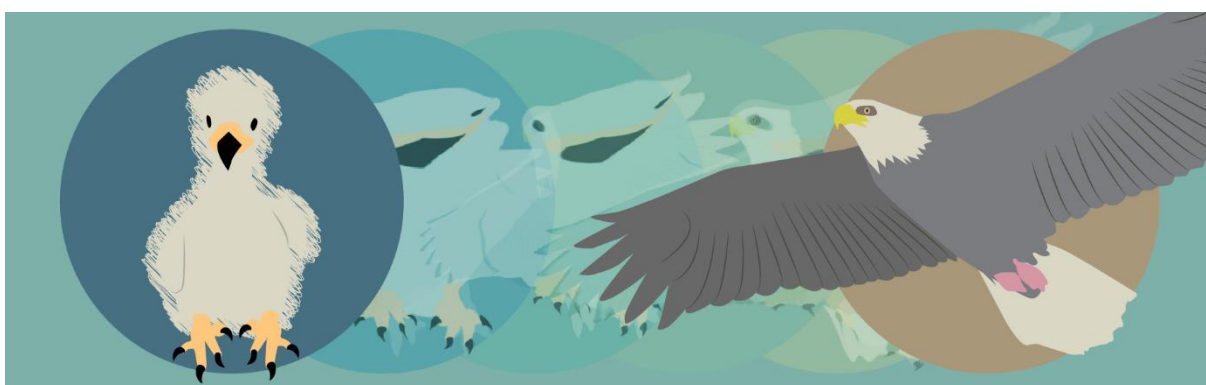


Figure 16. L'oisillon vulnérable se transforme en un aigle fier que personne ne peut blesser.

Pratiquez cet exercice en utilisant des métaphores analogues aux termes péjoratifs par lesquels vous vous désignez. Le tatouage ne disparaîtra pas, mais il peut être imaginé comme un graffiti inesthétique sur un mur qui serait brillamment recouvert par un artiste. Jouez avec les mots ! Au lieu de « perdant », dites « perdre sa peur ». Réfléchissez par association d'idées jusqu'à ce que vous arriviez à une fin positive qui rehausse l'estime de soi. Autre exemple : « je suis idiot » devient « je l'ai déjà fait et je serai toujours capable de le faire ». Parfois, des mots absurdes, ironiques ou délibérément exagérés sont particulièrement efficaces, car les sentiments de peur et d'impuissance qui prévalent habituellement deviennent contenus par l'humour. Cet exercice fait appel à votre créativité et il vous faudra peut-être un certain temps pour trouver des mots adaptés et percutants. Procédez par rimes, association d'idées, ou échangez des lettres à l'intérieur du mot, de manière à créer un nouveau mot. Par exemple, « vaurien » devient « je le vaux bien ». N'hésitez pas à faire des associations ridicules si elles fonctionnent pour vous. Attention toutefois à ne pas dire « perdant - je ne suis pas un perdant », ce qui ne vous aiderait pas, car l'image du mot négatif resterait malgré tout dans votre esprit et vous tenteriez alors de supprimer l'idée négative, ce qui est irrémédiablement voué à l'échec (voir l'exemple de l'éléphant page 4). Recouvrez le graffiti, ne taguez pas un nouveau dessin

² Le blobfish est connu pour son apparence inhabituelle. Si vous n'en avez jamais entendu parler, vous pouvez trouver plus d'informations sur internet.



à côté ! Bien sûr, vous pouvez aussi vous prouver que vous n'êtes pas un perdant ou vous remémorez des exemples qui attestent que vous savez réussir, mais il s'agit là d'autres techniques de restructuration cognitive.

Pour conclure – Règles d'or



Pas de tentative de suppression mentale. Vous ne devez pas lutter contre la survenue d'images mentales ou de mots négatifs, mais vous devez les transformer. La suppression des pensées négatives ne fera que les intensifier dans la majorité des cas.



Ne créez pas une scène entièrement nouvelle qui n'aurait rien à voir avec la scène redoutée. À la place, changez la « scène du crime » en créant une fin heureuse. Embellissez et transformez directement l'ancien tatouage hideux (image/scène) ou le graffiti inesthétique (auto-jugement négatif). L'impact des scènes, des images et des propos redoutés sera plus efficacement réduit s'ils sont directement transformés positivement, de manière à ce que des interférences résultent de leur confrontation.



Jouez avec la technique. Ce manuel est court et il ne s'agit pas de la « recette du succès » qu'il faudrait suivre à la lettre. Nous vous proposons simplement des suggestions et des conseils pour votre pratique. Vous devez suivre ce chemin de transformation de vos pensées, de vos peurs et de vos souvenirs par vous-même, de manière à trouver votre propre voie. Faites-vous confiance et donnez-vous le temps nécessaire.

Règle de base : si vous vous sentez mieux après avoir essayé une méthode et que vous n'êtes pas en train d'essayer de supprimer ou d'éviter vos pensées, continuez ainsi !



Si ces techniques ne vous aident pas, essayez de faire une pause durant 1 à 2 jours. Relisez attentivement les instructions. Peut-être que vous êtes en train de faire une erreur (par exemple, en ne visualisant pas la scène de manière suffisamment détaillée ou sans vous y immerger complètement), ou peut-être avez-vous négligé quelque chose ? Sachez qu'il existe de nombreuses autres techniques psychothérapeutiques pour traiter les émotions et les souvenirs négatifs. Si les techniques décrites dans ce manuel ne vous conviennent pas ou si elles ne vous apportent aucun bénéfice, ne perdez pas espoir. Essayez simplement d'autres approches ou demandez peut-être de l'aide à un thérapeute qui pourra essayer cette technique avec vous.

Nous vous souhaitons le meilleur !

Que la force de l'imagination soit avec vous !

