

# Un état d'esprit, ça se change!

Pour modifier notre vision des choses, tout est question de lunettes.

Et d'entraînement. Par Caroline Fortin

**O**n a tendance, selon notre tempérament et notre bagage, à nous comporter de la même manière devant divers événements du quotidien. Râler au réveil. S'impatienter devant un quidam. Voir d'emblée le verre à moitié vide. S'inquiéter outre mesure d'un rendez-vous. Déverser notre colère à la moindre contrariété. Faire une montagne de choses pourtant anodines. Toutes des réactions teintées par notre état d'esprit, qu'on peut apprendre à modifier... pour le mieux.

## De quelle couleur sont vos lunettes?

Simplement dit, l'état d'esprit, c'est l'angle avec lequel on envisage l'existence. Ou, comme l'illustre joliment Manon Breton, coach de vie, auteure, conférencière et enseignante qualifiée de Mindfulness, c'est «les lunettes que l'on porte et qui transforment notre regard sur les choses. À certains moments, elles sont plus sombres, et nous font réagir en conséquence à une situation donnée.»

Pour Sébastien Grenier, professeur au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, il s'agit d'une «façon de voir les choses, de percevoir notre environnement. Et puisque pensées, émotions et comportements sont interreliés, notre perception influence nos émotions, puis nos comportements.» D'où ces réac-

tions bien ancrées, conditionnées par les années... et par notre tempérament. Ne dit-on pas d'un ou une de nos proches qu'il est né de mauvaise humeur ou qu'elle est colérique? Certes, on a tous une personnalité propre, qui se développe en vieillissant. «Mais ce n'est pas parce qu'on est comme ça depuis 50 ans que c'est inchangeable, ajoute Sébastien Grenier. Il est difficile de départager la part attribuable à notre génétique de celle qui l'est à notre environnement.» Cela signifie qu'on peut agir sur au moins une variable: nous-même.

## Mise au point

Si l'homme a survécu jusqu'ici, c'est grâce à ses pensées négatives, souligne d'entrée de jeu Manon Breton. «La partie la plus vieille de notre cerveau, celle qui nous incite à nous battre ou à fuir devant le danger, est restée la même depuis les débuts de l'humanité. Le problème, c'est qu'on a aujourd'hui des dizaines d'alertes de stress bénignes par jour – courriel pas clair, ami qui nous juge, rendez-vous médical – et que notre système nerveux ne retombe jamais du mode sympathique au parasympathique pour rééquilibrer le niveau de stress. Alors, on accumule nervosité et anxiété.»

C'est donc à notre cerveau primitif que nous devons ce que la psychologie appelle le «biais négatif», qui affecterait 80 % de nos quelque 70 000 pensées quotidiennes. Un



instinct de conservation basé sur l'anticipation, résume la coach de vie. «Or, on possède en 2020 assez de connaissances sur le monde pour ne plus avoir besoin de tout anticiper.» La clé pour le contrer? «Entraîner notre cerveau à changer d'état d'esprit, ce qui va nous amener, et c'est crucial, à être présent à soi-même.»

### Première clé: s'observer

Pour modifier notre état d'esprit, il faut d'abord prendre conscience de nos pensées ou émotions négatives. Ce qui est, contre toute attente, plus facile à dire qu'à faire. «Beaucoup de gens ne prennent pas le temps ni le recul pour s'auto-observer, affirme Sébastien Grenier. Ai-je tendance à voir tout en noir? Mon premier réflexe est-il l'évitement, l'anxiété, la colère? C'est un exercice qu'on peut faire seul, ou avec l'aide d'un psychologue.» Pour Manon Breton,

«la beauté, c'est qu'en s'observant, on rompt notre chaîne infinie de pensées, d'inquiétudes, de jugement envers nous-même, d'insatisfaction et de stress... Notre hamster ne roule plus puisque notre attention est centrée sur le moment présent.»

Ce fameux moment présent, si galvaudé, reste le seul espace où on n'est ni dans l'anticipation de l'avenir ni dans le ressassement du passé. Et c'est là qu'il faut se réfugier pour modifier notre état d'esprit, et ce, dans n'importe quelle situation, poursuit celle qui a signé *Le courage d'être ici*. Comment? D'abord «en prenant un point d'ancrage». Nos sensations physiques. Le sol sous nos pieds. Le vent sur notre visage. On désamorçe de ce fait l'émotion qui s'apprête à nous submerger. «Ce n'est pas tant l'objet qui compte que de déplacer notre attention sur autre chose que nos pensées automatiques, pour revenir à soi. Les résultats qu'on peut ▶



**«Quand vient une pensée négative, on la voit comme un bateau qui se profile à l'horizon, on la regarde... on la laisse voguer... puis partir. Bref, on pratique la distanciation mentale!»**

Sébastien Grenier, professeur au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

obtenir à la longue en prenant le temps, chaque jour, d'être l'observateur de soi, sans aucun jugement et avec beaucoup de bienveillance, se révèlent impressionnants.»

### Deuxième clé: changer notre discours intérieur

Oui, se parler. «En thérapie cognitivo-comportementale, on appelle cela la restructuration cognitive, explique Sébastien Grenier. Si on a tendance par exemple à se déprécier, se décourager, se croire incapable de surmonter un défi, on se tient le même discours qu'on aurait pour un de nos meilleurs amis. En changeant de position, on change ainsi de perception. Les personnes anxieuses, elles, doivent apprendre à dédramatiser, à relativiser. Mais, pour entraîner notre cerveau, il faut répéter ces exercices souvent. On ne récoltera pas de résultats du premier coup.»

Se parler, ça peut aussi signifier s'enjoindre à ne rien faire. «Quand vient une pensée négative, on la voit comme un bateau qui se profile à l'horizon, on la regarde... on la laisse voguer... puis partir, illustre le psychologue. Bref, on pratique la distanciation mentale!» (rires) Dans le même sillage, on essaie de remplacer nos pensées négatives par des positives, poursuit le chercheur. «Ça fonctionne, mais pas

toujours. Mieux vaut imaginer ces pensées comme une personne qui réalise qu'on ne lui accorde pas d'importance et qui finit donc par s'en aller. Elle reviendra de moins en moins fréquemment, puis disparaîtra.»

### Troisième clé: respirer par le nez

Littéralement. On prend trois longues respirations par le nez, en portant attention au mouvement du souffle qui descend dans nos poumons, notre abdomen, puis remonte jusqu'aux narines. «Ces quelque 20 secondes où on délaisse son hamster pour se concentrer sur soi permettent au système nerveux parasympathique de s'activer et, donc, de nous faire revenir au calme, renchérit Manon Breton. Grâce à la neuroplasticité du cerveau, on peut s'entraîner à sortir de nos sentiers de ski de fond neuronaux bien tapés et apprendre de nouvelles compétences la vie durant, dont celle de respirer consciemment.»

En résumé: si par exemple, dans une file d'attente, un impoli nous coupe et qu'on sent la moutarde nous monter au nez... stop! On s'arrête et on s'observe. On réalise qu'on est crispé. On se trouve un point d'ancrage. On se parle. «Voyons, mon ami, à quoi servira-t-il d'élever la voix, voire de lever les poings? Relaxe! La Terre est peuplée de malappris, mais avais-tu remarqué le sourire de cette gente

**Lapointe**  
centres dentaires

Créateurs de sourires!



Consultation  
sans frais!<sup>2</sup>

Tous les services accessibles  
en versements de moins de

 **135** \$ /mois<sup>3</sup>

**1 800 Lapointe | centreslapointe.com**

<sup>1</sup>Ces photos sont publiées à titre indicatif afin de fournir de l'information sur la nature de l'intervention. Elles ne constituent aucunement une garantie de résultat. <sup>2</sup>Offerte par les professionnels exerçant dans les Centres dentaires Lapointe, valeur de 250\$ <sup>3</sup>Certaines conditions s'appliquent. Le montant de versements mensuels de 135\$ est possible sur les plans de traitement de valeur inférieure à 9000\$ uniquement et le terme de remboursement varie en fonction du montant d'emprunt total, jusqu'à son plein paiement. Sous réserve d'une approbation de crédit. Tous les détails et conditions des produits de financement sont disponibles dans nos centres et à centreslapointe.com/promotion, ainsi que sur le site de la Fédération des caisses Desjardins du Québec, bit.ly/FinancementsDesjardins. Non jumelable à aucune autre promotion.

dame à ta droite, le rai de soleil qui inonde le comptoir? Respire, passe à autre chose!»

Cela s'applique aussi au sens figuré. Quand la frustration naît d'une situation qui nous échappe ou nous hérisse, on peut se répéter cette grande vérité: même si on s'énerve, les choses resteront bien souvent comme elles sont. Notre croisière réservée des mois à l'avance est annulée pour cause de pandémie? On rabâche les mots «malchance», «injuste» et «vacances ratées»? D'où vient ce scénario mental? «De nos attentes. De la comparaison. Mais les attentes sont illusoire, insiste Manon Breton. Tant qu'on se laissera gérer par nos attentes, on sera déçu. Tandis que, si on se place dans le moment présent, qu'on observe notre environnement, notre respiration, nos sensations, la déception n'existe plus.»

Un plan qui échoue peut ainsi se transformer en occasion de découvrir son quartier, visiter des amis délaissés, lire ces livres qui reposent sur la table de chevet... En mettant ces trois principes clés en pratique chaque jour, le pire qui puisse arriver est de devenir plus conscient de soi-même. Voilà justement la première condition pour agir sur notre état d'esprit.

## Action, réaction!

**1 Si on se lève marabout.** On déplace notre attention sur un point d'ancrage dans ce qui nous entoure.

On respire, on laisse défiler notre flot de pensées. Et «on se demande ce qui nous ferait plaisir, on se concentre là-dessus», suggère Sébastien Grenier.

**2 Si on stresse avant d'aller chez le médecin.** Qu'on craigne mauvaises nouvelles ou virus, l'inconnu demeure le plus inquiétant, rappelle le psychologue, qui conseille de relativiser. «Il faut soupeser la menace versus le défi. La peur semble nous protéger, mais elle peut aussi nous nuire si on fuit notre rendez-vous, puisqu'elle retarde la connaissance de notre état de santé.»

**3 Si on voit toujours le mauvais côté des choses.**

«En général, les gens très négatifs ignorent qu'ils le sont!» observe Manon Breton. «La base, c'est de ne pas nourrir nos pensées négatives d'anticipations, de peurs apprises dans le passé, de conditionnements qui ne feront que nous entraîner dans une zone de stress ou d'anxiété.»

On mise sur ce qu'on peut contrôler. «Ça semble simple, mais ce qui est difficile, c'est de le mettre en pratique régulièrement, relève Sébastien Grenier. Souffrir est beaucoup moins confrontant que changer.»

Située dans  
un site  
enchanteur

# Résidence L'Amitié

Pour retraités autonomes ou semi-autonomes

Dirigée par les Sœurs de Sainte-Marcelline • 9167, boul. Gouin Ouest, Montréal (Québec) H4K 2E2

### Services :

- Services médicaux 3 fois par semaine
- Infirmière 24 heures
- Préposés aux bénéficiaires
- Chapelle (messe tous les jours)
- Salle à manger
- Piscine intérieure
- Salle de billard, atelier de peinture
- Bibliothèque très diversifiée
- Dépanneur, salon de coiffure
- Caisse populaire
- Balcon privé
- Comité des loisirs et activités culturelles
- Service quotidien de mini-bus (hebdomadaire vers les centres commerciaux)
- Espaces verts et mini-golf près de la rivière
- Surveillance 24 heures
- Détecteur de chaleur et de fumée
- Système de gicleurs, lumières d'urgence
- Grand salon, concerts, cinéma maison
- Local d'informatique

(514) 336-3180

<http://amitie.marcelline.qc.ca>

1<sup>1/2</sup>, 2<sup>1/2</sup>, 3<sup>1/2</sup>, 4<sup>1/2</sup>  
à partir de 795 \$ jusqu'à 1689 \$

