

BESOIN DE PERSONNE... (1/2)

Avez-vous remarqué que chaque semaine, ou presque, les journaux ou magazines nous présentent une « héroïne¹ » qui a réussi soit à traverser le désert ou à gravir une montagne vertigineuse, ou à traverser l'océan seule! Autre exemple : vous avez sûrement, dans votre entourage, une mère² qui vous montrera fièrement le dessin de sa fillette de deux ans, ou la maquette de celle de 10 ans, ou ... quoi d'autre encore, en ajoutant avec fierté : « Tu sais, elle a réussi ça sans aide! » . « Regarde, maman, toute seule! », ça ne vous rappelle rien?

Ces commentaires me questionnent toujours sur cette énergie folle qu'on peut dépenser à vouloir à tout prix prouver au monde entier qu'on a besoin de personne pour réussir.

Dans votre cas (sic), c'est probablement vrai .., à 90% peut-être même à 100%. Mais si vous êtes un adulte qui étudiez, cette manie de vouloir tout régler toute seule et sans aide peut vous coûter un temps précieux. Et vous savez comme moi que perdre du temps inutilement à s'arracher les cheveux risque de vous faire prendre du retard pour rien.

Car tous les établissements de formation à distance que je connais ont mis en place un système de soutien à l'étudiante, de tutorat, de dépannage, appelez ça comme vous voudrez. Si toutes les étudiantes prenaient le parti de se débrouiller toujours toutes seules, il m'apparaît évident que ces établissements n'auraient pas investi et n'investiraient pas autant d'argent pour assurer ce type de service.

Bon. Vous êtes en train de vous offrir une formation à distance, et voilà que vous êtes, je dirais, en panne. Difficultés de planification (vous avez l'impression que vous n'y arriverez pas), difficultés de compréhension (je ne comprends plus rien), difficultés

¹ Pour vous faciliter la lecture, je continue au ... féminin, tiens !

² N'oubliez pas que j'ai choisi de féminiser... mais ça peut aussi être un père !

d'orientation (je ne sais même plus où j'en suis), difficultés de motivation (je ne sais plus si ça me tente), la liste peut être longue et je vous invite à l'imaginer.

Savez-vous que dans un tel cas, plusieurs dangers vous guettent ? Ce n'est pas moi qui le dis, mais plutôt le Dr David Burns. Dans son ouvrage « Être bien dans sa peau »³, Burns propose à ses lecteurs d'éviter de tomber dans le piège de ce qu'il nomme les « distorsions cognitives ». Il s'agit en fait de façons de regarder la vie, les événements, les difficultés qui nous sont souvent familières, mais qui nous empêchent de rester en contact avec la réalité. Le Dr Burns allègue qu' « une connaissance approfondie de ces distorsions vous sera utile pour le restant de votre vie »⁴. Voici un tableau qui résume ces distorsions :

1. LE TOUT-OU-RIEN : Votre pensée n'est pas nuancée. Vous classez les choses en deux catégories seulement : les bonnes et les mauvaises. En conséquence, si votre performance laisse à désirer, vous considérez votre vie comme un échec total.
2. LA GÉNÉRALISATION À OUVRANCE : Un seul événement malheureux vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fins d'échecs.
3. LE FILTRE : Vous choisissez un aspect négatif et vous vous attardez à un tel point à ce petit détail que toute votre vision de la réalité en est faussée, tout comme une goutte d'encre qui vient teinter tout un contenant d'eau.
4. LE REJET DU POSITIF : Pour toutes sortes de raisons, en affirmant qu'elles ne comptent pas, vous rejetez toutes vos expériences positives.
5. LES CONCLUSIONS HÂTIVES : Vous arrivez à une conclusion négative, même si aucun fait précis ne peut confirmer votre interprétation. Par exemple, vous prévoyez le pire et vous êtes convaincu que votre prédiction est déjà confirmée par les faits.
6. L'EXAGÉRATION, LA DRAMATISATION ET LA MINIMISATION : Vous amplifiez l'importance de certaines choses (comme vos bévues ou le succès

³ BURNS, David D., *Être bien dans sa peau*, Montréal, Les éditions Héritage, 2005.

⁴ Op. cit., pp. 64- 66.

de quelqu'un d'autre) et vous minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce qu'elles vous semblent toutes petites (vos qualités, par exemple). Cette distorsion s'appelle aussi « le phénomène de la lorgnette ».

7. LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS : Vous présumez que vos sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses : « C'est ce que je ressens, cela doit donc évidemment correspondre à une réalité ».
8. LES « DOIS » ET LES « DEVRAIS » : Vous essayez de vous motiver par des « je devrais » ou des « je ne devrais pas » comme si, pour vous convaincre de faire quelque chose, il fallait vous battre ou vous punir.
9. L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE : Il s'agit là d'une généralisation à outrance. Au lieu de qualifier votre erreur - ou votre difficulté - vous vous apposez une étiquette négative : « Je suis un perdant ».
10. LA PERSONNALISATION : Vous vous considérez responsable d'un événement fâcheux - ou d'une situation difficile dans laquelle vous vous retrouvez - alors qu'en fait, vous n'êtes pas le principal responsable.

Utilisez cette liste pour voir où vous en êtes, quand vous avez envie de tout envoyer promener à cause d'une difficulté rencontrée, et vous serez étonnée du résultat.

Et dans le prochain billet que je vous consacrerai, je discuterai avec vous des moyens à votre disposition pour vous sortir d'une situation inconfortable.

Car ce que vous désirez par-dessus tout, c'est bien réussir, ou je me trompe ?

Céline Lebel