

ROGER MARCAURELLE

# LES QUATRE PENSÉES-PIÈGES



COMMENT VOUS EN LIBÉRER

## CHAPITRE 1

### **PARTIR DE LA BASE : LA LOI DU PLUS GRAND BIEN ET DU MOINDRE MAL**

Puisque vous lisez ces mots, vous faites partie comme moi de la race humaine, de cette espèce qui, de façon tout à fait innée, aspire au bien-être, mais qui récolte aussi une part de mal-être, que ce soit la douleur physique, la fatigue, le stress, les émotions négatives ou les difficultés relationnelles. Nous avons souvent l'impression de vivre cette détresse malgré nous puisque notre aspiration profonde reste toujours celle du bien-être – du plaisir ou du bonheur, si vous préférez.

#### **L'impasse**

Chaque jour, dans mon cabinet de psychologue, j'entends des êtres humains perplexes m'avouer leur incapacité à se sortir de leur mal-être malgré leur désir de bien-être. Certains s'interrogent, sans succès, sur les causes de leur mal-être ou de leurs comportements négatifs. Ils me confient, par exemple : « Je n'arrive pas à voir ce qui fait que je me sens mal comme ça » ou encore « Je ne sais pas pourquoi je réagis toujours de cette façon ». D'autres fois, ils m'expliquent comment ils doivent subir nombre de pensées et d'émotions négatives que les autres provoquent en eux (que ce soit leur partenaire de vie, leurs enfants, leur père, leur mère, leurs amis, leur patron, leurs collègues, leurs employés ou

les politiciens...). Certains semblent avoir trouvé des réponses, mais restent impuissants devant leur mal-être : « Je comprends les raisons pour lesquelles je me retrouve dans le même pattern négatif, mais je ne peux pas m'empêcher d'y retomber. » D'autres encore se sentent désemparés : « Je ne sais plus quoi faire, par où commencer... »

Dans cet engrenage où nous récoltons le mal-être plutôt que le bien-être, le processus qui mène au mal-être et celui qui devrait mener au bien-être échappent tous les deux, au moins en partie, à notre conscience et donc aussi à notre contrôle. Nous désirons passer d'un mal-être à un mieux-être, mais nous ne savons pas comment, nous ne trouvons pas les moyens. Cette impuissance à savoir concrètement comment réorienter nos expériences et nos comportements est confirmée, à chaque période de détresse, par le fait que nous restons plus ou moins empêtrés dans nos patterns négatifs.

Comme la plupart des humains, pour un temps, nous essayons de résoudre nos problèmes ou nos insatisfactions par nous-mêmes, par les moyens que nous connaissons, mais notre objectif reste hors de portée. Nous avons alors deux options : soit nous résigner à nos moyens actuels, soit chercher de nouveaux outils ailleurs. Avec la première option, c'est comme si nous abandonnions notre voiture à un mécanicien au moment où il nous dit : « Je ne comprends pas le problème de votre voiture, mais ne vous inquiétez pas, je vais la réparer. » Il va sans dire que les résultats seraient à tout le moins hasardeux... La seconde option, celle de chercher de nouveaux moyens, peut conduire à des découvertes inattendues, comme celles qui sont abordées dans ce livre.

## **L'immense potentiel d'une vérité de La Palice**

Récemment, la psychologie et les neurosciences ont fait des percées importantes dans la science de la transformation de l'être humain. Cette science est basée sur la logique des émotions – ou logique émotionnelle. Selon cette logique, ultimement, les motivations humaines se ramènent toutes à la recherche du bien-être et du plaisir (sensations et pensées agréables, émotions positives) et à l'évitement du mal-être et de la douleur (sensations et pensées

désagréables, émotions négatives). Autrement dit, toutes les raisons qui font que l'être humain fait ou ne fait pas telle ou telle chose ne sont que des façons de dire : « À travers cette pensée, ce choix ou cette action, je recherche le plus de bien-être possible et j'évite le plus de souffrance possible. » C'est là sans doute une vérité de La Palice. Cependant, nous verrons comment nous sommes loin de mettre à profit l'immense potentiel de la simplicité et de l'exactitude implacable de ce principe.

Vous me direz peut-être qu'en fait les gens recherchent des choses comme l'amour, une belle vie de famille, des relations sociales harmonieuses, le succès, la reconnaissance, la santé, l'aisance financière et la réalisation de leurs rêves. Mais à quelle condition recherchent-ils toutes ces choses ? À condition que, dans leur esprit, elles leur procurent plus de plaisir que de douleur. Autrement, ces choses n'auraient pas d'attrait ou si peu. Donc le niveau le plus fondamental de la motivation est la recherche du plaisir ou du bien-être et l'évitement de la douleur ou du mal-être. Pourquoi est-il si important de voir les choses sous cet angle ? Parce que lorsque vous serez aux prises avec un problème personnel et lorsque vous aurez besoin de mobiliser les gens autour de vous, vous aurez conscience du levier le plus fondamental à l'œuvre en vous et chez les personnes que vous côtoyez. Vous serez plus à même de trouver des solutions efficaces et durables parce que vous saurez l'importance de *prendre le temps d'explorer et de comprendre* le calcul du plaisir et de la douleur qui souvent se cache derrière la formulation initiale ou plus superficielle des problèmes.

Par exemple, vous vous êtes sans doute déjà demandé pourquoi un ami reste dans une relation amoureuse qu'il considère pourtant comme toxique et dont il se plaint. À force de l'entendre parler en mal de l'autre personne, vous vous mettez peut-être même à la détester, puisqu'elle fait tant souffrir votre ami. Toutefois, malgré toutes ses plaintes, si votre ami reste dans cette relation, c'est parce que, pour lui, l'aspect plaisant de cette relation, quel qu'il soit, a plus de poids que tous ses aspects déplaisants. Cette logique prévaut, peu importe que votre ami en soit conscient ou non ou qu'il vous ait mentionné ou non cet aspect plaisant. Sachant cela, vous ne vous limiterez pas à des commentaires empreints

de perplexité et de frustration comme : « Je ne comprends pas pourquoi tu restes dans cette relation ! » Vous garderez plutôt en tête que ce qui lui paraît agréable dans cette relation ou encore la souffrance qu'il associe à l'éventualité d'une séparation l'emportent sur les désagréments actuels. Rester dans cette relation lui apparaît assurément comme un moindre mal, même s'il n'en est pas pleinement conscient. Pour explorer cette question, vous pourriez lui demander : « Qu'est-ce qui te nourrit dans cette relation et qu'il te serait trop douloureux de perdre si tu quittais cette personne ? » Ou peut-être : « Quelle serait la pire conséquence de la séparation, celle qui serait encore plus souffrante que de rester dans cette relation ? » Si vous prenez le temps d'écouter et de bien comprendre ses réponses sans essayer d'apporter vos commentaires ou vos solutions à vous, la logique émotionnelle profonde de votre ami vous sera livrée sur un plateau d'argent. Seulement à partir de cette compréhension sera-t-il possible d'envisager des solutions qui soient valables pour votre ami parce qu'elles répondront au vrai problème, celui défini par le calcul du plaisir et de la douleur fait par votre ami à propos de ce qui lui importe.

### **Pourquoi reproduisons-nous des patterns indésirables ?**

Si nous avons le choix entre un moindre plaisir et un plus grand plaisir, toutes choses étant égales par ailleurs, nous choisirons le plus grand plaisir. Si nous devons choisir entre deux douleurs, nous choisirons celle qui constitue pour nous un moindre mal. Cette règle est à la base de nos comportements à tout âge : enfance, adolescence, âge mûr, vieillesse. Notre évaluation change, mais notre recherche est fondamentalement la même. C'est la loi du plus grand bien et du moindre mal. Élémentaire, me direz-vous. Oui, mais on sous-estime souvent un corollaire de cette loi qui est pourtant de première importance pour comprendre la logique émotionnelle des comportements indésirables. Le voici :

Quand nous ne parvenons pas à nous sortir d'un pattern dont nous n'aimons pas les conséquences douloureuses (nous les considérons comme indésirables), c'est parce que ce pattern nous permet d'éviter une autre douleur que nous évaluons, la plupart du temps

inconsciemment, comme encore plus pénible que les conséquences indésirables de ce pattern.

Vous avez sans doute déjà vécu une situation où vous vouliez poser une question dans une classe ou un groupe, mais où vous vous sentiez gêné ou mal à l'aise et où, finalement, vous avez décidé de rester coi. Ainsi vous n'avez pas obtenu de réponse et votre curiosité n'a pas été satisfaite. Évidemment, cela a pu entraîner d'autres conséquences indésirables (un autre prix à payer) comme l'insatisfaction ou le remords de ne pas vous être affirmé librement, l'incompréhension d'informations subséquentes basées sur la réponse à votre question, et ainsi de suite.

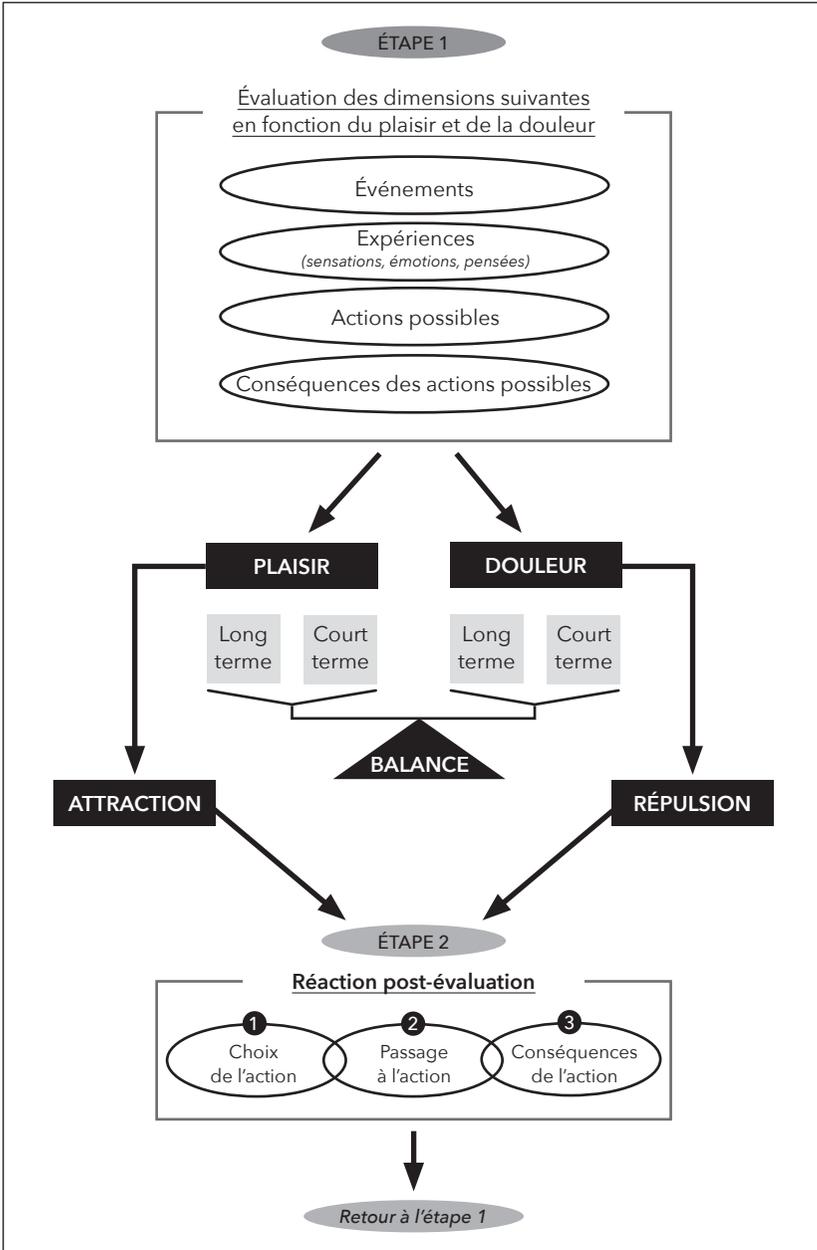
Si, malgré tous ces désavantages évidents de ne pas poser votre question, vous ne l'avez finalement pas posée, c'est sans doute parce que vous pensiez avoir un avantage à ne pas la poser. Et, sur le moment, cet avantage était pour vous un facteur plus déterminant (plus « pesant ») que tout le prix à payer. Peut-être avez-vous pensé que vous étiez la seule personne à ne pas comprendre et que tout le monde vous trouverait stupide ; ou encore, que vous n'étiez pas capable de formuler clairement votre question et que cela ne paraîtrait pas bien ; peut-être avez-vous craint que l'on constate votre nervosité, votre hésitation, le rougissement de votre visage. Donc, le fait de ne pas poser votre question a eu l'avantage de vous éviter, dans l'immédiat, une ou des situations désagréables que vous anticipez. Mais il n'est pas certain que ces situations anticipées se seraient produites dans les faits. En réalité, dans ce cas, votre avantage a été d'éviter une situation hypothétique plutôt que réelle. Et, sur le moment, même s'il s'agissait d'une simple possibilité (une *anticipation* négative), dans votre esprit, la douleur des conséquences imaginées de poser la question a pesé plus lourd que la douleur de ne pas la poser. Vous avez donc évité de poser votre question.

## **La balance du plaisir et de la douleur**

J'aime résumer le processus du calcul du plus grand bien et du moindre mal par l'image de la balance du plaisir et de la douleur (voir la figure 1 à la page suivante). Cette balance mentale fait partie de nos capacités innées. Nous naissons avec elle et nous

FIGURE 1

## LA BALANCE DU PLAISIR ET DE LA DOULEUR



© Figure 1 Roger Marcaurrelle

mourons en sa compagnie. Je la représente comme une balance avec deux plateaux de chaque côté. D'un côté se trouvent les deux plateaux du plaisir, l'un pour le plaisir à court terme et l'autre pour le plaisir à long terme. De l'autre côté sont les deux plateaux de la douleur, l'un pour la douleur à court terme et l'autre pour la douleur à long terme. Le calcul du plus grand bien et du moindre mal se fait en deux étapes qui se répètent indéfiniment.

*La première étape est l'évaluation.* Elle s'applique consciemment ou inconsciemment à toute action considérée. Cette action peut être aussi courante et ordinaire que de continuer à manger (ou non) quand on sent la satiété, et aussi unique et extraordinaire que de s'engager (ou non) par les vœux du mariage. Chacun de nos choix est basé sur une évaluation du plaisir et de la douleur, sur un calcul du degré de plaisir et de douleur attendu de l'action considérée. Ce calcul peut être représenté par des poids déposés sur les plateaux du plaisir ou de la douleur en fonction de notre évaluation. Ces poids correspondent aux résultats de l'évaluation plaisir/douleur que nous faisons à propos de quatre grandes dimensions :

- les événements qui se déroulent autour de nous ;
- nos expériences internes (pensées, sensations, émotions) ;
- les actions possibles que nous considérons ;
- les conséquences que nous attachons à ces actions possibles.

Que nous le sachions ou non, nous déposons constamment des poids sur la balance du plaisir et de la douleur en évaluant ces dimensions. Quand la balance penche plus du côté du plaisir dans le cas d'une action considérée X, il se produit un phénomène d'attraction vers cette option. Si la balance penche plutôt du côté de la douleur, il se produit un phénomène de répulsion envers cette option.

C'est alors qu'entre en jeu *la deuxième étape* du calcul du plus grand bien et du moindre mal, soit *la réaction post-évaluation*. Si, à l'étape 2, pour reprendre notre exemple, nous choisissons de continuer à manger malgré un sentiment de satiété, c'est que, pour cette action considérée, au moment de l'évaluation des quatre

dimensions faite à l'étape 1, un poids plus lourd a été placé du côté du plaisir que de celui de la douleur. Par rapport à l'option de manger une seconde portion de dessert, par exemple, nous avons mis plus de poids sur le plaisir à court terme de la savourer que sur la douleur à long terme de sentir notre estomac trop plein, etc. Cette prédominance du plaisir attendu a produit une attraction vers l'action de continuer à manger. Lors de l'étape 2 (la réaction post-évaluation), cette attraction a mené au choix de continuer à manger, à l'action physique de manger et à ses conséquences (par exemple, sentir l'estomac trop plein à la fin). Au cours de l'étape 2, la répartition de la répulsion et de l'attraction envers l'action possible entraîne donc le choix de l'action, le passage à l'action (l'exécution de l'action) et les conséquences de l'action (son impact sur soi et sur l'environnement).

Le cycle recommence immédiatement avec un retour à l'étape 1 où l'on évalue les conséquences de l'action posée et ainsi de suite.

### **Le cœur a ses raisons que la raison peut connaître**

Êtes-vous présentement heureux en amour? Si tel est le cas, on peut présumer que, consciemment ou non, dans l'évaluation que vous faites de votre relation amoureuse, la somme totale des deux plateaux du plaisir (court terme et long terme) a plus de poids que la somme totale des deux plateaux de la douleur. Vous extrapolez sans doute sur le long terme l'évaluation du plaisir que vous tirez actuellement de votre relation et cela fait pencher encore plus la balance du côté du plaisir. Lors de l'étape de l'évaluation, cette prépondérance du poids du côté du plaisir fait en sorte que l'action possible de garder cette relation exerce plus d'attraction. À l'étape de la réaction post-évaluation, cette attraction vous amène au choix de poursuivre cette relation, à l'action concrète d'y rester et à ses conséquences de bien-être.

Peut-être, à l'inverse, êtes-vous malheureux en amour, à tel point que vous pensez à la séparation. C'est sans doute parce que le plaisir à court ou à long terme associé à la relation a cessé d'avoir autant de poids sur la balance, ou encore que la souffrance à court ou à long terme a commencé à peser plus lourd. Par exemple, certains défauts de votre amoureux ont peut-être pris plus de

place, un comportement négatif marquant de sa part a peut-être endommagé votre confiance, ou encore vous avez souvent été frustré que votre partenaire ne réponde pas à vos demandes répétées... À l'étape de l'évaluation, l'action considérée de rester dans la relation a donc pu devenir à vos yeux un mélange de plaisir et de douleur, d'attraction et de répulsion. L'action considérée de quitter votre partenaire était peut-être aussi associée à un mélange de plaisir et de douleur, d'attraction et de répulsion. Sur les plateaux de la douleur, il y avait peut-être la peur de la solitude, de ne pas trouver quelqu'un avec autant d'affinités (intérêts communs, sexualité, etc.), de ne plus pouvoir revivre les aspects agréables de cette relation avec une autre personne. Cette ambivalence à propos de rester ou de partir est souvent très pénible à vivre. À l'étape de l'évaluation, c'est une sorte de déchirement entre l'attraction et la répulsion et, à l'étape de la réaction post-évaluation, c'est l'indécision à propos du choix de l'action à faire et l'incapacité de passer à une action décisive. L'oscillation entre plaisir et douleur à l'étape 1 entraîne indécision et maintien du statu quo à l'étape 2.

Si, dans le calcul plaisir/douleur quant à l'action considérée de rester dans la relation, le poids de la douleur fait pencher nettement la balance du côté de la douleur, vous ressentirez de la répulsion par rapport à cette option et, à l'étape 2, vous choisirez de terminer la relation.

Une fois effectuées les deux étapes du calcul du plus grand plaisir et du moindre mal, le retour à l'étape 1 suit immédiatement. Les conséquences de l'action choisie et exécutée sont évaluées à leur tour en fonction de leur degré de plaisir et de douleur. Par exemple, une fois la séparation complétée, la personne évalue de nouveau ce qui s'ensuit. Parfois, les deux partenaires perçoivent trop de souffrance dans la séparation et décident de se donner une autre chance. Ou, à l'inverse, ils se sentent vraiment libérés après la rupture et ne veulent surtout pas retourner dans cette relation parce que la douleur domine nettement sur les plateaux de la balance quant à l'action possible de revenir ensemble. Les deux étapes du calcul du plaisir et de la douleur se renouvellent ainsi indéfiniment au fil des événements de notre vie.

## Les trois grands principes de mes interventions

J'ai déjà mentionné que le plaisir ou le bien-être incluent les émotions positives et que la douleur ou le mal-être incluent les émotions négatives. Je considère que les mécanismes des émotions s'articulent aussi de façon rigoureuse en fonction de l'évaluation du plaisir et de la douleur. Autrement dit, contrairement à une opinion répandue, les émotions ne sont jamais « irrationnelles ». En accord avec la thérapie de la cohérence et d'autres approches, j'estime qu'il n'y a pas d'incohérence entre, d'une part, le calcul du plus grand bien ou du moindre mal et, d'autre part, les émotions et les comportements qui les accompagnent. Au contraire, les expériences émotionnelles et les comportements sont toujours orchestrés par le calcul, conscient ou non, du plus grand bien ou du moindre mal. Cette cohérence ou logique émotionnelle oriente les trois grands principes qui guident ma compréhension et mes interventions dans le domaine de la pensée, de l'émotion et du comportement.

Ces principes sont les suivants :

1. Que le calcul du plaisir et de la douleur soit conscient ou inconscient, qu'il porte sur une situation actuelle ou anticipée,
  - a) plus un comportement est associé au plaisir (bien-être) et dissocié de la douleur (mal-être), plus il tend à être répété ;
  - b) plus un comportement est associé à la douleur et dissocié du plaisir, moins il tend à être répété.
2. Lorsque le comportement d'une personne persiste malgré la souffrance qu'il produit chez cette personne, c'est parce que, pour elle, au moment du choix de ce comportement, cette douleur résultante est moindre par rapport à la douleur associée à une autre action possible. (Par exemple, la douleur anticipée en lien avec le fait de trop manger est *perçue* comme moindre par rapport à celle de se priver d'une seconde portion.)
3. La meilleure façon d'instaurer un nouveau comportement est d'associer, à une action possible, un maximum de plaisir et un minimum de douleur, à court et à long terme.

Je développerai l'explication de ces trois principes au fil du livre.

Les humains ont cette habileté fascinante d'associer un nombre incalculable de significations aux événements extérieurs et à leurs expériences intérieures, incluant le plaisir et la douleur. Pour bien comprendre notre gestion du plaisir et de la douleur, nous devons savoir comment nous interprétons ces événements et ces expériences, et particulièrement comment nous nous percevons nous-mêmes dans une situation donnée. C'est ce que nous allons aborder dans le prochain chapitre.

## CHAPITRE 2

### LES QUATRE BLESSURES AU MOI OU QUATRE PENSÉES-PIÈGES

Lorsque j'ai commencé à travailler comme psychologue, j'ai constaté que, bien malgré eux, mes clients avaient souvent de la difficulté à mettre le doigt sur l'essentiel des blessures qu'ils portaient. Ils décrivaient spontanément les circonstances de la situation problématique ainsi que leurs comportements et parfois leurs émotions. Mais ils nommaient rarement la blessure douloureuse qu'ils ressentaient dans leur image d'eux-mêmes, que j'appelle la « blessure au moi ». Même quand je les invitais à mettre des mots sur cette brèche douloureuse dans leur moi, qui était pourtant l'essentiel de leur expérience personnelle dans l'ensemble de la situation décrite, ils en étaient parfois incapables, ou encore leur formulation restait vague ou incomplète.

#### **Nommer les blessures au moi**

Un jour, je me suis arrêté à la question suivante : « Est-il possible de résumer les situations problématiques que racontent mes clients par un très petit nombre d'énoncés brefs qui exprimeraient clairement cette brèche douloureuse dans l'expérience du moi ? » Ces énoncés permettraient aux clients de comprendre rapidement leurs problèmes à partir de leur aspect le plus fondamental et de régler ces problèmes de façon plus efficace en intervenant directement sur cet aspect central.

Réflexion faite, il m'a semblé possible de résumer toutes les situations problématiques en aussi peu que quatre énoncés, chacun

décrivant un type de brèche douloureuse dans l'expérience du moi. Ma démarche s'est poursuivie par l'exploration des liens entre ces brèches dans le moi et les émotions qu'elles déclenchent. J'ai ensuite intégré dans mon modèle les principaux comportements problématiques qui sont associés à ces expériences douloureuses du moi et aux émotions correspondantes. J'exposerai de façon plus détaillée la dimension des émotions et des comportements dans des chapitres ultérieurs.

Puisque les pensées-résumés que je cherchais à nommer décrivent des blessures au moi, elles sont identitaires et, bien naturellement, elles commencent toutes par «Je suis...» suivi d'un adjectif désagréable (négatif). Cette attribution à soi est désagréable ou négative au sens où elle constitue une nuisance pour notre bien-être.

À mon avis, les quatre pensées identitaires suivantes résument tous les problèmes humains de nature psychologique et toutes les pensées négatives :

*Je suis mal traité<sup>2</sup>*

*Je suis malfaisant*

*Je suis inadéquat*

*Je suis démuni*

Depuis que j'ai identifié ces quatre pensées identitaires fondamentales, que je nomme aussi pensées-pièges, j'ai pu en valider la justesse auprès de milliers de clients et de professionnels de la santé que j'ai formés à cette approche. Je peux prédire avec confiance qu'au moins une de ces quatre pensées est présente dans les problèmes que vous rencontrez, sans qu'elle soit forcément verbalisée et parfois même sans que vous en ayez conscience. Quand vous éprouvez une émotion négative, quelle qu'elle soit, que vous en soyez conscient ou non, l'une ou l'autre de ces façons

---

2. Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

de vous percevoir est l'interprétation fondamentale qui produit et maintient cette émotion. C'est là que s'enracine votre logique émotionnelle. J'en donnerai plusieurs exemples, mais examinons d'abord les diverses facettes des pensées-pièges.

### **Les diverses facettes des pensées-pièges**

Une pensée identitaire désagréable n'est pas dysfonctionnelle par définition et n'est donc pas un piège par nature. Ainsi, la pensée « Je suis mal traité » peut être tout à fait saine et appropriée si quelqu'un vous agresse physiquement ou verbalement. Cette pensée peut vous orienter, par exemple, vers l'autodéfense ou vers la demande d'un dialogue plus respectueux de la part de votre interlocuteur. Lorsque la réaction est adéquate, je ne considère donc pas la pensée identitaire désagréable comme dysfonctionnelle et comme un piège. La pensée identitaire désagréable est une « pensée-piège » lorsqu'elle n'est pas accompagnée par une résolution de problème efficace. Par exemple, on pourrait se plaindre à qui veut l'entendre que l'on n'est pas respecté et que l'on est donc « mal traité » par une personne, mais sans jamais oser en parler directement à cette personne. L'affirmation « Je suis mal traité » serait alors considérée comme une pensée-piège, puisqu'elle constitue une plainte sans résolution de problème efficace. C'est donc seulement en fonction du contexte que l'on peut déterminer si une pensée identitaire désagréable est dysfonctionnelle ou non, autrement dit, si elle est une pensée-piège ou non.

En psychologie, c'est souvent le mot « schéma » qui recouvre ce que je désigne par pensée identitaire fondamentale et par pensée-piège. Comme celles-ci, le schéma est une croyance de fond qui résume plusieurs situations problématiques possibles et qui possède une charge émotionnelle importante. Puisqu'elles sont englobantes, les pensées-pièges sont parfois moins précises que d'autres expressions. Par exemple, « Je suis trahi » est plus précis que la pensée-piège « Je suis mal traité ». Cependant, le modèle des quatre pensées-pièges a l'avantage de ramener des milliers de situations problématiques possibles à quelques pensées simples et d'aider à comprendre les liens entre ces pensées et les émotions. Si vous ressentez de la colère ou une émotion qui appartient à cette famille

émotionnelle, ce modèle suggère qu'à ce moment, vous vous percevez comme étant traité inadéquatement ou « mal traité » d'une manière ou d'une autre. Vous pouvez alors mieux comprendre votre émotion en orientant sans délai votre auto-investigation vers les raisons pour lesquelles vous ne vous sentez pas bien traité.

Le modèle des pensées-pièges ne cherche pas à pathologiser les pensées et les émotions dites négatives. Toute pensée et toute émotion possède une certaine légitimité. Compte tenu que vous êtes un être humain, que vous avez reçu tel ou tel bagage génétique, que vous avez eu telle ou telle expérience et fait tel ou tel apprentissage durant votre enfance, ou plus tard dans votre vie, compte tenu de tout cela, il est tout à fait compréhensible que vous ayez telle pensée ou telle émotion négative devant telle situation adverse.

Un client me racontait qu'il avait convenu d'un rendez-vous avec son neveu pour que ce dernier effectue des travaux de rénovation chez lui. L'heure du rendez-vous arrivée, pas de neveu. Mon client l'appelle, pas de réponse. Il laisse un message dans la boîte vocale. Rien en retour. Il rappelle deux autres fois au cours de la semaine. Aucun rappel de son neveu. Qui ne ressentirait pas de la frustration devant ce silence plutôt déconcertant ? Mon client, lui, la ressentait... Toutefois, la frustration n'était pas la seule réaction possible puisqu'on peut imaginer que certaines personnes réagiraient essentiellement par l'inquiétude. La frustration et l'inquiétude peuvent nous paraître ici tout à fait compréhensibles. Elles ont chacune leur légitimité. Souvent, dans ce genre de situation, pour la personne éprouvant ces émotions à juste titre, l'indésirable est leur prolongement indu. Autrement dit, sa réaction empreinte de frustration ou d'inquiétude lui paraît prendre trop de place ou de temps dans sa vie. Même si elles sont compréhensibles et légitimes, les émotions négatives peuvent donc nous sembler contre-productives par rapport à la vie que nous voulons vivre.

Il est possible d'avoir plus d'une pensée-piège à propos d'une même situation. Les pensées-pièges correspondent alors à diverses façons d'envisager les événements. Elles peuvent se succéder rapidement presque d'une seconde à l'autre, ou de façon plus espacée dans le temps. L'une est alors actualisée (apparente) pendant que

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION: Des mystères de la vie à la logique émotionnelle . . . . 9

## PREMIÈRE PARTIE

### Les quatre pensées-pièges

CHAPITRE 1: Partir de la base: la loi du plus grand bien et du moindre mal. . . . .	23
CHAPITRE 2: Les quatre blessures au moi ou quatre pensées-pièges . . . .	34
CHAPITRE 3: « Je suis mal traité ». . . . .	39
CHAPITRE 4: « Je suis malfaisant ». . . . .	48
CHAPITRE 5: « Je suis inadéquat ». . . . .	52
CHAPITRE 6: « Je suis démuné » . . . . .	58
CHAPITRE 7: L'importance de résumer un problème par la pensée-piège . . . . .	69
CHAPITRE 8: L'axe de la malfaisance et l'axe de l'insuffisance . . . . .	73
CHAPITRE 9: Quand une pensée identitaire désagréable devient une pensée-piège. . . . .	76
CHAPITRE 10: Comprendre vos émotions . . . . .	81
CHAPITRE 11: Les solutions qui sont un problème. . . . .	90
CHAPITRE 12: Les quatre réactions IDEMCO de base . . . . .	93
CHAPITRE 13: Faites le point sur vos comportements indésirables . . . .	101

## DEUXIÈME PARTIE

### Comment vous libérer des pensées-pièges

CHAPITRE 14: Départez vos pensées des événements observables . . . .	107
CHAPITRE 15: Identifiez votre réaction IDEMCO. . . . .	122
CHAPITRE 16: Identifiez le prix à payer de votre réaction IDEMCO. . .	124
CHAPITRE 17: Plongez au cœur de votre logique émotionnelle . . . . .	125
CHAPITRE 18: Comprenez votre logique émotionnelle . . . . .	129

CHAPITRE 19: Quand nourrir une pensée-piège semble dénué de logique. . . . .	140
CHAPITRE 20: Désamorcer les réactions IDEMCO, une remise en question du poids de vérité . . . . .	152
CHAPITRE 21: Découvrez une connaissance expérientielle contradictoire . . . . .	170
CHAPITRE 22: Désamorcez votre réaction IDEMCO en juxtaposant des points de vue contradictoires . . . . .	172
CHAPITRE 23: Désamorcez votre réaction IDEMCO en juxtaposant les réactions les plus importantes . . . . .	174
CHAPITRE 24: Le désamorçage des réactions IDEMCO à vol d'oiseau . . . . .	177
CHAPITRE 25: Les principaux facteurs de maintien des réactions IDEMCO et leurs illusions de vérité. . . . .	181

### TROISIÈME PARTIE

#### Comment communiquer, comment vous réaliser

CHAPITRE 26: Communiquez à partir de ce que vous voulez incarner . . . . .	199
CHAPITRE 27: Comprenez l'autre avant de chercher à vous faire comprendre. . . . .	212
CHAPITRE 28: Identifiez et exprimez vos blessures et vos besoins . . . . .	222
CHAPITRE 29: Établissez la volonté commune au moyen d'une entente . . . . .	228
CHAPITRE 30: Établissez la capacité commune de respecter l'entente . . . . .	234

### QUATRIÈME PARTIE

#### La méditation: place à la paix intérieure

CHAPITRE 31: Prendre congé du faire. . . . .	247
CHAPITRE 32: Comment vous libérer du faire en toute conscience. . . . .	251
CHAPITRE 33: Les composantes universelles de la méditation . . . . .	255
CHAPITRE 34: Comment pratiquer la méditation. . . . .	263
CHAPITRE 35: Méditer pour défusionner des illusions de vérité . . . . .	271
CHAPITRE 36: Les leçons de vie du Bouddha . . . . .	276
CHAPITRE 37: Les états de conscience optimaux . . . . .	287
CHAPITRE 38: La science des états de conscience optimaux . . . . .	296
CHAPITRE 39: Les vertus écologiques et pacificatrices de la méditation . . . . .	303