

LUCIEN AUGER
Préface d'Isabelle Nazare-Aga

S'AIDER SOI-MÊME

**Une psychothérapie
par la raison**

CHAPITRE I

DÉCOUVRIR LES ÉMOTIONS

Vous êtes assis au bord d'un lac par une belle soirée d'été à regarder le soleil s'enfoncer lentement au-delà des montagnes. Une douce brise caresse la surface des eaux ; vous vous sentez en paix avec vous-même et avec l'Univers. Soudain, votre voisin fait bruyamment démarrer son canot à moteur. Le tapage de la machine rompt instantanément le charme. Vous vous sentez agacé, un peu en colère contre ce stupide voisin, incapable d'apprécier comme vous le calme de la chute du jour. Le bruit s'éloigne et tout redevient calme. À ce moment, la pensée vous vient que vos vacances s'achèvent et qu'il vous faudra bientôt reprendre le chemin de la ville et le travail. Vous vous voyez de nouveau vous levant tôt le matin, avalant à toute vitesse un café pour sauter dans un autobus bondé. Vous voilà un peu attristé, vaguement nerveux, rempli de regrets. Et soudain, vous vous souvenez qu'en rentrant au bureau, un travail difficile et ennuyeux vous attend : il va falloir procéder à l'inventaire annuel et à l'établissement des états financiers qui, vous le redoutez, vous révéleront une importante baisse de vos revenus. Ça y est, la soirée est gâchée ; vous commencez à vous sentir inquiet, angoissé même. Le calme du

soir ne vous charme plus ; vous vous sentez agité, vous avez envie de bouger, de faire quelque chose. Vous vous levez et rentrez au chalet.

Arrêtons là cette séquence qui pourrait continuer indéfiniment. Vous avez connu au cours de ces quelques minutes une série d'états intérieurs, allant de la paix à l'anxiété, en passant par l'agacement et la tristesse ; ces états intérieurs, ce sont des émotions.

Essayons de comprendre en quoi consistent ces émotions, quasiment toujours présentes en nous, et qui tissent la trame du bonheur et du malheur dans nos vies.

Nous le savons, certaines émotions sont agréables, alors que d'autres sont désagréables. Autant il est avantageux pour un être humain de ressentir la paix, la joie, le calme et la gaieté, autant il peut se passer de ressentir l'anxiété, la tristesse et la colère. Quand nous parlerons dans ce livre de l'avantage qu'il y a à contrôler ses émotions, il ne sera question que des émotions désagréables. Notre objectif n'est pas d'arriver à produire un être dénué de toute émotion, ce qui serait, selon toute vraisemblance, non seulement impossible, mais désastreux. Au contraire, nous rechercherons des moyens de *diminuer* ou de faire disparaître les émotions désagréables et d'*augmenter* ou de favoriser les émotions agréables.

Reconnaissons ensuite que la cause des émotions est habituellement multiple. On peut décrire une triple source des états émotifs. Une première source réside dans la stimulation directement physique d'une partie quelconque de l'organisme. Ainsi, vous recevez à l'hôpital une injection de morphine. Vous vous sentez bientôt heureux, euphorique, délivré de tout souci. Ou bien, une main tendre vous caresse la nuque. Vous vous sentez agréablement détendu, heureux, à l'aise.

Un deuxième canal est constitué par vos processus sensorimoteurs : vos perceptions sensorielles et l'activité de votre organisme. Ainsi, dans l'exemple de tout à l'heure, la vue du lac calme entraîne la présence de sentiments agréables, alors que le bruit du moteur provoque des sentiments négatifs.

La troisième source consiste dans la pensée et le désir : quand vous avez *pensé* au bilan annuel, vous vous êtes senti anxieux et agité.

Si l'on peut distinguer les trois sources, on ne peut que rarement les séparer : elles contribuent d'ordinaire de façon quasi simultanée à la production de nos états émotifs. Il s'ensuit que si quelqu'un désire arriver à contrôler ses émotions désagréables, il peut s'y prendre de trois manières principales. En premier lieu, il peut utiliser des moyens physiques (par exemple chimiques) pour contrôler son organisme. Il ne manque pas de drogues de tous genres, les unes destinées à calmer, les autres à produire des effets antidépressifs ; il ne manque pas non plus de médecins tout prêts à prescrire sans hésiter des cocktails pharmaceutiques assez étonnants. On peut aussi utiliser d'autres drogues plus accessibles comme l'alcool.

En deuxième lieu, notre homme peut arriver à un certain contrôle de ses émotions en agissant sur son système sensorimoteur. Ainsi, il peut faire des exercices de relaxation, apprendre à détendre ses muscles, faire de l'expression corporelle rythmique, de la boxe chinoise, du yoga, du *training* autogène (Schultz et Luthe).

En troisième lieu, il peut s'efforcer de modifier ses pensées — exprimées le plus souvent sous forme de *phrases intérieures* —, consacrer ses efforts à vérifier leur correspondance au réel et à les modifier lorsqu'elles ne s'accordent pas avec le réel.

C'est sur cette troisième méthode que nous allons insister dans le présent ouvrage, surtout parce que les autres méthodes ne produisent ordinairement que des effets transitoires. Dès que cesse l'effet

du médicament ou que sont interrompus les exercices physiques, l'anxiété a tendance à revenir. Dans la plupart des cas, pour changer profondément des états émotifs désagréables – comme la dépression –, la personne devra modifier sa pensée, sa philosophie de la vie, évacuer de son esprit les pensées irréalistes et les remplacer par des pensées plus étroitement reliées au réel.

La très grande majorité des gens croient dur comme fer que leurs émotions sont *causées* par les événements extérieurs, par les stimuli qu'ils reçoivent de leur entourage. Ainsi, si Jean Lamothe rentre à la maison après une dure journée de travail et que sa femme place devant lui des spaghettis brûlés, il fait une grande colère, crie qu'il en a assez de cette cuisine infecte, et quitte la table avec un bon mal d'estomac. Si l'on demande à M. Lamothe pourquoi il s'est fâché, il répondra presque certainement que les spaghettis brûlés en sont la cause. Pourtant, revoyons le même Jean Lamothe deux semaines plus tard. Il a reçu ce jour-là la nouvelle que son salaire était augmenté de vingt pour cent ; son patron l'a félicité. Il rentre à la maison et se retrouve devant les mêmes spaghettis brûlés. Mais cette fois-ci, il badine, taquine sa femme, mange les spaghettis sans rechigner et quitte la table avec un agréable sentiment de plénitude. Demandons-lui pourquoi il ne s'est pas fâché cette fois-ci. Si les spaghettis brûlés étaient la cause de sa colère, en toute logique, il aurait dû se mettre encore en colère : des causes identiques devraient produire des effets identiques. « Mais, me direz-vous, les circonstances sont différentes. M. Lamothe n'accepte pas les spaghettis brûlés toujours de la même façon. Parfois, il s'en fait beaucoup à ce propos, parfois il ne s'en fait pas. Tout dépend de la manière dont il perçoit ces spaghettis. »

Je suis tout à fait d'accord. J'en conclus que les spaghettis brûlés ne sauraient être la *cause* de la colère de Jean Lamothe et que, lorsqu'il dit qu'il se fâche *parce que* M^{me} Lamothe lui sert ce plat, *il se trompe*.

C'est la manière dont monsieur *perçoit* les spaghettis qui est la cause de sa colère. Plus précisément, ce sont les *phrases* qu'il se dit intérieurement qui provoquent son état émotif. Examinons ce qui se passe dans son esprit la première fois. N'est-il pas en train de se dire des phrases comme celles-ci : « Encore ces maudits spaghettis ! C'en est trop ! Un homme a le droit de bien manger après une dure journée de travail. Ma femme est nulle comme cuisinière. Je ne peux pas supporter sa cuisine ! » Et le voilà furieux.

Que se passe-t-il la deuxième fois ? Les spaghettis sont toujours aussi brûlés. Mais cette fois-ci, notre homme est sans doute en train de se dire intérieurement des phrases comme celles-ci : « Ce n'est pas très bon, mais ce n'est pas très important après tout. Elle a raté ce plat, c'est vrai, mais je peux bien le supporter ; des spaghettis brûlés ne sont pas la fin du monde. » En conséquence, il reste calme, détendu, enjoué, habité d'émotions agréables.

Nous pouvons donc conclure de cet exemple que les spaghettis brûlés ne peuvent pas être la *cause* des états émotifs de M. Lamothe, mais tout au plus l'*occasion* de ces états. La vraie cause, nous la trouverons dans ces phrases intérieures qu'il se répète et qui expriment sa perception, sa vision, son évaluation de la situation.

Cette théorie peut sembler étrange au premier abord, tant nous sommes habitués à attribuer aux choses et aux autres la cause de nos émotions. Pourtant elle est très facile à vérifier.

Prenons un autre exemple. Vous êtes dans le métro, patiemment accroché à la barre de soutien. Vous recevez soudain une violente poussée dans le dos. Furieux, vous vous retournez pour dire ce qui en est à ce malappris qui n'a aucun égard pour la plus élémentaire courtoisie. Au moment où vous allez éclater, vous vous apercevez que votre agresseur est aveugle. Vos sentiments de colère se changent presque tout de suite en sentiments de pitié, de compassion pour ce

malheureux dont le geste est évidemment dû à son infirmité. Votre évaluation de la situation ayant changé, vos émotions changent aussi. Pourtant le stimulus est le même : vous avez été bousculé avec violence. Encore une fois, ce n'est donc pas la poussée qui vous a irrité, mais c'est *vous* qui vous êtes irrité à l'occasion de cette poussée, l'évaluant comme un geste d'agression. Quand vous l'avez interprétée différemment, vos émotions ont changé du tout au tout. Dans le premier cas, vous vous êtes dit quelque chose comme : « Quel abruti ! » – ce qui a produit votre colère. Tout de suite après, vous vous êtes dit : « Pauvre diable ! » – ce qui a *produit* votre compassion.

Mais n'est-il pas possible que l'émotion naisse sans l'intervention de la pensée ? N'y a-t-il pas des cas où tout se passe si vite que la pensée est absente ? C'est bien possible. Ainsi vous traversez la rue et un camion fonce sur vous à toute allure. Vous ressentez presque instantanément de la peur. Ou bien vous écoutez une douce musique et vous vous sentez agréablement détendu. Peut-être cependant votre pensée intervient-elle une fraction de seconde juste avant que vous ressentiez l'émotion et que vous vous disiez « Quelle horreur ! » ou « Quelle belle musique ! ». Quoi qu'il en soit, si votre émotion persiste après le passage du camion, il est très probable que cela soit dû au fait que vous continuez à penser des phrases comme : « C'est effrayant ! J'aurais pu être tué ! C'est terrible ! »

Ou bien, si vous vous sentez heureux longtemps après qu'on vous a annoncé une bonne nouvelle – par exemple vous avez réussi un examen difficile –, cela découle presque sûrement de ce que vous continuez à penser intérieurement des phrases comme : « Quelle bonne affaire ! Je m'en suis bien tiré ! Comme je suis heureux ! »

Nous avons parlé plusieurs fois jusqu'ici des phrases intérieures que nous nous répétons presque sans arrêt. C'est là un phénomène que chacun peut observer dans sa propre vie. Notre esprit n'est

presque jamais au repos. L'être humain apprend très tôt à formuler en lui-même ses états émotifs par des mots, des phrases, des exclamations intérieurs. Pour vous en convaincre, faites une promenade seul. Vous constaterez que vous êtes engagé dans un monologue intérieur presque ininterrompu, que vous commentez en vous-même ce que vous voyez ou que vous vous parlez à propos de ce qui vous préoccupe. Parfois même le phénomène sera assez puissant pour que vous vous surpreniez à parler tout haut. Combien de gens se parlent ainsi tout haut quand ils sont seuls dans leur voiture, invectivant les autres conducteurs !

Ces phrases intérieures que nous nous répétons sont donc souvent la cause directe des émotions que nous ressentons ou, du moins, elles sont associées aux états émotifs que nous éprouvons, venant les intensifier et les prolonger.

Imaginons un étudiant qui va se présenter à un important examen oral. Avant l'examen, il est fort possible qu'il se parle intérieurement un peu comme suit : « Je me demande bien si je vais réussir l'examen. . . J'aimerais mieux ne pas avoir à passer cet examen, car je vais peut-être le rater. . . Cependant, si je ne me présente pas, je perds tout. Le pire qui puisse arriver, c'est que j'essuie un échec. . . Il vaut mieux que je me présente, car alors j'ai au moins une chance de réussir. »

Voilà des pensées, sous forme de phrases intérieures, susceptibles d'habiter l'esprit du candidat. Cependant, si nous avons affaire à un candidat hésitant et anxieux d'avance, il pourra bien se tenir un autre langage : « Si je rate l'examen, ça va être *affreux*. Tout le monde va rire de moi et je ne *pourrai pas le supporter ! J'aurai la preuve que je ne vaux rien !* »

Il est facile de constater comment, en se parlant ainsi à lui-même, ce deuxième candidat amplifie grandement son appréhension normale, peut-être jusqu'à la transformer en anxiété, ce qui risque de

diminuer de façon temporaire ses capacités de réflexion et de jugement et de rendre ainsi, paradoxalement, plus probable l'échec que précisément il redoute.

Un troisième candidat, plus porté à voir les choses de façon optimiste, pourrait se dire : « Je vais me présenter à l'examen et il y a de bonnes chances que je réussisse. Si je réussis, ça va être formidable. J'aurai enfin décroché mon diplôme. Tout le monde va me fêter et me féliciter. *Quelle bonne affaire!* »

On voit encore comment la présence de pensées positives et optimistes dans l'esprit de ce candidat est de nature à lui procurer des émotions agréables.

En fin de compte, la *pensée* et l'*émotion* ne sont presque pas distinguables. Mais si je veux changer mes émotions, me débarrasser, par exemple, des émotions désagréables comme la tristesse, les sentiments dépressifs ou la colère, il vaudra mieux que je m'attache à changer les pensées qui les causent plutôt que de tenter de réprimer ou de contrôler mes émotions elles-mêmes. Il n'est pas très sain psychologiquement de tenter de faire disparaître une émotion en la niant ; par exemple, si je suis en colère, je ne réussirai qu'à me donner un ulcère en tentant de me convaincre que je ne suis pas en colère. Ou si je suis inquiet, il ne me sert à rien de me répéter à moi-même que tout ira bien, que je n'ai pas de raison de m'en faire, en d'autres mots, de tenter de nier mon inquiétude.

Certains sont d'avis qu'un bon moyen de pallier les inconvénients des émotions négatives consiste à les exprimer pleinement, avec force. « Ainsi, vous dira-t-on, si vous êtes en colère, ne tentez pas de vous maîtriser. Criez un peu, fracassez quelques objets, donnez des coups de pied dans des coussins. Cela fera sortir la vapeur et vous vous sentirez vite mieux. » Je veux bien que l'expression de l'hostilité fasse diminuer la pression intérieure qui accompagne ce sentiment, encore

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	9
CHAPITRE I	
Découvrir les émotions	13
CHAPITRE II	
Les idées irréalistes et la confrontation	25
CHAPITRE III	
Comprendre les comportements névrotiques et s'en débarrasser	39
CHAPITRE IV	
L'influence de l'enfance	49
CHAPITRE V	
«J'ai besoin d'être aimé...»	57
CHAPITRE VI	
«Je dois réussir...»	75

CHAPITRE VII	
« Je suis un misérable... les autres sont des salauds »	87
CHAPITRE VIII	
« C'est une catastrophe... »	101
CHAPITRE IX	
« C'est la faute des autres... »	113
CHAPITRE X	
« Je suis angoissé... »	121
CHAPITRE XI	
« C'est trop difficile... »	139
CHAPITRE XII	
« Mais, mon passé... »	147
CHAPITRE XIII	
« Cela devrait être autrement... »	155
CHAPITRE XIV	
« C'est trop fatigant... »	163
CONCLUSION	169
APPENDICE	
Exercices de confrontation	171
BIBLIOGRAPHIE	185