

Principales croyances psychotoxiques

Selon Albert Ellis, un des plus grands psychothérapeutes du XX^e siècle, la majorité des croyances psychologiquement empoisonnantes se ramènent, au-delà des particularités individuelles, à quatre catégories de croyances :

des «musts» (n° 1 à 6), des dramatisations (n° 7),
des condamnations (n° 8) et des affirmations autodébitantes (n° 9 à 12).

(Entre parenthèses se trouvent des autoverbalisations «alternatives» propices à une meilleure gestion de soi).

1) Je dois toujours me contrôler parfaitement.

(Il est avantageux et agréable de se gérer, mais ce n'est pas une catastrophe si je traverse un orage émotionnel et que les autres s'en aperçoivent).

2) Je dois toujours paraître intelligent, compétent et performant.

(J'essaie d'être relativement compétent dans plusieurs domaines. En tant qu'être humain, je suis limité et j'ai droit à des erreurs. Il est essentiel que je m'estime moi-même. C'est débilisant de s'asservir à l'opinion d'autrui).

3) Il faut absolument que je contrôle mon environnement, que j'obtienne ce que je désire, que la vie soit confortable et que les autres me traitent avec respect.

(Je me réjouis lorsque l'environnement est agréable et que je parviens à agir efficacement, mais il est tout à fait irréaliste d'exiger que ce soit toujours le cas).

4) Il faut que je sois aimé et estimé par toutes les personnes de mon entourage.

(J'aime me faire apprécier ou aimer, mais pas à n'importe quel prix.

Il est inévitable que des personnes de mon entourage me critiquent ou me rejettent.

Je refuse de laisser ma valeur dépendre essentiellement des autres).

5) Dès qu'apparaît la possibilité d'un danger, je dois y songer sans relâche, m'agiter et m'angoisser.

(En cas de danger réel, je consacre un temps déterminé à préparer mes possibilités de réaction, puis j'essaie de m'occuper d'autre chose. « Souffrir avant qu'il soit nécessaire, c'est souffrir plus qu'il n'est nécessaire » [Sénèque]).

6) Pour prendre des décisions, je dois toujours me référer à d'autres personnes et croire tout ce que disent les Autorités.

(Pour prendre des décisions importantes, j'adopte une démarche de résolution de problème, je recueille différents avis, si possible d'experts, mais en fin de compte c'est moi qui décide et j'ose prendre des risques).

7) C'est catastrophique, terrible, insupportable quand les choses ne vont pas comme il faut ou comme je veux.

(C'est désagréable, triste, pénible quand les choses ne vont pas comme il faudrait ou comme je le souhaite, mais je peux vivre malgré cela).

8) Il y a énormément de mauvaises actions. Ceux qui les accomplissent (moi ou les autres) « sont » foncièrement mauvais et méritent d'être sévèrement punis.

(Il y a des actions inadaptées et antisociales ; elles doivent être sanctionnées.

Ceux qui les accomplissent ne sont pas pour autant intrinsèquement mauvais ; leur identité ne se réduit pas entièrement à ces actions.

Moyennant certaines conditions, ils pourraient agir autrement).

9) Les souffrances émotionnelles sont (entièrement) causées par des événements extérieurs que je ne peux changer.

(Mes souffrances émotionnelles sont déterminées à la fois par des événements extérieurs et par ma façon d'interpréter. Quand je ne peux pas agir sur les événements, je peux toujours au moins modifier ma façon de les interpréter).

10) Mes comportements actuels et futurs sont (entièrement) déterminés par mon passé. Impossible de les changer.

(Mes comportements sont déterminés par des expériences passées, mais aussi par ma façon d'interpréter la situation présente et d'envisager l'avenir.

Je ne peux pas changer le passé, mais je peux agir autrement aujourd'hui).

11) Je ne puis supporter un échec. Mieux vaut ne rien essayer, que de prendre le risque d'échouer.

(Un être humain ne peut apprendre sans faire des erreurs.

Aucun échec ne remet en question ma valeur intrinsèque).

12) Je suis incapable de m'imposer une discipline.

Les solutions les plus faciles et les plus rapides sont les meilleures.

(Je suis capable de poursuivre un certain nombre d'objectifs à moyen et à long termes, à condition d'efforts méthodiques et soutenus).