

J. Van Rillaer (2019) *La gestion de soi*. Bruxelles : Mardaga, p. 291 à 295.

## Se donner des instructions

L'idée de se donner des instructions en vue de favoriser « la tranquillité de l'âme » se trouve déjà chez les stoïciens, en particulier Marc Aurèle. Le célèbre empereur conseillait :

*Aie des formules brèves, élémentaires qui, dès qu'elles se présentent, suffiront à écarter tout chagrin et à te renvoyer sans irritation aux affaires quand tu y reviens<sup>1</sup>.*

Freud a utilisé des auto-instructions pour se consoler du peu d'efficacité thérapeutique de sa méthode. Il écrivait à Jung : « Je me dis souvent pour apaiser le conscient : surtout ne pas vouloir guérir, apprendre et gagner de l'argent ! Ce sont les représentations de but conscientes les plus utilisables<sup>2</sup> ». Toutefois, ce n'est pas dans ses publications qu'on trouve des indications sur l'utilité de ce procédé. Ce sont des psychologues d'orientation scientifique qui ont fait des auto-instructions un outil de thérapie et d'autogestion. Parmi eux, le plus productif est sans doute Donald Meichenbaum. Avec une équipe de chercheurs de l'université de Waterloo (Canada), il en a montré l'utilité pour se préparer à des situations stressantes et pour modifier des habitudes de rumination mentale, de colère, de suralimentation, etc.<sup>3</sup>

Les formules générales de la méthode Coué (« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ») sont d'une efficacité très limitée. Chez certains, elles ont un effet, mais négatif ! Une équipe de l'université de Waterloo a incité des étudiants, volontaires pour une expérience de psychologie, à se répéter fréquemment « je suis une personne sympathique (*lovable*) ». La procédure a légèrement amélioré l'humeur des étudiants qui avaient une bonne estime d'eux-mêmes et a détérioré l'humeur de ceux qui avaient une mauvaise estime d'eux-mêmes. Chez ces derniers, les autoverbalisations ont sans doute intensifié la conscience de la distance entre leur idéal et leur vécu<sup>4</sup>.

De bonnes auto-instructions se caractérisent comme suit :

- elles sont réalistes
- elles sont élaborées progressivement, en tenant compte de l'effet observé
- elles sont personnalisées (certaines personnes relativisent grâce à des formules humoristiques, d'autres se dynamisent en utilisant de gros mots, etc.)
- elles précisent les comportements à adopter en fonction des circonstances.

Nous illustrons le dernier point par une expérience de Mischel.

Des enfants sont conviés, individuellement, à mettre des chevilles dans une planche à trous en vue de recevoir une récompense. Lorsqu'ils sont occupés, un distracteur apparaît : un clown mécanique qui émet des messages enregistrés. Avant la tâche, l'expérimentateur a proposé à un tiers des enfants d'utiliser des auto-instructions précises : « Lorsque M. Clown te dira de l'écouter ou de le regarder, tu peux te dire : "Non, non, M. Clown, je ne vais pas te regarder" ». Un autre tiers a reçu des propositions plus vagues : « Lorsque Mr Clown te dira de l'écouter ou de le regarder, dis-toi quelque chose qui t'aidera à ne pas le regarder ». Le troisième groupe n'a pas bénéficié d'instructions préalables. L'expérience montre que les enfants du premier groupe se laissent le moins distraire. Il n'y a pas de différence entre les enfants des deuxième et troisième groupes. On constate que l'efficacité d'auto-instructions dépend de leur degré d'élaboration et de précision<sup>5</sup>.

On peut trouver l'inspiration dans une liste comme celle de l'encadré « Exemples d'auto-instructions pour affronter des situations stressantes », liste inspirée de publications de Meichenbaum.

## **Exemples d'auto-instructions pour affronter des situations stressantes**

### **1. Contrôler la respiration**

Je vais respirer lentement ... surtout expirer lentement

### **2. Réguler le tonus musculaire**

Ma tension est de ... (entre 0 et 10). Je vais essayer de diminuer de 2 dixièmes.

Je passe en revue le visage, les épaules, le ventre...

Je garde le contrôle... Je sens bien le contact des pieds avec le sol

### **3. Interpréter l'activation physiologique comme une force**

Mon activation, c'est mon dynamisme...

Les décharges d'adrénaline ne me font pas perdre la tête... J'utilise cette énergie

Pas supprimer la tension : juste la garder sous contrôle

### **4. Relativiser**

C'est dur, mais c'est pas une catastrophe, c'est pas le pire

Pas de *must*. Tu essaies, c'est tout. Tu as droit à l'erreur

### **5. Arrêter les ruminations**

Stop. Pas ruminer. La rumination paralyse

Rediscuter maintenant, c'est le piège. En avant ...

C'est un défi, l'occasion d'apprendre ... Pas question de céder

J'ai une stratégie efficace. J'applique

Pas question de renoncer. La seule question : comment pas trop souffrir.

### **6. Se centrer sur des tâches**

On ne s'intéresse plus aux émotions. Seule compte la tâche

Je me centre sur des actions efficaces. Je commence par la première étape

Quels objectifs ? ... quels moyens ?

**Après la confrontation, en cas de succès (même relatif)**

O.K. Très bien. Je suis capable de me piloter  
 Voilà, il suffit de se donner des instructions  
 J'ai fait du bon boulot. Ma technique fonctionne  
 Ma tension n'a pas dépassé 7 (sur 10). Je progresse

### **Après la confrontation, en cas de contrôle insuffisant**

Je vais me détendre : c'est mieux que de s'énerver.  
 Stop ! Inutile de ruminer et de se lamenter : mieux vaut tirer des leçons  
 Je repasse le film des événements. Que s'est-il passé ? Quelles idées m'ont piégé ?  
 Qu'est-ce que je programme pour la prochaine fois ?

L'idéal est de trouver des formules sur mesure, adaptées à sa propre psychologie et aux situations particulières. Voici un exemple de dialogue intérieur d'un étudiant, qui gère son activation émotionnelle au moment de se rendre à un examen :

Pas facile, mais j'en ai vu d'autres. Je sais comment faire... Je transpire : c'est normal d'être activé ; l'adrénaline c'est du dynamisme. Ma tension est maintenant à 8 [sur 10]. C'est beaucoup... ça va se régler dès que je commencerai à répondre. Doucement mon vieux. Respire lentement... Essaie de descendre d'un degré. Détends ton visage... tes épaules... ton ventre. O.K., tu gardes le contrôle... Tu es à 7. Essaie de rester à ce niveau... Ce ne serait pas marrant de rater, mais je suis capable d'encaisser... À présent la seule chose qui importe c'est faire ce que je peux. Attention : procéder par étapes, une chose à la fois...

Pour les instructions destinées à des situations stressantes ou angoissantes, la bonne séquence c'est : commencer par réguler la respiration et le tonus musculaire, puis dédramatiser la situation, arrêter les ruminations et enfin se concentrer sur les problèmes à résoudre. Certaines personnes se contentent d'une ou deux instructions, sans passer par ces différentes étapes. C'est fort bien ainsi. Il serait absurde que la préoccupation de réciter une série strictement définie d'auto-instructions devienne un facteur supplémentaire de stress. L'essentiel est le sentiment de disposer d'une stratégie de gestion de soi.

Concernant la peur de parler en public, il importe de remplacer la préoccupation de la performance par le désir de communiquer et d'offrir des informations que l'on juge importantes. Des recherches montrent en effet que ceux qui sont particulièrement sujets au trac envisagent la prise de parole comme une performance sur laquelle ils vont être sévèrement jugés. Ils interprètent alors leurs réactions physiologiques comme un état de peur et de désorganisation. Durant l'exposé, ils restent centrés sur leurs émotions et leurs expressions corporelles. Ceux qui n'éprouvent pas un trac paralysant envisagent cette activité comme une expérience de communication, ils interprètent leur activation physiologique comme du dynamisme. Pendant l'exposé, ils restent centrés sur les auditeurs et sur le message qu'ils veulent faire passer. Ils ont le sentiment de parler pour et avec les auditeurs, non devant des juges<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> *Pensées*. Trad. in Les Stoïciens, Gallimard, Pléiade, 1962, IV 3.

<sup>2</sup> Lettre du 21 janvier 1909.

<sup>3</sup> Meichenbaum, D. (1977) *Cognitive-Behavior Modification*. Plenum, 308 p. – Meichenbaum, D. (1985) *Stress Inoculation Training*. Pergamon, 3<sup>e</sup> éd., 1988. – Meichenbaum D. &

- 
- Deffenbacher J.L. (1988) Stress inoculation training. *The Counseling Psychologist*, 16 : 69-90.
- <sup>4</sup> Wood, J. *et al.* (2009) Positive self-statements : Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20 : 860-866.
- <sup>5</sup> Mischel, W. & Patterson, C. (1978) Effective plans for self-control in children. *In* Collins, W. (ed) *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Erlbaum, vol. 11, p. 199-230.
- <sup>6</sup> Motley, M. (1990) Public speaking anxiety qua performance anxiety : A revised model and an alternative therapy. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5 : 85-104.