

EXTRAIT DES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES  
ROB WILLSON ET RHENA BRANCH

# 10



## attitudes saines

Les **attitudes** que vous avez vis-à-vis de vous-même, des autres et du monde influent grandement sur votre capacité à répondre avec bonheur aux événements négatifs de la vie. Nous vous offrons **dix points de vue philosophiques** rationnels bénéfiques pour votre santé psychologique. Lisez-les, relisez-les, réfléchissez-y et testez-les...



FICHE PÉDAGOGIQUE CONÇUE  
PAR CAROLINE FOUCHER

## 1 - ASSUMEZ VOS RESPONSABILITÉS ÉMOTIONNELLES

**Vous ressentez les choses comme vous les pensez.**

Les **événements malheureux** tels qu'une séparation, un accident de voiture ou autres... arrivent à tout le monde. Il est légitime que vous éprouviez des sentiments négatifs en réponse à de tels événements. Éprouver une tristesse ou une contrariété extrême face au malheur est tout à fait compréhensible.

En cas d'**événement heureux**, vous pouvez également évaluer votre responsabilité et vous attribuer le mérite à bon escient. Vous êtes capable d'apprécier la chance sans saboter vos sentiments positifs avec l'inquiétude que la roue tourne.



## 2 – PENSER TOUT EN SOUPLESSE

Exiger et commander – en pensant à coups de « devoir », « falloir » et « il est nécessaire que » – vous-même, le monde qui vous entoure et les autres présente un problème fondamental : cela restreint votre capacité à **vous adapter avec souplesse à la réalité**. La capacité de l'être humain à s'adapter de façon créative aux événements est l'une des bases du succès de notre espèce. L'être humain est cependant faillible et le monde est frappé du sceau de l'imperfection.

## 3 – VALORISER VOTRE INDIVIDUALITÉ

L'expression de votre individualité peut revêtir plusieurs formes : votre apparence vestimentaire, vos goûts musicaux, vos opinions politiques, vos choix professionnels ou autres. Mais vous hésitez peut-être par peur de la réaction des autres. Les personnes qui développent la faculté de valoriser leur originalité et de l'exprimer avec respect ont tendance à être équilibrées et heureuses. **Accepter d'être un individu et d'avoir le droit de vivre votre vie comme vous l'entendez, à l'instar des autres personnes, est le secret du bonheur.**



## 4 – ACCEPTER L'INJUSTICE DE LA VIE

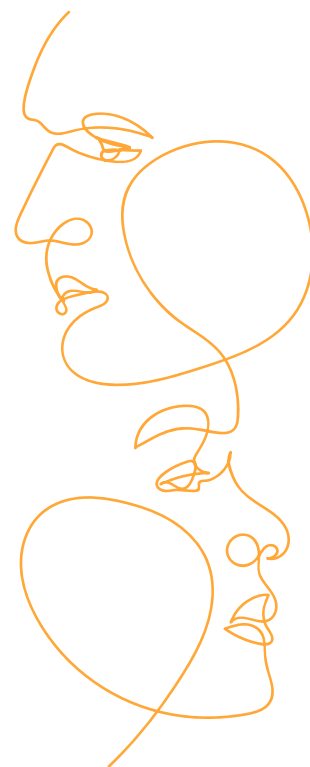
La vie est parfois vraiment injuste. Par moments, on vous traite injustement et rien ne vient rétablir l'équilibre. Des malheurs arrivent aux personnes les plus charmantes et c'est celles qui semblent n'avoir rien fait de méritant qui décrochent le gros lot. La vie est non seulement injuste mais également très souvent imprévisible et incertaine. **C'est la vie !**

La vie est injuste avec tout le monde, de temps en temps, ce qui veut peut-être dire qu'elle n'est pas si injuste que cela. Si vous êtes capable d'accepter l'injustice et l'incertitude froides et cyniques de la vie, vous serez bien plus à même de vous relever si une dure épreuve vient vous cueillir au menton. En outre, vous serez probablement moins anxieux à l'heure de prendre des décisions et des risques. Cela ne vous empêche pas d'être loyal et si vous acceptez l'existence de l'injustice vous serez peut-être moins outré et horrifié quand vous la verrez à l'oeuvre.

## 5 – COMPRENDRE QU'IL N'EST PAS ABSOLUMENT NÉCESSAIRE QUE LES AUTRES AIENT UNE BONNE OPINION DE VOUS

Il est bien d'être apprécié par une personne importante pour vous. Mais, si vous avez besoin que les personnes qui comptent pour vous ou que toutes celles que vous rencontrez aient une bonne opinion de vous, vous êtes sans doute souvent malheureux ou peu sûr de vous. Nombreux sont ceux qui dépriment parce qu'ils adhèrent à l'opinion que les autres ont d'eux ; ils ne se sentent bien que s'ils ont un écho positif ou sont rassurés par les autres.

Acceptez-vous sans dépendre de la bonne opinion des autres envers vous. **Préférer être aimé, apprécié et estimé** sans que cela ne soit un besoin est le signe que l'opinion que vous avez de vous-même est stable et que vous pouvez accepter la critique. Vous pouvez toujours adopter des comportements plus susceptibles de recevoir des échos positifs mais vous pouvez également vous affirmer sans crainte. Les louanges représentent un bonus et non une chose à obtenir et à conserver à tout prix.



## 6 – VOUS RENDRE COMPTE QUE L'AMOUR EST APPRÉCIABLE MAIS PAS ESSENTIEL

Certains préfèrent avoir une relation, même insatisfaisante ou source de violence, que de rester seuls. Ce besoin peut provenir de la croyance qu'ils ne peuvent supporter la solitude ou tout simplement vivre s'ils sont seuls ; d'autres ne s'estiment ou ne se jugent sympathiques que s'ils sont rassurés par le fait d'être avec quelqu'un. Les relations amoureuses peuvent vous faire plus apprécier la vie mais ne constituent pas un élément conditionnel de votre bonheur. **Préférer** et non vous sentir **obligé** d'avoir une relation vous aide à conserver votre indépendance et votre individualité. Ainsi, vous pouvez continuer à vivre vos passions tout en étant capable de négocier des compromis le moment venu et de ne pas tomber dans le piège du partenaire parfait.



## 7 – SUPPORTER LES DÉSAGRÉMENTS À COURT TERME

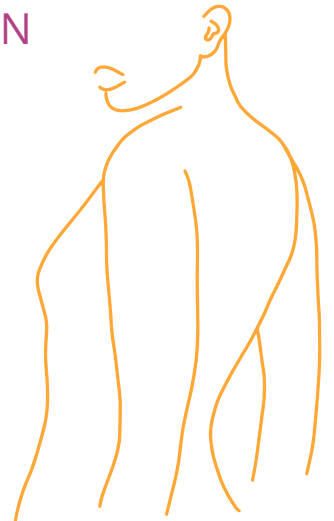
Les personnes en bonne santé, robustes et qui connaissent le succès sont souvent capables de supporter des désagréments temporaires dans la poursuite d'objectifs à long terme. Elle se sacrifie et retardent la satisfaction en pensant à leur intérêt à long terme. C'est le genre d'individus qui mangent équilibré, font régulièrement du sport, économisent de l'argent, sont sérieux dans leurs études, etc. Vous pouvez éprouver un plaisir immense à l'instant présent et dans le futur mais souvent la douleur et les efforts d'aujourd'hui conditionnent le plaisir plus intense de demain. Supporter un désagrément temporaire s'avère également crucial pour diminuer les sentiments pénibles de l'anxiété et de la dépression.

## 8 – FAIRE PREUVE D'INDIVIDUALISME CONSTRUCTIF

L'individualisme constructif consiste à **penser d'abord à soi la plupart du temps sans oublier quelques personnes chères**. Il s'agit de satisfaire ses besoins et intérêts tout en ayant conscience de ceux d'êtres chers et des autres personnes vivant sur la planète. Alors, pourquoi passer en premier ? Lorsque vous atteignez un certain âge, vous devez prendre soin de vous car personne ne va le faire à votre place. **Si vous pouvez préserver votre santé et veiller à votre bonheur, vous serez mieux à même de vous occuper de ceux que vous aimez**. Beaucoup de gens font l'erreur de toujours occulter leurs propres besoins et finissent par être fatigués, malheureux ou par tomber malade. Il y a bien sûr des moments où faire passer les besoins d'autrui avant les vôtres et faire des sacrifices est un bon choix. Par exemple, les parents font souvent passer le bien-être de leurs enfants avant le leur. Mais vous devez malgré tout garder également une place pour vos propres activités.

## 9 – VOUS ADONNER À VOS PASSIONS ET AGIR EN HARMONIE AVEC VOS VALEURS

Il est largement prouvé que les personnes sont plus heureuses et en meilleure santé si elles ont des centres d'intérêt et s'adonnent à leurs passe-temps. Vous êtes-vous laissé absorber par votre travail ou les tâches ménagères et passez-vous vos soirées devant la télévision pour recharger les accus ? Si la réponse est «oui », vous êtes en excellente compagnie mais pas la plus saine. L'art de cultiver votre bonheur est de poursuivre des objectifs qui ont un sens pour vous. **Nous ne pensons pas nous fourvoyer en disant que l'on n'a qu'une vie.**



## 10 – TOLÉRER L'INCERTITUDE

Les personnes en bonne santé et productives sont souvent prêtes à supporter certains risques et un peu d'incertitude. Exiger des garanties et une grande part de certitude dans un monde plein d'incertitude est une méthode infaillible pour générer de l'inquiétude et de l'inactivité. La sécurité a un prix : moins de récompenses, moins d'émotions fortes et moins d'expériences nouvelles.

Le fait que vous ne sachiez pas de quoi sera fait l'avenir est une excellente raison pour prendre des risques calculés et vivre des expériences et non pour adopter des comportements d'évitement, chercher à se rassurer ou prendre des précautions. Vous pouvez prendre des décisions sensées et courir des risques calculés et si vous admettez que la certitude absolue est très rare, vous diminuerez l'anxiété et l'inquiétude excessives.





# Caroline Foucher

## HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

Passionnée par l'Être et curieuse de son mode de fonctionnement, j'ai enrichi mes connaissances passées (PNL, AT, TCC, psychologie des émotions, psychopathologie, sociologie et philosophie) par l'hypnose. J'ai donc suivi ma formation à l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne de Paris, accompagnée par les conseils précieux d'une consœur psychanalyste et hypnothérapeute. J'ai obtenu les diplômes de Praticien en Hypnose Humaniste et Praticien spécialisée en Thérapie Symbolique Avancée.

Je suis aujourd'hui installée au cœur de la Manche, à Saint-Lô, près de Marigny et pas si loin de Coutances, où je vous reçois dans un lieu voulu chaleureux et confortable. J'accompagne toutes personnes désireuses de comprendre ce qui se passe en elle-même et de changer grâce à des richesses intérieures insoupçonnées.

Je crois en la thérapie brève lorsqu'elle permet de concilier le quoi et le comment et rend la personne autrice de sa vie.

L'hypnose accompagne et aide les patients à supporter leurs parcours de soins. L'hypnose peut soulager psychologiquement les personnes atteintes dans leur affect.

« IMPOSE TA CHANCE, SERRE TON BONHEUR, ET VA VERS TON RISQUE.  
À TE REGARDER, ILS S'HABITUERONT »

RENÉ CHAR - POÈTE (1907 - 1988)



# Caroline Foucher

HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

## CONTACT

07 71 86 02 24

[parentheses50@orange.fr](mailto:parentheses50@orange.fr)

[www.parenthesesmarigny.com](http://www.parenthesesmarigny.com)