

LA FAÇON DONT NOUS NOUS PERCEVONS

La façon dont nous nous percevons peut avoir un effet important sur la façon dont nous percevons le monde et les autres. Nous sommes souvent les pires critiques de nous-mêmes et il est parfois épuisant de s'efforcer constamment de penser de manière positive. En revanche, lorsque nous nous efforçons de rectifier nos pensées négatives, nous pouvons également envisager de les aborder d'une manière neutre.

PENSÉE ERRONÉE

La dépression et l'anxiété sont fréquentes chez les personnes souffrant de douleur chronique. Ces affections peuvent modifier notre façon de penser, en nous empêchant par exemple de voir les aspects positifs d'une situation.

DANS LE PIRE DES CAS

« Je souffre énormément. Je ne m'en sortirai jamais. Cette douleur est incontrôlable et insupportable. Je ne peux rien faire d'autre que de rester allongé(e) et de prendre plus de médicaments. Je suis complètement inutile. »

- Lorsque nous souffrons de douleur ou de dépression, nous pouvons automatiquement envisager le pire dans une situation donnée.
- Ce type de raisonnement peut nous amener à créer des attentes et des opinions irréalistes à notre égard.
- Il peut également mener à des états émotionnels négatifs, aggravant ainsi l'anxiété, la colère et la dépression. Ce cycle peut compliquer les efforts visant à transformer les croyances inappropriées en croyances réalistes et efficaces.

FAIRE LE POINT

Si vous avez l'impression d'avoir des pensées négatives ou d'envisager le pire des cas, prenez quelques minutes pour faire le point. Voici quelques exemples de questions que vous pourriez vous poser :

- Y a-t-il du vrai dans ma pensée?
- Les preuves suggèrent-elles le contraire?
- Si j'essayais d'envisager la situation de manière neutre, à quoi ressemblerait-elle?
- Cela aura-t-il de l'importance dans un an? Qu'en penserai-je dans cinq ans?

EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

Parfois, nos pensées peuvent nous submerger. Il est donc conseillé d'effectuer des exercices de pleine conscience pour prendre conscience des tensions dans votre corps et votre esprit et apaiser les pensées négatives.

Les exercices de pleine conscience peuvent nous aider à traiter les pensées négatives avec curiosité et à comprendre pourquoi elles surviennent et comment on peut y remédier.

Voici quelques exemples d'exercices de pleine conscience qui permettent de se concentrer sur sa respiration et son corps :

- **Méditation grâce à la respiration (en se concentrant sur la respiration)** : Asseyez-vous dans une position confortable, inspirez profondément en comptant jusqu'à quatre, retenez chaque respiration en comptant jusqu'à quatre et expirez lentement en comptant jusqu'à quatre. Observez la tension qui se dégage de votre corps.
- **Analyse de son corps** : Allongez-vous ou asseyez-vous dans une position confortable, concentrez-vous sur chaque partie du corps, de la tête aux pieds, et libérez toute tension accumulée dans une zone donnée.
- **Ancrage** : Allongez-vous ou asseyez-vous dans une position confortable, concentrez-vous sur votre corps à chaque respiration et laissez vos pensées aller et venir librement.
- **Méditation grâce à la marche** : Restez immobile et laissez le corps faire un mouvement de lui-même. Dès que vous bougez, remarquez les sensations dans vos pieds lorsque vous les posez sur le sol à chaque pas.

Pendant ces exercices, il convient de faire preuve de compassion envers vous-même. Laissez vos pensées vagabonder sans les juger et, chaque fois, revenez lentement dans le moment présent et recentrez-vous sur votre corps et votre respiration.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Helpful thinking](#)
- [The power of language in chronic pain self-management](#)
- [Positive self-talk: How talking to yourself is a good thing](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.