

La pensée guidée par l'idée de ce que nous devons ou devrions faire

Quand nous utilisons la pensée guidée par l'idée de ce que nous devons ou devrions faire, nous nous nous disons souvent des choses comme celles-ci :

- Je devrais toujours être en contrôle.
- Je devrais être heureux.
- La vie devrait être juste.
- Je dois réussir.
- Je ne dois jamais faire d'erreurs.

Nous commettons tous des erreurs au cours de notre vie. Il faut essayer d'éviter de penser que d'échouer à quelque chose signifie que vous êtes un raté. Acceptez qu'il est permis d'échouer et de faire des erreurs. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez tirer de cette expérience pour vous aider à grandir.

Acceptez qui vous êtes et la façon dont les choses sont.

- Les gens vont parfois me laisser tomber.
- La vie n'est pas toujours juste.
- Je vais faire des erreurs. Je vais apprendre de mes erreurs.

Voici ce que vous pouvez faire pour changer votre façon de penser.

- Regardez les autres. Sont-ils parfaits? Font-ils des erreurs?
- Cessez de prédire l'avenir. Si les choses ne vont pas bien maintenant, ça ne veut pas dire qu'elles n'iront jamais mieux.
- Quand vous êtes déprimé, vous n'êtes pas au mieux. Durant ces périodes-là, essayez de ne pas entreprendre trop de choses ou de prendre de grosses décisions.
- Au lieu d'utiliser le mot « devrais », reformulez vos pensées d'une façon plus positive comme « J'aimerais ne pas avoir commis cette erreur, mais je travaille fort et je m'accepte tel que je suis. »
- Souvenez-vous de vos succès.
- Attendez-vous à faire quelques erreurs. Faites de votre mieux pour mieux vous préparer à faire face à la situation quand vous faites une erreur.

Une trop grande utilisation de « je devrais » et « je dois » pourrait être un signe que vous vous forcez à faire des choses que vous ne voulez pas vraiment faire. Cela peut causer du stress, vous rendre malheureux et avoir des répercussions sur vos relations positives avec les autres. Essayez d'utiliser « je veux » et « j'ai besoin » à la place de « je devrais » et « je dois » pour voir si vous faites souvent des choses qui vous rendent malheureux. Vous aurez ainsi un choix clair à faire.

Racontez une situation où vous avez fait une erreur (ou où vous avez eu peur de faire une erreur).

Dressez la liste des façons dont vous pourriez traiter la situation différemment.

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources.

Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1.

Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Document préparé par : Programme de santé mentale et de traitement des dépendances

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.