

Épisode 3

Revoir son approche

Bonjour et bienvenue au troisième épisode des capsules audio offertes par le programme de soutien AbbVie Care, qui vous présentent les tout derniers conseils sur la santé et le mode de vie.

Ici **Catherine Laurin**, votre animatrice et psychologue à Montréal, au Québec. Je travaille avec de nombreuses équipes médicales, dont des gastroentérologues, et j'enseigne à l'Université du Québec à Montréal. Uniques au Canada, les capsules audio du programme de soutien AbbVie Care s'inspirent de 15 années d'apprentissage de milliers de membres.

Comme l'a dit le célèbre Michael Jordan, « J'ai échoué encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi j'ai réussi ».

Aujourd'hui, nous allons parler de progrès, un processus qui demande d'essayer de nouvelles choses, de commettre des erreurs, de revoir notre approche et d'apprendre de ses erreurs afin d'atteindre un jour les objectifs qu'on s'est fixés. On pense souvent à des champions comme Michael Jordan en supposant en toute innocence qu'ils sont nés comme ça. Personne n'est un champion dès la naissance. En fait, devenir un champion comporte tellement d'échecs que nous pourrions dire que Michael Jordan a connu plus d'échecs que presque quiconque.

Premièrement, absolument personne n'est parfait. L'imperfection fait partie de la nature humaine; nous avons tendance à commettre des erreurs probablement parce que les erreurs sont des outils précieux qui nous aident à apprendre sur nous-mêmes et sur notre environnement. On sait qu'il ne faut pas toucher un four brûlant les mains nues, car on l'a appris à ses dépens en se brûlant ou en voyant quelqu'un d'autre se brûler. Mais maintenant, on le sait; ce savoir est une protection et un enseignement sur le monde. La vie peut enseigner bien des choses si on choisit d'apprendre de ses erreurs plutôt que de se décourager.

Un faux pas n'est pas nécessairement un désastre. En fait, ça peut être une très bonne chose, parce que c'est de l'expérience et de l'information de plus. Le savoir, c'est le pouvoir. Une fois qu'on sait ce qui ne fonctionne pas et qu'on l'assimile, on est mieux préparé la prochaine fois.

Il y a des jours où on est particulièrement énergique et heureux; inconsciemment, on peut se croire invincible. On décide de consommer de la malbouffe et de regarder des films

toute la soirée. C'est sûr que c'est agréable, mais le lendemain, notre corps réagit à ce traitement. Il n'y a rien de mal à ça si on en tire des leçons. Si vous devez vous lever tôt pour aller travailler le lendemain, il serait préférable de vous reposer la veille, et si vous tentez d'être en forme et en santé, bien manger pourrait changer la donne. Vous avez peut-être remarqué que l'expression « essai et erreur » parle d'apprentissage à partir de tentatives ratées et d'échecs. Personne ne parle d'essais et de réussites parce que ce n'est tout simplement pas comme ça que ça fonctionne.

Le problème, c'est qu'il arrive parfois à ceux qui perdent le cap de jeter l'éponge en affirmant qu'ils ont échoué sur toute la ligne. Habituellement, on en arrive là parce qu'on se laisse envahir par des pensées décourageantes, c'est-à-dire son discours intérieur. Il en résulte des réactions peu constructives de type « tout ou rien » comme « j'ai échoué » ou « j'ai tout gâché! ».

Vous vous êtes peut-être sentis comme ça en essayant de faire un changement. Vous avez peut-être eu une bonne passe où vous avez fait de l'exercice tous les jours, mangé sainement et pris vos médicaments comme prescrit. Puis, vous avez omis de faire de l'exercice pendant quelques jours, mangé un gâteau en entier ou oublié de prendre vos médicaments. Soudainement, vous avez perdu vos bonnes habitudes qui vous ont demandé tant d'efforts. Quand ça arrive, il est normal d'être déçu de soi-même.

On peut le prendre autrement. Imaginez que vous êtes dans le couloir et qu'en entrant dans la cuisine, vous vous cognez un orteil sur une bosse du plancher. La première fois, vous continuerez à vaquer à vos occupations, mais si vous vous cognez l'orteil encore, il y a de fortes chances que vous vous penchiez pour examiner le plancher et savoir ce qui cloche. Vous cherchiez à comprendre.

Vous pouvez appliquer ce processus chaque fois que vous avez du mal à garder le cap. Il y a quatre questions qu'on peut se poser pour comprendre la situation : ***Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qui a changé ? Que faut-il faire ? Et si... ?***

Examinons-les individuellement.

Premièrement, demandez-vous « qu'est-ce qui se passe ? »

Si vous avez du mal à changer de comportement, vous pouvez faire l'exercice de revenir en arrière pour comprendre et décrire ce qui s'est passé de manière objective. À quel moment les choses ont-elles commencé à changer ? Qu'est-ce que vous avez fait ? Qu'est-ce qui s'est passé juste avant que ça arrive ? Où étiez-vous et que faisiez-vous ? Que pensiez-vous ou ressentiez-vous à ce moment-là ? Qui était avec vous ?

Il est aussi important de vous demander ce que vous avez pensé et ce que vous vous êtes dit depuis cet événement.

En réfléchissant, vous constaterez peut-être que les pensées que vous avez eues depuis, soit le « discours intérieur », ne vous ont pas aidé à vous remettre sur la bonne voie. C'est

parce qu'il est facile pour votre esprit de ne voir que deux issues : la perfection ou le désastre.

Ainsi, les gens peuvent surgénéraliser ou dramatiser. Vous avez peut-être honte. Écoutez-vous quand vous vous dites des choses comme « je suis tellement déçu de moi-même » ou « tout est de ma faute ». Certains d'entre nous maîtrisent très bien l'approche du tout ou rien : « j'ai tout gâché » ou « j'ai échoué ». Le désespoir est aussi courant : « je n'y arrive pas » ou « ça ne sert à rien d'essayer ». D'autres exagèrent et se disent des choses comme « je rate toujours tout ! » et se traitent même parfois de noms.

Par contre, s'apitoyer sur son sort n'améliore pas les choses. La honte rend encore plus difficile de se remettre sur la bonne voie pour faire les changements souhaités. Elle peut miner notre confiance en nos capacités et détourner notre attention sur nos faiblesses plutôt que sur nos forces.

Il vaut mieux modifier notre discours intérieur par la réfutation. Il s'agit de répliquer à ses propres pensées. Vous pouvez remplacer votre discours intérieur décourageant par des répliques comme « Attends une minute... j'y arrivais très bien depuis longtemps; je n'ai qu'à me remettre sur la bonne voie » ou « OK, j'ai flanché; ça ne veut pas dire que quelque chose ne va pas chez moi ». En fait, si vous adoptez une opinion positive de vous-même, vous réussirez à atteindre vos objectifs.

Essayez d'écouter vos pensées et de comprendre vos schémas. Il faut d'abord repérer le discours intérieur négatif pour l'intercepter et décider intentionnellement de ne pas emprunter cette voie. On peut décider de renverser le schéma.

Ensuite, on formule une nouvelle réplique authentique. Quelque chose comme : « Je peux faire mieux parce que je suis intelligent et que j'en suis capable. Personne n'est parfait. »

La prochaine question est « qu'est-ce qui a changé ? »

Parfois, on perd de vue ses objectifs à cause d'une nouvelle routine ou d'un imprévu. Que ce soit une nouvelle relation, un nouvel emploi ou un nouvel horaire, il est important d'identifier ces changements et de se préparer en conséquence. Parfois, il s'agit d'un nouveau contexte, comme être en vacances, en voyage d'affaires ou dans une réunion familiale. Ça peut aussi être comment on se sent; inspiré ou fatigué, énergique ou détendu, heureux ou triste, ou encore content ou fâché.

Demandez-vous si la situation se répète. Si vous pensez aux doses de médicament que vous avez oubliées, il peut être utile de vous demander si ça arrive certains jours de la semaine ou quand votre routine est perturbée.

La prochaine question est cruciale. Demandez-vous « que faut-il faire ? »

Vous avez probablement de bonnes raisons de vous remettre sur la bonne voie. Alors, comment y parvenir et reprendre la direction souhaitée ? Que pouvez-vous faire pour vous remettre en selle ? Quelle serait la première étape ? Pensez à ce qui vous a fait flancher et écrivez comment éviter que cela se reproduise. Vous pouvez aussi réfléchir à une façon d'atteindre votre objectif autrement, car il se peut que votre première approche ne fonctionne plus. Si vous avez du mal à vous remettre sur la bonne voie, demandez à un ami ou à un proche de vous suggérer une bonne approche.

Enfin, on peut se préparer en anticipant ce qui peut arriver et en se posant la question « et si... ? »

Cette fois, vous espérez probablement garder le cap et avancer à plein régime sans jamais regarder en arrière. Ce sera fort probablement le cas ! Cependant, il peut être utile de prendre le temps de réfléchir aux autres obstacles pouvant se dresser pour vous préparer à les affronter. Personne n'est invincible; le mieux est de se préparer et de faire preuve de résilience. C'est un peu comme avoir un plan d'évacuation même si l'incendie est peu probable. Il faut savoir où sont les sorties et comment s'y rendre. Nommer les obstacles peut aider à les anticiper et à les éviter, ou du moins à redoubler de prudence. En tenant compte de ce que vous savez sur vous-même, pensez aux éventuels obstacles et préparez votre plan d'évacuation.

Vous avez le pouvoir de revenir sur la bonne voie. Traitez l'événement comme de l'information; concentrez-vous sur les leçons que vous pouvez en tirer.

Maintenant, récapitulons. Soyez conscient de votre discours intérieur. Repérez les pensées négatives et remplacez-les par des pensées constructives. Ensuite, posez-vous les questions suivantes : qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce qui a changé ? Que faut-il faire ? Et si... ? Enfin, soyez gentil avec vous-même comme vous le seriez avec un ami. Parfois, on se dit des choses qu'on n'oserait jamais dire à quiconque. Alors, soyez votre meilleur ami; vous serez probablement étonné de constater que vous pouvez accomplir tout ce que vous décidez d'entreprendre. Pour terminer, n'oubliez pas que les erreurs font partie du processus et vous rendent plus fort et plus résilient, alors ne vous découragez pas. Secouez-vous et essayez encore.

Merci d'avoir été à l'écoute ! Cette capsule vous a été offerte par le programme AbbVie Care, qui vous soutient tout au long de votre parcours. Si ce contenu vous a plu, vous aimerez peut-être aussi nos autres capsules audio.

Visitez abbviecare.ca pour savoir comment nous pouvons vous aider tout au long de votre parcours.



Nous sommes là pour vous,
à chaque étape de votre parcours

Communiquez avec nous!

Programme de soutien AbbVie Care

N'hésitez pas à communiquer avec nous
si vous avez des questions!

Restez en contact

Souvenez-vous qu'AbbVie Care est là pour vous
en un simple clic ou coup de fil.



1-866-848-6472

du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h



abbviecare.ca

 Capsules audio



 MEMBRE DE
MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

© Corporation AbbVie
CA-IMM-220016F – juin 2022

Copyright © 2022 Corporation AbbVie
Toutes les marques déposées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Les renseignements sur ce site Web sont fournis à titre informatif seulement et ne doivent pas se substituer aux conseils de votre médecin.
Si vous avez des questions au sujet de votre traitement ou de votre maladie, veuillez consulter votre médecin.