

POURQUOI JE ME SENS AUSSI MAL?

Par le Dr Chris Williams



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

**VIVRE SA VIE,
PLEINEMENT**

J'ai trop de choses à faire

Mes amis me détestent

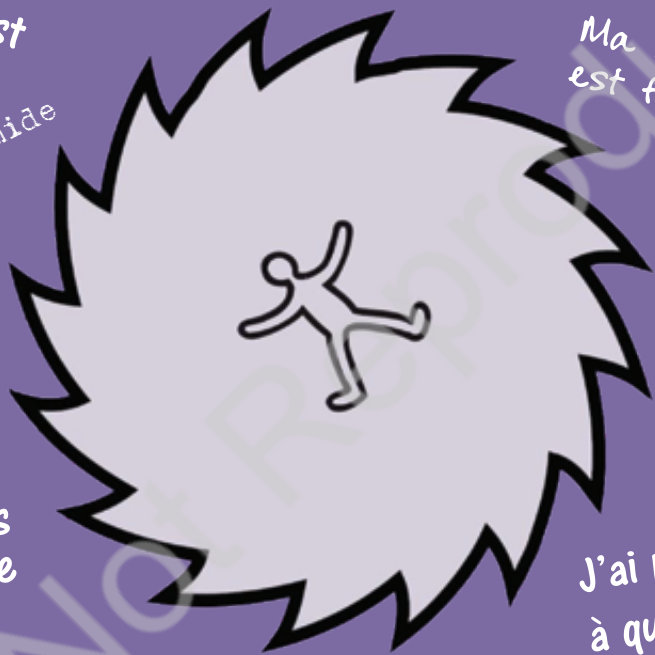
Un proche est
très malade

J'ai raté
mon test

J'ai perdu mon emploi

Ma relation
est finie

On
m'intimide



Je suis
malade

J'ai personne
à qui parler

Méilleur.e ami.e
qui m'ignore

On me critique

Viré.e de
l'équipe

Journée difficile à
l'école/au travail

Je n'ai
personne

J'ai pas d'argent

Tu te sens mal parce que tu es dans un cercle vicieux.

La façon dont tu te sens est influencée par ce qui t'arrive. Comme ces situations décrites à gauche. Tu peux parfois changer un événement extérieur mais souvent tu n'y peux rien.

Dès que tu le laisses influencer tes émotions, tu entres dans un cercle vicieux et tu te sens de plus en plus mal...



**Pour comprendre,
tourne la page.**

J'ai trop de choses à faire

Mes amis me détestent

Un proche est très malade

J'ai perdu mon emploi

J'ai raté mon test

Ma relation est finie

On m'intimide

**PENSÉE
ALTÉRÉE**



JE SUIS UN·E
MAUVAIS·E
AMI·E

Je suis malade

J'ai personne à qui parler

Meilleur·e ami·e qui m'ignore

On me critique

Viré·e de l'équipe

Journée difficile à l'école/au travail

Je n'ai personne

J'ai pas d'argent

Tout d'abord, un événement extérieur te touche.

Quand une situation se produit, tu la remarques et naturellement, tu y penses.

Exemple : tu oublies la fête d'un·e ami·e.

Tu vas peut-être te dire : « Je suis un·e mauvais·e ami·e ».

Cela s'appelle **la pensée altérée**.

La pensée altérée peut provoquer une réaction en chaîne dans ton esprit. Cela impacte la façon dont tu te sens et ton comportement.

Lorsque ta pensée altérée est négative (comme dans « Je suis un·e mauvais·e ami·e »), le cercle vicieux s'enclenche. Tu pourrais finir par te décourager, ne plus sortir de ton lit voire même te sentir malade.

Regardons le cercle vicieux en action.

J'ai trop de choses à faire

Mes amis me détestent

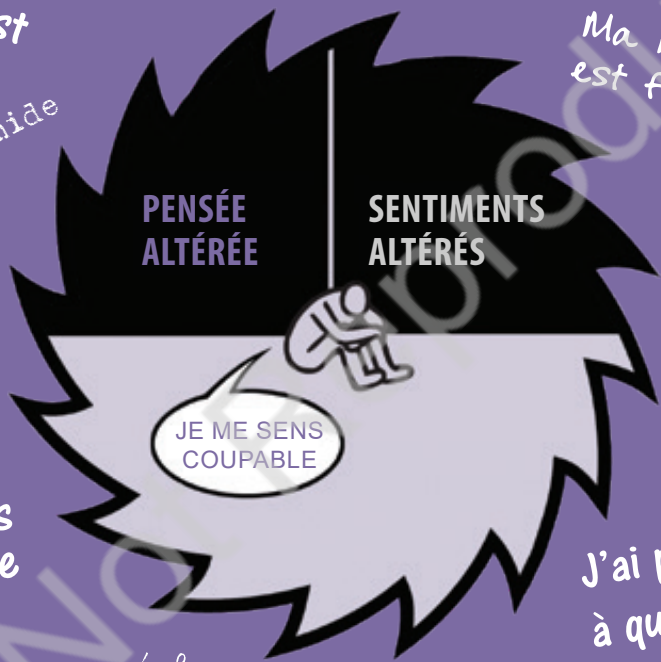
Un proche est très malade

J'ai raté mon test

J'ai perdu mon emploi

On m'intimide

Ma relation est finie



PENSÉE ALTÉRÉE

SENTIMENTS ALTÉRÉS

JE ME SENS COUPABLE

Je suis malade

J'ai personne à qui parler

Meilleur.e ami.e qui m'ignore

On me critique

Viré.e de l'équipe

Journée difficile à l'école au travail

Je n'ai personne

J'ai pas d'argent

La pensée altérée engendre des sentiments altérés.

Si tu te dis « Je suis un·e mauvais·e ami·e! », tu te sentiras découragé·e, triste et coupable.

Tu penses peut-être que tu as déçu ton ami·e. Ou tu te sens coupable parce que tu penses que tu aurais dû mieux t'organiser.

Et ensuite?

J'ai trop de choses à faire

Mes amis me détestent

Un proche est très malade

J'ai raté mon test

J'ai perdu mon emploi

On m'intimide

Ma relation est finie

**PENSÉE
ALTÉRÉE**

**SENTIMENTS
ALTÉRÉS**

J'AI MAL AU VENTRE

**SYMPTÔMES
PHYSIQUES
ALTÉRÉS**

Je suis malade

J'ai personne à qui parler

Meilleur.e ami.e qui m'ignore

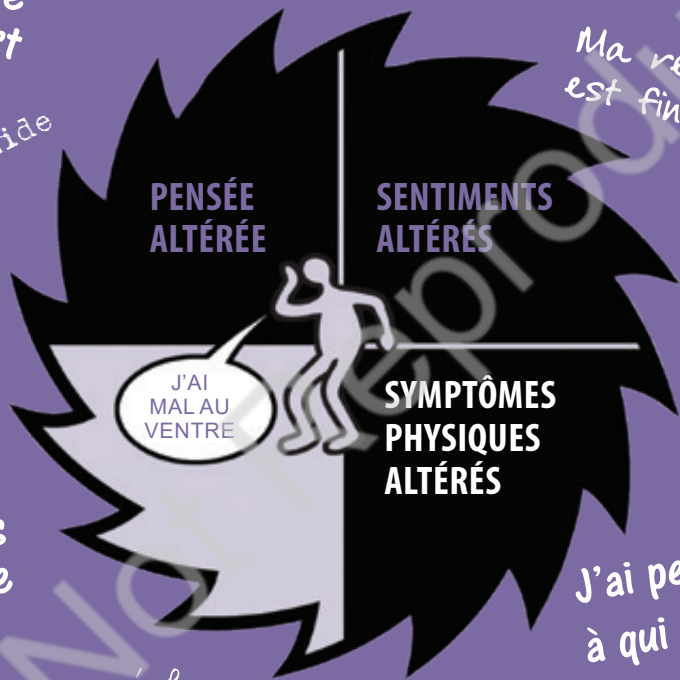
On me critique

Viré.e de l'équipe

Journée difficile à l'école/au travail

Je n'ai personne

J'ai pas d'argent



Les sentiments altérés provoquent des symptômes physiques altérés.

Transpiration, tension, mal de tête ou de ventre, tout cela peut se déclencher lorsque le découragement te gagne, que tu te sens coupable ou déprimé·e. Tu peux aussi ressentir de l'épuisement.

Tes mains peuvent être moites. Tu es tendu·e et tu n'arrives pas à tenir en place.

As-tu déjà eu l'impression de t'enfoncer? Que ton cœur battait beaucoup trop vite tout à coup? C'est probablement ce bon vieux cercle vicieux qui tourne!

Puis quoi d'autre?

J'ai trop de choses à faire

Mes amis me détestent

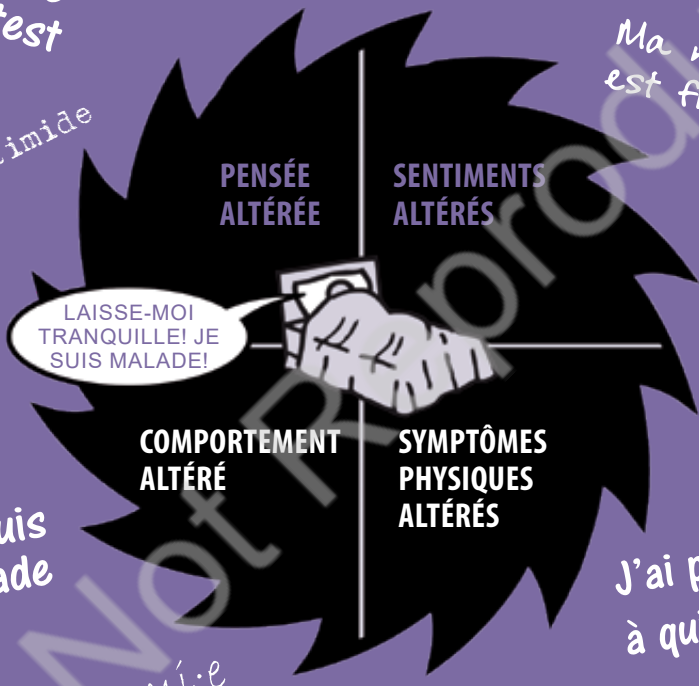
Un proche est très malade

J'ai raté mon test

J'ai perdu mon emploi

Ma relation est finie

On m'intimide



LAISSE-MOI TRANQUILLE! JE SUIS MALADE!

PENSÉE ALTÉRÉE

SENTIMENTS ALTÉRÉS

COMPORTEMENT ALTÉRÉ

SYMPTÔMES PHYSIQUES ALTÉRÉS

Je suis malade

J'ai personne à qui parler

Méilleur.e ami.e qui m'ignore

On me critique

Viré.e de l'équipe

Journée difficile à l'école/au travail

Je n'ai personne

J'ai pas d'argent

Les symptômes physiques altérés entraînent un comportement altéré.

Fatigue, maux de tête et tensions musculaires ne t'encouragent pas à te mettre en route ou même juste à sortir de ton lit. Tu évites les gens qui pourraient te demander si tu as envoyé une carte ou un cadeau à ton·ta ami·e. Tu restes chez toi et ne fais pratiquement pas d'exercice. Tu manges mal et il semblerait que tu attrapes tous les virus qui courent.

Tu finis même par voir un médecin, en demandant pourquoi tu n'es pas capable de te remettre de ce virus que tu as déjà depuis plusieurs semaines.

Tu connais la suite? Le cercle se remet à tourner. Mais cette fois-ci, tu es déjà malade et au lit, et tu en as assez. Alors tu te sens encore plus mal.

Les cercles vicieux portent bien leur nom!

Mais il y a de l'espoir!

**TU PEUX
ARRÊTER
LE CERCLE
VICIEUX!**

Tu connais l'avantage des cercles? Ils tournent dans les deux sens!

Une seule situation (une pensée altérée) a suffi pour que tout aille mal dans ta vie. Mais l'inverse est tout aussi vrai : tu peux commencer à améliorer ta vie, en faisant un changement.

En changeant ton alimentation, faisant plus d'exercice et modifiant ta façon de voir les choses, tu peux altérer les éléments du cercle et aussitôt te sentir mieux.

Ça a l'air trop facile? La page suivante donne un exemple.



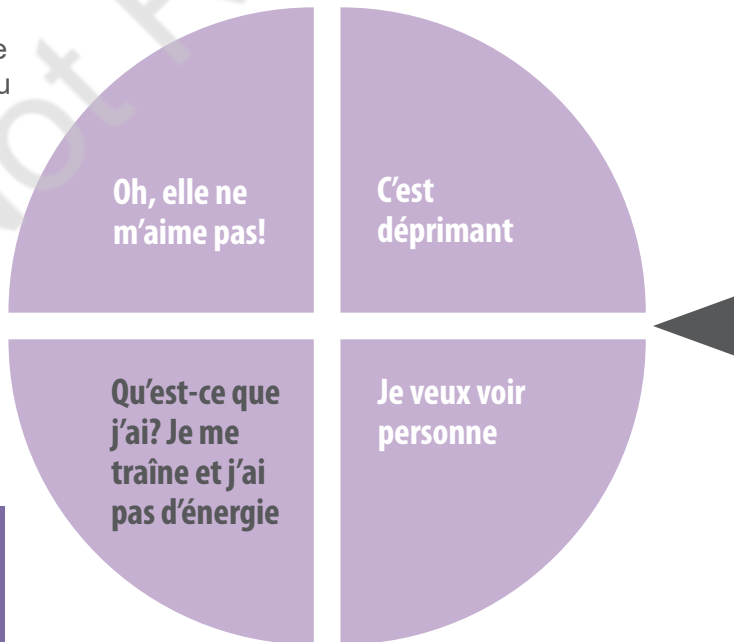
**Comment arrêter
le cercle vicieux?**

Commence ici

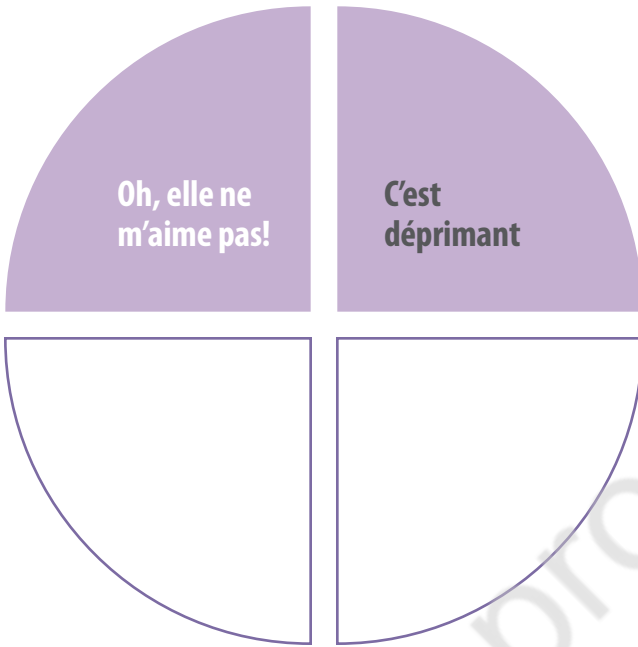
1. Tu marches dans le couloir de l'école et une de tes connaissances t'ignore



4. Tu n'as aucune énergie mais tu n'arrives pas à dormir la nuit parce que tu ressasses ce qui s'est passé (symptômes physiques altérés)



Arrêtons le cercle!



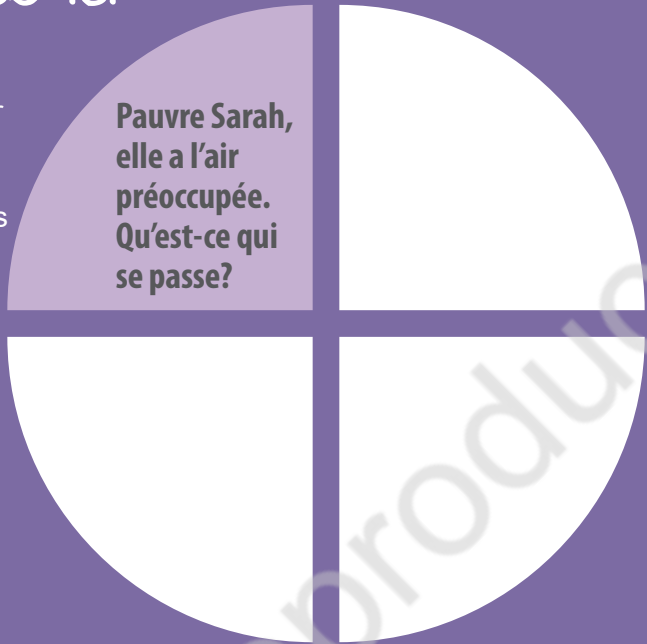
2. Tu te sens mal (sentiments altérés)



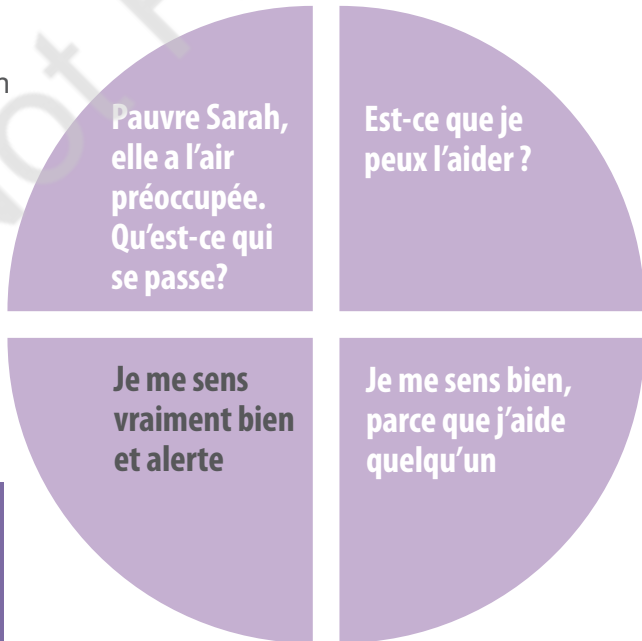
3. Tu rentres chez toi et évite la compagnie des autres (comportements altérés)

Commence ici

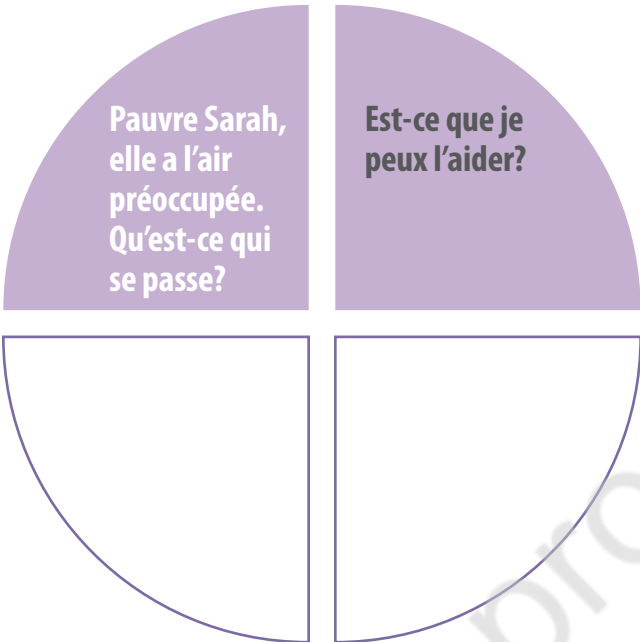
1. Tu marches dans le couloir de l'école et une de tes connaissances t'ignore



4. Tu t'arranges pour voir Sarah plus tard et discuter des choses que tu peux faire pour l'aider




Vois comment ça fonctionne?



Pauvre Sarah,
elle a l'air
préoccupée.
Qu'est-ce qui
se passe?

**Est-ce que je
peux l'aider?**

2. Cela t'inquiète.
Tu vas lui
demander ce
qui ne va pas



Pauvre Sarah,
elle a l'air
préoccupée.
Qu'est-ce qui
se passe?

**Est-ce que je
peux l'aider ?**

3. Sarah
t'explique la
situation et
tu l'écoutes
attentivement

**Je me sens bien,
parce que j'aide
quelqu'un**

OÙ TROUVER D'AUTRES CONSEILS ET DE L'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Tu as peut-être le sentiment que tu as besoin d'une aide supplémentaire, en plus de ce livret.

Contacte un organisme communautaire comme
l'Association canadienne pour la santé mentale :
www.cmha.ca/fr

Découvre les autres ressources de la série



Même si nous espérons que ce livret t'a été utile, il ne vise pas à remplacer les conseils d'un-e professionnel·le de la santé. De plus, nous ne pouvons garantir son efficacité pour des cas particuliers. Par conséquent, notre organisme et l'auteur ne sont pas responsables en cas de perte ou de dommages découlant de son utilisation.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'un des plus anciens organismes de charité nationale au Canada. Chaque année, nous offrons des services à plus de 1,3 millions de Canadiens·e·s grâce aux efforts combinés de plus de 11 000 bénévoles et de notre personnel à travers le Canada dans plus de 330 communautés.

En tant que chef de file national et championne en matière de santé mentale, l'ACSM facilite l'accès aux ressources dont les gens ont besoin pour maintenir et améliorer leur santé mentale et leur intégration communautaire, renforcer leur résilience et favoriser leur rétablissement à la suite d'une maladie mentale.

À propos de l'auteur

Le Dr Chris Williams est médecin, psychiatre, titulaire d'un diplôme universitaire en psychologie. Spécialiste et chercheur dans le domaine de la thérapie cognitivo-comportementale, il est également Professeur émérite au Département de psychiatrie, Université de Glasgow, Écosse, Royaume-Uni.

Copyright © Five Areas Resources Limited (2008). Tous droits réservés. Traduit et imprimé sous licence (2021).

Publié par l'association canadienne pour la santé mentale, division de la Colombie-Britannique.

Commande-les en ligne sur: www.vivresaviepleinement.ca