

LA BOÎTE À OUTILS

POUR **PRÉVENIR LA CHARGE MENTALE**

Laurence Thomas-Loiseleur
Michel Abitteboul

60 outils
clés en main

Illustrations de Laurent Elcé

DUNOD

Éditorial : Innocentia Agbe et Margaux Lidon
Fabrication : Nelly Roushdi
Mise en page : Belle Page
Maquette : Mokmok.agency
Couverture : Studio Dunod

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-086785-1

VOUS AUSSI, AYEZ LE RÉFLEXE

Boîte à outils

Des outils
classés par
dossiers
thématiques

5
DOSSIER

IMAGE DE ET NOTORIÉTÉ


“

Être le meilleur est bien,
car tu es le premier.
Être unique est encore mieux
car tu es le seul.”

Wilson Kanadi

Une présentation
visuelle de chaque outil

Exercices



EXERCICE 1 : PHÉNOMÈNE DE CONCENTRATION

- Fermez les yeux, représentez-vous le chiffre 1.
- Lorsque vous le voyez clairement en pensée, effacez de votre esprit l'image du chiffre 1.
- Représentez-vous le chiffre 2. Continuez ainsi jusqu'à 10.

EXERCICE 2 : LA MÉTHODE DE « L'ÉCOUTE AVEC LE CŒUR »

► La technique se résume en cinq questions

1. Que s'est-il passé ?

Quelle émotion avez-vous ressentie ?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous ?

Outil 33

Le Personal Branding

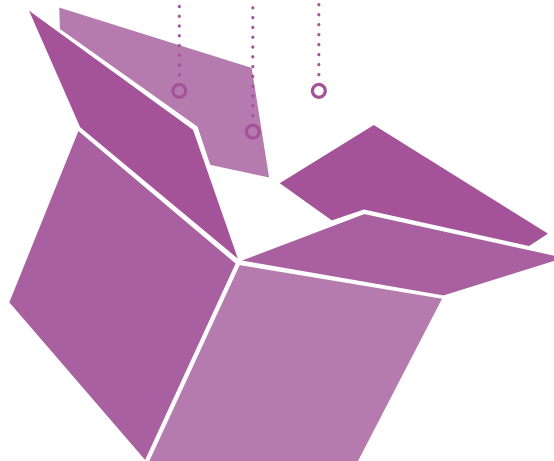
En quelques mots

Le Personal Branding ou la gestion de sa marque personnelle est un outil de réflexion et de mise en œuvre d'actions définies visant à contribuer à la construction de son image personnelle. En marketing de soi, le Personal Branding est l'ensemble des moyens techniques et canaux que l'on va utiliser afin de construire son identité de manière visible et se promouvoir de façon pertinente et efficace. À l'instar des entreprises qui créent des marques, les talents visent à développer leur notoriété et travaillent leur image. Il est possible d'être utile de construire et mettre en avant sa propre « marque ».

LES COMPOSANTES DE LA VALEUR DE L'EXPÉRIENCE POUR LE CLIENT

Composants de la valeur perçue dans l'expérience	Raisonnements apportés par l'expérience à l'origine de cette valeur
Maîtrise « Être sûr de soi »	des offres spéciales, de ventes flash, de rabais, de gagner ses clients, de départs gratuits, etc.
Économie ou gain de l'argent « Être sûr de gagner de l'argent »	une ouverture à une large gamme de produits
Respect « Être sûr de gagner du temps ou respect »	« Être sûr de gagner du temps ou respect »

Des exemples,
cas ou exercices
pour approfondir



Avant propos

“

Ne rien prévoir sinon l'imprévisible,
Ne rien attendre sinon l'inattendu... !

Christian Bobin

Une invention française ?

La charge mentale, une invention bien française ? Peut-être... ! Ainsi, au fil de l'écriture de cet ouvrage, lorsque nous avons eu l'occasion chacun d'échanger avec des interlocuteurs Outre-atlantique, la plupart de ces derniers ont ouvert de grands yeux en tentant d'imaginer l'objet de nos travaux, choisissant sans conviction de traduire les termes de « charge mentale » par *mental workload* ou encore *mental burden*. Des termes qui revêtent finalement un sens assez vague aux États-Unis...

Superposer les vies familiales et professionnelles

De fait, la grande majorité des chercheurs qui ont fait émerger la question de la « charge mentale » sont francophones. Des chercheurs canadiens, français et belges ont été les premiers à identifier et à nommer cette pression psychologique due aux responsabilités domestiques et familiales.

La thèse en sociologie du travail de Monique Haicault en 1984, intitulée « La gestion ordinaire de la vie en deux », pose clairement la problématique de la superposition des vies professionnelles et familiales chez les ouvrières.

D'autres études en psychologie cognitive puis en neurosciences ont complété ce tableau. Puis la bande dessinée d'Emma *Fallait demander... !*, publiée en 2017, a fait exploser le concept sur les réseaux sociaux.

Parlons plutôt de la charge mentale à caractère professionnel...

Est-ce à dire que seuls les francophones souffrent de charge mentale... ? Sûrement pas ! Ce mal est vécu par une grande partie des professionnels aujourd'hui dans notre monde VUCA, caractérisé par la Volatilité, l'Incertitude, la Complexité et l'Ambiguïté.

Et au-delà de la question du possible déséquilibre et de la perméabilité entre vies professionnelle et personnelle, nous avons ici choisi de nous consacrer particulièrement à la charge mentale telle qu'elle se manifeste dans nos activités professionnelles.

Si cette dernière n'est certes pas sans incidence sur nos équilibres personnels, il nous a semblé important d'envisager prioritairement les manières les plus concrètes de réguler

la charge mentale professionnelle. Peut-être devrions-nous du reste plutôt envisager la question en termes de « SURcharge mentale » ? C'est néanmoins le terme de « charge mentale » qui a été conservé tout au long de cet ouvrage.

Alléger la charge mentale

Pour contribuer à alléger la charge mentale, celle du quotidien, celle des mauvais jours et celles des « coups de chauffe », nous vous proposons des outils éprouvés, issus des recherches scientifiques en management, en neurosciences cognitives et comportementales, en psychologie cognitive, en psychologie sociale, ou encore de la méditation de pleine conscience (*Mindfulness*).

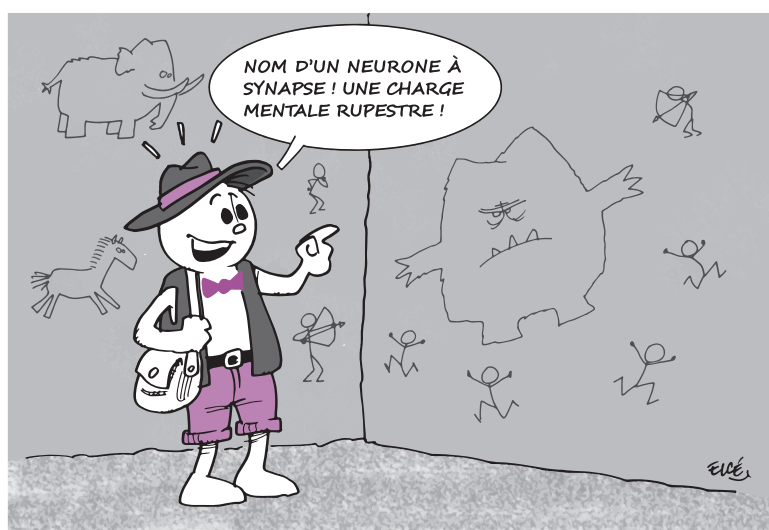
Nos clients et les participants aux événements que nous proposons sont les meilleurs ambassadeurs de ces outils, et c'est pourquoi notre ouvrage valorise également leur éclairage sous la forme de témoignages qui jalonnent les outils ci-après.

Retrouver son pouvoir d'agir... !

La grande injustice de la charge mentale provient de ce sentiment de double peine : d'une part, on se sent débordé, saturé, envahi par une charge trop importante qui nous fait perdre notre clarté d'esprit. Et d'autre part, on ressent les conséquences physiques et émotionnelles de cette saturation : insomnie, irritabilité, agacement, fatigue, oubli, perte d'appétit...

Peut-on s'extraire de ce cercle vicieux ? Oui, bien sûr ! Les outils que nous vous proposons ici sont destinés à retrouver votre pouvoir d'agir ! En identifiant les racines de notre charge mentale, en repérant comment elle se loge insidieusement dans notre quotidien, en clarifiant nos marges de manœuvre pour retrouver une posture créative, plus libre, plus ouverte et plus sereine... ! Un cheminement engageant, qui suppose d'aller regarder en soi avec honnêteté et exigence.

Il n'existe certes pas de baguette magique ni d'antidote radical à la charge mentale, mais la mise en place et la pratique régulière de ces outils visent à reconquérir du terrain pour un mieux-être global.



Sommaire

Avant propos	4	
DOSSIER 1	COMPRENDRE L'ORIGINE DE LA CHARGE MENTALE	8
• <i>Outil 1</i>	Agir sur sa stressabilité	10
• <i>Outil 2</i>	Faire le lien grâce au triangle PEC	14
• <i>Outil 3</i>	Changer grâce aux 3 bascules	18
• <i>Outil 4</i>	Identifier les situations génératrices de charge mentale	22
• <i>Outil 5</i>	Définir nos zones de pouvoir	24
• <i>Outil 6</i>	Glisser de la responsabilité à la surcharge	26
• <i>Outil 7</i>	Relativiser avec les positions de perception	28
• <i>Outil 8</i>	Limiter les croyances ... limitantes	30
• <i>Outil 9</i>	Accueillir et dépasser le syndrome de l'imposteur	32
• <i>Outil 10</i>	Apaiser les aversions avec le Pack Aventure	34
• <i>Outil 11</i>	Reconnaître le désir d'être vu	38
• <i>Outil 12</i>	Reconnaître la peur d'être vu	42
• <i>Outil 13</i>	Naviguer entre les 3 systèmes de régulation émotionnelle	44
DOSSIER 2	PRÉVENIR LA CHARGE COGNITIVE	48
• <i>Outil 14</i>	Trouver le calme pour se relier à ses ressources	50
• <i>Outil 15</i>	Préférer l'intention aux attentes	52
• <i>Outil 16</i>	Anticiper et se fixer des objectifs	54
• <i>Outil 17</i>	Cultiver le mode mental adaptatif	56
• <i>Outil 18</i>	Enclencher le réseau par défaut	58
• <i>Outil 19</i>	Décharger sa mémoire de travail	62
• <i>Outil 20</i>	Repérer les embouteillages cognitifs	64
• <i>Outil 21</i>	Doser les 3 composantes de la surcharge	66
• <i>Outil 22</i>	Faire une seule chose à la fois	68
• <i>Outil 23</i>	Lâcher la comparaison	70
DOSSIER 3	PRÉVENIR LA CHARGE ÉMOTIONNELLE	72
• <i>Outil 24</i>	Se désidentifier de sa charge mentale	74
• <i>Outil 25</i>	Cultiver la pleine conscience	76
• <i>Outil 26</i>	Cultiver l'instant présent	80
• <i>Outil 27</i>	Revenir à la respiration	82
• <i>Outil 28</i>	Pratiquer la marche en conscience	86
• <i>Outil 29</i>	S'accorder une pause intentionnelle	88
• <i>Outil 30</i>	Pratiquer la cohérence cardiaque	90
• <i>Outil 31</i>	Transformer les ruminations en matériau de réflexion	92
• <i>Outil 32</i>	Privilégier une pensée saine	94
• <i>Outil 33</i>	Cultiver la joie et l'humour	96
• <i>Outil 34</i>	Se prémunir de l'hyper-investissement émotionnel	100

DOSSIER 4	FAVORISER LE CALME INTÉRIEUR	104
• Outil 35	Repérer ses priorités avec la matrice d'Eisenhower 3D	106
• Outil 36	Planifier et destocker sa mémoire avec la <i>to do list</i>	110
• Outil 37	Organiser son quotidien avec le Bullet Journal	114
• Outil 38	Régler les petites choses avec le principe d'action immédiate	118
• Outil 39	Distinguer les tâches à haute valeur ajoutée avec la loi de Pareto	120
• Outil 40	Reprendre son souffle avec la méthode Pomodoro	124
• Outil 41	Se préparer mentalement avec l'ancrage de ressources	126
DOSSIER 5	DÉLESTER SON ESPRIT ET RENFORCER L'ESTIME DE SOI	130
• Outil 42	Oser dire non et affirmer son assertivité	132
• Outil 43	Faire confiance et déléguer	136
• Outil 44	Cultiver la compassion	140
• Outil 45	Se donner le droit à l'erreur	142
• Outil 46	Fermer les boucles avec le déparasitage	144
• Outil 47	Fractionner les tâches en vertu de l'effet Zeigarnik	148
• Outil 48	Résumer les interactions et garder une trace	150
• Outil 49	Clarifier ce qui est essentiel, avec la « Puissance du 6 »	152
• Outil 50	Faire son <i>check</i> mental régulier	154
• Outil 51	Ordonner son espace de travail avec le 5S	156
DOSSIER 6	ALLÉGER SA CHARGE MENTALE AU QUOTIDIEN	158
• Outil 52	Entretenir des pensées positives et de gratitude	160
• Outil 53	Nourrir le lien et cultiver l'échange	164
• Outil 54	Prévoir plusieurs options	168
• Outil 55	Faire confiance au processus	170
• Outil 56	Démarrer sa journée	172
• Outil 57	Clôturer sa journée	174
• Outil 58	Prendre rendez-vous avec soi-même	176
• Outil 59	Instaurer des rituels de récupération	180
• Outil 60	Changer d'air	184
	Remerciements	188
	Bibliographie	189

1

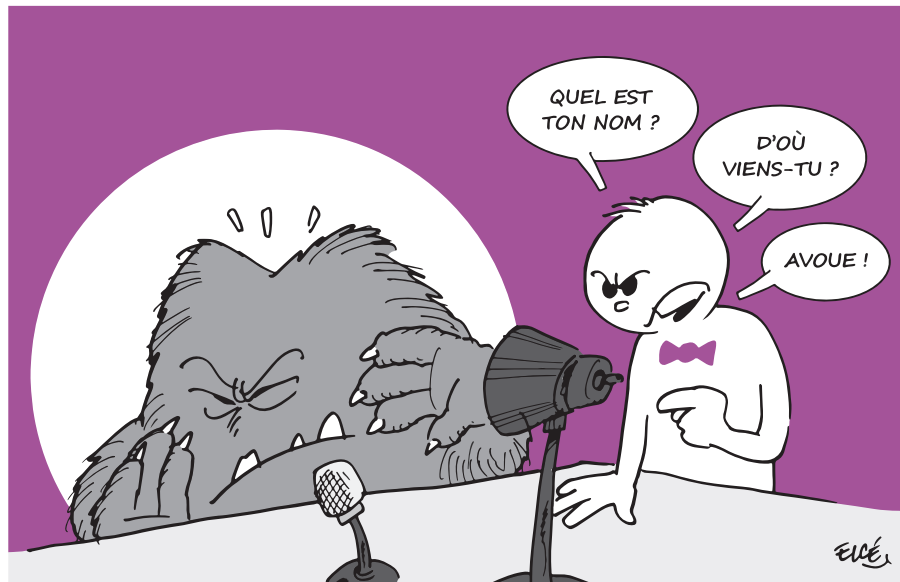
DOSSIER

COMPRENDRE L'ORIGINE DE LA CHARGE MENTALE

“

On ne peut pas se libérer d'une charge mentale
qu'on ne nomme pas.

Marie-Laure Monfort



Si vous avez une responsabilité, vous avez une charge. La charge de vos enfants, de vos projets, de votre animal de compagnie. La charge mentale n'est pas un souci, c'est la conséquence directe de vos engagements. Et cette charge vous apporte sûrement beaucoup de satisfactions. Alors de quoi parlons-nous dans cet ouvrage ? De **SURcharge mentale** ! En effet, par abus de langage, on évoque la « charge mentale » comme le fléau des temps modernes. En réalité, pour être plus précis, nous devrions nous plaindre de la SURcharge mentale ; Ici, nous utiliserons les deux formulations. Elles concernent bien cette pression désagréable lorsque les activités se cumulent, sont complexes, requièrent beaucoup d'attention.

Coupable de démesure ?

Notre société connectée regorge d'opportunités sans fin offertes par la technologie ; Internet et nos smartphones démultiplient les possibilités de nous informer, d'apprendre, de développer nos relations et nos activités. Nous avons créé l'illusion d'un humain augmenté au potentiel quasi infini ! Pourtant, ces technologies intrusives peuvent

tout autant nous submerger sous un flot continu de sollicitations, suscitant frustration et incapacité face aux innombrables choix.

Le secret d'une bonne gestion de charge mentale ? Ramener à « taille humaine » ces opportunités virtuellement infinies, en accordant les sollicitations du monde extérieur avec nos besoins profonds et nos capacités limitées.

Agir face à la surcharge

Il devient indispensable d'identifier ce que nous pouvons contrôler pour savoir où agir. L'environnement crée une part de la charge incontrôlable. Mais nous pouvons gérer une grande partie de notre charge, faire baisser notre stress et retrouver la clarté indispensable à l'action. Prendre conscience de nos pensées limitantes, de notre besoin ou de notre crainte d'être vu ou démasqué est une première piste. Nos injonctions, nos exigences sont-elles toujours pertinentes ou nous piègent-elles dans des comportements inadaptés ? Reprendre ce contrôle, c'est favoriser des émotions saines et des changements de comportement, pour encourager une bascule comportementale salutaire.

Les outils

1	Agir sur sa stressabilité	10
2	Faire le lien grâce au triangle PEC	14
3	Changer grâce aux 3 bascules	18
4	Identifier les situations génératrices de charge mentale	22
5	Définir nos zones de pouvoir	24
6	Glisser de la responsabilité à la surcharge	26
7	Relativiser avec les positions de perception	28
8	Limiter les croyances ... limitantes	30
9	Accueillir et dépasser le syndrome de l'imposteur	32
10	Apaiser les aversions avec le Pack Aventure	34
11	Reconnaître le désir d'être vu	38
12	Reconnaître la peur d'être vu	42
13	Naviguer entre les 3 systèmes de régulation émotionnelle	44



Agir sur sa stressabilité

“

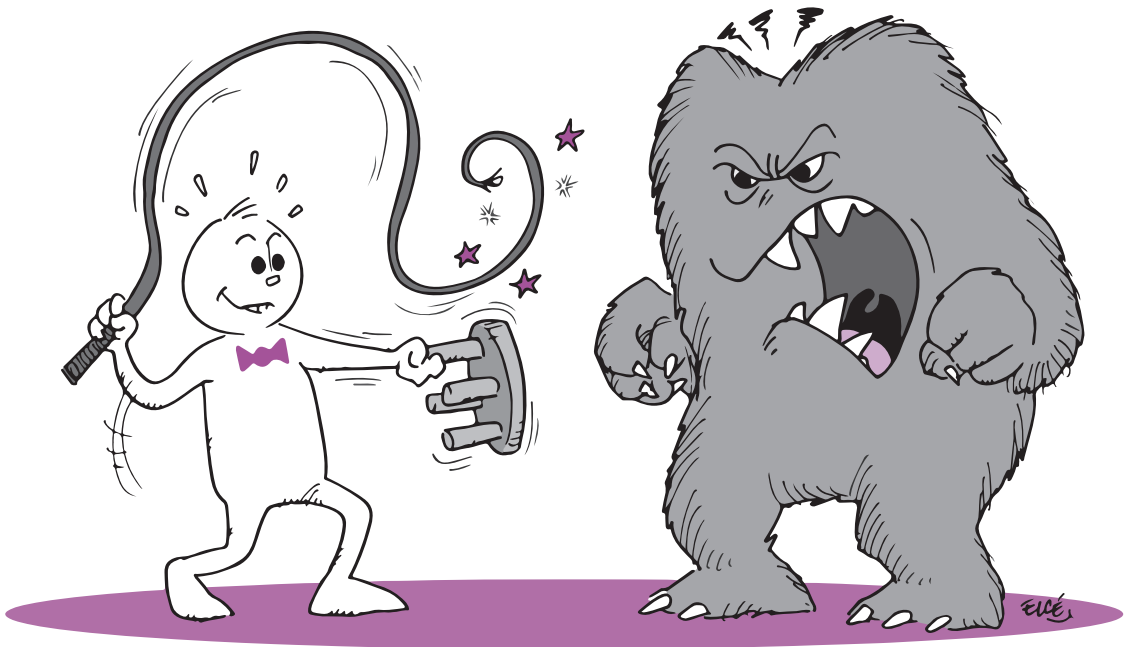
Pour vous débarrasser du stress, il vous faut comprendre qu'il est une perception de la situation et non une composante de celle-ci.

Richard Carlson

En quelques mots

Le **stress** est une réaction biologique naturelle de mobilisation des ressources pour s'adapter à une situation. Il nous aide à survivre en cas de danger en déclenchant une réaction rapide. Il se compose de deux éléments : le **stresseur** ; c'est la composante extérieure objective qui déclenche la réaction et sur laquelle nous avons souvent peu de prise, et la **stressabilité** ; il s'agit de notre évaluation personnelle et subjective de la situation. Cette dernière composante est notre marge de manœuvre face au stress. Être conscient de sa stressabilité permet d'alléger sa charge mentale.

DOMPTER SA STRESSABILITÉ





POURQUOI L'UTILISER ?

Objectifs

La charge mentale génère du stress. Or, le stress est la combinaison d'un élément extérieur – le stressor – et d'une composante personnelle – la stressabilité.

$$\text{Stress} = \text{Stresseur} \times \text{Stressabilité}$$

La stressabilité est subjective et plus rapidement transformable car elle nous appartient. Faire baisser le niveau de stress procure deux effets positifs : d'une part, la situation est plus supportable émotionnellement, d'autre part, nous retrouvons nos capacités cognitives de discernement et d'intelligence du contexte pour agir de façon adaptée.

Contexte

La stressabilité est la manifestation des rigidités de notre mode mental automatique (cf. outil 17). Notre cerveau anticipe une situation alors que la réalité nous fait vivre une situation différente. Ce décalage entre l'attendu, l'anticipé et le réel crée un « bug cognitif » repéré par notre cortex préfrontal (mode mental adaptatif). Le stress n'est finalement qu'un signal envoyé par ce mode pour nous informer du besoin d'adaptation à la situation. Le stress persiste si nous n'arrivons pas à basculer vers plus de curiosité, de souplesse, de recul. Les moteurs de notre stressabilité sont nos convictions, nos croyances, nos aversions, nos intolérances inappropriées.



COMMENT L'UTILISER ?

Étapes

1. Repérer une situation stressante et la décrire en quelques mots.
2. Évaluer la situation sur l'échelle de la sérénité : 0 définissant une situation très stressante, et 10 une situation très sereine.
3. Distinguer d'une part le déclencheur externe (stressor) et d'autre part tous les facteurs qui vous agacent dans la situation (stressabilité).

4. Lister toutes les bonnes raisons de ne pas agir différemment dans la situation. Ces « bonnes raisons » sont vraisemblablement vos intolérances, vos aversions, vos rigidités (stressabilité).

5. Analyser si ces bonnes raisons sont vraiment justifiées objectivement dans ce contexte (cf. outil 32).

6. Sinon, trouver une autre croyance et une attitude alternative plus appropriée.

7. Ré-évaluer son état émotionnel sur l'échelle de la sérénité (point 2).

Méthodologie et conseils

Dans un même embouteillage, deux conducteurs côte à côte peuvent vivre la situation de façon complètement opposée. L'un peut être fou de rage d'être coincé et impuissant alors que l'autre peut écouter tranquillement un podcast après avoir prévenu son rendez-vous. Dans ce cas, le stressor externe est le même, mais la stressabilité est différente. Dans certaines situations, nous avons une action possible sur le stressor (remplacer un ordinateur trop lent, changer de lieu à cause du bruit, huiler une porte qui grince...) mais souvent notre action face au stressor est limitée. D'où l'importance d'identifier notre stressabilité. Dans certains cas, nous pouvons nous considérer comme victime de la situation. Pourtant, identifier notre stressabilité nous permet de retrouver du pouvoir d'agir pour modifier notre vécu.

Suite outil 1 →

Avant de vous lancer...

- ✓ Dessinez votre échelle de la sérénité, elle vous sera utile !
- ✓ Ne culpabilisez pas d'être stressé, c'est naturel !
- ✓ Apprendre à identifier son état émotionnel est le point de départ pour agir.
- ✓ Identifier sa stressabilité permet de retrouver du pouvoir d'agir.





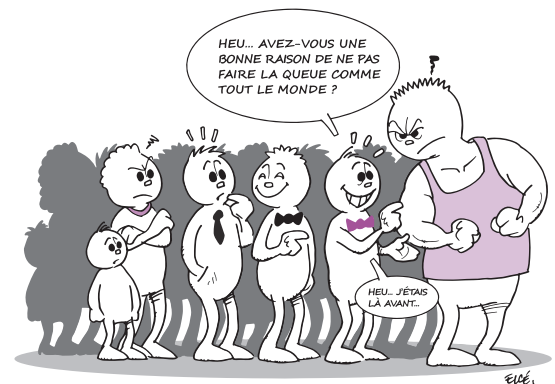
COMMENT ÊTRE PLUS EFFICACE ?

Prise de décision et stress

- Les recherches en neurosciences cognitives et comportementales ont permis d'identifier deux modes de fonctionnement du cerveau. L'approche neurocognitive et comportementale (ANC – Jacques Fradin) évoque le mode mental automatique et le mode mental adaptatif. Le prix Nobel d'économie, Daniel Kahneman parle de *System 1 (fast)* et de *System 2 (slow)*. Carol Dweck, professeur en psychologie sociale à Stanford, décrit un état d'esprit fixe (*fixed mindset*) et un état d'esprit de croissance (*growth mindset*).
- Même si les termes diffèrent, ils décrivent **deux modes de prise de décision**. Ces deux états sont complémentaires : le mode automatique s'appuie sur nos expériences et nos stratégies comportementales acquises. Il est très efficace face à des situations connues et consomme très peu d'énergie. Le mode adaptatif est lent, gourmand en énergie mais très à l'aise face à des situations nouvelles, incertaines ou complexes.
- Dans une journée classique, on estime que 90 % de nos 4000 à 5000 décisions sont prises en mode automatique, alors que 10 % le sont en mode adaptatif. Face à une situation, le mode automatique va anticiper les réponses à donner, basé sur les expériences passées. Ce mode s'appuie sur notre disque dur de connaissances, compétences, croyances, certitudes, valeurs emmagasinées tout au long de la vie.
- Pourtant, si la situation est inconnue, notre attitude peut ne pas être appropriée. Le **stress** sera alors le signal envoyé par le cerveau d'un besoin d'adaptation, d'une bascule vers le mode adaptatif plus pertinent.

Charge mentale et modes mentaux

- D'une part, le monde actuel nous soumet à des torrents d'informations, notamment à cause de nos smartphones, des réseaux sociaux et de notre hyper-connexion continue. Notre environnement qualifié de Volatile, Incertain, Complexe et Ambigu (VICA) nous confronte à des sollicitations continues et intrusives.
- D'autre part, les réseaux sociaux valorisent des images fantasmées de mondes parfaits et inaccessibles.
- Ces injonctions sont perçues comme des paradoxes par notre mental qui nous en informe avec une alarme : le stress.
- La société a évolué beaucoup plus vite que notre pauvre cerveau d'homo-sapiens qui perçoit cette inadaptation : réchauffement climatique, crise de l'énergie et des ressources, pollution et éco-anxiété, recherche de sens...
- Face à des enjeux d'envergure nouvelle, le mode automatique ne sait que recycler des stratégies inadaptées du passé. C'est bien le mode adaptatif qui va permettre de trouver de nouvelles attitudes pour diminuer son stress et alléger sa charge mentale.





Exemple

Comment jouer sur sa stressabilité

DANS LA FILE D'ATTENTE AU CINÉMA ...

- Vous êtes au cinéma, dans la file d'attente, tranquillement, pour prendre votre billet. Quelques personnes attendent également devant vous. Le lieu est étriqué et la file compacte et un peu confuse. Tout à coup, un individu se faufile discrètement dans la file pour arriver plus rapidement au guichet.
- Votre sang ne fait qu'un tour et vous êtes prêt à sauter sur l'individu irrespectueux pour en découdre et lui rappeler les règles élémentaires de conduite en société. Voici comment agir sereinement face à une situation qui viendrait titiller votre stressabilité :

	Exemple
1 - Décrire la situation	Une personne me passe devant avec mépris dans la file d'attente du cinéma.
2 - Évaluer le niveau de sérénité	2 / 10 – ça m'énerve particulièrement !
3 – Distinguer le stresser et les éléments qui m'agacent	Stresseur : cet individu. Ce qui m'agace : il me manque de respect, il nous méprise, il nous prend pour des idiots s'il pense qu'on ne l'a pas vu se faufile, il est égoïste ...
4 – Lister les bonnes raisons qui justifient ma réaction	Je suis dans mon bon droit. Il ne nous respecte pas. Son attitude est inacceptable.
5 – Se demander si les bonnes raisons sont objectives	Je n'ai vu que son comportement mais je ne sais pas pourquoi il se comporte ainsi. J'interprète son attitude comme du mépris et une insulte à notre égard mais je ne connais pas ses motivations. Quoi qu'il en soit, son attitude, sans aucune explication, n'est pas acceptable pour le reste des personnes de la file d'attente comme moi.
6 – Trouver une croyance et une attitude plus appropriée	Je peux aller lui demander calmement pourquoi il est passé devant tout le monde. Il a peut-être une raison valable (il aurait dû l'expliquer d'emblée d'ailleurs), sinon, il sera dans la file d'attente par ordre d'arrivée, comme tout le monde.
7 – Réévaluer le niveau de sérénité	5/10

- Ce processus d'identification des composantes du stress permet de distinguer ce que nous pouvons changer (notre stressabilité) de ce qui n'est pas modifiable (le stresser = le comportement de l'individu).
- Le stress provient très souvent du fait que nous sommes en attente que les autres (les stressers) changent. Nous restons à la merci de leur comportement ! Le stress réduit nos capacités cognitives et nous fait réagir instinctivement de façon exagérée et inadéquate.
- Agir sur la stressabilité redonne du pouvoir d'agir.
- Dans l'exemple choisi, l'objectif n'est pas de se calmer pour accepter une situation inacceptable. Le but est d'apprendre à ne pas RÉAGIR émotionnellement de façon inadaptée, mais plutôt d'agir plus froidement avec discernement pour prendre en compte l'ensemble des paramètres de la situation de manière juste et durable.

Outil

2

Faire le lien grâce au triangle PEC

“

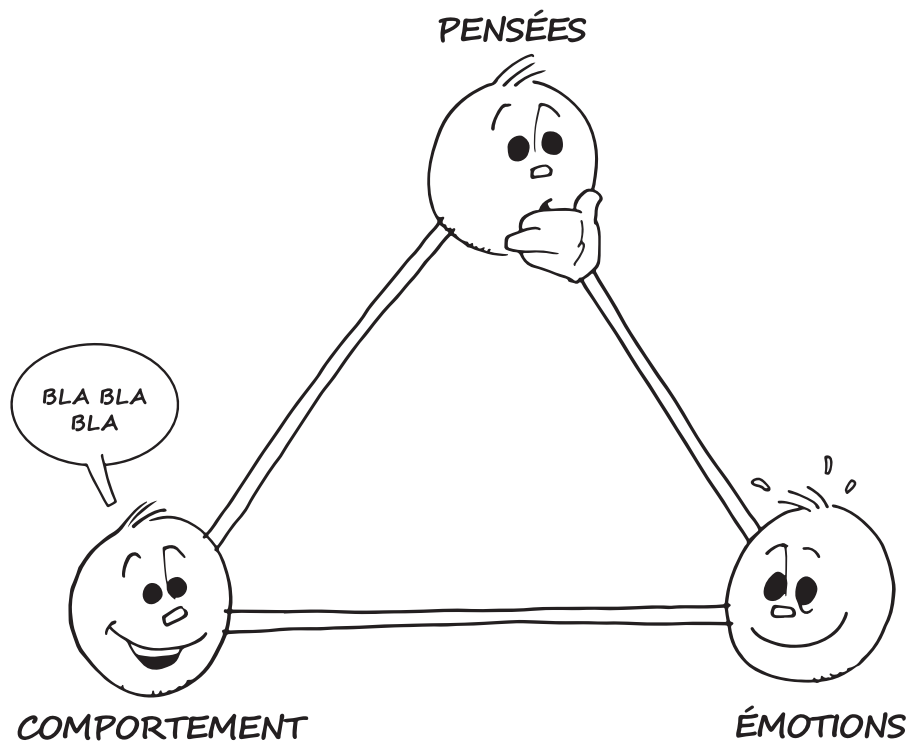
Les émotions dont nous perdons le contrôle peuvent rendre stupides les gens les plus intelligents.

Daniel Goleman

En quelques mots

Pensées, **émotions** et **comportements** sont intrinsèquement liés. Les pensées génèrent les émotions et réciproquement. Les émotions influencent le comportement et vice-versa. Le comportement va colorer nos pensées et inversement. En agissant sur l'une des trois composantes de ce système, on modifie les deux autres. Ainsi, lorsque notre surcharge mentale se déclenche, faire évoluer ses pensées liées à la situation, modifier ses émotions, ou agir différemment va rapidement faire basculer notre état pour sortir du stress et retrouver du calme.

PENSÉES, ÉMOTIONS ET COMPORTEMENTS SONT LIÉS





POURQUOI L'UTILISER ?

Objectifs

En situation de stress face à une trop grande charge mentale, il est nécessaire de décomposer les trois ingrédients clés pour pouvoir agir : identifier ses pensées-croyances, ses sentiments-émotions, et son attitude dans la situation est une première étape. En modifiant l'une de ces dimensions, on entraîne automatiquement une bascule des deux autres. Vous évaluez en fonction de la situation si le point d'entrée approprié est la modification de ses croyances, de ses émotions ou de son comportement.

Contexte

Utilisé à l'origine dans le cadre des thérapies cognitives et comportementales, le triangle Pensées / Émotions / Comportement a prouvé son universalité d'applications. Dans le cas de la surcharge mentale, nos pensées sont souvent automatiques, conscientes ou préconscientes, et irrationnelles sur la situation : « Je dois y arriver, je dois être parfait, je ne peux pas me plaindre, je dois faire cela tout de suite... » Elles induisent des émotions désagréables. Ces émotions ne font qu'anticiper une situation redoutée. Elles suscitent logiquement du stress qui se manifestera par des stratégies de fuite, de lutte ou d'inhibition. En agissant sur l'une des trois composantes, nous pouvons faire basculer l'ensemble pour diminuer notre stress et retrouver de la clarté.



COMMENT L'UTILISER ?

Étapes

1. Dans une situation de surcharge mentale, commencez par dessiner un triangle avec les lettres P/E/C à chaque sommet.
2. Lister toutes les pensées associées à la situation en face du sommet P.
3. Lister les émotions qui en découlent en face du sommet E.
4. Lister les comportements induits par les émotions en face du sommet C.

5. Dessiner un second triangle inversé en dessous du premier. Identifier quelle pourrait être une pensée alternative, sincère et plausible dans cette même situation, l'écrire en face du nouveau P.
6. Lister les émotions liées en face du second E.
7. Lister les attitudes qui en découlent, en face du second C.
8. Choisir celui des deux triangles qui vous soutient le mieux (voir ci-après dans l'outil).

Méthodologie et conseils

Aaron T. Beck, l'un des grands psychiatres modernes, a identifié le lien entre P/E/C. Une découverte clé en psychologie cognitive fut que nous pouvons agir consciemment sur une grande partie de nos pensées. Certes une partie reste inconsciente. Mais en exerçant notre vigilance, nous pouvons apprendre progressivement à voir « monter » nos pensées et à choisir de nous focaliser sur des croyances saines. Ces croyances rationnelles font baisser l'intensité émotionnelle du stress pour nous permettre de retrouver la sérénité nécessaire afin d'agir pertinemment.

Suite outil 2 →

Avant de vous lancer...

- ✓ Vous souhaitez changer votre regard sur une situation ? Commencez par identifier vos pensées et émotions dans la situation.
- ✓ Pensées, émotions, comportement, les trois sont intrinsèquement liés.



**COMMENT ÊTRE PLUS EFFICACE ?****Agir sur les trois dimensions**

L'approche par le triangle Pensées / Émotions / Comportement consiste à agir sur notre surcharge mentale à partir de l'une des trois dimensions puisqu'intrinsèquement liées. En fonction de ce qui paraît approprié ou possible, nous pouvons intervenir au bon endroit.

Ainsi, si je n'arrive plus à gérer une situation de ma surcharge mentale, je peux mobiliser l'une des trois stratégies :

- Agir sur mes pensées : au lieu de me laisser envahir par la croyance « je vais être critiqué si je n'arrive pas à tout faire », je peux me focaliser sur une croyance alternative telle que « je vais faire ce que je peux dans le temps qui m'est imparti » ou « je ne suis pas un héros, je vais faire au mieux ».
- Agir sur mes émotions : je mobilise mes motivations intrinsèques, celles qui me ressourcent et qui m'animent profondément pour chercher du plaisir dans les actions à réaliser. Je peux également m'accorder de courts moments agréables (café, pause, repos) pour me reconnecter à des émotions agréables. Je peux en outre visualiser l'état émotionnel satisfaisant dans lequel je serai lorsque j'aurai fini mes tâches.
- Agir sur mon comportement : je délègue une partie, je demande de l'aide, je redéfinis les priorités, je développe une compétence de gestion ou d'organisation.

La combinaison indissociable P/E/C

- La combinaison Pensées-croyances / Émotions / Comportement est indissociable. Si je pense « je suis débordé, je n'y arriverai jamais », il y a de grandes chances que je me sente abattu, déprimé (émotions). Mon comportement se concrétisera peut-être par de la fuite, de l'évitement, ou par du découragement, voire de paralysie.

En revanche, si dans la même situation, je me dis « j'ai beaucoup de travail et je vais faire mon maximum pour évacuer ce que je peux », je vais sûrement gagner en énergie, pour avancer aussi vite que possible. De ce fait, je serai concentré sur l'action pour traiter autant de choses que possible. La situation à l'extérieur n'a pas changé, seul mon regard sur cette situation varie. Dans le premier cas, je subis la situation. Dans le second cas, je l'accepte et je décide d'en prendre mon parti pour faire mon maximum. Il est illusoire d'imaginer avoir une attitude adaptée et apaisée alors que nous nourrissons des pensées malsaines (cf. outil 32). La combinaison P/E/C est un cercle vicieux (premier exemple) ou une spirale vertueuse (deuxième exemple).

- La psychologie cognitive a découvert que dans une certaine mesure, nous avons le choix de notre perception des situations c'est-à-dire de nos pensées. La conséquence est radicale puisque mes émotions et mon comportement seront directement induits par mes croyances.
- Loin de tout jugement moral sur ce qui DOIT être fait dans chaque contexte, nous sommes responsables de nos pensées et donc de nos émotions et de notre attitude. La conscience de ces trois dimensions permet d'ajuster notre posture en fonction de ce qui est le plus pertinent, adapté pour nous et notre environnement.