



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Cultivez
le meilleur
des gens

Récoltez
le succès en
entreprise



Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière . Coach

pierrettedesrosiers.com

T 819 849.9016

F 819 849.9421

pierrette@pierrettedesrosiers.com

849, rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0

LES CROYANCES IRRATIONNELLES

Voici une liste de croyances irrationnelles entraînant souvent des émotions telles que: déprime, anxiété, honte, culpabilité, colère. Certaines vous sont-elles familières?

Voici les 10 idées ou croyances irrationnelles d'Ellis¹:

1. J'ai besoin d'être aimé. Je dois nécessairement être aimé et approuvé par presque toutes les personnes qui m'entourent.
2. Je dois réussir. Pour être reconnu et avoir de la valeur, je dois être parfaitement compétent ou performant à tous les points de vue.
3. Les autres ne sont pas corrects. Certaines personnes sont mal intentionnées, méchantes, mauvaises... Elles devraient être punies.
4. C'est une catastrophe. Quand les choses ne vont pas comme je le souhaite, c'est terrible, horrible, catastrophique et insupportable.
5. Je suis une victime. Mon malheur est causé de l'extérieur et je n'y peux rien. Je n'ai aucun pouvoir sur ma colère, ma peine...
6. Je suis angoissé. Parce qu'une chose est ou peut devenir dangereuse, il est primordial que je m'en préoccupe. Si je m'inquiète suffisamment, cela devrait aller mieux.
7. C'est trop difficile. Il est plus facile d'éviter les difficultés et les responsabilités que d'y faire face.
8. C'est à cause de mon passé. C'est à cause de mon passé que je me sens si mal et que je me comporte de cette façon.
9. Il y a assurément une parfaite solution, cela devrait être autrement. Il y a une solution parfaite aux dures réalités de la vie et c'est une chose terrible de ne pas la trouver immédiatement.
10. C'est trop fatigant. On devrait vivre confortablement tout le temps et sans souffrance.

¹ : A. Ellis, *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1999.

Examinez cette liste. Quelles sont les croyances nuisibles que vous entretenez? Vous en avez d'autres?

Examinez vos croyances concernant les autres, la vie et vous-mêmes. Demandez-vous si elles sont utiles ou restrictives et nuisibles.

Elles sont restrictives si elles vous limitent dans l'atteinte de vos objectifs personnels, professionnels, vous empêchent de développer votre plein potentiel ou encore vous privent de bonheur.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Cultivez
le meilleur
des gens

Récoltez
le succès en
entreprise



Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière . Coach

pierrettedesrosiers.com

T 819 849.9016

F 819 849.9421

pierrette@pierrettedesrosiers.com

849, rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0

Exercice pour changer vos croyances:

1) Identifiez vos croyances:

Écoutez votre discours intérieur, écrivez ce que vous dites. Vous réaliserez que c'est souvent irrationnel, irréaliste, exagéré et souvent inconscient.
Ex.: «Je ne suis pas assez intelligent pour avoir ce poste.»

2) Confrontez vos croyances avec les trois questions socratiques:

a) Est-ce vrai?

Vérifiez les faits pour appuyer votre croyance. Où est la preuve de ce que vous vous dites?

b) Est-ce bon?

Est-ce bon pour votre moral, pour votre santé physique, pour votre estime de croire à cela?

c) Est-ce utile?

Est-ce que cette croyance vous aide à réussir ou vous nuit?

3) Remplacez votre croyance par une autre plus utile pour atteindre vos objectifs:

Ex.: «Si je prends le temps et m'investis pour développer les compétences, je peux y arriver.»

4) Consolidez votre nouvelle croyance:

Vos vieilles croyances sont tenaces; vous devez prendre le temps de répéter vos nouvelles croyances souvent à votre cerveau.

5) Remarquez et appréciez:

Notez le changement dans votre énergie, votre estime, votre motivation et dans les résultats du fait de changer vos croyances.

Extrait du livre « Survivre à la réussite » écrit par Pierrette Desrosiers, p. 128-130, Les Éditions La vie agricole - 2011