

# Se libérer des pensées négatives\*

---



## 1/ Comment peut-on définir les pensées négatives ?

Il s'agit de fausses croyances sur soi, sur les autres, sur le monde ou sur l'existence. Ces croyances et ces jugements sont pessimistes, noires, fatalistes, défaitistes ou, tout simplement, contraires à l'évidence de la réalité. Elles correspondent souvent à des idées de dénigrement, de dévalorisation, de discrédit, voire d'humiliation de soi-même ou d'autrui. Elles ont souvent une visée destructrice.

## 2/ Les pensées négatives peuvent-elle avoir des effets bénéfiques : vérité, lucidité, création de lien social (solidarité, etc.) ?

Il existe une confusion venue d'outre Atlantique qui n'aide pas à y voir clair. Une certaine mode New Age exigeait de bannir radicalement tout ce qui n'est pas positif, ou pire ce qui n'est pas dans un idéalisme factice où tout devrait être vu avec des lunettes roses. La lucidité et la clairvoyance ne sont pas négatives : elles permettent de discerner ce qu'il en est de la réalité, même si elles amènent parfois à dire des vérités désagréables, gênantes ou difficiles à entendre. Cette confusion s'appuyait sur l'idée que tout ce qui est insatisfaisant ou inconfortable est forcément « négatif », ce qui n'a rien à voir. La clairvoyance permet de trouver les meilleures solutions aux problèmes qui se présentent et la lucidité favorise effectivement la créativité, la sociabilité, la solidarité.

## 3/ A quel moment commencent-elles à être invalidantes pour le sujet ?

Un mode de pensée fataliste, une tendance défaitiste ou des conceptions dépréciatives de soi-même sont invalidantes parce qu'elles viennent briser l'élan de vie, le désir, l'enthousiasme, la spontanéité, la confiance et aussi la capacité à réussir. Ce sont des postures psychiques qui vont dans le sens d'une préférence pour la mort ou d'une culture de la morbidité. Elles entraînent l'échec, l'immobilisme, la plainte, la victimisation, la méfiance et la suspicion.

## 4/ Est-ce le contenu de nos pensées ou leurs effets qui posent problème : la charge émotionnelle et les comportements qu'elles peuvent induire ?

Spinoza a très bien compris que ce sont nos pensées inadéquates qui nous font souffrir. Si nous nous racontons une mauvaise histoire sur telle situation, nous ne considérerons pas cette situation comme une expérience qui va nous aider à mieux nous découvrir et à évoluer, mais comme une source de honte ou comme un échec ou encore comme une preuve de notre nullité. Une pensée fautive, chargée d'une croyance erronée voire dévalorisante sur soi, entraîne des émotions sombres et des comportements défaitistes.

## 5/ Pourquoi certains d'entre-nous ont-ils plus particulièrement que d'autres tendance à "ruminer" ? Les femmes plus que les hommes ?

Non, il n'y a pas un sexe défaitiste, voué à l'échec et l'autre triomphaliste, assuré de la réussite. Beaucoup d'hommes sont catastrophistes et négativistes alors que beaucoup de femmes sont courageuses, combatives et enthousiastes. Cela n'a rien à voir avec la sexuation : là encore une psychologisation rudimentaire venant des Etats-Unis propose des idées aberrantes et préjudiciables, uniquement à partir de la génitalité. D'autant que certains hommes ont réussi à développer une belle part de féminin et certaines femmes de masculin. Tout au plus, il est possible de constater que durant la période de menstrues, ou pendant une grossesse, le bouleversement hormonal peut fragiliser considérablement telle ou telle femme. La tendance à ruminer, les tempéraments anxieux ou inquiets découlent principalement d'une enfance vécue dans un contexte d'instabilité, de manque de fiabilité, de confusion, voire de maltraitance, d'abus, d'inceste ou de perversion...

#### 6/ Quel rôle jouent notre éducation, l'environnement familial, professionnel dans le surgissement des pensées négatives ?

Un enfant sans cesse rabroué, moqué, dévalorisé aura très vite tendance à adopter cette attitude destructrice envers lui-même, les autres, la vie. Bien souvent des parents austères et pessimistes élèvent des enfants qui le deviennent aussi. Il en est de même pour l'angoisse, l'affolement, la peur de la maladie, etc. Au travail également, la répétition de paroles dépréciatives provoque peu à peu une forme de dépression ou de dévalorisation systématique, de même que la culture des mauvaises nouvelles produit un pessimisme général dans une entreprise ou une administration.

#### 7/ Peut-on décider d'arrêter de "ruminer" ? La volonté suffit-elle ?

Le plus souvent, les grandes décisions de ce genre ne sont pas suivies d'effets et les efforts de la volonté ne tiennent pas suffisamment longtemps. Une thérapie est nécessaire pour repérer que quelle façon le négativisme s'exprime, comment il s'est mis en place et comment la façon d'être au monde peut être remaniée de façon plus juste, vers plus de sérénité, de légèreté et de confiance.

#### 8/ Quand dire stop à la négativité, la sienne et celle des autres ?

S'il ne s'agit ni de lucidité, ni de clairvoyance, ni de courage, la négativité n'est bonne pour personne : il vaut mieux lui dire stop tout de suite, ou le plus vite possible. Encore une fois, dire la vérité de la réalité, même s'il s'agit d'une vérité difficile à entendre ou d'une réalité douloureuse est vraiment nécessaire pour s'inscrire au mieux et au plus juste dans le réel. En revanche, être défaitiste, destructeur, dévalorisant, fataliste n'apporte rien à personne. Il est bien plus intéressant de cultiver sa sensibilité, son intelligence et sa créativité !

Par Saverio Tomasella, Docteur en sciences humaine et psychanalyste, auteur de nombreux ouvrages de psychologie aux Ed. Eyrolles