

Introduction

« Le plus beau cadeau que l'on puisse faire à quelqu'un est de lui poser une question. »

SOCRATE

Stratégies d'auto-coaching pour choisir le bonheur est un manuel d'auto-assistance, un guide pratique et pragmatique pour tirer le meilleur parti de votre cerveau et pour vous auto-coacher au quotidien.

Il est largement inspiré de mon expérience de coach, des approches cognitives du **coaching*** et plus largement de la philosophie stoïcienne (**Épictète***) : ce ne sont pas les choses qui nous nuisent mais le regard que nous **dé-**
cidons de porter sur elles.

* Coaching

Le **coaching cognitivo-comportemental (CCC)** s'inscrit dans la suite des **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)**. Celles-ci sont largement

inspirées du stoïcisme et théorisées dans les années cinquante-soixante par des thérapeutes américains comme Albert Ellis et Aaron Beck.

Le but est que le sujet inventorie et verbalise ses réflexions (cognitions) et ses comportements en face d'une situation qui lui pose un problème pour modifier les schémas dysfonctionnels qui guident le comportement et pouvoir élaborer et mettre en place un plan d'action.

Les TCC et CCC sont basées sur le présent, l'ici et maintenant.

*« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses,
mais les opinions qu'ils en ont. Lors donc que nous
sommes contrariés, troublés ou tristes,
n'en accusons point d'autres que nous-mêmes,
c'est-à-dire nos opinions. »*

ÉPICTÈTE

* Épicète (50 -135 après J.-C.)

Philosophe grec.

Son enseignement se fonde sur la méthode du questionnement socratique, et, comme Socrate, il n'a rien écrit. Son *Manuel* a été transmis par un de ses disciples. Il s'inscrit dans le courant du stoïcisme et présente une philosophie de la liberté intérieure, de l'autonomie du jugement et de l'indifférence à l'égard de l'extérieur et du monde commun. Son objectif est de changer son regard sur le monde en vue d'éliminer la souffrance.

Nous rencontrons tout au long de notre vie des situations inconfortables, déstabilisantes, douloureuses, stressantes. Bien que nous n'en ayons pas conscience, nos réactions et notre niveau de mal-être liés à ces événements proviennent des pensées conscientes ou inconscientes (automatiques) qu'ils génèrent dans notre cerveau. Nos sentiments ne sont rien d'autre que le reflet de nos pensées :

*« You feel the way you think.
(Tu ressens ce que tu penses.) »*

ALBERT ELLIS*

En nous efforçant de choisir correctement nos pensées, nous serons en mesure d'affronter sereinement la plupart des situations qui se présentent à nous !

* **Albert Ellis (1913-2007)** _____

Psychologue américain auteur de la **Thérapie émotivo-rationnelle**.

Durant ses années de pratique il a constaté que la plupart de ses patients partageaient un certain nombre d'idées ou croyances irrationnelles qui provoquaient des perturbations émotionnelles et des comportements problématiques. Il a montré qu'en critiquant ces pensées il est possible de diminuer la souffrance qui leur est associée.

Nos **pensées** vont déclencher et maintenir des **émotions** et des **comportements** qui vont soit nous aider à nous sentir bien, à nourrir nos aspirations et à atteindre nos objectifs, soit nous limiter, voire nous nuire.

Or les affirmations, les pensées, ou les idées qui s'imposent à nous comme des évidences ne sont pas forcément vraies. Nous avons tout à fait la capacité de les remettre en cause.

En effet, ce que nous prenons pour la réalité n'est rien d'autre qu'une **interprétation**. Le réel n'existe pas en lui-même comme une donnée objective. Ce qui existe et régit notre vie ce sont les **représentations** que nous construisons sans cesse de ce réel.

Ce que nous voyons et pensons n'est pas forcément la réalité. Prenons un exemple :

Quel trait est le plus long ?



En réalité, ils ont la même longueur !

Cela pourrait être schématisé comme dans le tableau ci-contre.

Réalité de 1 ^{er} ordre	Réalité de 2 ^e ordre	Conséquences
<p>Faits observables neutres (mesurables, quantifiables).</p>	<p>Interprétations, hypothèses, jugements, préjugés, biais, déductions, croyances, représentations.</p> <p>Bref, les « lunettes » à travers lesquelles nous voyons le monde !</p>	<p>Nos émotions, nos réactions, nos comportements.</p>
<p><i>Nous ne pouvons pas agir à ce niveau.</i></p>	<p><i>Nous pouvons agir librement à ce niveau.</i></p> <p><i>Espace des possibles, du libre arbitre, du coaching et du management de soi, espace de liberté.</i></p>	<p><i>Nous pouvons agir faiblement à ce niveau.</i></p>

C'est bien sûr l'espace que nous appelons « Réalité de 2^e ordre » qui nous intéresse dans cet ouvrage et sur lequel vous allez pouvoir agir !

Exemple :

Réalité de 1 ^{er} ordre	Réalité de 2 ^e ordre	Conséquences
Je suis licencié.	Représentation : C'est une catastrophe, je ne vais pas retrouver un autre emploi, je vais manquer d'argent, qu'est-ce que mes proches vont penser de moi ?	Stress +++, angoisse, découragement, baisse d'énergie, perte de confiance, comportement négatif, je baisse les bras...
Nous ne pouvons pas agir à ce niveau.	<i>Représentation :</i> <i>Cela arrive à un grand nombre de personnes actuellement. C'est ennuyeux mais cela me donne l'opportunité de m'interroger sur mon plan de carrière, sur ce que je veux vraiment.</i> <i>J'ai toutes les compétences et les ressources pour trouver un autre emploi, pour me former, me réorienter... Cela constitue un challenge pour moi.</i>	<i>Stress moindre, énergie et confiance maintenues, créativité stimulée, j'entreprends toutes les réflexions et démarches adéquates...</i>

Lorsque nous ne pouvons pas contrôler ce qui se passe, nous pouvons toujours contrôler la façon dont nous allons réagir à ce qui se passe !

C'est là que réside notre pouvoir !

Chacun de nous traite l'information qu'il perçoit à sa manière, au travers de nombreux filtres (personnels, familiaux, éducatifs, sociétaux...). À chaque seconde, parmi les milliards d'informations auxquelles nous pouvons avoir accès, nous n'allons en sélectionner, en retenir qu'une infime partie.

Il existe heureusement un espace entre les stimuli du réel et notre réponse à ces stimuli : nous pouvons ainsi sélectionner les pensées appropriées ; de la façon dont nous allons utiliser cet espace dépend notre bien-être. Retrouvons notre liberté ! Redevenons Maître à bord ! **Choisissons les bonnes pensées !**

Apprenons à repérer ce que nous nous disons dans différentes situations difficiles ! Nous posons-nous les bonnes questions ?

« Si j'avais une heure pour résoudre un problème, je passerais 55 minutes à me poser des questions et 5 minutes à y répondre. »

ALBERT EINSTEIN

Identifions les types d'erreurs qui contribuent à filtrer les éléments perçus à notre désavantage ! Nous pouvons tous changer le cours de nos émotions et acquérir de nouveaux comportements positifs simplement en formulant des pensées plus adéquates !

Vous croyez que votre état d'esprit dépend du monde extérieur ? Mais non, c'est l'inverse ! C'est le monde extérieur qui dépend de votre monde intérieur ! Et votre monde intérieur dépend de vos pensées !

« *Notre vie est ce qu'en font nos pensées.* »

MARC AURÈLE*

Autrement dit, la qualité de notre vie dépend de la qualité de nos pensées !

Et pour agir sur nos pensées, nous possédons tous un **merveilleux outil** : notre propre **cerveau** ! Notre cerveau est malléable. Nous sommes donc en mesure de créer de nouvelles habitudes de penser !

Apprenons à utiliser notre propre cerveau ! Choisissons les **pensées aidantes**. Au lieu de nous concentrer sur ce que nous n'aimons pas ou sur ce que nous redoutons, concentrons-nous sur le positif, concentrons-nous sur ce que nous voulons vraiment.

Posons-nous les bonnes questions et devenons notre propre coach !

*** Marc Aurèle (121-180 après J.-C.)** _____

Empereur et écrivain romain, philosophe stoïcien, auteur des *Pensées pour moi-même*.

Il y développe les grands thèmes du stoïcisme : recherche de l'absence de troubles de l'âme, distinction entre ce qui

dépend de nous et ce qui n'en dépend pas, souci de prendre place dans l'ordre de la nature. Ses Pensées invitent avant tout à la pratique et non à la spéculation théorique.

« Une idée, pour peu qu'on s'y accroche
avec une conviction suffisante,
qu'on la caresse et la berce avec soin,
finit par produire sa propre réalité. »

PAUL WATZLAWICK*

* Paul Watzlawick (1921-2007)

Psychologue, psychothérapeute, sociologue américain d'origine autrichienne, participe à l'École de Palo-Alto. Pionnier de la thérapie familiale, de la théorie des systèmes et du **Constructivisme**, il est l'auteur, entre autres ouvrages, de *L'invention de la réalité* et de *Faites vous-même votre malheur*.

C'est en sachant simplement profiter des capacités qu'offre notre cerveau, que face à tout événement, nous pourrions rester « *une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre* ».

Il s'agit de la définition que donne l'Organisation mondiale de la Santé d'une personne en bonne santé mentale, c'est-à-dire « *quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle il ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier si c'est possible* ».

Cet ouvrage s'adresse donc à tous ceux qui possèdent un cerveau !

Attention ! Notre cerveau est programmé pour retenir plutôt les dangers et les éléments négatifs que les éléments positifs. Nous avons hérité ce fonctionnement de nos ancêtres primitifs pour de simples raisons de survie.

Cela demande un petit effort et du temps pour modifier nos façons de penser.

Le contenu de cet ouvrage peut être assimilé à une boîte à outils. Personne n'a la même facilité à se servir d'un outil ou à être l'aise avec celui-ci. À chacun de vous de vous approprier ceux qui vous conviennent et de vous donner le temps de vous familiariser avec eux. Et surtout, évitez de culpabiliser et de vous décourager si vous n'y parvenez pas tout de suite ou dans certaines situations. Cela prendra peut-être un peu de temps mais je vous garantis que cela en vaut la peine !

Nous allons nous intéresser à 20 situations de la vie quotidienne où le simple usage de notre cerveau va nous aider à adopter la bonne stratégie et à nous sentir mieux !

Le bien-être n'est souvent qu'à une pensée de distance !

Devenez votre meilleur coach !

Je retiens

Je ne peux pas changer les événements.

**Mais je peux changer mes réactions
face à ces événements, mes pensées,
mes interprétations et mes émotions.**

J'ai le contrôle !

J'évite de culpabiliser quand je n'y parviens pas.

Chapitre 1

Je n'ai pas envie
de me lever ou je me lève
du mauvais pied



*« J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé. »*

VOLTAIRE

Nous n'avons pas tous les matins la chance d'avoir dormi 8 ou 10 heures d'un sommeil paisible et réparateur et de disposer d'un emploi du temps idéal qui nous ferait sauter du lit avec joie et enthousiasme, impatient de débiter une journée de rêve !

Parfois, le réveil sonne et vous n'avez aucune envie de sortir de sous la couette !

Quand, enfin, vous y parvenez, vous n'avez peut-être qu'une seule envie : retourner vous coucher.

Et pourtant, le réveil est un moment déterminant ; c'est la façon dont vous allez l'aborder qui va donner le ton de votre journée. Certains l'envisagent même chaque matin comme une nouvelle petite naissance.

Se jeter sur ses e-mails et les réseaux sociaux ou sur les chaînes d'info n'est peut-être pas la meilleure façon d'aborder sa journée.

Rassurez-vous : il n'y a aucune fatalité à « ne pas être du matin » !

Une fois les habitudes inspirantes intégrées (il semblerait qu'il faille 30 jours pour construire une habitude), cela ne demande plus d'effort de se lever du bon pied !

Comment faire ?

① Je respire profondément et je m'étire comme un chat.

*« Ce matin, j'ai pu ouvrir deux cadeaux inestimables.
C'étaient mes yeux. »*

ANONYME

② Je m'inspire de la fête américaine de Thanksgiving (Action de grâce en français) au cours de laquelle chaque américain est invité à exprimer sa **gratitude**.

Vous croyez peut-être que la gratitude est réservée à ceux qui se contentent de leur sort, ou qui se contentent de peu ? C'est tout le contraire !

Cultiver la gratitude nous rend heureux et crée la cause d'autres événements positifs dans notre vie, qui, eux aussi, vont se révéler générateurs de gratitude ; il s'agit là d'un vrai cercle vertueux !

Je pense à au moins 3 éléments qui me rendent heureux ou fier.

Selon l'inspiration du jour, cela peut être des personnes, des objets, des sentiments ou des émotions, des concepts, etc.