

# La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

## Les choses que je me dis : l'importance du dialogue intérieur

Par:

**Miranda Khemchand**

Cette année a été particulièrement stressante pour les personnes ayant une déficience intellectuelle (DI), le personnel, et leur famille en raison de toute l'incertitude et de toutes les restrictions en vigueur à cause du Coronavirus – un mot que nous sommes maintenant fatigués d'entendre. Les changements au sein des organismes et à l'échelle mondiale nous ont posé des défis aux niveaux mental, émotionnel et même physique, et nous ont obligés à regarder à l'intérieur de nous pour trouver de la force.

Ce processus n'a en aucune manière été facile et bon nombre d'entre nous ne savaient pas où commencer jusqu'au moment où nous nous sommes trouvés dans un endroit où nous ne voulions plus être. Bien que nous reconnaissons que les personnes atteintes d'une DI avaient besoin de plus de soutien que d'habitude, il a fallu plus de temps pour nous rendre compte que nous aussi avons besoin de plus de soutien que d'habitude.

Dans le but de fournir du soutien par l'intermédiaire d'une plateforme virtuelle, j'ai formé, avec une collègue, un groupe anti-épuisement professionnel qui a été expressément créé pour soutenir tout le personnel. Par ce processus qui promouvait le bien-être et l'autothérapie chez les autres, je me suis rappelé ce que je pourrais faire et dire afin de rester motivée.

C'était intéressant de réaliser que la plupart d'entre nous peuvent dresser la liste des choses que nous devons faire afin de prendre soin de nous-mêmes, tel que dormir suffisamment, bien manger, faire de l'exercice et méditer; cependant, peu d'entre nous pensent aux choses que nous nous disons, ce qui est tout aussi important, sinon plus. Ce que nous nous disons guide tout ce que nous faisons et toutes nos interactions. Des résultats de recherche dans le domaine du dialogue intérieur ont fourni des données pour appuyer à quel point les propos positifs et négatifs peuvent influencer les niveaux d'anxiété et de stress, le rendement, l'humeur et l'estime de soi.

Éditeurs: Dave Hingsburger, M.Ed.  
Angie Nethercott, M.A., RP



**Hands | Mains**

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Les propos négatifs tels que « C'est trop difficile, je ne peux pas le faire », « Je ne suis pas assez intelligente » et « C'est inutile » sont porteurs de jugement, autodestructeurs et condescendants. Ces propos peuvent être vus comme une forme de punition que nous nous infligeons, ce qui nous amène à nous sentir impuissants, découragés et incompetents. Plus nous répétons ces propos, plus il est probable que nous allons les croire, et moins nous pourrions gérer les situations difficiles et stressantes.

Cela mène souvent à l'épuisement professionnel et à des sentiments de dépression, ce qui nous rend moins disposés à participer à (ou à être moins préoccupés par) des activités qui pourraient être utiles (par ex. faire de l'exercice, de la méditation, etc.). Quand nous nous sentons épuisés et déprimés, notre dialogue intérieur devient probablement plus négatif et le cycle continue. Cela devient de plus en plus difficile de soutenir la santé mentale des autres quand nous avons de la difficulté à soutenir la nôtre. Les étapes suivantes peuvent être utilisées pour réduire le dialogue intérieur négatif:

### **1) Remarquez vos pensées et vos sentiments:**

Étant donné à quel point nous sommes occupés en général, et toutes les choses avec lesquelles nous devons constamment jongler, nous finissons souvent par fonctionner en mode automatique sans être conscients de ce que nous nous disons. Il est difficile d'arrêter de faire quelque chose quand nous ne savons même pas que nous le faisons. Par conséquent, il est important de ralentir et de prêter attention à nos pensées et à nos sentiments. Souvent, quand nous ressentons des émotions négatives telles que la solitude, la dévalorisation, la culpabilité et la honte, nous nous engageons aussi dans un dialogue intérieur négatif.

### **2) Séparez-vous de votre petite voix intérieure:**

Il est important de reconnaître que nous nous critiquons fondé sur ce que nous avons vécu dans nos interactions avec les autres. Nos auto-évaluations reposent souvent sur les jugements, critiques et attentes des autres que nous avons adoptés comme faisant partie de notre propre petite voix intérieure. Cette petite voix juge constamment qui nous sommes et ce que nous faisons, mais elle ne fait pas partie de notre identité. En séparant notre petite voix intérieure de qui nous sommes en tant que personne, nous pouvons reconnaître plus clairement les moments où nous passons des jugements. Il est parfois utile de donner un nom à notre petite voix intérieure, tel que Ursula, afin que, lorsque vous commencez à faire de l'autocritique, vous puissiez reconnaître que c'est Ursula qui parle et non vous.

### **3) Répliquez:**

Quand nous nous surprenons à tenir des propos négatifs et que nous reconnaissons que nous faisons de l'autocritique, il est important que nous compensions ce propos négatif par quelque chose de plus réaliste. Par exemple, si je fais une erreur et que je dis quelque chose comme: « Je suis tellement stupide! », je devrais me reprendre et corriger ce commentaire. Je pourrais dire quelque chose comme: « Ce n'est pas vrai, tu n'es pas stupide. Tu es une personne intelligente qui a simplement fait une erreur et c'est correct. Tout le monde fait des erreurs. »

En plus de reprendre, de séparer et de réviser les choses négatives que nous nous disons, il est important de faire un effort conscient pour ajouter un discours intérieur positif dans nos routines quotidiennes. Une forme de dialogue intérieur positif est l'utilisation d'affirmations, qui sont des commentaires positifs que nous faisons envers nous-mêmes. Là où les commentaires négatifs envers nous-mêmes créent des obstacles et des limites, les affirmations permettent la croissance et la transformation.

Il a été démontré que les affirmations améliorent la santé, l'éducation et les relations intimes, la confiance en soi et la résistance aux changements, avec des avantages durables qui peuvent se poursuivre pendant des mois et même des années. Elles sont personnelles en ce sens qu'elles reflètent nos valeurs et nos croyances fondamentales et elles témoignent de nos forces et ressources quand nous sommes confrontés à des défis, des tensions et des menaces. Elles nous rappellent la situation dans son ensemble et nous aident à ne pas rester coincés et débordés par les exigences de la vie quotidienne. De plus, plusieurs études dans le domaine de la neuroscience ont apporté des preuves qui appuient le fait que nos cerveaux sont malléable et modifiables. Au fil du temps et avec la répétition, nos pensées peuvent réellement changer la façon dont nos cerveaux fonctionnent et même changer nos gènes!

Nous voulons tous nous sentir bien et nous considérer de façon positive; des affirmations peuvent nous aider dans ce processus. Tout ce qu'il nous faut est de choisir une phrase ou une expression et la répéter. Les étapes ci-dessous peuvent être utilisées pour nous aider à décider des affirmations pouvant être les plus utiles:

- 1) **Identifier:** Il est important d'identifier d'abord ce que nous percevons comme des faiblesses en dressant une liste. Les éléments peuvent alors être classés selon ce que nous identifions comme étant les plus problématiques.
- 2) **Choisir/Créer:** Les affirmations devraient être choisies/créées selon ce que nous avons identifié comme étant des éléments sur lesquels nous devons travailler. De nombreux exemples se trouvent en ligne ou dans diverses ressources ou nous pouvons choisir de créer notre propre affirmation telle que: « Je peux tout accomplir si je le veux vraiment » ou « Je sais que j'obtiendrai tout ce que je veux ».
- 3) **Positives:** Les affirmations devraient être positives et fondées sur ce que nous voulons plutôt que sur ce que nous ne voulons pas. Par exemple, nous pourrions dire: « Je peux tout faire » plutôt que « J'ai du mal à tout faire ».
- 4) **Temps présent:** Les affirmations devraient toujours être au temps présent plutôt qu'au temps futur. Par exemple, nous pourrions dire: « Ce que je suis suffit » plutôt que « Ce que je serai suffira »
- 5) **Personnelles:** Les affirmations devraient être personnelles, c'est-à-dire, elles devraient être liées directement à nos propres valeurs et croyances et non pas fondées sur ce que d'autres pensent, font ou anticipent. Nous ne contrôlons que nos propres pensées et notre comportement et voilà où l'accent doit être mis.

Lorsque nous avons choisi des affirmations qui sont significatives pour nous, il est important de les pratiquer régulièrement. Plus nous pratiquons, plus elles deviennent ancrées dans l'image que nous avons de nous-mêmes. Il est utile de prévoir du temps dans notre calendrier ou de mettre des rappels sur notre téléphone afin que nous puissions nous rappeler de pratiquer de trois à cinq minutes par jour jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Il est également utile d'avoir des images représentant les affirmations affichées dans des endroits que nous voyons tous les jours (par ex. en face du lit, à côté du miroir, dans notre auto, sur notre ordinateur, etc.)

Il est important de tenir compte du moment. Mise à part la pratique quotidienne, les affirmations peuvent être particulièrement utiles quand elles sont répétées avant une situation menaçante ou peu après. Par exemple, elles seraient utiles pendant ces temps où nous nous sentons nerveux ou craintifs (par ex. avant une présentation/réunion) ou après une situation dont nous sommes sortis avec des sentiments négatifs (par ex. après avoir été critiqué, avoir eu une dispute, avoir commis une erreur, etc.)

Finalement, l'objectif est de remplacer les choses négatives que nous nous dirions normalement avec des paroles plus positives et plus réconfortantes. C'est une façon importante de prendre soin de notre santé mentale et nous devrions tous y prêter davantage attention. Voici quelques affirmations qui sont importantes pour moi et j'espère que vous en trouverez ou en créez quelques-unes qui sont importantes pour vous. 😊

J'ai un potentiel infini

Tout ce dont j'ai besoin m'arrive au bon moment

Je suis reconnaissante pour tout ce que j'ai

Je choisis de croire que c'est facile de changer une pensée ou une habitude

J'ai toujours un choix

M'aimer et penser à des choses agréables et heureuses est la façon la plus rapide de créer une vie merveilleuse

Je suis en sécurité et tout est bien dans mon univers

### Au sujet de l'auteure

Miranda soutient les personnes ayant une déficience intellectuelle et des troubles de santé mentale depuis plus de 16 ans et elle a une expérience de travail auprès d'une grande variété de populations. Elle a des antécédents en science comportementale et en psychologie et elle travaille présentement à l'obtention d'une maîtrise en psychologie. Miranda fait partie du service clinique chez Vita Community Living Services où elle occupe le poste de thérapeute comportementale.

## Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org)
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.



**Hands | Mains**  
TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReSeudaideauxfamilles.ca

