

CHAPITRE 9

LES ATTITUDES DYSFONCTIONNELLES DE BASE

Comme nous l'avons vu au chapitre précédent, les attitudes font partie des croyances en même temps qu'elles en résultent. Ce sont des façons plus ou moins identiques ou répétitives de considérer certaines situations ou événements de la vie courante et d'y réagir. Chercher avec constance, par exemple, à aider les personnes de son entourage lorsque celles-ci traversent des difficultés relève d'une attitude charitable. Une attitude devient dysfonctionnelle lorsque d'une façon ou d'une autre elle est inappropriée et dessert l'individu ou ses proches. Si cette même personne qui se consacre à aider autrui s'épuise au point de tomber malade, son attitude charitable devient exagérée, elle lui cause du tort et par conséquent on peut la qualifier de dysfonctionnelle.

C'est Albert Ellis, psychologue New-Yorkais et pionnier de l'approche cognitivo-comportementale (qu'il appelait approche émotivo-rationnelle), qui a le plus contribué à la mise en évidence et à l'utilisation de cette notion d'attitude dysfonctionnelle. Pour lui, quatre attitudes qu'il nomme « attitudes dysfonctionnelles de base » se situent parmi les plus importantes et les plus nuisibles dans la société contemporaine. Ce sont les suivantes :

1. *Les exigences rigides*
2. *La dramatisation*
3. *La non-acceptation*
4. *Le jugement global sur la valeur personnelle*

Les trois premières (exigences rigides, non-acceptation et dramatisation) découlent l'une de l'autre. On peut difficilement les dissocier parce qu'elles représentent des facettes différentes d'une même façon d'envisager ou de vivre une situation. La dernière, le jugement global sur la valeur personnelle, existe en elle-même quoiqu'elle puisse elle aussi être parfois combinée aux trois premières.

Voyons-les à tour de rôle.

1. LES EXIGENCES RIGIDES

(Première attitude dysfonctionnelle de base)

Comme son nom l'indique, une exigence rigide est une exigence poussée trop loin et à laquelle l'individu ne renonce pas même si ses conséquences sont nocives pour lui ou pour son entourage. Pour bien comprendre cette notion d'exigence rigide, expliquons d'abord la signification des termes *désirs*, *besoins* et *lois*.

LES DÉSIRS ET LES BESOINS

Un individu ressent un désir pour un objet ou une situation lorsqu'il considère que ces derniers peuvent lui apporter plaisir, satisfaction ou autre forme de bien-être.

Un désir devient un besoin dans deux situations :

- Lorsque l'objet ou la situation convoitée sont vraiment indispensables à la survie de l'individu, comme les besoins de manger, de dormir, de respirer ou de s'abriter des intempéries. Il est justifié de considérer ces besoins comme des exigences absolues et on peut les appeler « *besoins essentiels* » car s'ils ne sont pas satisfaits, l'individu est confronté à des problèmes majeurs et peut même perdre la vie. Un besoin essentiel est donc constitué d'un désir combiné à une exigence justifiée car indispensable.

Besoin essentiel = désir + exigence justifiée

- Mais si l'objet ou la situation sont perçus par l'individu comme indispensables à sa survie ou à son bien-être sans que cela ne soit le cas dans la réalité, son désir devient alors un besoin qui peut être appelé « *besoin artificiel* ». Dans ce type de besoin, la personne adopte une attitude rigide face à son désir car elle le considère comme essentiel sans qu'il ne le soit vraiment. Un besoin artificiel est donc constitué d'un désir (souvent approprié) combiné à une exigence non appropriée car non indispensable. Ce qui nous amène à dire que ce type de besoin constitue ce que nous appellerons une « **exigence rigide** ». L'ensemble des besoins artificiels forme un premier groupe d'exigences rigides. Un second groupe découle des lois rigides dont nous parlerons un peu plus loin.

Besoin artificiel (non essentiel mais considéré comme essentiel) = désir + exigence non justifiée = exigence rigide

Besoins artificiels +lois rigides = ensemble des exigences rigides

Les besoins artificiels sont nombreux, complexes et, surtout, très variables d'un individu ou d'une situation à l'autre. Ils résultent principalement des influences de l'éducation et de l'environnement, et leur nombre, leur importance et l'intensité à laquelle ils se manifestent peuvent fluctuer rapidement chez un même individu au gré des circonstances ou des événements. On peut les diviser sommairement en quatre grandes catégories :

- Les *besoins artificiels (ou exigences rigides) liés à la propriété de biens matériels*. Exemples : « J'ai absolument besoin de gagner vingt, cinquante ou cent mille dollars par année sinon je ne peux considérer que je suis un individu valable et qui a réussi dans la vie » ; « J'ai absolument besoin d'une automobile de telle marque ou de telle grosseur sinon j'aurai l'air d'une personne médiocre aux yeux de mon entourage et je ne peux le supporter » ; « J'ai absolument besoin de tant d'économies ou de telle forme de sécurité financière et si je ne les ai pas je m'inquiète, je m'inquiète et je m'inquiète... » Etc.
- Les *besoins artificiels (ou exigences rigides) liés à l'acceptation ou à l'amour des autres*. Exemples : « J'ai absolument besoin d'un compagnon ou d'une compagne de vie qui m'aime et prend soin de moi sinon je ne peux être heureux. » ; « J'ai absolument besoin d'être accepté et respecté par la plupart de mes collègues au travail sinon je ne peux me respecter moi-même. » ; « J'ai absolument besoin de la constante reconnaissance de mes enfants sinon je considère que j'ai été un mauvais parent ou qu'ils sont de mauvais enfants. » Etc.
- Les *besoins artificiels (ou exigences rigides) liés au plaisir*. Exemples : « J'ai absolument besoin d'aller longuement en vacances, de consommer régulièrement telle ou telle drogue, d'avoir des relations sexuelles à telle ou telle fréquence... sinon je ne peux considérer que je mène une vie heureuse et satisfaisante. »
- Les *besoins artificiels (ou exigences rigides) liés à l'évitement de l'inconfort ou à l'évitement de difficultés inhérentes à la condition humaine pouvant se manifester de diverses façons* :
 - évitement de la souffrance physique : « Je ne peux tolérer mon mal de dent, de mal dormir, de souffrir » ;
 - évitement de la souffrance psychique : « Je ne peux tolérer de me sentir triste, anxieux, déprimé » ;

- évitement de l'effort : « Je ne peux tolérer de suivre une diète, de cesser de fumer, de travailler durement, de me stationner à trois coins de rue de ma destination » ;
- évitement des contraintes, des cadres, de la discipline. Etc.

Faisons tout de suite une distinction importante. Si une personne a un désir dont l'objet relève de ces quatre catégories, mais si elle le considère simplement comme souhaitable et non indispensable à son bien-être ou à sa survie, on dira que cette personne a une exigence souple ou, mieux dit, une « *préférence* » pour cette chose. Une préférence de ce genre est la plupart du temps tout à fait légitime et défendable. Il est légitime et souvent souhaitable de vouloir être à l'aise financièrement, de désirer être aimé, d'apprécier les bons côtés de la vie et de chercher à éviter les souffrances. Par contre, si cette même personne considère son désir comme indispensable à son bien-être ou à sa survie sans que ce ne soit le cas, sa préférence se transforme en un besoin artificiel ou, dit autrement, en « exigence plus ou moins rigide » et c'est alors que les problèmes commencent.

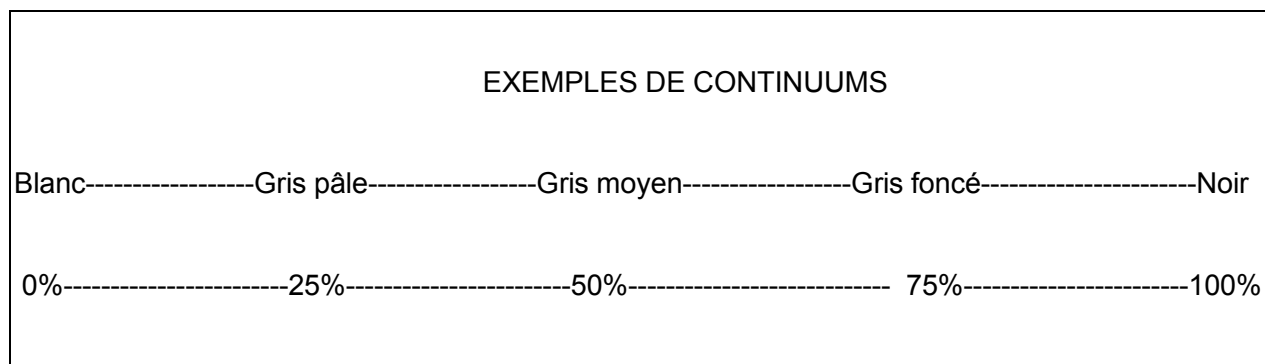
Soulignons ici, comme on vient de le voir, qu'il peut exister différents degrés dans la rigidité d'une exigence. Plus un désir est considéré comme indispensable sans l'être vraiment (besoin artificiel), plus la rigidité de l'exigence qui en résulte s'intensifie au point où elle peut même devenir extrême. Et plus les émotions, les pensées et les comportements qui en résultent peuvent devenir dysfonctionnels.

Ajoutons que dans la « *préférence* » comme dans « *l'exigence* » le désir de la personne est toujours le même mais on le nomme « *préférence légitime* » si la personne le considère comme simplement souhaitable ou « *exigence plus ou moins rigide* » si elle le considère comme plus ou moins indispensable sans que ce ne soit le cas.

Ces distinctions entre la préférence, l'exigence et les différents degrés dans la rigidité d'une exigence sont très importantes dans le cadre de notre démarche mais pas toujours faciles à comprendre. Arrêtons-nous ici un moment pour mieux expliquer la signification de ces termes et voir ce en quoi ils sont à la fois semblables et différents les uns des autres.

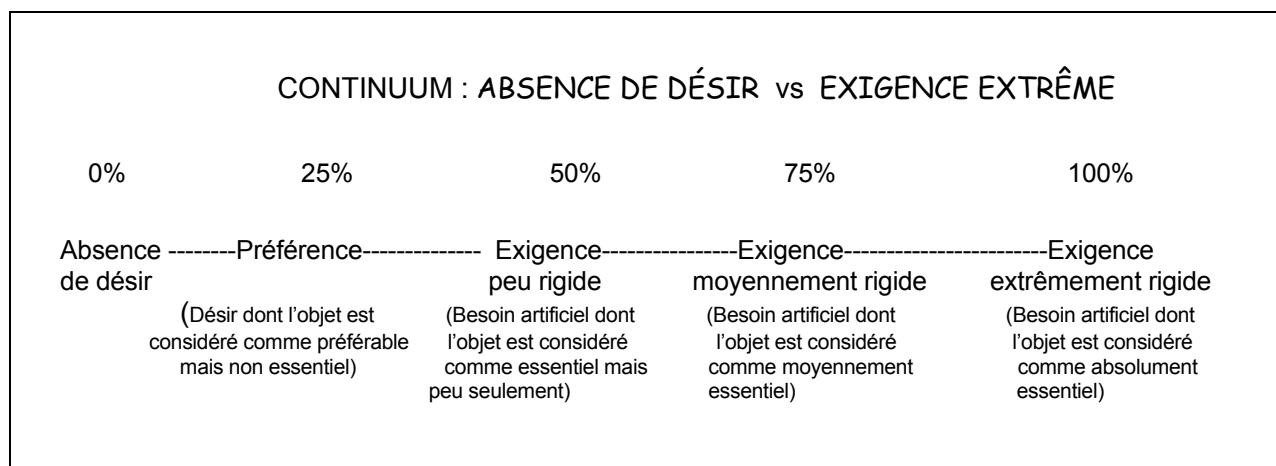
Commençons par définir le mot continuum dont nous allons nous servir dans notre explication. Ce mot est utilisé ici pour décrire le passage graduel d'un point extrême à un autre point extrême opposé. Ce passage est visualisé par une ligne reliant ces deux points extrêmes comme l'illustrent les deux exemples de la figure 8.1 ci-dessous. Le premier relie le blanc au noir et le second 0% à 100%.

Figure 8.1



Utilisons maintenant un continuum de ce genre pour mieux illustrer la différence entre les termes absence, préférence et exigence plus ou moins rigides. À 0%, il y a absence de désir. De 1% à 49%, on voit apparaître le désir qui s'intensifie graduellement mais même à 49% on peut le qualifier de préférence parce qu'il n'est pas considéré comme indispensable. De 50% à 100%, le désir devient un besoin artificiel (désir + exigence plus ou moins rigide). On veut dire par cela que rendu à 50% ce besoin commence à être considéré comme indispensable sans l'être vraiment et que, par conséquent, il prend la forme d'une exigence réelle mais encore peu rigide à ce niveau. Graduellement de 50% à 100%, le besoin est considéré comme étant de plus en plus indispensable et l'exigence devient donc de plus en plus rigide de telle sorte qu'à 100% la rigidité est devenue extrême, c'est-à-dire si intense qu'elle ne pourrait l'être davantage. C'est ce passage de l'absence de désir, à la préférence puis à l'exigence plus ou moins rigide que tente de démontrer la figure 7.2.

Figure 8.2



Donnons deux exemples pour illustrer notre propos. Jean et Paul perdent une bonne partie de leurs économies suite à la crise financière de 2008. Jean a toujours vécu modestement et accorde une importance secondaire au bien-être matériel. Il aurait mieux aimé ne pas perdre cet argent mais pour lui ce n'est pas une catastrophe. Son désir peut donc être qualifié ici de préférence parce qu'il considère le bien-être matériel comme souhaitable mais non indispensable. Il est déçu mais sans plus. Paul, par contre, est très attaché au confort matériel : bons restaurants, grosses voitures, voyages, etc. Il trouve que le bien-être matériel est indispensable à son bonheur et il n'accepte pas de vivre modestement. Son désir peut donc être qualifié de besoin artificiel parce qu'il correspond à une exigence rigide. Sa déception est beaucoup plus grande que celle de Jean et plus son exigence est rigide, plus elle entrainera des conséquences néfastes. Elle pourrait le mener jusqu'à la dépression et même jusqu'au suicide si elle est rigide à 100%.

Autre exemple. Julie mène une agréable existence avec un conjoint qu'elle aime beaucoup. Mais il arrive que celui-ci s'intéresse à quelqu'un d'autre et décide de la quitter. Si Julie considère son conjoint comme important mais non absolument indispensable à son bonheur, on peut qualifier son désir de préférence plutôt que d'exigence et on peut supposer que Julie aura du chagrin mais qu'elle s'en remettra et pourra éventuellement s'investir dans un autre couple. Mais si elle considère son conjoint comme absolument indispensable à son bonheur (« Je ne suis rien sans lui »), son désir devient une exigence plus ou moins rigide et comportera cette fois des conséquences beaucoup plus négatives dans ce sens qu'elle peut elle aussi sombrer dans la dépression et ne jamais s'en remettre complètement.

Résumons ce que nous venons de dire. Un désir considéré comme souhaitable mais non indispensable se nomme « préférence ». Si ce même désir est considéré comme indispensable mais sans l'être vraiment, il s'accompagne alors d'une exigence plus ou moins rigide et on le nomme alors « besoin artificiel ». Plus l'exigence est rigide, plus le besoin artificiel se situe à droite sur notre continuum et plus ses conséquences risquent de devenir néfastes et même catastrophiques comme on vient de le voir pour Paul et Julie. Et plus les besoins artificiels sont nombreux chez un individu et plus l'exigence qu'ils contiennent devient rigide, plus la qualité de vie de cet individu diminue et plus il devient sujet aux émotions dysfonctionnelles nombreuses et sévères.

Les émotions dysfonctionnelles les plus fréquemment associées aux besoins artificiels sont l'anxiété et la tristesse. Si, en effet, une personne craint intensément de ne pas obtenir l'objet de son désir ou de le perdre une fois qu'elle l'a obtenu, elle deviendra anxieuse (« J'ai peur de ne pas obtenir ce dont j'ai absolument besoin »). Si sa crainte se réalise et qu'elle perd vraiment ce qu'elle

a tant désiré, il en résultera principalement de la tristesse (« Ce qui arrive est mauvais pour moi »). Prenons à nouveau l'exemple de Paul qui est très attaché aux biens matériels. Si une crise financière se dessine et s'il craint de perdre son argent et par conséquent son confort, il deviendra anxieux. Si ses pertes se confirment, il deviendra triste et peut-être même dépressif. De même pour Julie. Si elle réalise que son conjoint se désintéresse d'elle, elle deviendra anxieuse. S'il la laisse, son anxiété sera remplacée par de la tristesse. Et plus Julie conçoit la vie de couple comme un besoin essentiel à son bien-être, plus son anxiété et sa tristesse seront marquées.

Il va de soi ici que l'anxiété et la tristesse dysfonctionnelles ne constituent pas les seules émotions découlant d'un attachement trop grand aux besoins non essentiels. On peut en avoir d'autres reliées aux familles de l'hostilité et de la culpabilité mais l'anxiété et la tristesse demeurent les plus fréquentes.

Le tableau 8.1 situé à la fin du texte résume en partie notre propos sur les besoins.

VÉRIFIONS NOTRE COMPRÉHENSION

- Quelle est la différence entre un besoin essentiel et un besoin artificiel?
- Qu'elle est la différence entre une préférence et une exigence rigide?
- Qu'est-ce qu'un continuum?

EXERCICE PRATIQUE

Pour deux des quatre catégories suivantes de besoins, trouvez un exemple personnel d'un besoin artificiel, c'est-à-dire que vous considérez ou que vous vivez comme trop essentiel sans qu'il ne le soit vraiment :

- Les besoins reliés à la propriété des biens matériels.
- Les besoins liés à l'acceptation et à l'amour des autres.
- Les besoins liés au plaisir.
- Les besoins liés à l'évitement de l'inconfort.

LES LOIS

Les besoins artificiels forment donc un premier groupe à qui on peut décerner l'appellation d'**exigences rigides**. Un second groupe est constitué d'un autre ensemble d'exigences nommées « lois rigides ». De quoi s'agit-il?

La satisfaction de leurs désirs et de leurs besoins a conduit les êtres humains à élaborer diverses règles de conduite et ce sont ces règles que nous appellerons ici « lois ». Ces lois peuvent être regroupées en deux catégories :

- Les *lois de l'univers*. Ces lois existent en tant que telles et ne sont pas régies par les êtres humains. Elles sont objectives, absolues, rigides, inéluctables et s'appliquent toujours. Les lois de la physique sont des lois de l'univers : l'eau bout à 100 °C, un objet tombe si on ne le tient pas.
- Les *lois conçues par les êtres humains*. Ces lois sont relatives, changeantes et comportent toujours des exceptions. Elles se divisent elles-mêmes en deux sous-catégories :
 - Les *lois conçues par les groupes*. Même si elles sont imparfaites et parfois discutables, ces lois sont souvent appropriées parce qu'elles résultent généralement d'un certain consensus. C'est le cas, par exemple, des lois du Canada, du Québec et du code de déontologie des médecins, des règlements de la circulation et des règlements des départements de psychiatrie des hôpitaux.
 - Les *lois conçues par les individus*. Chaque être humain conçoit ses propres lois personnelles, familiales et sociales. Ces lois sont très nombreuses et très variables d'un individu à l'autre, ou d'une période à l'autre dans la vie d'un même individu. Elles sont subjectives, parfois appropriées, parfois inappropriées, et souvent contradictoires. Elles se situent au cœur même du système de valeurs de l'individu, qui les appellera souvent « sa morale » ou « ses principes ». Par exemple, on dira : « Ma conjointe devrait s'habiller, cuisiner ou faire l'amour de telle ou telle façon. » ; « Mon conjoint devrait gagner tel salaire, rentrer à telle heure. » ; « Mon fils devrait étudier pour devenir électricien, avocat ou homme d'affaires comme son père. » ; « Le gouvernement devrait donner plus ou moins aux gens âgés ou aux assistés sociaux. » ; « Je dois toujours faire bonne impression, être parfait au travail. »

Les lois auxquelles nous nous intéressons ici sont les lois conçues par les êtres humains, et plus particulièrement les lois individuelles. On peut définir ce type de loi comme étant le désir

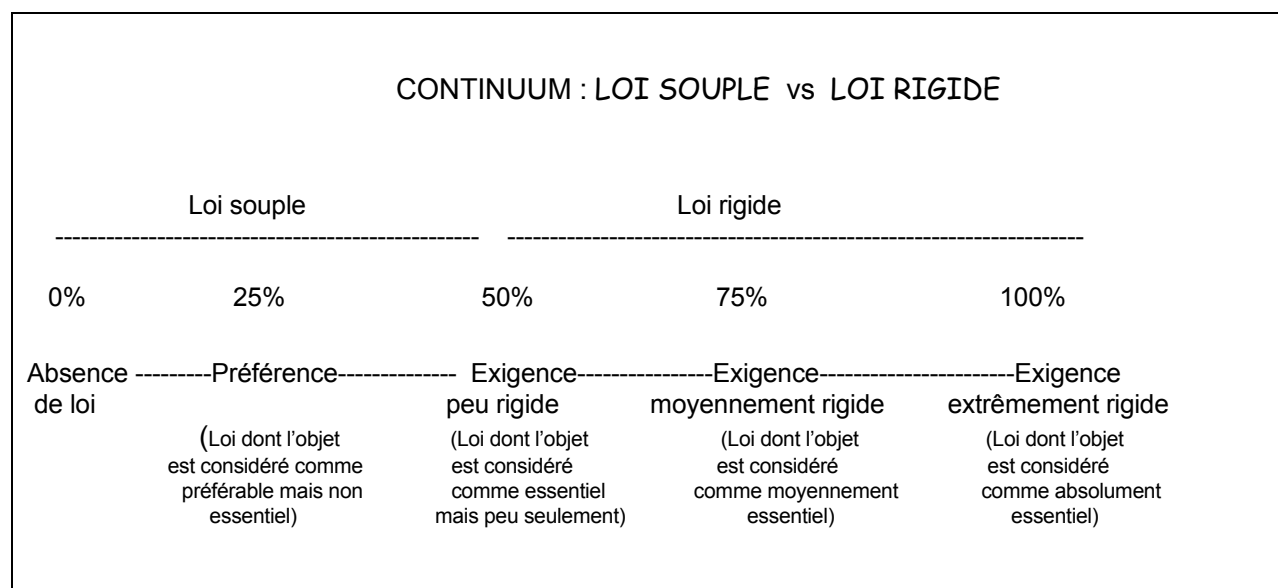
d'un individu de faire appliquer une règle de conduite. Or, selon l'intensité du désir, l'attitude de l'individu face à cette règle de conduite peut être qualifiée de « *préférence* » ou « *d'exigence plus ou moins rigide* ». Comme pour les besoins, la règle de conduite dans la préférence est considérée comme souhaitable mais non indispensable et il en résultera ce que nous appellerons une « *loi souple* ». Dans l'exigence plus ou moins rigide, par contre, la règle de conduite est considérée comme plus ou moins indispensable sans que ce ne soit le cas et il en résulte ce que nous appelons une « *loi rigide* ».

Loi souple = désir d'une règle de conduite + préférence

Loi plus ou moins rigide = désir d'une règle de conduite + exigence plus ou moins rigide

Le passage graduel de la préférence à l'exigence face à une règle de conduite peut s'illustrer par le continuum suivant (figure 8.3) qui s'inspire de celui que nous avons utilisé pour les besoins artificiels.

Figure 8.3



Donnons des exemples. Paul conduit paisiblement sur l'autoroute lorsqu'un jeune conducteur à casquette le dépasse et lui fait une « queue de poisson », l'obligeant à appliquer brusquement les freins pour éviter un accident. La réaction de Paul dépendra de l'intensité de son désir de voir appliquer les règles de conduite que constituent ici les règlements de la circulation. Si

son désir se situe au niveau de la préférence, Paul sera légèrement irrité mais sans plus et il continuera son chemin sans encombre. S'il se situe au niveau de l'exigence peu ou moyennement rigide, Paul peut se mettre en colère et poursuivre le jeune conducteur pour lui faire un doigt d'honneur. Selon les circonstances, la situation peut dégénérer en une querelle plus ou moins grave. Si le désir de Paul prend la forme d'une exigence extrêmement rigide, il peut alors se ruer sur la voiture du jeune conducteur et provoquer un grave accident. Nous sommes alors en face d'un cas de rage au volant.

Deuxième exemple. Antoine vit en couple depuis vingt ans et il a toujours été satisfait de sa vie sexuelle avec sa conjointe. Mais il arrive que celle-ci soit ménopausée, que sa libido diminue sensiblement et qu'elle soit moins intéressée aux relations sexuelles. Si la règle de conduite d'Antoine face à la sexualité dans un couple (il est souhaitable que mes besoins sexuels soient satisfaits par ma conjointe mais sans plus) se situe au niveau de la préférence, il discutera de la situation avec sa conjointe et si pour une raison ou pour une autre il n'obtient pas de résultat, il peut être plus ou moins déçu mais de façon modérée seulement et il ne remettra pas sa vie de couple en question. Si sa règle de conduite se situe au niveau d'une exigence plus ou moins rigide (ma conjointe doit satisfaire mes besoins sexuels à tout prix), il peut arriver qu'il harcèle sa compagne de façon parfois même exaspérante pour celle-ci, que leur relation se détériore et qu'elle mette fin à une vie de couple pourtant satisfaisante jusqu'ici, ce qu'il pourrait regretter amèrement plus tard.

Troisième exemple. Mathieu a été élevé dans une famille à l'aise qui valorisait beaucoup la performance au travail. La règle de conduite (ou exigence rigide) était qu'il fallait privilégier avant tout la réussite professionnelle au détriment de la vie familiale et des loisirs. Mathieu a maintenant cinquante ans. Il s'est donné beaucoup de peine et la petite entreprise qu'il a fondée est devenue prospère. Mais il a négligé sa famille et ses amis et il a développé peu d'intérêts en dehors de son travail. Depuis quelque temps, il devient triste et désabusé. Il vient de divorcer, ses enfants vont plus ou moins bien, son entreprise l'intéresse moins, il se sent seul et il s'ennuie. Il se demande s'il a bien fait de consacrer toutes ses énergies presque exclusivement au travail et à la réussite professionnelle.

On constate dans ces trois exemples que les désirs de Paul, d'Antoine et de Mathieu sont légitimes et que c'est seulement s'ils s'accompagnent d'exigences (ou règles de conduite) plus ou moins rigides qu'ils deviennent des lois plus ou moins rigides causant des émotions plus ou moins dysfonctionnelles. Les émotions dysfonctionnelles en cause ici sont surtout l'hostilité et la culpabilité ; l'hostilité provient de la transgression d'une loi rigide appliquée à autrui et la culpabilité, de la transgression d'une loi rigide appliquée à soi-même.

Le tableau 8.2 à la fin de ce chapitre résume ce qui vient d'être présenté sur les lois.

VÉRIFIONS NOTRE COMPRÉHENSION

- Quelle est la différence entre un besoin et une loi?
- Quelle est la différence entre les lois conçues par les groupes et les lois conçues par les individus?

EXERCICE PRATIQUE

Trouvez un exemple personnel d'une loi trop rigide appliquée à vous-même et un autre d'une loi trop rigide appliquée à autrui.

Besoins artificiels + lois rigides = exigences rigides

Nous savons maintenant que *les besoins artificiels* ainsi que *les lois rigides* constituent tous les deux des *exigences rigides* survenant chez une personne intolérante, c'est-à-dire qui n'accepte pas que ses désirs (besoins ou lois) ne soient pas satisfaits comme elle le voudrait. Ce degré d'intolérance peut varier selon les individus, les circonstances et le moment présent. Ces exigences rigides jouent un rôle majeur dans l'apparition ou l'accentuation des émotions désagréables ou dysfonctionnelles et, par conséquent, de la qualité de vie.

Dans la vie de tous les jours, les exigences s'expriment par des expressions du type « Il faut absolument... », « Je dois à tout prix... », « J'ai absolument besoin », « Quelle horreur ! », « Je ne l'accepte pas », « C'est intolérable ! », « Je ne peux pas le supporter », « Ma morale me l'interdit », « C'est une question de principe ».

Même s'il les aborde différemment, le psychiatre Aaron T. Beck s'est lui aussi intéressé aux exigences rigides, qu'il appelle des règles et qui sont pour lui des obligations qui guident nos actions. Il a dressé une liste de quelques-unes de ces règles que bien des personnes **s'imposent à elles-mêmes** et qui peuvent être fréquemment observées au quotidien tant chez soi que chez autrui (Beck, 1976) :

- Je dois faire preuve au plus haut point de générosité, de prévoyance, de dignité, de courage et de modestie.

- Je dois être un parfait amant, ami, parent, enseignant, étudiant, conjoint.
- Je dois être capable de vivre n'importe quelle difficulté sans sourciller.
- Je dois être capable de trouver une solution rapide à n'importe quel problème.
- Je ne dois pas être affecté par quoi que ce soit ; je dois toujours être heureux et sourire.
- Je dois tout savoir, comprendre et prévoir.
- Je dois toujours être spontané et, en même temps, je dois toujours contrôler mes émotions.
- Je dois m'affirmer mais sans jamais blesser autrui.
- Je ne dois jamais me sentir fatigué ou tomber malade.
- Je dois toujours produire au maximum de mon efficacité.

En s'inspirant de cette liste et après avoir remplacé les « je dois » par « tu dois » ou « il doit », nous obtenons quelques exemples de ce à quoi peuvent ressembler certaines exigences ***imposées à autrui*** :

- Ma conjointe (ou mon conjoint) ne doit jamais être affectée par quoi que ce soit; elle doit toujours être heureuse, souriante et demeurer une parfaite amante en n'importe quelles circonstances.
- Mes enfants doivent vivre leur adolescence sans présenter de problème important. En toutes circonstances ils doivent m'aimer, me respecter et être d'accord avec mes décisions.
- Mes employés ou mes subordonnés doivent toujours produire au maximum de leurs capacités. Ils ne doivent jamais se sentir fatigués ou tomber malades. Ils devraient toujours être capables de trouver une solution rapide à n'importe quel problème.
- Les gens de mon entourage peuvent s'affirmer et être spontanés mais à condition de toujours contrôler leurs émotions et de ne jamais me blesser.

Et on pourrait continuer longtemps de la sorte. Pour ce qui est des exigences ***imposées à l'Univers (ou Dieu ou le Destin ou la Providence)***, elles prennent souvent l'allure suivante : « Il ne faut pas que moi ou mes proches soyons touchés par des problèmes exceptionnels et il ne doit pas m'arriver un malheur que je n'ai pas mérité, sinon ce sera terriblement injuste, catastrophique, intolérable, et je ne pourrai pas le supporter ».

Ce que Horney a appelé « la tyrannie des exigences » (Horney, 1942) et les dangers qui en résultent avaient depuis longtemps attiré l'attention de philosophes et d'autres penseurs. Mentionnons, entre autres, les philosophes stoïciens Épictète, Marc-Aurèle et Spinoza, et les psychanalystes Reich et Anna Freud. Albert Ellis a mis cet aspect davantage en évidence car il considère les exigences comme la principale source des malheurs des êtres humains. C'est ce qui l'amène à tant insister sur ce sujet.

Pour diminuer nos émotions dysfonctionnelles et améliorer notre qualité de vie, soyons à l'affût dans notre quotidien des « il faut », « je dois », « tu dois », « il doit » ou autres expressions courantes reflétant la présence d'exigences rigides. Cherchons à reconnaître ces exigences, à bien en prendre conscience puis à les atténuer. Graduellement, les besoins artificiels s'atténueront, les lois rigides deviendront plus souples, mieux adaptées à la réalité et il s'ensuivra un passage progressif de l'exigence rigide à la préférence. Parfois même certains désirs inappropriés disparaîtront complètement, comme les désirs de vengeance ou de domination; ils évolueront successivement de l'exigence à la préférence puis possiblement à l'absence.

C'est ce que cherche à démontrer le tableau 8.3 à la fin du présent chapitre.

2. LA DRAMATISATION

(Deuxième attitude dysfonctionnelle de base)

La dramatisation est une forme de généralisation excessive. À partir de petits faits négatifs ou de très faibles possibilités de danger, le sujet qui dramatise en arrive à voir l'ensemble d'une situation sous un angle exagérément inquiétant ou même catastrophique. « Mon enfant vient de bloquer un examen, il va rater son année...ses études...sa vie! ». « Mon conjoint a oublié notre anniversaire de mariage, il ne m'aime plus...il va me laisser...je me retrouverai seule et abandonnée de tous ». « J'ai moins d'entrain, je fais moins bien mon travail, je vais perdre mon emploi...je n'en trouverai pas d'autre ...je ne vau plus rien ». « J'ai un vague malaise physique, je suis sûrement atteint d'une maladie grave...je vais en mourir ».

La dramatisation est extrêmement fréquente et on la rencontre régulièrement dans la vie courante. Qui n'a pas dramatisé à l'occasion! Elle devient une attitude dysfonctionnelle lorsqu'elle se répète fréquemment chez le même individu.

La gravité de la dramatisation peut varier d'une personne à une autre, d'une situation à une autre, et même à différents moments au cours d'une même situation. En pratique, elle résulte le

plus souvent d'une exigence rigide; plus l'exigence est rigide, plus la dramatisation est intense.

Considérons, par exemple, la gradation suivante :

- endurer un voisin trop bruyant ;
- perdre mille dollars ;
- voir son chien mourir ;
- apprendre qu'on devra être opéré de l'appendicite ;
- apprendre que son enfant se drogue ;
- apprendre la mort de son conjoint ;
- apprendre qu'on mourra d'un cancer dans un an ;
- apprendre qu'on mourra d'un cancer dans un mois.

Bien qu'au premier regard, ces situations apparaissent, du point de vue de leur gravité, très différentes les unes des autres, certains individus pourraient toutes les percevoir, en particulier les premières, comme absolument cruelles, dramatiques et inacceptables. Une telle perception découle directement, chez les personnes concernées, d'exigences rigides incontournables. À l'inverse, plus un individu s'est préparé, au cours de sa vie, à accepter les situations qu'il ne peut changer, plus il se montrera apte à affronter les scénarios les plus éprouvants, y compris les derniers de notre gradation. Ainsi, on peut facilement imaginer des personnes pour qui la présence d'un voisin bruyant représente un véritable drame et qui vont, à cause de cette situation, ressentir des émotions aussi intenses que nuisibles. À l'opposé, il se trouve des personnes pour qui l'annonce d'une maladie grave ou la perspective d'une mort à court terme apparaissent comme des situations difficiles, certes, mais non dramatiques et, à la limite, acceptables.

Soulignons ici l'utilisation intempestive et trop fréquente dans la population de termes comme « effrayant », « horrible », « dramatique », « épouvantable » et « catastrophique ». Pris dans leur sens littéral, ces termes devraient servir uniquement à qualifier un événement extrêmement néfaste ou qui ne pourrait être pire. En pratique, il s'agit presque toujours d'une grossière exagération qui contribue à accentuer la vision pessimiste de celui qui la commet.

Une façon d'atténuer la dramatisation consiste à se poser les questions classiques en restructuration cognitive : « Est-ce que ce danger est aussi grave qu'il paraît? Pourrait-on le voir autrement? Et si cette chose qui nous fait peur se produisait, ses conséquences seraient-elles si terribles ? » Si une personne s'efforce d'évaluer objectivement une situation qu'elle considère comme catastrophique, elle se rend compte, la plupart du temps, que cette situation est moins grave et comporte moins de conséquences désastreuses qu'elle ne l'aurait cru à première vue. Il

en résulte souvent une diminution des émotions dysfonctionnelles ainsi qu'un passage à une action mieux adaptée.

3. LA NON-ACCEPTATION

(Troisième attitude dysfonctionnelle de base)

La non-acceptation consiste en un refus d'accepter certains aspects difficiles et souffrants faisant partie de la condition humaine et qu'on ne peut changer. Ce refus peut se manifester sous toutes sortes de formes. En voici quelques-unes :

- *Refus d'accepter les inévitables contrariétés du quotidien.* « Je n'accepte pas les jours de pluie pendant mes vacances, je n'accepte pas cet embouteillage qui m'empêche d'arriver à temps à mon rendez-vous, je n'accepte pas que ce moteur de tondeuse refuse de partir... »
- *Refus d'accepter la douleur, la maladie, le vieillissement et la mort tant pour soi que pour autrui.* « Je ne peux plus supporter mon mal de dents, mes maux de tête, mon arthrite, la maladie de mon enfant, les pertes de mémoire de mon conjoint... »
- *Refus d'accepter ses limites, ses erreurs, ses échecs ou ceux des autres.* « Je n'accepte pas d'avoir si mal réussi en affaires, d'avoir mal choisi mon associé ou mon conjoint, d'être si timide, d'être le parent d'un enfant si peu doué... »
- *Refus d'accepter ses pensées et ses émotions dysfonctionnelles.* « Je travaille à me changer depuis six mois avec un psychothérapeute, je me raisonne, je restructure mais je continue de m'inquiéter à propos de tout et de rien. Je ne l'accepte pas. »
- *Refus d'accepter les injustices.* « Je viens d'apprendre que je souffre d'un cancer, d'une sclérose en plaques, d'une maladie de cœur. Pourquoi moi? Je n'ai rien fait pour mériter cela. C'est injuste, je suis révolté et je ne l'accepte pas. »
- *Refus d'accepter l'incertitude.* « J'ai vu deux médecins qui m'ont examiné avec soin et qui ont attribué ma fatigue à du surmenage et non à une maladie grave. S'il fallait qu'ils se trompent et que je sois rongé par un cancer... Je n'accepte pas de ne pas être parfaitement rassuré. Et je m'inquiète, je m'inquiète, je m'inquiète... et pour plus de certitude, je vais consulter un troisième, un quatrième et même un cinquième médecin. »

La non-acceptation découle d'exigences rigides le plus souvent combinées à de la dramatisation. Celui, par exemple, qui tolère mal la moindre contrariété se trouve à exiger que la

vie soit comme un long fleuve tranquille sans chagrins ni soucis. Plus son exigence sera rigide, plus les contrariétés lui apparaîtront comme dramatiques lorsqu'elles surviendront inévitablement. Ou celui qui refuse de vieillir pose comme exigence de rester jeune à jamais. Ici aussi, plus son exigence est rigide, plus il vivra comme dramatique les signes de vieillissement lorsqu'ils se manifesteront au fil des ans. La non-acceptation résulte donc de cette combinaison exigence rigide et dramatisation, et son intensité est directement proportionnelle à la rigidité de l'exigence ou à l'intensité de la dramatisation.

La non-acceptation est à l'origine de multiples émotions dysfonctionnelles et parfois de comportements d'évitement. Nous avons tous vécu des situations comme celles qui suivent, ou nous en avons été témoins :

- Mon auto tombe en panne sur l'autoroute un soir d'hiver → je ne l'accepte pas → frustration, colère.
- J'ai mal aux dents → je ne peux pas le supporter → frustration, révolte, apitoiement.
- Mon enfant a de la difficulté en classe malgré de louables efforts → je ne l'accepte pas → colère, découragement, abandon.
- Mon médecin m'annonce que je souffre de diabète → je ne l'accepte pas → révolte, tristesse démesurée.
- Je suis timide et je n'accepte pas de me sentir anxieux quand je me retrouve en groupe. Je préfère demeurer seul. → évitement non souhaitable.

La non-acceptation n'aide généralement pas à régler le problème dont elle découle. Si une personne est impatiente et de mauvaise humeur parce qu'il pleut pendant ses vacances, le soleil n'apparaîtra pas pour autant, et son impatience et sa mauvaise humeur gâcheront bien plus ses vacances que le temps maussade. De là l'expression : « Se payer deux problèmes pour le prix d'un ».

Le contraire de la non-acceptation est évidemment l'acceptation. Accepter ne veut pas dire être toujours d'accord ni aimer ce qui se présente comme les contrariétés, la souffrance ou les imperfections. Mais accepter veut dire les recevoir, les accueillir sereinement parce qu'épreuves, souffrance et mort font partie de la vie et que celui qui les accepte augmente ses possibilités de joie, de bien-être et donc de bonheur.

L'acceptation ne veut pas dire non plus qu'en son nom on doive subir passivement toutes les situations désagréables ou pénibles. Si certaines de ces situations peuvent être changées et s'il est souhaitable de le faire, *passons à l'action* pour les modifier ou les améliorer dans la mesure du possible mais toujours en acceptant ce qui ne peut être changé.

Il est important de distinguer ici acceptation de résignation. **Acceptation** signifie s'accommoder entièrement d'une situation désagréable ou pénible qui ne peut être changée, *sans réticence et sans regret et passer à l'action* pour améliorer son sort malgré cette situation. Accepter signifie également s'impliquer dans la vie, s'ouvrir à la réalité, réaliser pleinement ce qui arrive, ne pas se plaindre ou être hostile face à ce qui ne peut pas être changé et ne pas se battre inutilement contre l'inévitable. On peut parler ici d'acceptation « radicale ». **Résignation** signifie plutôt s'accommoder d'une situation désagréable ou pénible *mais avec réticence et regret et en restant souvent passif* devant cette situation. Se résigner prend ici le sens de « baisser les bras », dire non intérieurement, se positionner en victime, se sentir vaincu ou se dévaloriser.

Le tableau 8.4 à la fin du présent chapitre tente de schématiser brièvement ce que nous venons de dire. Il met en évidence, dans la colonne de gauche, les aspects à la fois plus difficiles et plus souffrants de la condition humaine : les contrariétés, nos limites, nos erreurs, la maladie, la mort, l'injustice et l'incertitude. On doit les accepter, car personne n'a le pouvoir de les faire disparaître complètement. Les refuser a pour conséquence d'accentuer les émotions dysfonctionnelles; les accepter atténue ces émotions et crée chez la personne une plus grande disponibilité pour pouvoir ainsi passer à l'action et mieux profiter des aspects gratifiants de la vie, comme ceux énumérés dans la colonne de droite.

À RETENIR

La non-acceptation consiste en un refus d'accepter les difficultés de la vie ou les situations désagréables ou pénibles que nous n'avons pas le pouvoir de changer.

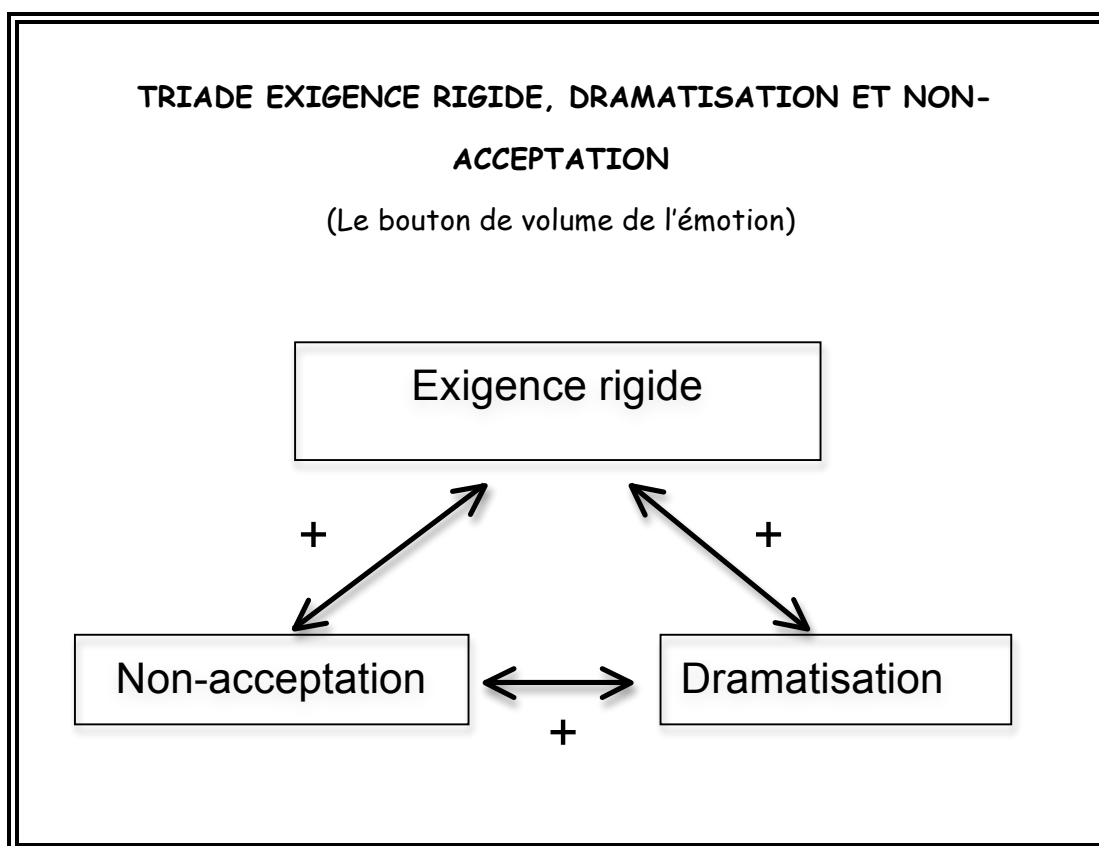
L'acceptation signifie s'accommoder pleinement d'une difficulté ou d'une situation désagréable ou pénible que nous n'avons pas le pouvoir de changer, sans réticence et sans regret et passer à l'action pour améliorer son sort malgré cette difficulté ou cette situation.

La résignation signifie plutôt s'accommoder d'une difficulté ou d'une situation désagréable ou pénible que nous n'avons pas le pouvoir de changer, mais avec réticence et regret et en restant souvent passif devant cette difficulté ou cette situation.

LA TRIADE EXIGENCE RIGIDE, DRAMATISATION ET NON-ACCEPTATION

On constate, à la lumière de ce qui vient d'être exposé, qu'à l'origine de la plupart des émotions dysfonctionnelles, on trouve la combinaison de ces trois attitudes soit l'exigence rigide, la dramatisation et la non-acceptation. Ces attitudes sont interdépendantes et interagissent les unes sur les autres pour former une triade qu'on peut appeler « triade exigence rigide, dramatisation et non-acceptation » comme l'illustre la figure 8.4 ci-dessous.

Figure 8.4



Pour celui qui cherche à davantage comprendre et diminuer ses attitudes dysfonctionnelles, la connaissance de cette triade est utile sous divers aspects. Mentionnons entre autres les deux suivants :

- Lorsqu'une personne se rend compte chez elle de la présence d'une des attitudes dysfonctionnelles faisant partie de la triade, elle peut identifier plus rapidement les deux autres qui l'accompagnent. Celui, par exemple, qui se reproche exagérément des insuffisances ou des erreurs mineures, réalisera plus facilement que son exigence rigide (je devrais toujours être parfait) s'accompagne le plus souvent de dramatisation (mes légères erreurs sont très graves) et de non-acceptation (je ne peux accepter de me tromper même légèrement). Ou cet autre qui s'inquiète à propos de tout et de rien pourra plus aisément constater que sa non-acceptation (la plus légère incertitude est intolérable) découle d'une exigence rigide (je devrais toujours être complètement certain de tout) combinée à de la dramatisation (c'est terrible et dramatique si je ne suis pas absolument certain de tout en tout temps).

- Si quelqu'un comprend bien la nature et les interactions des trois attitudes dysfonctionnelles composant la triade, il se rend rapidement compte que plus les attitudes dysfonctionnelles augmentent plus les émotions dysfonctionnelles augmentent à leur tour et, à l'inverse, plus elles diminuent plus les émotions diminuent également. C'est ce phénomène qui fait dire que la triade constitue « le bouton de volume des émotions ». Celui qui se fâche à propos de tout et de rien, par exemple, verra ses impatiences et ses colères s'accroître ou s'atténuer selon que s'accroissent ou s'atténuent ses exigences rigides face à autrui de même que la dramatisation et la non-acceptation qui en découlent. Cette prise de conscience contribue à augmenter la motivation de la personne et à lui faciliter le travail lorsque vient le temps de s'attaquer aux attitudes dysfonctionnelles qui la concernent.

EXERCICE PRATIQUE

- Reprenez chacun des exemples personnels que vous avez identifiés pour illustrer certaines de vos exigences rigides (besoins artificiels et lois rigides) et servez-vous de la triade exigence rigide, dramatisation et non-acceptation pour observer la dramatisation et la non-acceptation qui découlent de votre exigence rigide dans chacune de ces situations.
- En second lieu, remplacez dans chaque exemple votre exigence rigide par une préférence et notez les modifications de la dramatisation et de la non-acceptation qui s'en suivent. Notez également la diminution des émotions dysfonctionnelles.

4. LE JUGEMENT GLOBAL SUR LA VALEUR PERSONNELLE

(Quatrième attitude dysfonctionnelle de base)

Nous savons que les êtres humains sont portés à mal raisonner. Cette tendance se manifeste plus particulièrement par l'habitude, fort répandue, de s'évaluer et d'évaluer les autres globalement. On dira d'une personne (et de soi) qu'elle est globalement « bonne » ou globalement « mauvaise », une femme sera perçue comme une « bonne mère » et un homme sera vu comme un « mauvais père », on engagera un « bon plombier » et un « mauvais électricien », et on considèrera qu'il y a de bons et de mauvais médecins qui soignent de bons et de mauvais patients.

Cette façon de penser résulte d'un mécanisme de généralisation excessive, car un être humain ne peut jamais être totalement bon ou mauvais. Un « super héros » se trompe ou rate parfois son coup, et le pire des « bandits » fait des gestes louables à l'occasion, comme rendre visite à sa vieille mère malade.

Si les individus ne sont jamais totalement bons ou mauvais, ils sont donc tous partiellement bons et mauvais. Mais jusqu'à quel point le sont-ils ? Quel est le pourcentage exact, en chacun de nous, du « bon » et du « mauvais » ? Dans un groupe ou dans une société, qui est le meilleur et qui est le pire ? Lequel a le plus de mérite ? Lequel en a le moins ? En d'autres mots, comment réussir à nous évaluer ou à nous comparer avec justesse ? Comment nous y prendre pour juger précisément de notre valeur personnelle et de celle des autres ?

Ces questions sont fondamentales, car presque tous les êtres humains, à divers degrés, s'évaluent et se comparent constamment aux autres, et c'est sur les résultats de ces évaluations et de ces comparaisons qu'ils basent leur estime d'eux-mêmes et celle qu'ils éprouvent pour autrui.

On tente souvent d'y répondre en se basant sur les principales caractéristiques rendant les personnes différentes les unes des autres. Mais jusqu'à quel point cette démarche est-elle vraiment fiable ? Pour mieux en vérifier l'efficacité, examinons trois facteurs fréquemment considérés lorsqu'on évalue un individu : la perception individuelle, les circonstances et la période de sa vie.

La perception individuelle

Une personne jugera les actions et les attitudes d'un individu en fonction de son système de valeurs et de ses goûts ; ce jugement variera donc d'une personne à l'autre. Par exemple, un individu travaille peu et reçoit de l'aide sociale, mais il est un excellent conjoint et un père de famille remarquable. Un autre est un artiste talentueux et renommé, mais il se conduit comme un véritable

petit tyran domestique. Lequel a le plus de valeur ? La personne qui valorise l'art ou la réussite choisira l'artiste, alors que celle qui préfère les valeurs familiales optera pour le bon époux et le bon père de famille.

Selon que nous aimons ou que nous détestons tel type de comportement, telle attitude, telle caractéristique physique ou telle façon de se vêtir, notre jugement sur un individu sera très différent de celui d'une personne qui n'a pas les mêmes goûts que nous ou qui ne possède pas notre système de valeurs. C'est pourtant toujours le même individu qui est évalué.

Les circonstances

L'exemple suivant emprunté à Lucien Auger¹ illustre le rôle des circonstances dans les jugements sur la valeur personnelle.

Vous quittez au moyen d'une chaloupe un bateau qui coule au cours d'une tempête. Pour ramer vous avez le choix entre un grand savant, célèbre mais vieux et perclus de rhumatismes, et un jeune bandit fort et robuste qui est conduit au bagne pour avoir étranglé sa vieille mère malade. Si vous voulez vous en sortir vivant, choisissez le jeune bandit à qui les circonstances confèrent une valeur qu'il n'aurait pas en d'autres temps ou d'autres lieux.

La période de vie

Jean-Pierre est un homme d'affaires prospère, bien marié et père de deux enfants qu'il aime beaucoup. Il est fier de ses succès et se permet, à l'occasion, de regarder de haut ceux qui ont moins bien réussi que lui. Puis survient une mauvaise transaction qui entraîne la faillite de son entreprise. Sa conjointe le laisse et amène avec elle les deux enfants. Jean-Pierre devient sérieusement déprimé, s'accusant d'être nul et sans valeur puisqu'il n'a pas su éviter ces échecs. Quelque temps après, il se remet de sa dépression, fonde une nouvelle entreprise, se remarie et mène de nouveau une existence heureuse.

La valeur de Jean-Pierre était-elle moins grande pendant sa période difficile que pendant ses périodes de succès, comme il semble le croire ? N'était-il pas, en réalité, toujours le même individu, avec les mêmes qualités et les mêmes défauts, les mêmes ressources et les mêmes faiblesses, un simple individu qui a vécu une période difficile précédée et suivie d'une période de succès ? En fait, sa valeur personnelle n'est pas vraiment en cause, et si Jean-Pierre s'était abstenu de s'évaluer, il se serait épargné une dépression pendant sa période difficile et il aurait été plus tolérant et moins méprisant envers les autres pendant sa période de succès.

¹ Auger, L. (1986). La démarche émotivo-rationnelle, Montréal : Éditions Ville-Marie.

On constate donc, en y regardant de plus près, que les caractéristiques extérieures d'une personne sont trop changeantes et trop discutables pour constituer une base valable pour évaluer ou comparer cette personne. On ne peut vraiment s'y fier car elles fluctuent constamment sous l'influence d'une multitude de facteurs tous plus subjectifs et variables les uns que les autres. Dans ces conditions, sur quoi donc peut-on se fier pour quantifier sa valeur globale et celle des autres ?

Malheureusement ou heureusement, on ne peut se fier à rien ! Il n'existe pas de critère objectif sûr pour évaluer globalement un être humain. **Il est donc de notre intérêt de nous abstenir d'évaluer et de juger globalement notre propre personne et celle des autres et de nous contenter simplement d'évaluer et de juger subjectivement nos actes et ceux d'autrui.**

En somme, nous entreprenons des actions et nous avons des attitudes, *mais nous ne sommes pas nos actions et nos attitudes*. Notre labeur n'est pas notre valeur, comme se plait à le répéter Beck. Ce qu'Ellis, réputé pour la verdeur de son langage, traduit dans les termes suivants : « Les chevaux font des crottes tous les jours, mais ils ne sont pas de la merde pour autant. » De même, les êtres humains font régulièrement des erreurs et des bêtises, mais ils ne sont pas des imbéciles pour autant.

Plutôt que d'affirmer que quelqu'un est bon ou méchant, capable ou incapable, formidable ou nul, il est préférable de dire qu'on aime ou qu'on n'aime pas ce qu'il fait, ce qu'il dit, sa façon de parler ou de s'habiller, qu'on approuve ou qu'on désapprouve ses attitudes ou ses prises de position. Et on a intérêt à adopter la même attitude pour soi. Dans ces conditions, il n'y a plus de bons et de méchants, mais uniquement des êtres humains qui, en certaines circonstances, se conduisent de façon appropriée ou de façon inappropriée et qui, par moments, réussissent ou ratent leurs entreprises.

Tout ceci ne nous empêche pas d'aimer ou de ne pas aimer certaines personnes, non parce qu'elles sont globalement bonnes ou mauvaises, mais simplement parce qu'elles nous conviennent ou ne nous conviennent pas, et ce, pour des raisons le plus souvent subjectives.

Le fait de s'abstenir de se juger globalement ou de juger les autres conduit à *l'indulgence* et à la *tolérance* et, par conséquent, à une plus grande acceptation de soi-même et des autres, ce qui entraîne la diminution des émotions dysfonctionnelles résultant fréquemment de jugements globaux sur la valeur personnelle, comme l'anxiété, qui peut provenir de la peur d'être mal jugé par l'entourage, l'hostilité, qui émane d'un jugement sévère porté sur autrui, et la culpabilité et l'auto-dévalorisation, qui relèvent d'un jugement sévère porté sur soi.

Cette prise de position est assez particulière, car la plupart des systèmes de psychothérapie ont pour objectif d'augmenter l'estime de soi en enseignant aux gens à s'évaluer

de façon plus positive, alors que les tenants de la thérapie cognitivo-comportementale préconisent de ne pas s'évaluer tout court. Il peut s'ensuivre une amélioration de l'estime de soi, mais cette amélioration résulte en bonne partie du fait que l'individu cesse de se dévaloriser en considérant ses échecs et ses erreurs.

EXERCICE PRATIQUE

- Donnez un exemple d'une situation *passée* au cours de laquelle il vous est arrivé de trop globalement vous dévaloriser ou vous surévaluer ou de trop globalement dévaloriser ou surévaluer des personnes de votre entourage.
- Donnez un exemple d'une situation *actuelle* au cours de laquelle il vous arrive de trop globalement vous dévaloriser ou vous surévaluer ou de trop globalement dévaloriser ou surévaluer des personnes de votre entourage.
- Donnez un exemple d'une situation *future* au cours de laquelle il pourrait vous arriver de trop globalement vous dévaloriser ou vous surévaluer ou de trop globalement dévaloriser ou surévaluer des personnes de votre entourage.

TABLEAU 8.1

DÉSIRS ET BESOINS

Un désir pour un objet ou une situation survient lorsque ceux-ci sont considérés comme des éléments pouvant apporter du plaisir, de la joie ou une autre forme de bien-être. Un désir est un *besoin essentiel* lorsque l'objet ou la situation convoitée sont vraiment indispensables à la survie de l'individu. Il devient un *besoin* (il est considéré comme essentiel mais sans l'être vraiment) lorsque l'objet ou la situation sont perçus par l'individu comme étant indispensables à sa survie ou à son bien-être sans que cela soit la réalité.

BESOINS ESSENTIELS		
Exemples : manger, dormir, respirer, se protéger contre les intempéries		Ces besoins sont essentiels (indispensables à 100 %) à l'être humain. Ce sont de véritables exigences que l'on doit satisfaire pour survivre.
BESOINS NON ESSENTIELS POUVANT DEVENIR ARTIFICIELS		
1. Besoins liés à la propriété de biens matériels	Ex. : besoin de gagner vingt, trente ou cinquante mille dollars par année. Besoin d'une maison, d'une automobile de telle apparence ou de telle grosseur	Ces besoins deviennent artificiels lorsque le désir est combiné à une exigence plus ou moins rigide. Il est justifié d'en faire des préférences mais non des exigences car ils ne sont jamais indispensables à 100 %. Il est souvent bon de les satisfaire, mais sans plus.
2. Besoins liés à l'acceptation et à l'amour des autres	Ex. : besoin de l'amour d'un conjoint, d'être accepté et respecté par son entourage, de la reconnaissance de ses enfants	
3. Besoins liés au plaisir.	Ex. : besoin de prendre des vacances, de s'amuser, d'avoir des relations sexuelles à telle fréquence	
4. Besoins liés à l'inconfort ou à l'évitement des difficultés inhérentes à la condition humaine	<ul style="list-style-type: none"> - Évitement de la souffrance physique. Ex. : ne pas tolérer un mal de dent, de mal dormir - Évitement de la souffrance psychique. Ex. : ne pas tolérer l'anxiété, la tristesse, la dépression - Évitement de l'effort. Ex. : difficulté à travailler, à suivre une diète - Évitement des contraintes, des cadres ou de la discipline 	

Plus une personne a des besoins qu'elle considère comme essentiels mais qui ne le sont pas vraiment, plus elle sera susceptible de présenter des émotions dysfonctionnelles. Ses possibilités d'être heureuse et de rendre son entourage heureux en sont d'autant diminuées.

TABLEAU 8.2

LES LOIS

La satisfaction de leurs besoins a conduit les êtres humains à élaborer diverses lois que l'on peut diviser en deux catégories.

LES LOIS DE L'UNIVERS		
<p>Exemples : les lois de la physique : l'eau bout à 100° ; un objet tombe si on ne le tient pas.</p> <p>Ces lois sont objectives, absolues, rigides, inéluctables et s'appliquent toujours. Ce sont de véritables exigences car nous n'avons pas le choix de nous y soumettre ou non.</p>		
LES LOIS CONÇUES PAR LES ÊTRES HUMAINS		
<p>Ces lois sont relatives et changeantes, et comportent toujours des exceptions. Nous avons également toujours le choix de ne pas les appliquer, même lorsqu'il est approprié de le faire. Elles se divisent en deux sous-catégories.</p>		
Les lois conçues par les groupes	Exemples : les commandements de Dieu et de l'Église, les lois du Canada et du Québec, les règlements des institutions	<ul style="list-style-type: none"> - Ces lois résultent généralement d'un consensus. - Elles sont imparfaites, mais souvent appropriées.
<p>Les lois conçues par les individus concernant :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) eux-mêmes ; 2) autrui ; 3) les idéologies ou les institutions. 	<p>Exemples :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Eux-mêmes : « Je devrais être le meilleur, ne jamais être blâmé, me dévouer sans arrêt, réussir tout ce que j'entreprends. » 2) Autrui : « Ma conjointe devrait s'habiller de telle façon, mon patron devrait me donner un meilleur salaire, mon fils devrait devenir électricien comme moi. » 3) Les idéologies ou les institutions : « Le féminisme, le syndicalisme, les partis politiques, les gouvernements devraient être comme ceci ou comme cela. » 	<ul style="list-style-type: none"> - Ces lois sont souvent très nombreuses et, surtout, très variables d'un individu à l'autre. - Elles sont parfois appropriées, parfois inappropriées, et souvent contradictoires. - Elles constituent souvent des lois rigides. - Elles s'expriment dans le langage courant par des expressions comme « il faut », « je dois », « tu dois », « il doit », « je ne peux pas le supporter », « c'est inacceptable », etc.

Plus les lois d'un individu sont nombreuses et rigides, plus il en résulte des émotions dysfonctionnelles sévères et nombreuses (hostilité et culpabilité surtout) et plus diminuent les possibilités, pour cet individu, d'être heureux et de rendre son entourage heureux.

SACHONS RECONNAÎTRE ET ASSOULPIR NOS LOIS TROP RIGIDES, IL Y VA DE NOTRE INTÉRÊT !

TABLEAU 8.3

CONTINUUM EXIGENCES RIGIDES, PRÉFÉRENCES, ABSENCE

Les exigences rigides sont des besoins artificiels que l'individu croit devoir satisfaire ou des lois imposées de façon rigide à soi, aux autres ou à l'univers. Si une exigence plus ou moins rigide s'assouplit, elle se transforme graduellement en préférence et parfois même elle peut disparaître si le désir dont elle découle n'est pas souhaitable. Ce passage est illustré par le continuum ci-dessous.



Le travail sur soi a pour but de diminuer le nombre et la rigidité des exigences pour les transformer en préférences et parfois même les faire disparaître.

SACHONS RECONNAÎTRE ET DIMINUER NOS EXIGENCES TROP RIGIDES, IL Y VA DE NOTRE INTÉRÊT !

TABLEAU 8.4
L'ACCEPTATION

La condition humaine comporte des aspects plus difficiles ou inévitables au regard desquels nous sommes tous égaux au moment de notre naissance, quels que soient notre sexe, notre race ou notre statut social. Mais pour chacun de ces aspects on peut retrouver une contrepartie gratifiante. En voici quelques exemples.

ASPECTS PLUS DIFFICILES OU INÉVITABLES DE LA CONDITION HUMAINE	ASPECTS GRATIFIANTS DE LA CONDITION HUMAINE
Les inévitables contrariétés	Les moments agréables, paisibles et sereins
La maladie et la mort	La santé et la vie
Nos limites, nos défauts et ceux des autres	Nos ressources, nos qualités et celles des autres
Nos erreurs, nos échecs et ceux des autres	Nos réussites et celles des autres
Les émotions pénibles	Les émotions agréables
Les fréquentes injustices	Les fréquentes situations justes
Les inquiétantes incertitudes	Les réconfortantes certitudes

Lorsque nous acceptons les aspects plus difficiles mais inévitables de la condition humaine tels qu'ils se présentent, nous sommes moins sujets à la souffrance et plus particulièrement aux émotions dysfonctionnelles en même temps que nous nous rendons plus disponibles pour les aspects gratifiants. Si le bonheur résulte d'une existence dans laquelle on retrouve davantage de moments agréables, il en résulte qu'en acceptant mieux l'inévitable, nous augmentons nos possibilités d'être heureux et de rendre les autres heureux.

ACCEPTONS LES ASPECTS PLUS DIFFICILES MAIS INÉVITABLES DE LA CONDITION HUMAINE, IL Y VA DE NOTRE INTÉRÊT!