

C'EST MALIN

Windy Dryden

LES 10 CLÉS DE LA PENSÉE POSITIVE



Souriez à la vie dès aujourd'hui !

LEDUC 
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Pour mieux vivre, il suffit souvent d'adopter un état d'esprit positif face aux situations de la vie quotidienne.

Le Dr Windy Dryden propose une méthode simple, efficace et rapide en 10 « clés » pour améliorer ses relations avec les autres, devenir plus ouvert et plus créatif, et aborder l'avenir avec confiance.

Parmi ces 10 clés :

- **Assumer** sa responsabilité personnelle
- **Adopter** un état d'esprit flexible
- **Accepter** la réalité
- **S'autoriser** à tirer parti de ses expériences négatives

Mais aussi des explications pour comprendre ce qui vous arrive, des conseils pratiques pour s'aider soi-même et mieux vivre au quotidien.

MIEUX VIVRE EN ADOPTANT UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF

Windy Dryden est psychothérapeute depuis plus de 25 ans et enseigne à l'Université de Londres (Goldsmith's College). Il est l'auteur de plus de 120 livres, dont de nombreux best-sellers, traduits dans le monde entier.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3067-9



6,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

C'EST MALIN

WINDY DRYDEN

**LES 10 CLÉS
DE LA PENSÉE
POSITIVE**

LEDUC 
poche

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Se libérer de sa culpabilité, 2014

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre de l'édition anglaise : *10 Steps to Positive Living*

Ce livre est la nouvelle édition de *10 étapes pour une vie positive*, paru en 2011.

© Windy Dryden 1994. All rights reserved.

This translation of *10 Steps To Positive Living* first published in 1994 is published by arrangement with The Society for Promoting Christian Knowledge, London, England.

Traduction de Maylis Gillier

Design de couverture : Antartik

Maquette : Emilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-3067-9

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	5
ÉTAPE 1. ASSUMER SA PART DE RESPONSABILITÉ	7
ÉTAPE 2. FAIRE PREUVE DE SOUPLESSE D'ESPRIT ET FUIR LE DOGMATISME	19
ÉTAPE 3. ACCEPTER LA RÉALITÉ TELLE QU'ELLE EST	31
ÉTAPE 4. DÉVELOPPER UNE PHILOSOPHIE DE TOLÉRANCE ÉLEVÉE À LA FRUSTRATION	49
ÉTAPE 5. ADOPTER UN REGARD SAIN SUR SOI-MÊME	65
ÉTAPE 6. NE PAS REPOUSSER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES SAINES	91

ÉTAPE 7. ESPRIT CRITIQUE ET CRÉATIVITÉ, DEUX MAÎTRES MOTS DE LA VIE POSITIVE	111
ÉTAPE 8. S'INVESTIR ET CULTIVER SES PASSIONS	141
ÉTAPE 9. AMÉLIORER SES RELATIONS AVEC LES AUTRES	155
ÉTAPE 10. ENVISAGER LES CHANGEMENTS AVEC RÉALISME	177

AVANT-PROPOS

Mes ouvrages (*Se libérer de sa culpabilité* notamment, Éditions Leduc.s) ont tous eu pour objet de traiter de la manière dont on peut surmonter certains problèmes spécifiques liés à des émotions (comme l'anxiété, la dépression, la colère, la culpabilité, la honte, le cafard et les peines de cœur). Cependant, au fil du temps, j'ai senti un intérêt grandissant chez des personnes de tous horizons pour toutes les questions ayant trait à la manière d'acquérir un état d'esprit qui soit positif. Ainsi, à l'occasion des conférences publiques que je donne sur des thèmes liés à la psychologie, je remarque qu'au moment des questions, on m'interroge plus souvent sur la manière de procéder pour améliorer son état d'esprit plutôt que sur la façon de surmonter des problèmes d'ordre émotionnel. C'est pourquoi il m'a semblé opportun d'écrire ce petit ouvrage

sur les différentes étapes qui permettent d'acquérir un bon équilibre psychique. C'est ainsi que ce livre a vu le jour.

Même si les différentes étapes abordées dans ce livre ne suivent pas forcément un ordre logique, je conseille à mes lecteurs de lire les étapes 1 à 6 avant les étapes 7 à 10. Cela ne vous empêche nullement de procéder comme bon vous semble.

Windy Dryden

Étape 1

Assumer sa part de responsabilité

La responsabilité personnelle est un concept qui occupe une place centrale en matière d'équilibre psychique. On est responsable de ce qui rentre dans sa sphère d'influence. Dès lors, il s'agit d'essayer de voir dans quelle mesure et dans quels domaines de sa vie personnelle, chacun peut exercer une certaine influence. En premier lieu, elle peut s'exercer dans les domaines qui nous appartiennent en propre. Je veux parler ici de nos pensées, de nos sentiments, des décisions que l'on prend et de la manière dont on agit. On peut également exercer une *certaine* influence sur les conséquences prévisibles de nos actions.

Est-on responsable de nos pensées ?

Cela ne signifie nullement que l'on a une maîtrise parfaite de la situation. Vous aurez beau chercher à garder le contrôle de vos pensées, vous vous apercevrez bien vite que cela est impossible.

Je vous propose de faire une petite expérience. Fermez les yeux pendant quelques instants et pensez à un éléphant rose. Ensuite, dites-vous d'arrêter de penser à un éléphant rose. Vous constaterez, non sans surprise, que la seule chose que vous n'arriverez pas à chasser de votre esprit, c'est justement cet éléphant rose. En revanche, si vous vous laissez aller à penser à cet éléphant rose, au bout d'un moment vous allez vous en lasser et votre esprit ira vagabonder ailleurs.

Cette petite expérience montre que l'on peut exercer un certain contrôle sur ses pensées, mais il n'est que partiel. On peut dire en schématisant que les pensées relèvent plus ou moins de la sphère d'influence de chacun et que, par conséquent, chacun en est responsable pour lui-même. Personne d'autre ne l'est à sa place. Je ne suis pas responsable, par exemple, du fait que vous vous

mettiez à penser à un éléphant rose, même si j'assume la responsabilité de vous avoir incité à le faire. Mon incitation relève de ma sphère d'influence, et par conséquent j'en suis responsable.

Est-on responsable de nos sentiments ?

En fait, les sentiments dépendent en grande partie des croyances sous-jacentes que l'on a sur soi-même, sur les autres et sur les événements qui se produisent dans notre vie. Cela signifie que l'on est responsable des sentiments que l'on ressent. Étant donné que chacun d'entre nous est en grande partie responsable des croyances qui l'habitent, sur lui-même, sur les autres et sur le monde, on peut dire que chacun d'entre nous assume une grande part de responsabilité pour les sentiments qui dérivent de ces croyances. Il est certain que l'on ne maîtrise totalement ni ses croyances ni ses sentiments, car nous sommes confrontés à toutes sortes d'événements qui ont également une incidence sur notre manière de penser.

RESPONSABILITÉ : VOUS PARTEZ À L'ÉTRANGER ?

Imaginons, par exemple, que vous ayez un groupe d'amis sympathiques en compagnie desquels vous vous sentez bien mais que, pour des raisons professionnelles, vous soyez conduit à vivre à l'étranger dans un pays où vous ne connaissez personne. C'est en soi une situation difficile à vivre qui peut agir comme un événement déclencheur négatif. Il est tout à fait logique que cela rejaille sur votre manière de penser, étant donné que vous aimeriez bien vous retrouver avec vos chers amis. Il est donc fort peu probable que vous vous disiez : « qu'est-ce que je suis content d'être loin de mes chers amis » ou bien « ah, ça fait du bien d'être loin de ses amis » ou encore « je me moque complètement d'être séparé des amis que j'apprécie tant ». En réalité, ce serait inquiétant si vous pensiez de cette façon. Cependant, cette situation d'éloignement n'enlève en rien la responsabilité qui reste la vôtre en ce qui concerne la manière d'appréhender cette épreuve. Vous aurez le choix entre deux attitudes : soit réagir sagement en reconnaissant l'impact négatif de cette situation et en vous disant (par exemple) « je n'aime pas cette situation mais je peux la supporter », soit



réagir de façon malsaine en vous disant (par exemple) « je n'aime pas cette situation et je vais "craquer" si ça continue comme ça ».

Il est indéniable que les situations vécues, en particulier quand elles sont négatives, réduisent l'éventail des façons de penser qui s'offrent à nous, mais elles sont rarement la *cause* directe de telle ou telle façon de penser et de ressentir les choses. Chacun a toujours le choix d'envisager une situation négative de façon saine ou malsaine.

Est-on responsable de nos décisions ?

Il est également indéniable que chacun est responsable des décisions qu'il prend dans sa vie, même si l'on n'est pas toujours en possession de toutes les informations qui permettraient de prendre telle ou telle décision en toute connaissance de cause.

RESPONSABILITÉ :
VOUS AVEZ DEUX OFFRES D'EMPLOI ?

Imaginons, par exemple, que vous ayez deux offres d'emploi. Vous êtes au chômage et vous voilà confronté à trois options possibles. Dans le premier cas, vous pourriez accepter le poste A, dans le second, le poste B. La troisième option consiste à refuser les deux postes et à rester au chômage en attendant qu'un poste plus attrayant vous soit proposé (ce qui présente un risque, celui de ne pas obtenir de proposition plus attrayante). Il est de votre responsabilité de découvrir le maximum d'informations possible sur les deux postes qui vous sont proposés et sur les chances d'obtenir un meilleur poste au cas où vous décidiez de refuser l'une et l'autre proposition. Supposons que vous choisissiez d'accepter la proposition A.

Il s'avère rapidement cependant que des informations importantes vous ont été cachées qui, si vous les aviez connues avant, vous auraient incité à ne pas prendre la même décision. Vous n'en êtes pas moins responsable de la décision que vous avez prise, mais vous n'êtes pas responsable du fait que des informations importantes ne vous ont pas été délivrées. Il serait stérile de vous dire que vous auriez dû



connaître ces informations alors qu'en réalité au moment où vous avez pris votre décision, vous ignoriez leur existence. Ceci est important : il ne relève pas de votre responsabilité de savoir ce que vous ne connaissez pas. Même si on ne peut vous tenir responsable de quelque chose que vous ne saviez pas à un moment donné, il est de votre responsabilité de tirer les leçons de cette expérience. Ainsi, lors d'un prochain entretien d'embauche, vous penserez à poser certaines questions que vous n'aviez pas pensé à poser concernant la proposition A.

Est-on responsable des conséquences de nos actes ?

Votre responsabilité s'exerce également s'agissant des conséquences prévisibles de vos actions. Imaginez que vous ayez promis à un ami de faire quelque chose de précis pour lui. Cependant, au moment de réaliser votre promesse, voilà que quelque chose de plus intéressant se présente et vous décidez de ne pas tenir votre promesse. Il est fort probable que votre ami sera fâché que vous ne l'ayez pas aidé comme promis. Dans ce cas, on peut dire que vous êtes responsable non seulement de

n'avoir pas honoré votre promesse (il s'agit là d'une action) mais également de la déception de votre ami. Toutefois, vous ne pourriez pas être tenu pour responsable de sentiments dépressifs graves chez votre ami dans la mesure où ses sentiments de dépression trouveraient en grande partie leur origine dans sa façon à lui, malsaine, de réagir face à votre dérobade.

Être responsable pour prendre sa vie en main

Tout cela pour en venir au fait qu'il est important que vous assumiez la responsabilité de vos pensées, de vos sentiments, de vos décisions, de vos actes et des conséquences prévisibles de ces actes. Autrement, vous ne chercherez même pas à changer ce que vous pouvez changer. Au contraire, vous aurez plutôt tendance à rejeter la faute sur les autres ou sur les aléas de la vie qui dictent votre façon de penser, de ressentir les choses, d'agir et de prendre des décisions. Imputer à d'autres ou à des événements extérieurs des choses qui en réalité relèvent de votre responsabilité est la marque d'un équilibre psychique fragile.

Dans ce cas de figure, vous vous considérez comme une victime qui n'arrive pas à faire face aux vicissitudes de la vie. « J'voudrais bien mais j'peux point », comme dit la chanson... En refusant d'endosser la responsabilité personnelle qui vous revient, vous refusez du même coup de prendre votre vie en main. Ce faisant, vous comptez sur les autres pour venir à votre secours et vous vous rendez ouvertement dépendant d'eux. Vous considérant comme une victime, vous prendrez l'habitude de vous plaindre amèrement de votre sort, des tours que la vie vous réserve et de la méchanceté ou de l'indifférence des autres à votre égard.

Dans ce cas de figure, vous aurez tendance à incriminer votre histoire passée, vos parents, pour justifier votre façon de penser aujourd'hui, vos sentiments, vos actes. Il est à regretter que certaines écoles de psychologie semblent renforcer cette façon de voir en ne faisant pas de différence entre les événements passés qui influent sur votre manière de penser, de ressentir les choses et d'agir au présent et d'autre part les mêmes événements qui sont la cause directe de vos pensées, de vos sentiments et de votre comportement. Il me semble personnellement que l'on peut dire que le passé exerce une influence, certes, mais il est bien rare que l'on

puisse dire qu'il est la cause directe de la manière dont vous allez réagir aux événements qui se produisent aujourd'hui. Votre façon de réagir au présent dépend largement de votre façon de voir les événements présents et à venir. Certains ont appris de leurs parents, par exemple, que si l'on n'arrive pas à avoir de bons résultats, cela signifie que l'on est un « raté ». Si vous êtes dans ce cas, dites-vous bien qu'il est fort probable que cette vision des choses soit ancrée en vous depuis un certain nombre d'années. Dans ce cas, je n'hésite pas à dire que vous êtes responsable d'avoir choisi, je dis bien choisi, de maintenir en vie ce type de philosophie et que vous pouvez très bien apprendre à la modifier.

Responsabilité et reproche

Il est primordial de bien faire la différence entre responsabilité et reproche. Quand je dis que les gens sont responsables en grande partie de leur façon de penser, de ressentir les choses et de leurs actes, cela n'entraîne pas nécessairement qu'il faille leur reprocher leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions, sans oublier les conséquences de leurs décisions et de leurs actions. En effet, l'idée du reproche induit

l'idée que les êtres humains sont de mauvaises personnes quand elles font de mauvaises choses et qu'il faut donc les punir pour cela. L'idée que je défends dans cet ouvrage est que les personnes sont des êtres faillibles, qui ont droit à l'erreur et ne sont ni bons ni mauvais en soi : quand elles agissent mal, il faut qu'elles en assument la responsabilité, bien sûr, mais elles n'ont pas à se culpabiliser pour leurs erreurs et leurs manquements. Comme je l'ai énoncé dans un précédent ouvrage (*Se libérer de sa culpabilité*, Éditions Leduc.s), la culpabilité empêche de tirer les leçons de ses erreurs. Si vous avez des choses à vous reprocher, cela signifie que vous êtes quelqu'un de mauvais et dans ce cas, vous risquez certainement de faire d'autres mauvaises choses.

EN RÉSUMÉ

Assumez la responsabilité de ce qui entre dans votre sphère d'influence. Le fait d'assumer la responsabilité de vos pensées, de vos sentiments et de vos actes vous encouragera à modifier vos schémas de pensée négatifs qui sont liés à des émotions et à des comportements qui vous poussent à vous dévaloriser. Si vous assumez la part de responsabilité qui vous revient indiscutablement, vous arriverez à tirer parti de la suite de cet ouvrage. Si vous persistez à nier cette part de responsabilité, il y a fort à parier que ce guide, comme tout autre ouvrage de ce type, ne vous apportera pas grand-chose.

Étape 2

Faire preuve de souplesse d'esprit et fuir le dogmatisme

Comme nous venons de le voir à l'étape 1, nos sentiments et notre comportement dépendent principalement de notre façon de penser aux événements qui nous arrivent. Dès lors, il est important pour celui qui veut être équilibré au plan psychique de développer des croyances et des attitudes qui aillent dans ce sens. C'est ce que j'appelle développer une certaine philosophie de la vie. Pour être équilibrée et saine, cette philosophie doit reposer sur une qualité fondamentale : la **souplesse d'esprit**.

MODÈLE DES ÉMOTIONS HUMAINES

Comment concrètement faire preuve de souplesse d'esprit et adopter une philosophie de la vie équilibrée et saine par opposition à une philosophie intransigeante qui débouche sur un piètre équilibre psychique ? La meilleure façon de répondre à cette question est de vous présenter un modèle des émotions humaines qui est celui que j'enseigne régulièrement au cours de mes consultations. Ce modèle se déroule en trois parties.

Première partie : « il est souhaitable »

Mettez-vous dans l'état d'esprit de quelqu'un qui considère qu'il est souhaitable, ou du moins préférable d'avoir en permanence un minimum de onze euros en poche. Cela ne veut pas dire que vous considérez qu'il est indispensable d'avoir cette somme sur soi en toute occasion, mais simplement que c'est préférable. Imaginez maintenant que vous soyez dans cet état d'esprit au moment où vous vérifiez combien d'argent vous avez dans votre poche ou votre porte-monnaie. Vous vous apercevez alors que vous n'avez plus

qu'un billet de dix euros. Comment pensez-vous que vous allez réagir sachant que vous considérez qu'il vaut mieux (et non pas qu'il faut impérativement) avoir au moins onze euros sur soi ? À mon avis, vous constaterez que cela va vous inquiéter, vous procurer un sentiment de frustration ou de déception. Ces émotions négatives sont, à mon sens, saines car elles vous permettent de vous adapter à cette situation négative et vous incitent à prendre des mesures adéquates pour remédier au problème, si cela est possible.

Deuxième partie : « il est impératif »

Maintenant, imaginons que vous soyez dans un état d'esprit complètement différent. Cette fois, vous êtes fermement convaincu qu'il est absolument impératif d'avoir sur soi en permanence un minimum de onze euros. C'est essentiel et pour vous ce serait la fin du monde si vous n'aviez pas cette somme sur vous. Dans ce cas de figure bien ancré dans votre esprit, que ressentiriez-vous avec seulement dix euros en poche ? Vous constateriez que vous ressentez tout un ensemble d'émotions négatives entièrement différentes qui ne sont pas saines. Ne seriez-vous pas envahi par l'inquiétude, la panique,

voire la déprime ? Ces émotions ne risquent guère de vous stimuler pour vous adapter à la situation et prendre les mesures concrètes qui vous permettraient de redresser la situation.

À ce stade, remarquez bien que dans la première et la deuxième partie de ce modèle, vous êtes confronté à la même situation (vous n'avez que dix euros en poche). Remarquez également que vos émotions négatives qui sont de nature très différente selon le cas (saine dans le premier cas de figure et malsaine dans le deuxième cas) sont le prolongement de deux états d'esprit différents. Dans le premier cas, vous faites preuve de souplesse et vous relativisez tandis que dans le second cas, adoptez une posture intransigeante, dogmatique.

Troisième partie : la nécessité absolue

Dans cette dernière partie, imaginez que vous continuez à avoir cet état d'esprit intransigent, dogmatique que je vous ai invité à adopter dans la seconde partie, à savoir qu'il est absolument impératif d'avoir sur soi un minimum de onze euros en poche en permanence, sinon, gare aux

conséquences. Maintenant, imaginez qu'en fouillant fébrilement votre sac ou en retournant vos poches, vous vous aperceviez que vous avez une pièce de deux euros que vous aviez oubliée dans un recoin. Que ressentiriez-vous alors ? En général, les gens disent qu'ils se sentent soulagés et, pour un temps, vous le seriez aussi car vous vous rendrez compte que vous avez plus que le minimum que vous jugez vital. Toutefois, tant que vous êtes dans la posture où vous vous dites : « Il faut absolument que j'aie au moins onze euros sur moi, sinon le pire peut arriver ! », vous risquez d'être assailli par une pensée qui vous rendra de nouveau sujet à l'inquiétude et à la panique. « Et si je perds deux euros, comment ferai-je pour faire les courses, ou si je me fais voler ? » Une fois de plus vous vous mettez à paniquer et à vous faire du souci, alors même que vous avez désormais plus que ce que vous considérez comme votre minimum vital.

SOUPLESSE D'ESPRIT ET DOGMATISME

L'intérêt de ce modèle – et je tiens à attirer tout particulièrement votre attention sur cet

aspect – est de montrer que les êtres humains, qu'ils soient riches ou pauvres, hommes ou femmes, noirs ou blancs, jeunes ou vieux, se sentent bousculés sur le plan émotif quand ils n'arrivent pas à obtenir ce qu'ils considèrent comme nécessaire pour eux et sont également vulnérables même quand ils possèdent ce qu'ils considèrent comme leur minimum vital car ils savent que même dans ce cas, il peut leur arriver de le perdre. Cependant, si les personnes s'en tiennent rigoureusement (ce qui ne veut pas dire rigidement !) à ce qu'elles considèrent comme des préférences personnelles, fixées sans dogmatisme et avec souplesse d'esprit, elles ressentiront, certes, des émotions négatives lorsqu'elles n'arrivent pas à obtenir ce qu'elles veulent, mais ces émotions négatives les aideront à s'adapter à la situation et les stimuleront pour prendre des mesures constructives pour essayer de transformer la situation.

La vie de tout être humain est rythmée par un ensemble complexe de désirs. On voudrait que certaines choses se produisent et que d'autres ne se produisent pas. Chacun a ses propres préférences : on attend certaines choses des autres et les interactions qui s'exercent entre soi et le monde sont régies par tout un ensemble

de souhaits et de besoins. Comme le démontre le modèle présenté ci-dessus, tant que l'on reste dans le registre des préférences, qui sont essentiellement souples et non absolues, on est certain de garder son équilibre affectif même si l'on n'obtient pas ce que l'on voudrait. Comme nous le verrons ultérieurement dans cet ouvrage, certaines émotions négatives sont des réactions saines face à des situations frustrantes où les désirs ne sont pas comblés. Cet ensemble de préférences, de souhaits et d'attentes définis avec souplesse et sans caractère absolu vous permet de modifier ce que vous pouvez modifier et de vous adapter de façon constructive à ce que vous ne pouvez pas modifier dans votre vie, sans pour autant être ébranlé par vos émotions. Ces désirs vous donnent envie de faire ce qu'il faut en vue de leur réalisation. Ainsi, ces désirs et ces préférences issus d'un état d'esprit reposant sur la souplesse et refusant tout dogmatisme vous encouragent à œuvrer en vue de votre épanouissement personnel.

Il n'en va pas de même si vous prenez vos désirs pour des nécessités absolues, des impératifs incontournables. Il peut alors se produire deux choses. D'une part, vous augmentez la probabilité d'être envahi par des émotions