

Est-ce bien vrai?

Adapté du livre de Byron Katie et Hans Wilhelm.

Sophie se leva du mauvais pied ce matin.

“Pff ça va encore être un de ces mauvais jours.”

Et elle avait raison.

Au petit dèj, elle entendit ses parents se disputer encore une fois. Ils ne lui prêtèrent aucune attention. C'était comme si elle n'avait même pas été là.

“Je pourrais être un fantôme”, pensa-t-elle.

A l'école, Sophie fut choisie en dernier quand il fallut créer les équipes pour le match de basket. Ça lui fit beaucoup de peine. Elle se sentit complètement nulle. Même sa prof d'anglais, semblait ne pas la voir quand elle levait la main pour répondre à une question!

Après l'école, sa meilleure amie Julie préféra aller flâner au parc avec Maéva.

Sophie se sentit minable, aussi minable qu'on puisse l'être.

Tout allait vraiment très mal.

Pour rentrer chez elle, elle passait devant la maison de sa grand-mère. Ses goûters savaient lui remonter le moral. Elle décida de s'y arrêter.

Mais tout en marchant elle ruminait : *je ne compte pour personne et personne ne m'aime.*

Sophie sentit les larmes de colère lui monter aux yeux à l'instant où mamilly lui ouvrit la porte.

- *Ben que se passe-t-il ?* demanda mamilly.
- *Rien* répondit Sophie
- *Et bien si rien peut te faire pleurer, dis-m'en plus sur ce rien. Il doit être vraiment très fort.*
- *C'est juste que je ne compte pour personne. Personne ne m'aime. Tout le monde s'en fiche que je sois là ou pas. La vie est injuste!*

- *Hmm* dit Mamilly
Tu dis que tu ne comptes pour personne et que personne ne t'aime. Est-ce bien vrai? En es-tu certaine ?
- *Oui* dit Sophie. *Mes parents ne remarquent même pas que je suis là. Personne ne m'aime à l'école. Et maintenant ma meilleure amie est en train de promener au parc avec Maéva!*
- *Ca me semble aller vraiment mal* dit Mamilly. *Mais peux-tu être absolument sûre que cela est vrai que tu ne comptes pour personne et qu'il n'y a personne qui t'aime dans le monde entier?*

Sophie réfléchit et se rendit compte qu'elle ne pouvait pas en être absolument certaine.

- *Non je ne peux pas. Pas vraiment* dit-elle.
- *Donc ne n'est pas vrai que tu ne comptes pour personne et que personne ne t'aime. N'est-ce pas ?* demanda Mamilly.

Que ressens-tu à l'intérieur de toi quand tu crois la pensée que tu ne comptes pour personne et que personne ne t'aime?

- *Je me sens mal, seule, minable, parfois en colère aussi dit Sophie. Cela me rend finalement vraiment triste.*
- *Ça doit être terrible dit Mamily.*

N'est-ce pas incroyable ce qu'une petite pensée peut faire ?

- *Sophie, maintenant, que ressens-tu si tu ne ne penses pas à cette pensée que tu ne comptes pour personne et que personne ne t'aime? Qui serais-tu si tu pouvais ne plus jamais croire cette pensée à nouveau ?*

Les yeux de Sophie s'illuminèrent.

- *Je serais heureuse! Je me sentirais tellement mieux! Je pourrais faire tout ce que je veux et rien ne pourrait m'embêter!*

Sophie fit une pause un instant en regardant par la fenêtre. Un chocolat chaud entre les mains.

- *C'est incroyable dit-elle.
Alors ce ne sont pas mes parents ou mes amis qui m'énervent. Ce sont juste mes pensées à propos d'eux qui me rendent furieuse ou triste!
Waouh! C'est cool, vraiment cool!*

- *C'est bien cela dit Mamily! Ce sont tes pensées.*

*Maintenant essayons autre chose. Tu dis que ne comptes pour personne et que personne ne t'aime. **Peux-tu retourner cette pensée?** Je veux dire, en trouver l'opposé?*

Sophie réfléchit un moment.

- *Comme, je compte pour quelqu'un et quelqu'un m'aime ?*
- *Oui tout à fait. Est-ce que cela pourrait être vrai ? Peux-tu penser à trois exemples de la façon dont Julie montre qu'elle t'aime et que tu comptes pour elle, même si c'est à sa façon ? Car n'oublie pas que chacun fait ce qu'il peut, chacun a son histoire et ses blessures... Nos parents, comme nos amis, nos professeurs, comme nous-même d'ailleurs!*

Sophie réfléchit un instant :

- *Julie n'oublie jamais mon anniversaire, dès qu'elle peut, elle m'achète mes bonbons préférés, ceux avec du sucre qui pique et elle m'appelle dès que je suis absente à l'école pour prendre de mes nouvelles. Aussi on adore faire de la musique toutes les deux et elle me ramène toujours un petit souvenir de ses vacances...*
- *Et tes autres camarades de classe ? dit Mamily*

- Avec Thibault en général, on rigole bien au cours d'histoire! Et Josie adore me raconter ses petits secrets
- Et tes professeurs ?
- En fait je pense que la prof d'anglais m'apprécie, elle m'a beaucoup aidé quand j'avais du mal au début d'année. Et le prof de math a déjà passé une récréation à me réexpliquer un exercice.
- Ma Sophie, maintenant trouve **un autre retournement** pour "Je ne compte pour personne et personne ne m'aime" dit Mamily.
- Comme, "Tout le monde compte pour moi et j'aime tout le monde" ?
- Ce ne serait pas une mauvaise idée n'est-ce pas ? dit Mamily avec un sourire. Et si cela n'est pas vrai pour toi en ce moment, que tu aimes tout le monde, que dirais-tu de **Quelqu'un compte pour moi et j'aime quelqu'un**? Je suis sûre que tu peux penser à beaucoup de monde que tu aimes d'une façon ou d'une autre.
- Oui évidemment dit Sophie. Mais je pense aussi à un autre retournement dit-elle en rigolant :
- Ah bon ?
- Oui ! Que dirais-tu de "Je compte pour moi et je m'aime moi-même" !
- Waouh dit Mamily, c'est le meilleur de tous! Mais comment comptes-tu t'y prendre ?
- Ben j'ai bien compris la leçon Mamily! Je vais essayer de toujours chercher à savoir si mes mauvaises pensées sont vraies ou pas. Mais bon j'ai bien compris qu'elle ne le sont probablement jamais vraiment!
- C'est incroyable comme les jeunes sont malins de nos jours! C'est toi qui me donne une leçon là ma Sophie!

Les 4 questions et le retournement

1. Est-ce que c'est **vrai** ?
2. Suis-je **absolument sûr** que cela est vrai ?
3. **Comment je me sens**, que se passe-t-il quand je crois cette pensée ?
4. **Qui serais-je sans** cette pensée ?

Et ... je **retourne** cette pensée, je trouve au moins **3 exemples précis et authentiques** montrant de quelle manière ce retournement est vrai dans ma vie.

