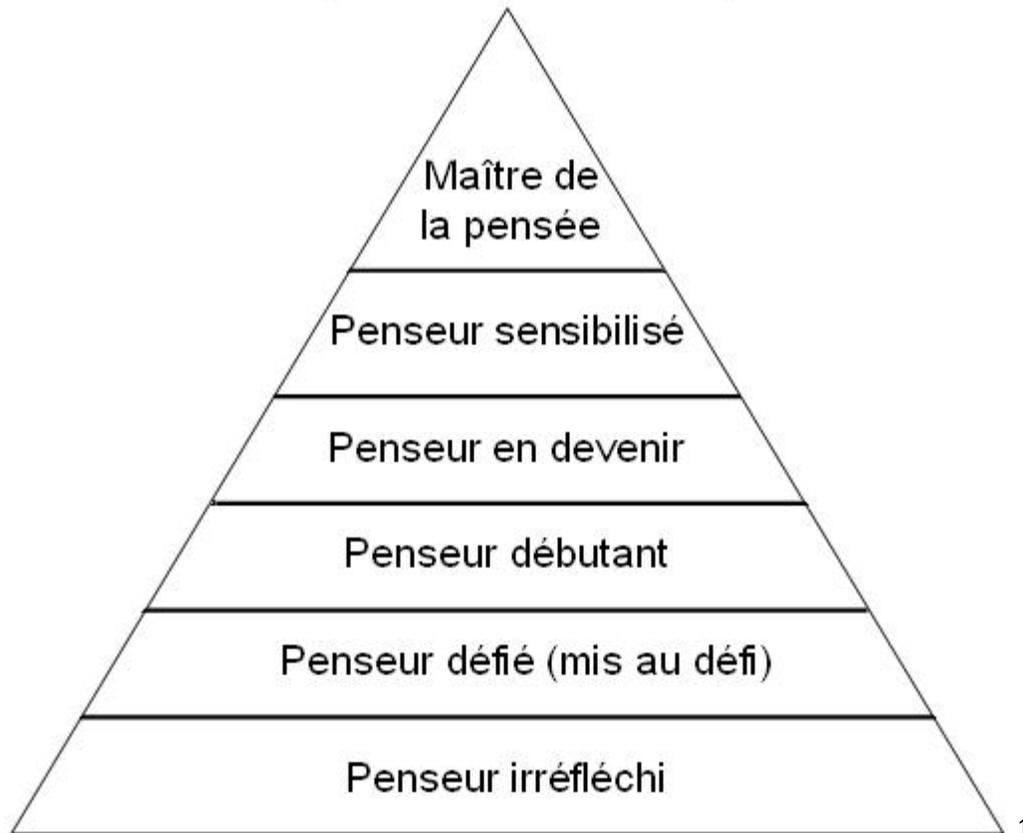


Étapes de la pensée critique



¹ PAUL, Richard et Linda Elder. *Critical Thinking – Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*, Prentice Hall, New Jersey, 2001, pages 22 à 35.

PENSEUR IRRÉFLÉCHI

Nous sommes inconscient de problèmes signifiants dans notre façon de penser.

Nous sommes tous nés et, la plupart d'entre nous mourront en tant que *penseurs irréfléchis* puisque nous serons fondamentalement peu conscients du rôle que joue notre pensée dans notre vie. À ce niveau irréfléchi, **nous n'avons pas encore compris l'utilité de saisir l'implication de la pensée.** Par exemple, en tant que penseurs irréfléchis, **nous ne remarquons pas que nous sommes constamment en train de faire des suppositions, former des concepts, tirer des conclusions et nous limiter à penser en fonction de notre propre point de vue.** Nous ne savons pas déterminer si notre intention première est clairement formulée, nos suppositions justifiées, nos conclusions logiquement tirées. Nous ne connaissons pas consciemment les caractéristiques de notre propre pensée ce qui ne nous pousse pas à les évoquer.

À ce stade-ci de notre vie, **plusieurs problèmes que nous vivons sont causés par notre piètre qualité de penser, et de cela, nous n'en sommes pas conscients.** Nous pensons que nos croyances sont vraies. Nous voyons nos décisions comme étant saines. **Ne connaissant pas les caractéristiques de notre propre pensée, nous n'avons aucune idée des normes qui pourraient être appliquées.** Nous nous décevons nous-mêmes de plusieurs façons. Nous entretenons des illusions. Nos croyances nous semblent raisonnables, alors nous les croyons fermement. Nous nous déplaçons dans ce monde avec confiance en pensant que le monde est ce qu'il est. Nous jugeons les gens comme certains étant «bons» et d'autres «méchants». Nous sommes en accord avec certaines actions et en désaccord avec d'autres actions. Nous prenons des décisions, réagissons aux gens, faisons notre petit bonhomme de chemin et ne questionnons pas sérieusement les pensées que nous avons ou les implications de ces pensées.

Nos tendances égocentriques jouent, à ce stade-ci un rôle dominant dans notre façon de pensée, mais nous ne le reconnaissons pas. **Nous manquons d'habiletés et de motivation pour remarquer à quel point nous sommes centrés sur nous-mêmes et à quel point nous sommes remplis de préjugés, de stéréotypes et à quelle fréquence nous écartons les idées parce que nous ne voulons pas changer notre comportement ou nous voulons rester dans notre confort de voir la vie comme on la voit.**

=====

- Pourriez-vous décrire le rôle que la pensée joue dans votre vie? (Soyez le plus clair et fournissez le plus de détails possible.
- Quelles sont des suppositions que vous avez faites récemment et que vous n'auriez pas dû faire?
- Nommez un concept récent que vous avez formé (que vous ne pouviez faire auparavant)?
- Énumérez cinq inférences que vous avez faites dans la dernière heure.
- Nommez et expliquez un point de vue que vous utilisez parfois pour guider votre pensée.
- Décrivez brièvement comment vous analysez et évaluez la pensée.
- Nommez certaines normes intellectuelles que vous utilisez. Expliquez comment vous les appliquez.
- Expliquez le rôle de la pensée égocentrique dans votre vie.
- Prenez un ou deux traits intellectuels et expliquez comment vous vous les appropriez.

PENSEUR DÉFIÉ (mis au défi)

Nous sommes confrontés à des problèmes signifiants dans notre propre façon de penser.

Êtes-vous prêts à accepter le défi?

Nous ne pouvons résoudre un problème qui n'est pas le nôtre. Nous ne pouvons faire face à une condition que nous nions. Sans la connaissance de notre ignorance, nous ne pouvons pas chercher la connaissance qui nous manque. Sans la connaissance des habiletés nécessaires pour se développer, nous ne développerons pas ces habiletés.

Au fur et à mesure que nous commençons à reconnaître que les penseurs « normaux » pensent souvent pauvrement, nous nous déplaçons alors au deuxième niveau du développement de la pensée critique. Nous commençons à remarquer que souvent, nous :

- Faisons des suppositions qui pourraient être questionnées;
- utilisons des informations fausses, incomplètes ou trompeuses;
- faisons des inférences qui ne sont pas en lien avec les évidences que nous avons;
- évitons de reconnaître les implications importantes dans notre pensée;
- évitons de reconnaître les problèmes que nous avons;
- pensons de façon égocentrique et irrationnelle.

Nous arrivons au stade de « défi » lorsque nous devons nous sensibiliser à la façon qu'a notre pensée de façonner nos vies, tout en reconnaissant que les problèmes dans notre pensée causent des problèmes dans nos vies. Nous commençons à reconnaître que la pensée pauvre peut être une menace à la vie, qu'elle peut littéralement mener vers la mort ou les blessures permanentes, qu'elle peut blesser les autres autant que nous-mêmes. Par exemple, nous pourrions réfléchir sur la pensée que

- **L'adolescent qui pense que fumer est sexé;**
- **la dame qui pense que l'examen médical annuel n'est pas important;**
- **le motocycliste qui raisonne en disant que le port du casque obstrue la vision et qu'il est alors plus sécuritaire de conduire sans celui-ci;**
- **la personne qui croit mieux conduire en état d'ébriété;**
- **la personne qui décide de marier une personne égocentrique en se disant qu'elle le changera après le mariage.**

Nous reconnaissons aussi la difficulté qu'exige « l'amélioration » de notre pensée. Si vous vous situez à ce niveau dans votre propre pensée, vous reconnaissez donc que le problème dans le changement de vos habitudes de la pensée est un défi important qui exige des changements difficiles et étendus dans votre routine habituelle.

Certains indices qui émergent de la réflexion sont :

- Vous vous découvrez à tenter d'analyser et évaluer votre pensée.
- Vous vous découvrez à travailler avec une structure en tête qui crée ou rend possible de penser (par exemple : les concepts, les suppositions, les inférences, les implications, les points de vue).
- Vous vous découvrez à penser au sujet des qualités qui rendent la pensée saine (clarté, exactitude, précision, pertinence, profondeur, ampleur, logique, signifiant, équité – malgré que vous teniez une connaissance initiale du comment ces qualités peuvent être développées.
- Vous découvrez un intérêt dans le rôle de la déception de soi dans votre pensée, malgré que votre compréhension est relativement abstraite et que vous ne soyez pas toujours en mesure de donner des exemples à partir de vos propres expériences de vie.

À ce stade-ci de votre développement, il existe un danger distinct de la déception de soi. Plusieurs résistent à accepter la réelle nature du défi – que leur propre pensée est réellement problématique, et ce, de façon significative dans leur vie. Si vous faites comme plusieurs, vous reviendrez au stade irréfléchi. Votre expérience de penser à votre façon de penser s'estompera. Vos habitudes de pensée demeureront comme elles étaient.

Par exemple, vous pourriez vous voir rationaliser comme suit :

- **Ma pensée n'est pas si pire. En fait, je pense bien depuis un moment. J'interroge plusieurs choses. Je n'ai pas de préjugés. De plus, je suis très critique. Je suis loin de vivre l'autodéception comme le vivre plusieurs personnes que je connais.**

Si vous raisonnez ainsi, vous ne serez pas seul. Vous ferez partie de la majorité. La perception - « si tout le monde pensait comme moi, ce monde serait merveilleux » - est une perception dominante. Les gens qui ont cette perception se trouvent autant chez ceux qui ont peu de scolarité que chez ceux qui ont beaucoup de scolarité. Il n'existe aucune évidence qui suggère que l'éducation correspond à la capacité de réfléchir chez les gens. En fait, il en résulte que plusieurs diplômés de collèges et universités sont intellectuellement arrogants à la suite de leur formation postsecondaire. Ils sont des penseurs irréfléchis. On les retrouve autant chez les gens avec peu de scolarité que chez ceux avec beaucoup de scolarité. Ils sont psychologues, sociologues, philosophes, mathématiciens, médecins, sénateurs, juges, députés, avocats, en fait, on les retrouve dans toutes les professions.

En bref, l'absence d'humilité intellectuelle est commune dans toutes les classes de gens peu importe leur statut ou leur âge. La norme générale est la résistance active ou passive pour défier la pensée critique. Il y a évidemment toujours l'exception à la règle. La plupart des gens résistent au défi de penser de façon critique. C'est la raison pour laquelle réfléchir sur sa pensée est important à ce stade-ci.

PENSEUR DÉBUTANT

Nous tentons d'améliorer, mais l'entraînement régulier n'est pas encore intégré.

Êtes-vous prêt à commencer?

Lorsqu'une personne décide activement de relever le défi de faire évoluer sa pensée et de se développer en tant que penseuse, cette personne entre dans l'étape nommée « penseur débutant ». C'est le niveau de la pensée par où on commence à prendre la pensée au sérieux. C'est le stade préparatoire qui précède l'acquisition du contrôle explicite de sa pensée. C'est le stade des réalisations naissantes et du développement de sa volonté. Ce n'est pas un stade d'auto-condamnation, mais plutôt de l'émergence de la conscience. C'est le stade analogue de la personne alcoolique qui reconnaît et accepte entièrement le fait qu'il ou elle est alcoolique. Imaginez un alcoolique qui dit « je suis alcoolique, et je suis le seul qui peut faire quelque chose à ce sujet. » Maintenant, imaginez-vous en train de dire « Je suis un faible penseur indiscipliné et je suis le seul qui peut faire quelque chose à ce sujet. »

Lorsque les gens reconnaissent qu'ils s'adonnent (*addicted*) à une faible pensée, ils doivent commencer à reconnaître la profondeur et la nature du problème. En tant que penseurs débutants, nous devrions reconnaître que notre pensée est parfois égocentrique. Par exemple, nous pourrions remarquer à quel point nous ne considérons pas les besoins des autres et jusqu'où nous sommes centrés sur nos désirs personnels. Nous pourrions remarquer nous sommes ouverts aux points de vue qui diffèrent des nôtres et jusqu'à quel point nous supposons que nos propres points de vue sont « corrects ». Nous réaliserons aussi à quel point nous avons parfois tendance à dominer les autres pour obtenir ce que nous voulons ou en jouant de la soumission. Nous commencerons à réaliser à quel point nous sommes conformistes dans notre façon de penser.

En tant que penseurs qui pensent sur la pensée, nous ne faisons que commencer à :

- analyser la logique des situations et problèmes;
- exprimer clairement et précisément les questions;
- vérifier l'information pour l'exactitude et la pertinence;
- distinguer entre l'information brute et l'interprétation des gens de cette information;
- identifier les préjugés et biais des croyances, les conclusions non justifiées, la mauvaise utilisation des mots et les implications ratées;
- Remarquez quand notre point de vue est biaisé par nos intérêts égoïstes.

En tant que penseurs débutants, nous devenons sensibles devant la façon d'agir avec la structure de notre pensée (raison d'être, questions,

information, interprétations, clarté de la terminologie, exactitude, pertinence, précision, logique, justification, profondeur et ampleur. Mais nous nous trouvons encore au niveau inférieur de la compétence dans ce type d'activité. Nous sommes maladroits dans notre façon de nous y prendre. Nous devons nous forcer à penser de façon disciplinée. **Nous sommes comme des débutants à danser le ballet. Nous nous sentons un peu idiots (naïf et sot) à adopter les positions de base. Nous manquons de grâce. Nous trébuchons et faisons des erreurs. Personne ne nous paierait pour nous voir accomplir une performance. Nous-mêmes n'aimons pas ce que nous voyons dans le miroir de nos esprits.**

Pour atteindre le niveau de penseur débutant, nos valeurs doivent être déplacées. Nous devons commencer à explorer la fondation de notre pensée et découvrir comment nous en sommes venus à penser et à croire comme nous le faisons. Voyons plus en détail maintenant ce niveau de la pensée. Réfléchissons sur certaines influences qui forment notre pensée :

- 1. Vous êtes né dans une culture(Canadienne, Américaine, Africaine, Européenne, Asiatique, Haïtienne, etc.).**
- 2. Vous êtes né à un moment précis (une décennie, 20 ans, 30 ans, etc.).**
- 3. Vous êtes né dans un lieu précis (dans un pays, une ville, au Nord, au Sud, à l'Est, à l'Ouest).**
- 4. Vous avez été élevé par des parents qui avaient des croyances particulières (sur la famille, les relations personnelles, le mariage, l'enfance, l'obéissance, la religion, la politique, l'éducation, etc.).**
- 5. Vous avez formé divers types d'associations (basées sur les gens qui vous entouraient – associations avec des gens qui partageaient votre point de vue, vos valeurs, vos tabous, etc.).**

Si vous deviez changer n'importe laquelle de ces influences, votre système de croyances serait différent. **Supposons que vous êtes né en France au Moyen-Âge en tant que paysan attaché à une terre et sous la dépendance d'un seigneur. Pouvez-vous imaginer à quel point les valeurs que vous possédez aujourd'hui seraient différentes? Imaginez d'autres situations qui provoqueraient des changements de vos valeurs et croyances. Vous allez commencer à apprécier jusqu'à quel point vous, et les autres, êtes un produit des influences sur lesquelles vous, et les autres, avez si peu de contrôle. Ni vous, ni les autres n'avez dirigé ces influences sur vous-mêmes. Leurs effets sont clairement bons ou mauvais.**

Si, **par exemple**, nous supposons que plusieurs de ces influences engendrent de fausses croyances en nous, il s'ensuit que dans notre pensée, à ce stade-ci, elles sont fausses et vous agissez en fonction de celles-ci. Notez que notre esprit ne possède aucun mécanisme pour trier les fausses croyances. Nous traînons dans notre pensée les préjugés de notre culture, de notre lieu de naissance et d'où nous avons été élevés, des

préjugés qui proviennent de nos parents, de nos amis et associés.

Découvrir des façons pour localiser ces croyances défectueuses et les remplacer par des croyances plus raisonnables fait partie de l'agenda de la pensée critique.

Une autre façon de regarder aux forces rationnelles ou irrationnelles qui façonnent notre pensée en terme des types d'influence (par exemple : nous pensons en fonction d'une variété de domaines : sociologique, philosophique, éthique, intellectuel, anthropologique, idéologique, politique, économique, historique, biologique, théologique et psychologique. Nous avons retenu ces croyances particulières parce que nous avons été influencés à le faire de telle façon :

- **Sociologique** : notre pensée est influencée par les différents groupes auxquels on appartient.
- **Philosophique** : notre pensée est influencée par notre philosophie personnelle.
- **Éthique** : notre pensée est influencée par l'ampleur de notre comportement en fonction de nos responsabilités et de la façon dont nous définissons nos obligations.
- **Intellectuel** : notre pensée est influencée par les idées que nous tenons, par la manière dont nous raisonnons et de notre façon de réagir dans l'abstraction et les systèmes abstraits.
- **Anthropologique** : notre pensée est influencée par les pratiques culturelles, la morale et les tabous.
- **Idéologique** et politique : notre pensée est influencée par la structure du pouvoir et la façon de l'utiliser selon les groupes autour de nous.
- **Économique** : notre pensée est influencée par les conditions économiques dans lesquelles nous vivons.
- **Historique** : notre pensée est influencée par notre histoire et par la façon de raconter notre histoire.
- **Biologique** : notre pensée est influencée par notre biologie et neurologie.
- **Théologique** : notre pensée est influencée par nos croyances et attitudes religieuses.
- **Psychologique** : notre pensée est influencée par notre personnalité et notre psychologie personnelle.

La réflexion sur des points tels que ceux-ci devraient nous éveiller à la reconnaissance de réaliser à quel point nous savons peu sur notre pensée. Il existe plusieurs endroits encore non explorés dans notre pensée, un monde intérieur qui se façonne depuis notre naissance et qui se poursuivra jusqu'au dernier jour de notre vie. Ce **monde intérieur** est le fait le plus important à propos de nous, puisqu'il est là où nous vivons. Il détermine nos joies, nos frustrations. Il limite ce que nous pouvons voir et imaginer. Il souligne ce que nous voyons vraiment. Il peut nous rendre fous. Il peut nous fournir la consolation, la paix et la tranquillité. Si nous savons apprécier ces faits à propos de nous, nous trouverons la motivation pour prendre en main notre pensée pour qu'elles deviennent plus que de l'argile (glaise) dans les mains des autres et pour devenir, en fait, la force qui mène dans nos propres vies.

PENSEUR EN DEVENIR

Nous reconnaissons le besoin de s'entraîner régulièrement.

On peut s'entraîner à développer une pensée efficace tout comme on s'entraîne pour devenir un bon joueur de basketball, de tennis ou un danseur de ballet.

Êtes-vous engagé dans l'entraînement régulier? Lorsque les gens reconnaissent explicitement que l'amélioration de la pensée exige un entraînement régulier, ils adoptent alors des règles pour l'entraînement. C'est alors que l'on peut dire qu'ils sont des penseurs en devenir.

Il n'existe aucune recette miracle pour établir les règles d'entraînement. Des diverses façons potentielles de procéder, certaines sont meilleures, d'autres sont pires pour vous. **Par exemple, dans toutes les façons suggérées dans ce cours, vous pouvez choisir celles que vous voulez pour commencer. La difficulté que l'on retrouve généralement dans le développement de la pensée est que les gens ne suivent pas une structure jusqu'au bout. Ainsi, ils ne réussissent pas à développer de bonnes habitudes de l'entraînement régulier. Ils se découragent parce qu'ils se sentent maladroit dans les tentatives de réussir dès le départ.**

Vous devez tester les divers processus et en trouver un avec lequel vous croyez vous sentir à l'aise et qui a des chances de fonctionner. Évitez le découragement en reconnaissant que vous vous engagez dans un processus où vous expérimentez des structures, des approches, des processus. Attendez-vous à échouer à certains égards et donnez-vous la chance de réussir en reprenant volontiers là où vous avez raté. Une analogie à ceci serait lorsque vous essayez des vêtements. Plusieurs que vous essayez seront trop petits, trop grands ou ne vous iront pas, mais vous poursuivez tout de même avec confiance jusqu'à ce que vous trouviez le vêtement qui vous va bien et qui vous fait vous sentir bien. **L'analogie du tennis va dans le même sens. Vous vous entraînez quotidiennement jusqu'à ce que vous trouviez une certaine aisance dans votre façon de frapper la balle et ensuite vous expérimentez avec d'autres façons de faire. Développer la pensée humaine est très parallèle au développement du corps humain. Sont essentielles d'avoir une bonne théorie, un bon entraînement et de la bonne rétroaction.**

PLAN POUR VOUS AMÉLIORER

Lorsque vous commencez à prendre votre pensée au sérieux, vous avez besoin de penser à ce que vous pouvez faire quotidiennement pour améliorer votre pensée. Parce que l'excellence dans la pensée exige une variété d'habiletés

indépendantes et des caractéristiques qui travaillent ensemble, vous pouvez choisir de travailler sur un éventail d'habileté en pensée critique à n'importe quel moment. La clé est de vous centrer sur les bases et de vous assurer de ne pas en faire trop. Choisissez votre point d'attaque, mais limitez-vous. Si vous en faites trop, vous abandonnez. Mais si vous ne vous centrez sur les bases, elles ne deviendront jamais une fondation dans votre esprit.

Commencez lentement et mettez l'accent sur les bases. La course est gagnée par la tortue et non par le lapin. Soyez une bonne et sage tortue. Les pas solides et stables que vous ferez à tous les jours seront ceux qui détermineront là où vous finirez en bout de ligne.

CONCEVOIR UN PLAN

Il n'y a rien de magique à propos des idées présentées pour stimuler votre pensée. Aucune n'est essentielle. Néanmoins, chacune représente un point possible d'attaque, un point de départ pour améliorer votre pensée de façon régulière. Même si vous ne pouvez tout faire en même temps, voici une approche recommandée.

1. **UTILISER LES TEMPS MORTS** : Nous avons tous des temps morts dans notre vie. Nous échouons à utiliser tout notre temps de façon productive ou pour le plaisir. Parfois, nous sautons d'une diversion à une autre sans y prendre plaisir. Parfois nous devenons irrités par des sujets qui sont hors de notre contrôle. Parfois, nous échouons dans la planification efficace ce qui a des répercussions négatives que nous aurions pu éviter (par exemple, le temps passé inutilement dans la circulation – cela aurait pu être évité si nous étions partis une demie heure avant ou après). Parfois, nous nous inquiétons de façon non productive. Nous rongons notre frein. Parfois, nous passons du temps à regretter notre passé. Parfois, nous regardons tous simplement dans l'espace.

Réfléchir sur les questions suivantes permet de rendre plus productifs les temps morts :

- Quand ai-je effectué la pire pensée aujourd'hui?
- Quand ai-je effectué la meilleure pensée aujourd'hui?
- À quoi ai-je vraiment pensé aujourd'hui?
- Ai-je résolu quoi que ce soit aujourd'hui?
- Ai-je permis aux pensées négatives de me frustrer inutilement?
- Si je pouvais répéter aujourd'hui, que ferais-je différemment? Pourquoi?
- Qu'ai-je fait aujourd'hui pour atteindre mon but à long terme?
- Ai-je agi en fonction des mes valeurs exprimées?
- Si je devais passer les 10 prochaines années à vivre ce que j'ai vécu aujourd'hui, à la fin, aurai-je accompli quelque chose de valable après tout ce temps?

2. AFFRONTER UN PROBLÈME PAR JOUR

Chaque jour, choisissez un problème sur lequel vous voulez travailler.

3. S'APPROPRIER LES NORMES INTELLECTUELLES

Chaque semaine, développer un niveau supérieur d'une des normes intellectuelles universelles.

4. GARDER UN JOURNAL INTELLECTUEL

Chaque semaine, écrivez dans votre journal :

- Décrivez seulement des situations qui sont significatives émotionnellement pour vous;
- Décrivez une seule situation à la fois;
- Décrivez séparément ce que vous avez fait, comment vous avez agi face à cette situation particulière (soyez précis et exact);
- Analyser, en fonction de ce que vous avez écrit, ce qui se passait précisément dans cette situation; creusez sous la surface;
- Évaluez les implications de votre analyse (qu'avez-vous appris à propos de vous-même? Que feriez-vous différemment si vous pouviez ou deviez revivre cette situation?)

5. S'ENTRAÎNER À UTILISER DES STRATÉGIES INTELLECTUELLES

Choisissez une stratégie de la pensée (clarifier sa pensée, rester centré sur la question, connaître le but/la raison d'être, questionner, être impartial et altruiste (non égoïste), prendre contrôle de vos émotions, prendre contrôle de vos désirs, apprendre à devenir empathique envers les autres, être raisonnable, cesser de blâmer ses parents, penser aux implications, découvrir l'étendue de votre ignorance, ne pas être conformiste, etc.).

Lorsque vous utilisez la stratégie, gardez une trace écrite de vos observations en y inscrivant les apprentissages faits à propos de vous-même et comment l'utilisation de cette stratégie vous aide / a aidé à améliorer votre pensée.

6. REFAÇONNER VOTRE CARACTÈRE

Choisissez une caractéristique par mois et centrez-vous sur comment développer cette caractéristique chez vous. Par exemple, se concentrer sur l'humilité intellectuelle en commençant à remarquer quand vous admettez vos torts. Remarquez quand vous refusez de les admettre, mais devant des faits évidents. Remarquez quand vous devenez sur la défensive lorsqu'une autre personne tente de vous faire voir la déficience dans votre travail ou dans votre pensée. Remarquez quand votre arrogance vous empêche d'apprendre, quand vous vous dites, par exemple, «Je sais déjà tout ce qu'il y a à savoir sur le sujet.» Ou «J'en connais autant que lui. Qui croit-il être de forcé son opinion sur moi?»

7. FAIRE FACE À SON EGO

Quotidiennement, observez votre pensée égocentrique en vue de vous interroger sur des questions comme «lorsque je réfléchis au comportement que j'ai eu

aujourd'hui, suis-je devenue irritable pour des peccadilles? Ai-je dit ou fait des choses de façon irrationnelle pour atteindre mon but? Ai-je tenté d'imposer ma volonté sur d'autres? Ai-je manqué d'exprimer ma pensée lorsque je sentais fortement le besoin de m'exprimer et, par la suite, j'ai éprouvé du ressentiment de ne pas l'avoir fait?

Lorsque vous avez identifié votre pensée égocentrique en action, vous pouvez travailler à la remplacer par une pensée plus rationnelle en recourant systématiquement à la réflexion sur soi. Comment une personne rationnelle se sentirait-elle dans une telle situation? Que ferait une personne rationnelle? Comment cela se compare-t-il avec ce que j'ai fait?

8. REDÉFINIR LA FAÇON DE VOIR LES CHOSES

Nous vivons dans un monde personnel et social qui exige que toutes situations soient définies. Notre façon de définir les situations détermine non seulement comment nous nous sentons à l'égard de la situation, mais aussi comment nous agissons devant cette situation et les implications qu'elle a sur nous.

La plupart des définitions négatives que nous donnons aux situations peuvent être transformées en définitions positives. Il en résulte que nous sortons alors plus souvent gagnants de situations que nous aurions autrement perdues. Nous serions heureux alors qu'autrement nous aurions été tristes. Nous sommes satisfaits quand autrement nous aurions été frustrés. En redéfinissant de façon positive les situations négatives, les culs-de-sac en recommencements, les erreurs en occasions d'apprendre, nous gagnerons plus souvent que nous perdrons.

Par exemple, votre coloc vous tape sur les nerfs par les propos insignifiants dont il vous fait part quotidiennement. Vous vous dites « Quel être insipide! Il m'ennuie avec ses propos. Comment vais-je tenir tout un semestre à écouter ces platitudes? » Vos réponses à vos questions pourraient être du genre : « Puisque je dois faire une recherche dans mon cours de psychologie, je vais me centrer sur la psychologie de mon coloc. » Or, plutôt que de vous asseoir et d'écouter passivement vous le questionnez activement en recueillant des informations que vous pourrez utiliser dans votre travail de psychologie. Puisque vous dirigez maintenant la conversation, votre co-loc ne peut plus vous ennuyer avec les détails ennuyants de sa vie et vous transformez ainsi les interactions en une expérience d'apprentissage.

Une autre façon de faire est de changer « un cours incroyablement difficile » en un cours « un défi de comprendre les nouveaux concepts fondamentaux et en une nouvelle façon de penser. »

9. ÊTRE EN CONTACT AVEC SES ÉMOTIONS

Lorsque vous éprouvez des sentiments négatifs, demandez-vous systématiquement : « quelle est exactement la pensée qui m'amène à éprouver

cette émotion? Comment cette pensée peut-elle être défaillante? Qu'est-ce que je suppose? Devrais-je être en train de faire ces suppositions? Sur quelle information se base ma pensée? Cette information est-elle fiable?

10. ANALYSER LES INFLUENCES DES GROUPES SUR VOTRE VIE

Analysez attentivement les comportements qui encouragent et découragent dans un groupe auquel vous appartenez. Pour un groupe donné, qu'exige-t-on que vous fassiez ou croyiez? Qu'est-il interdit de faire? Si votre groupe n'exige pas que vous croyez quoi que ce soit ou qu'il n'a aucun tabou, vous pouvez conclure que vous n'êtes pas en train d'analyser ce groupe en profondeur.

Redéfinissez votre façon de voir les choses en décrivant de quelle manière est façonnée et contrôlée votre comportement en fonction des définitions que vous donnerez aux situations suivantes :

- Je donne une fête.
- Nous allons avoir une réunion.
- Les funérailles ont lieu jeudi.
- Jacques n'est qu'une connaissance, pas un vrai ami.

PENSEUR SENSIBILISÉ

Nous avançons en se tenant à jour avec notre entraînement.

MAÎTRE DE LA PENSÉE

Les bonnes habitudes de la pensée deviennent une seconde nature.