

JOËL PRALONG

**COMBATTRE  
SES PENSÉES NÉGATIVES**



*Éditions des Béatitudes*

## Introduction

### *COMMENT S'Y PRENDRE ?*

---

#### **Tu broies du noir ?**

– Je te sens préoccupé et anxieux, absorbé dans ton monde intérieur,  
tu ne souris plus,  
les traits de ton visage sont tirés,  
tu ne parles plus beaucoup,  
tu t'isoles de plus en plus...

N'es-tu pas en train de broyer du noir ? Que se passe-t-il ?

– C'est vrai, je vois tout en noir ces temps-ci. Je suis fixé sur mes examens de fin d'année. Quelque chose me dit que je vais les rater. Je suis obsédé par ce sentiment d'échec, même si je sais, objectivement, que je n'ai rien à craindre. Mais c'est plus fort que moi. Cette pensée négative m'obsède, elle ne me quitte pas. Je n'arrive pas à la chasser. Alors, je perds confiance en moi, je m'angoisse et je déprime.

Cette conversation est un exemple parmi d'autres de ces pensées négatives qui font irruption dans notre esprit sans crier gare. Ces idées noires, bien réelles et présentes en nous, ne sont pas forcément représentatives de la réalité. Elles la déforment. Il y a un fossé important entre ce qui

est redouté, ce qui surviendra réellement et la manière de le vivre. Les pensées tournent dans notre tête, en circuit fermé, comme un essaim d'abeilles, sans solution possible face au futur menaçant. Certains soucis sont contrôlables, d'autres non. Leur cause n'est pas toujours connue. Il nous arrive en effet de broyer du noir sans savoir pourquoi. Des pensées négatives nous envahissent, surgissant de l'inconscient, sur un arrière-fond d'angoisse ou de mauvaise humeur. Il y a des jours de grisaille, dit-on, et il faut faire avec. Les idées négatives sont à l'origine de problèmes relationnels, professionnels, sentimentaux, et de troubles de l'humeur.

## Tu deviens ce que tu penses

Les pensées, négatives et positives, fournissent du matériau aux jugements que nous portons sur les autres ou sur nous-mêmes. Elles nous influencent et nous poussent à agir de telle ou telle manière. Elles façonnent notre personnalité et dirigent notre comportement.

Dans les années cinquante de notre ère, le philosophe grec Épictète écrivait : « Les hommes ne sont pas déconcertés par les événements, mais par l'idée qu'ils s'en font<sup>1</sup>. » Autrement dit, ce n'est pas l'événement qui nous rend heureux ou malheureux, mais l'interprétation qu'on s'en fait. La plupart du temps, nous sommes nos propres bourreaux. Par exemple, je peux éprouver de l'antipathie pour une personne que je rencontre pour la première fois, sans savoir pourquoi. Je ne suis pas responsable de cet état d'âme, il relève tout simplement de l'irrationnel<sup>2</sup>. Par ailleurs, si je

---

1. A. GRÜN, *Conquérir sa liberté intérieure*, éd. de l'Atelier, Paris, 2000, p. 17.

2. Ce genre d'attitude qui relève de l'irrationnel vient en général de l'inconscient. Notre inconscient enregistre tous nos souvenirs, jusque dans les moindres détails. Il est aussi ce fourre-tout dans

n'en ai pas conscience, mon antipathie va se transformer en jugement erroné porté sur la personne, au point de ne plus pouvoir la supporter. Pour se dégager des fausses représentations que nous nous faisons du monde, il est nécessaire de purifier nos pensées des passions qui les parasitent, comme la colère, la peur, la tristesse, la jalousie, etc. Car ce sont elles qui obscurcissent notre jugement.

### **Des pensées parasitées par les passions**

Les pensées se nourrissent de mots, d'images ou d'idées de nature très variable, puisés au creuset de notre quotidien. L'impression du quotidien dans notre esprit déclenche toutes sortes de sentiments et d'émotions.

Il arrive, et c'est bien connu, que certaines pensées, encadrées par l'imagination (cinéma intérieur), allument passion, émotion ou pulsion, d'où les expressions : *Je bouillonne de rage... J'ai envie de tout détruire... Je suis paralysé par l'angoisse... J'ai un coup de foudre pour cette personne... Mon cœur bat la chamade... Je suis excité par une pulsion sexuelle*, etc. Et voilà que les pensées s'agitent, brassées par la passion. Elles s'imposent à notre esprit, nous torturent et nous obsèdent. Si l'on n'y met pas fin, elles vont engendrer la tentation et, de là au passage à l'acte, il n'y a qu'un pas.

Les pensées tourmentées se chargent d'angoisse, de colère, de tristesse, de désespoir ou d'espoir, d'attrait affectif, sexuel. Le corps y participe également : augmentation

---

lequel nous rejetons (refoulons) des blessures anciennes et des désirs interdits que nous refusons de voir ou d'accepter. Ceux-ci remonteront tôt ou tard à la conscience sous forme d'angoisse, de peur, d'obsessions diverses. Dans l'exemple cité, les attitudes de la personne antipathique ont certainement réveillé chez le vis-à-vis de vieilles blessures relatives à un événement oublié. Seul un sentiment de rejet est remonté à la surface.

de la tension artérielle, décharge d'adrénaline, excitation ou paralysie, maux de tête, tremblements, etc.

Inversement, les pensées positives nous calment ; d'elles émanent joie, tranquillité, discernement, désirs de bonté, d'amour, d'harmonie, de paix, de pardon.

## **Tu es bien plus que tes passions <sup>1</sup>**

Trois éléments composent l'être humain : *l'esprit, le psychisme, le corps*.

L'esprit est notre âme spirituelle et immortelle créée directement par Dieu. L'âme anime notre vie et toutes nos facultés humaines. Le psychisme correspond à la partie émotionnelle et passionnelle de notre être. Le corps matériel vit par l'esprit. Il en est marqué.

L'intelligence et l'amour sont les deux manifestations de l'âme spirituelle. L'esprit est donc cette capacité en nous de discernement, de générosité, de don de soi, de dépassement, de force, de maîtrise de soi et d'ouverture au Créateur. L'Esprit de Dieu habite dans notre âme :

*« Moi, je prierai le Père : il vous donnera un autre Paraclet qui restera avec vous pour toujours. C'est lui l'Esprit de vérité, celui que le monde est incapable d'accueillir parce qu'il ne le*

---

1. Les passions, synonymes d'émotions, de sentiments, de pulsions, appartiennent aux mouvements de notre sensibilité. Imprévisibles comme des chevaux fougues, l'homme raisonnable doit en être le maître, à la manière du cavalier qui tient sa monture en bride. Si, au contraire, il se laisse mener et emporter par sa propre monture, il perd sa liberté. Maîtrisées et canalisées, les passions deviennent des énergies positives, au service de l'humain. Par exemple, l'énergie agressive renforce la vertu de courage, stimule l'effort à aller jusqu'au bout de ses engagements. L'énergie sexuelle consolide l'amour des conjoints et enrichit leur vie de couple. Non contrôlées, les passions nous envahissent et brouillent la juste vision des choses, elles sont la cause de nos faux jugements et des interprétations erronées de la réalité. Et le péché s'en sert pour agir avec plus de force.

*voit pas et qu'il ne le connaît pas. Vous, vous le connaissez, car il demeure auprès de vous et il est en vous. » (Jn 14, 16-17)*

Notre esprit est plus grand que nos passions, et il ne peut être influencé par elles. Les émotions et les sentiments changent souvent, au gré des circonstances. Ils oscillent entre la peur et le courage, la joie et le découragement, l'optimisme et le pessimisme. Ils sont sujets à l'ambiance dans laquelle nous baignons, au travail que nous faisons, aux personnes que nous côtoyons. Il arrive qu'aujourd'hui nous nous sentions euphoriques et plein d'élan, et soudainement, demain, tristes et abattus. Cela peut dépendre du temps qu'il fait, des personnes sympathiques ou antipathiques que nous croisons. Nos émotions conditionnent nos pensées ; tandis que notre esprit ne se laisse pas troubler par tout cela. Il demeure dans la paix et la confiance, comme l'atteste l'apôtre Paul : *« Je suis tout rempli de consolation, je déborde de joie dans toutes nos détresses. » (2 Co 7, 4)*

Plus nous laissons Dieu agir en nous, et plus nous acquérons la maîtrise de nos pensées oppressantes.

Il ne faut jamais se baser sur les émotions que l'on éprouve pour prendre des décisions importantes ou orienter sa vie. « Sentir, éprouver » est une chose, tandis que « réfléchir, discerner et s'appuyer sur Dieu » en est une autre. Torturé par des idées négatives, je peux aussi décider de concentrer toutes mes pensées sur le Christ qui est le Chemin, la Vérité et la Vie.

Par exemple, je sais que cette pulsion obsédante, qui envahit le champ de ma conscience, ne vient pas de Dieu. Elle n'est pas le tout de ma personnalité elle ne me sépare pas de lui. Et plus : par Celui qui nous a aimés, j'en suis déjà plus que vainqueur (cf. Rm 8, 37-39).

## « C'est moi, n'ayez pas peur ! » (Jn 6, 20.)

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi je vous donnerai le repos. » (Mt 11, 28)

Voilà la démarche proposée au début de cet ouvrage : venir au Christ et ouvrir son cœur à sa lumière. Lui seul peut nous décharger véritablement de nos fardeaux.

Avec le baptême, nous avons reçu le don de la grâce et, avec la grâce, le don du Saint-Esprit qui distribue en nous ses fruits : la paix du cœur, la sérénité, l'amour, la patience, l'enthousiasme, la volonté et la force de faire le bien. L'absence de Dieu dans la vie crée un vide intérieur que rien ni personne ne réussit à combler. La rencontre profonde avec Dieu est la porte ouverte à la guérison de tout l'être. Si Dieu n'est pas au cœur de notre vie et au centre de nos préoccupations, alors nous inversons les rôles et le remplaçons par notre propre moi, notre ego, qui cherchera son bonheur dans les idoles : le succès, la réussite, la réputation, la reconnaissance, l'argent, la voiture, la maison, etc. Et nous vivrons toujours avec la peur de perdre, de manquer, de ne plus être considérés, reconnus. Sans Dieu, nous perdons la vraie paix, celle qui demeure au sein de toutes les tempêtes. L'angoisse et la dépression sont les maladies d'aujourd'hui. Ne sont-elles pas le résultat de ce vide intérieur lié à la perte de Dieu ? Le psychiatre autrichien Viktor Frankl (+1997) nous rend attentifs au fait que chez l'homme perturbé psychologiquement se manifeste plus en profondeur « une crise de ses raisons de vivre ». Il a perdu le sens de son existence. Il ne sait pas pour quoi ni pour qui il vit. Pour ce praticien, la névrose pourrait être l'expression d'une religion refusée<sup>1</sup>.

---

1. Voir : VIKTOR FRANKL, *Nos raisons de vivre – À l'école du sens de la vie*, Inter Éditions, 2009. Ainsi que : *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Éditions de l'Homme, 1988. Site internet en allemand/anglais : [www.viktorfrankl.org](http://www.viktorfrankl.org)

Je tiens à préciser dès le départ que ce livre ne propose ni une technique ni un nouveau truc pour nous libérer de nos malaises. À la suite des anciens moines, les Pères du désert, il voudrait inviter le lecteur à laisser Dieu respirer en lui, comme l'oxygène indispensable à notre survie. Leur enseignement veut nous conduire à *l'hesychia*, terme grec qui signifie « tranquillité, calme, repos, paix, douceur, silence intérieur, solitude ». Ces maîtres des premiers siècles de l'Église nous ont laissé un héritage précieux. Leurs écrits constituent d'abord le témoignage de leur propre combat contre les pensées négatives qui plongent l'homme dans le trouble et le tourment. Ils nous indiquent la voie pour en sortir, par des moyens spirituels tout simples, une sorte de médecine de l'âme.

C'est pourquoi je t'invite, cher ami lecteur, avant de poursuivre, à implorer sur toi la venue de l'Esprit Saint. Ne te préoccupe pas de ton manque de foi, n'aie pas peur de tes imperfections, crois seulement que Dieu veut te visiter. Il n'attend qu'un signe de toi pour diffuser la lumière de ton baptême dans toutes les couches de ton être, et jusque sur ton visage ! Aussi, nourris-toi de sa Parole et de la grâce des sacrements, principalement de l'Eucharistie et du Pardon. Le premier nous unit profondément à Dieu et aux autres, comme les différents sarments sur un même cep de vigne. Le second vient guérir nos relations brisées par le péché, il nous remet dans la confiance à Dieu et aux autres.

Cet ouvrage reprend, en partie, le chapitre sur « les pensées » abordé dans mon précédent livre<sup>1</sup>. Il en est son complément pratique, plus approfondi et mieux étayé, offrant des pistes nouvelles, comme la mise en route de la prière du cœur, l'apprentissage de la louange, la méditation de la Parole de Dieu, la récitation du Rosaire. Plus qu'un

---

1. J. PRALONG, *Apprivoiser son caractère*, éd. des Béatitudes, Nouan-le-Fuzelier, 2009.



enseignement théorique, il répond essentiellement à des questions concrètes : *comment faire pour se libérer de ses pensées perturbatrices*. Il veut être, humblement entre tes mains, cher ami, un petit traité contemplatif et actif pour t'aider à trouver la paix intérieure, *l'hesychia*.

## Chapitre 1

### *PENSÉES NÉGATIVES ET POSITIVES : UN CHAMP DE BATAILLE*

---

#### **Une précision**

Je classerai, dans ce chapitre, les pensées négatives en trois groupes distincts. Dans le premier, j'envisagerai celles qui nous traversent l'esprit certains jours, voire tous les jours, ces pensées venant des circonstances extérieures ou bien relevant de nos états d'âme (anxiété, colère, peur), mais sans gravité pour notre santé psychique et spirituelle ; en définitive, le tempérament y exerce une forte influence. Dans le deuxième groupe, j'énumérerai les pensées franchement viciées qui nous obsèdent, nous induisant à la tentation, jusqu'à commettre l'acte mauvais. Enfin, j'aborderai la notion « d'angoisse » qui, bien souvent, tourmente nos pensées jusqu'à nous rendre malades.

Si la naissance des pensées, bonnes ou mauvaises, dans notre esprit, ne dépend pas toujours de nous, il dépend néanmoins de nous de les accueillir et de les approuver. Nous en restons les maîtres. Certaines surgissent impulsivement de notre inconscient, comme des forces illogiques et irrationnelles liées à des blessures ou des souvenirs enfouis ; d'autres peuvent encore se glisser en nous comme des