

## Remettre en question les pensées négatives – 22/08/2025

### 1. Décrivez la situation

Clementine Morrigan, autrice anti-callout que j'ai reçue chez moi l'an dernier, call-out sa mère, une autrice féministe célèbre dont elle avait jusque là tu le nom, parce qu'elle publie un livre qui retourne la culpabilité de l'inceste dont Morrigan accuse sa mère de ne pas l'avoir protégée.

Je décide de publier une « note » du call-out avec Le Petit Nicallout, une page instagram commune où on « note » les call-outs afin de rappeler que ce sont des outils adaptés à certains contextes. Le CO de Morrigan obtient 15/20. habituellement, nous anonymisons, mais puisque l'histoire est déjà sur Wikipedia, ça me paraît inutile. J'enrrends ce post comme un soutien, la bonne note de 15/20 marquant que c'est un CO plutôt adapté.

Morrigan est furieuse et arrive, très activée, dans nos DM.

Nous décidons de retirer le post et je le reposte anonymisé, avant de le réarchiver le temps de réfléchir.

Je souhaite répondre à Morrigan en donnant mon intention et m'assurant de mon soutien. Flo m'assure que ça ne sert à rien, qu'il faut l'ignorer ou aller dans son sens (s'excuser platement), que si je réponds avec une justification c'est la fin de la relation. Je décrète que c'est déjà la fin de la relation si je dois faire semblant de ne pas avoir ce conflit avec elle. Je teste plusieurs formulations que je veux empathiques. Flo me dit en gros « empathique c'est « je m'excuse, je me sentirais très mal si j'étais à ta place, je retire tout de suite le post » pas « je suis désolé·e de tes émotions » ou autre ».

Je suis frustré·e et triste, je perçois un cul-de-sac.

### 2. Écrivez vos émotions et leur intensité (0-100%)

Colère envers Flo 20 %

Frustration 40 %

Tristesse 20 %

Blasé/Saoulé 60 %

### 3. Vos pensées

Si s'écraser est le seul truc entendable, je ne vois même pas l'intérêt de la communication

Les émotions des gens sont une chose, leur légitimité une autre

**Mon intention devrait avoir de l'importance dans l'émotion causée et la clarifier devrait pouvoir modifier l'émotion (60%)**

Selon les critères de Flo, je ne suis en fait jamais « empathique ». Penser cela me met en colère car je fais des efforts pour comprendre les gens

Comprendre les choses est essentiel pour moi. Je ne comprends pas comment ça ne l'est pas pour tout le monde. Ça ne fait aucun sens.

L'idée d'émotions « brutes » qui prendraient toute la place et ne laisseraient aucune place à la rationalisation m'est étrangère.

Je refuse la possibilité qu'il ne puisse pas y avoir de communication autrement que dans une validation pure des émotions.

Je me sens une nouvelle fois inadapté·e/bizarre parce que je fonctionne différemment.

Mon fonctionnement est objectivement meilleur. Il est meilleur d'être ouvert aux échanges rationnels y compris quand on est énervé.

**Flo me renvoie à ce que je « devrais » faire et par là à ce que je « devrais » être/comment je devrais fonctionner. Je sais que Flo a pragmatiquement raison quant à l'acceptabilité sociale des fonctionnements, mais je refuse cet état de faits. (85%)**

**Je suis tenté·e de me replier sur moi-même et sur des modes de sociabilité où la rationalité est valorisée et les émotions tués. (70%)**

**4. Encerclez la « pensée chaude » et évaluez le degré de croyance (0-100%)**

**5. Écrivez les faits qui soutiennent la pensée automatique**

Ce qui se passe avec Morrigan est très pour trait ce qui a motivé le call-out de Tania : je poste quelque chose publiquement dans lequel je pense appuyer/valoriser la personne, mais ça apparaît comme dénigrant et la personne s'énerve et m'accuse d'être insensible et autre.

Charpi qui m'a dit plusieurs fois que je ne m'excusais pas bien, en gros, parce que ça passe par la compréhension et la justification.

L'affaire récente avec Océan.

Globalement énormément de conflits qui s'appuient sur « la personne est blessée par quelque chose que je dis/fais, je reconnaiss l'émotion et explicite mon intention, la personne se met en colère »

Il est plus confortable d'être auprès de personnes pour qui l'émotion n'est pas le mode prioritaire d'être au monde.

L'intention change profondément la nature d'une interaction. Il y a une différence entre une blessure accidentelle et une blessure intentionnelle.

Que l'autre explicite me permet généralement de me sentir moins blessé·e/en colère.

Ça fonctionne comme ça avec Nathan, Clément...

**6. Écrivez les faits qui contredisent la pensée automatique**

Il existe des personnes qui ont un fonctionnement plus proche du mien, avec un fort besoin d'explicitation. Par exemple ma cousine ou Billie.

Conflit avec Carole par ex (autour du bureau qu'on avait rentré un matin) qui a été réglé en explicitant nos réactions mutuelles.

Si j'ai décidé d'élargir mon cercle social au-delà des geeks/nerds qui étaient mes amis avant, c'est aussi à cause de la pauvreté émotionnelle.

Naviguer un conflit ou un désaccord avec des gens qui sont coupés de leurs émotions est pénible.

Il est enrichissant d'être avec des personnes qui fonctionnent différemment.

Taïs se sent quand même blessé quand j'explique pourquoi j'ai dit/fait quelque chose de blessant.

Globalement plein de gens.

(J'ai conscience que ce n'est pas une « bonne » pensée automatique car c'est une pensée normative)

## **7. Pensée alternative/équilibrée**

Il y a un temps pour la validation des émotions, et un temps pour l'explicitation des intentions.

Il est important de « lire la salle » et de reconnaître dans quel milieu/type de milieu je me situe.

Avoir des relations « doudou » qui fonctionnent d'une façon reposante pour moi est important, mais en faire l'intégralité de mes relations sociales m'empêcherait de m'épanouir.

Il est tout aussi absurde de me dire que je « devrais » réagir d'une façon qui valide à 100 % les émotions de la personne que de dire que la personne « devrait » être convaincu·e et apaisé·e par mes arguments. Ce sont des fonctionnements différents qui ne répondent pas à des injonctions normatives.

## **8. Ré-évaluez l'intensité des émotions**

Colère envers Flo 0 %

Frustration 20 %

Tristesse 0 %

Blasé/Saoulé 30 %

## **9. Plan d'action**

### **1. Changer la situation qui a occasionné votre détresse ?**

Pour l'instant, cul-de-sac car je ne peux pas réagir/répondre. Attendre et laisser reposer avant de pouvoir deviser un plan adapté.

### **2. Réagir différemment la prochaine fois ?**

Me montrer plus vigilant·e à l'impact que peuvent avoir mes actions sur les autres. Demander conseil si je ne suis pas sûr·e.