

Manuel d'accompagnement pour une thérapie cognitivo-comportementale

Chaloult, L., Goulet J. et Ngô, T. L.

1^{re} édition

Éditeur : Jean Goulet – tccmontreal

2018

Éditeur : Jean Goulet - tccmontreal
Montréal, QC, Canada
2018
ISBN 978-2-924935-04-0
Dépôt légal 3e trimestre 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2018
Bibliothèque et Archives Canada 2018
1re édition

AVANT-PROPOS

La psychothérapie que vous débutez maintenant s'inspire d'un type de psychothérapie nommée thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Celle-ci a surtout été développée au cours du vingtième siècle par des chercheurs et des cliniciens dans le domaine de la santé. Elle a fait l'objet de multiples recherches et elle s'est rapidement répandue au point où c'est actuellement une des formes de thérapie les plus connues et les plus utilisées dans le monde entier.

La TCC est une thérapie active, directive, structurée et limitée dans le temps. On peut la concevoir comme une forme d'entraînement à penser et à agir de façon mieux adaptée lorsque vos émotions, vos pensées ou vos comportements sont sources de souffrance. *Comme pour la plupart des entraînements, les résultats sont le fruit d'une pratique régulière et prolongée.*

Les textes qui vont suivre ont pour but de vous faciliter la tâche. Ils ont été conçus pour servir de complément au travail patient-thérapeute. Ce dernier vous indiquera le moment opportun pour les lire en cours de thérapie et sur quels aspects insister davantage selon vos besoins. Si certains passages ne vous semblent pas clairs ou pas évidents, n'hésitez pas à lui en faire part.

On peut prendre connaissance de l'ensemble de cette démarche en consultant la table des matières qui suit. Soulignons ici que les différents chapitres doivent être abordés à tour de rôle en commençant par le premier, chacun correspondant à une étape qui tient compte de l'ensemble de la démarche. Votre thérapeute peut toutefois en disposer autrement selon le contexte ou les besoins de la thérapie.

Notons pour terminer que ce manuel demeure un **document de travail** en voie d'élaboration. Il n'a pas la prétention d'être complet et il peut faire l'objet de discussions, de corrections ainsi que de modifications futures. Nous l'avons rendu disponible sur notre site dans le but de le partager mais aussi pour lui permettre de progresser. Vos commentaires et suggestions seront toujours les bienvenus.

Bonne lecture et bon travail!

Louis Chaloult, Jean Goulet et Thanh-Lan Ngo.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos.....	3
-------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

LA RESTRUCTURATION COGNITIVE

Identifier et modifier vos pensées,
vos émotions et vos comportements

Introduction.....	5
Chapitre 1 : Définition des termes événement, émotion, pensée et comportement.....	7
Chapitre 2 : Les quatre grandes familles d'émotions.....	14
Chapitre 3 : Le principe de base de la thérapie cognitivo-comportementale.....	26
Chapitre 4 : Qu'est-ce que la restructuration cognitive?.....	30
Chapitre 5 : Vue d'ensemble sur le tableau d'enregistrement des pensées (TEP).....	34
Chapitre 6 : Description plus élaborée du tableau d'enregistrement des pensées : 1 ^{ière} étape.....	45
Chapitre 7 : Description plus élaborée du tableau d'enregistrement des pensées : 2 ^{ième} , 3 ^{ième} et 4 ^{ième} étapes.....	57

DEUXIÈME PARTIE

LA THÉRAPIE COGNITIVE INTROSPECTIVE

Identifier et modifier
vos attitudes et vos croyances

Introduction.....	68
Chapitre 8 : Comprendre les croyances.....	70
Chapitre 9 : Les attitudes dysfonctionnelles de base.....	78
Chapitre 10 : Quelques croyances dysfonctionnelles parmi les plus fréquentes.....	105
Chapitre 11 : Comment identifier et modifier vos croyances dysfonctionnelles.....	117
Pour terminer.....	131

PREMIÈRE PARTIE

LA RESTRUCTURATION COGNITIVE

Comment identifier vos pensées, vos émotions et vos comportements
et comment les modifier au besoin

INTRODUCTION

C'est ici que débute votre thérapie. Vous commencerez par vous familiariser avec quelques termes et notions de psychologie essentiels pour une bonne compréhension de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Par la suite vous apprendrez à mieux identifier vos pensées et vos émotions et à les modifier au besoin lorsque surviennent des moments plus difficiles dans votre vie. La **restructuration cognitive** est l'outil dont vous vous servirez pour effectuer ces changements. Avec un peu d'entraînement, les moments difficiles deviendront moins nombreux, moins pénibles et vos comportements seront mieux adaptés. Le défi ne réside pas tant ici dans le fait de comprendre la méthode qui n'est pas si compliquée mais plutôt dans celui de persévérer dans la pratique quotidienne.

Cette première partie comporte sept chapitres. Les voici avec le ou les objectifs poursuivis pour chacun :

Chapitre 1 : Définition des termes événement, pensée, émotion et comportement. Objectif : Vous familiariser avec le vocabulaire propre à la thérapie cognitivo-comportementale.

Chapitre 2 : Les quatre grandes familles d'émotions.

Objectif : Vous entraîner à mieux comprendre et mieux nommer les émotions vécues au quotidien.

Chapitre 3 : Le principe fondamental de la TCC.

Objectif : Bien comprendre le principe dont découlent le rôle et l'importance de la restructuration cognitive.

Chapitre 4 : Qu'est-ce que la restructuration cognitive?

Objectif : La restructuration cognitive est le processus fondamental sur lequel repose toute la démarche en TCC. Ce chapitre explique en quoi elle consiste.

Chapitre 5 : Vue d'ensemble sur le Tableau d'enregistrement des pensées (TEP). Objectif : Le TEP est l'outil dont on se sert pour effectuer une restructuration cognitive. Ce chapitre vous explique en quoi le TEP consiste et comment il fonctionne dans son ensemble.

Chapitre 6 : Description plus élaborée du Tableau d'enregistrement des pensées dysfonctionnelles. 1^{ière} partie.

Objectif : Vous fournir si nécessaire des explications supplémentaires sur la première partie du TEP.

Chapitre 7 : Description plus élaborée du Tableau d'enregistrement des pensées dysfonctionnelles. 2^{ème} partie.

Objectif : Vous fournir si nécessaire des explications supplémentaires sur la deuxième partie du TEP.

CHAPITRE 1

DÉFINITION DES TERMES ÉVÈNEMENT, ÉMOTION, PENSÉE, COMPORTEMENT

Nous utilisons couramment dans la vie quotidienne les termes événement, pensée, émotion et comportement mais il n'est pas certain que tous leur donnent la même signification. Examinons-les donc un peu plus attentivement pour être certain d'utiliser un langage commun.

Qu'est-ce qu'un événement?

Un événement est une chose qui survient, qui se produit ou qui arrive comme un fait ou une circonstance, et dont nous prenons conscience grâce à nos sens. Si plusieurs personnes sont témoins d'un même événement, elles n'auront généralement pas de difficulté à s'entendre pour dire que cet événement est survenu. Elles peuvent cependant lui attribuer des significations bien différentes selon les pensées ou les émotions qui en découlent.

Un événement : quelque chose qui se produit ou qui arrive

Qu'est-ce qu'une émotion?

Une émotion est un état affectif qu'une personne ressent intérieurement et dont la durée et l'intensité sont variables. Les émotions s'accompagnent généralement de réactions physiologiques plus ou moins intenses comme la rougeur, la transpiration ou la modification du rythme cardiaque. Elles se présentent sous les formes les plus diverses et peuvent survenir plusieurs à la fois. On leur attribue différents noms comme anxiété, colère, culpabilité, honte ou tristesse.

Une émotion : ce qu'on ressent intérieurement

Les émotions peuvent être divisées en trois catégories :

- Les émotions *agréables* comme la joie ou l'amour. Elles plaisent à la personne et sont le plus souvent utiles.
- Les émotions *désagréables fonctionnelles* comme une crainte ou une tristesse justifiées. Elles déplaisent à la personne mais elles lui sont presque toujours utiles compte tenu du contexte dans lequel elles surviennent.
- Les émotions *désagréables dysfonctionnelles* comme une colère ou une culpabilité disproportionnées. Les émotions deviennent dysfonctionnelles si elles sont trop

intenses, trop fréquentes ou si elles durent trop longtemps, toujours compte tenu du contexte dans lequel elles surviennent. Elles nuisent donc au bon fonctionnement de l'individu qui les éprouve.

Exemple

La peur de traverser une rivière sur un frêle esquif au moment d'une tempête est appropriée, tandis que la crainte de traverser cette même rivière sur un pont solide par beau temps est dysfonctionnelle.

Ou

Un collégien doit faire face à une session d'examen chargée. Il est fort possible qu'une légère anxiété l'aide à se motiver. Par contre, une anxiété trop forte peut devenir paralysante en nuisant à sa concentration, à sa mémoire, à son sommeil ou autrement.

Faisons un petit exercice pour nous entraîner à bien distinguer émotion agréable, émotion désagréable fonctionnelle et émotion désagréable dysfonctionnelle.



Exercice 1.1 : À la lueur de ce que vous venez d'apprendre, veuillez choisir quel type d'émotion est associé aux énoncés suivants. Cochez la bonne réponse.

Figure 1.1

Énoncé	Émotion agréable	Émotion désagréable fonctionnelle	Émotion désagréable dysfonctionnelle
J'ai raté mon examen. Je suis certain que ma vie sera gâchée à tout jamais. Je suis complètement découragé.			
J'ai reçu une bonne nouvelle. J'en suis très heureuse.			
J'ai une peur bleue de sortir car il y a tellement de vols et de viols. Je ne mets presque plus les pieds hors de la maison.			
Je suis triste depuis que ma mère est décédée mais ça ne m'empêche			

Énoncé	Émotion agréable	Émotion désagréable fonctionnelle	Émotion désagréable dysfonctionnelle
pas d'apprécier les belles choses de la vie.			
J'ai peur. J'ai demandé à mon père de venir me visiter et il commence à neiger. S'il lui arrivait un accident je ne me le pardonnerais jamais.			
Mon conjoint m'a quittée. Je me sens triste et découragée au point d'être convaincue que ma vie est finie.			
Mon conjoint m'a quittée. J'ai beaucoup de chagrin mais je m'en remettrai.			
Je suis très en colère contre ma conjointe qui est en retard de quelques minutes à notre rendez-vous. Je vais lui dire ma façon de penser.			
Je suis enceinte et j'en suis tellement heureuse.			
J'ai organisé une soirée et j'ai horriblement peur que ce soit un fiasco. Je vais tout annuler.			

Vous trouverez les réponses à la fin du chapitre.

Qu'est-ce qu'une pensée?

Le mot « pensée » est utilisé pour nommer un phénomène cognitif ou, dit plus simplement, pour décrire la façon dont un individu se parle à lui-même. L'ensemble des pensées forme le discours intérieur de la personne, qui se poursuit presque constamment lorsque celle-ci est éveillée. Le discours intérieur peut servir à exprimer une constatation, une réflexion, un projet ou autre.

**Une pensée :
la façon dont
un individu se
parle à lui-
même**

Exemple : « Je me suis dit qu'il n'aurait jamais dû se comporter ainsi avec moi après tout ce que j'ai fait pour lui. Quel ingrat! ».

Qu'est-ce qu'un comportement?

On peut définir un comportement comme étant l'action volontaire, observable et mesurable d'un organisme vivant, comme le fait de bouger, de marcher ou d'écrire.

Exemples : une personne tape sur un clavier, monte un escalier, parle, tourne en rond, hoche la tête. Toutes ces actions sont des comportements.

**Un comportement :
une action volontaire,
observable et
mesurable d'un
organisme vivant**

Exercice pour s'entraîner à distinguer ces quatre termes



Exercice 1.2 : Complétez l'exercice suivant pour vous habituer à bien distinguer les termes événement, émotion, pensée et comportement. Indiquez dans la colonne de droite lequel de ces termes est décrit par les mots se trouvant dans la colonne de gauche.

Figure 1.2 Exemples avant de débiter l'exercice

Une branche est tombée et a abimé la carrosserie de ma voiture	<i>Évènement</i>
La réparer va me couter une fortune et je n'ai pas d'argent	<i>Pensée</i>
Je suis découragé	<i>Émotion</i>

Début de l'exercice :

	<i>Évènement, Pensée, émotion</i>
Le voisin écoute de la musique à minuit	
Il n'est pas respectueux quand il écoute de la musique si tard en soirée	
Je suis tellement fâché contre lui	
Mon garçon s'est trouvé un emploi	
Il semble se prendre en main	
Je suis tellement heureuse	
Le gros chien du voisin jappe très souvent	
Mon amie s'est mariée la semaine dernière	

	<i>Évènement, Pensée, émotion</i>
Je ne pourrai pas l'aider à s'installer car elle habite trop loin	
Je suis complètement ridicule	
Je me sens coupable	
Le règlement de mon divorce a été conclu hier	
Il serait intéressant d'en discuter avec mon frère	
Je suis totalement touché par son comportement	
Je m'ennuie tellement	
Ma fille est en retard de 30 minutes	
Il faudrait que j'explique à ma fille les règles de la politesse	

Vous trouverez les réponses ci-dessous.

CORRIGÉ DES EXERCICES

Exercice 1.1

Figure 1.1

Énoncé	Émotion agréable	Émotion désagréable fonctionnelle	Émotion désagréable dysfonctionnelle
J'ai raté mon examen. Je suis certain que ma vie sera gâchée à tout jamais. Je suis complètement découragé.			X
J'ai reçu une bonne nouvelle. J'ai un regain d'énergie.	X		
J'ai une peur bleue de sortir car il y a tellement de vols et de viols. Je ne mets presque plus les pieds hors de la maison.			X
Je suis triste depuis que ma mère est décédée mais ça ne m'empêche pas d'apprécier les belles choses de la vie.		X	
J'ai demandé à mon père de venir me visiter et il commence à neiger. S'il lui arrivait un accident, je ne me le pardonnerais jamais.			X

Énoncé	Émotion agréable	Émotion désagréable fonctionnelle	Émotion désagréable dysfonctionnelle
Mon conjoint m'a quittée. Je ne réussirai pas à vivre sans lui. Ma vie est finie.			X
Mon conjoint m'a quittée. J'ai beaucoup de chagrin mais je m'en remettrai.		X	
Je suis très en colère contre ma conjointe qui est en retard de quelques minutes à notre rendez-vous. Je vais lui dire ma façon de penser.			X
Je suis enceinte et j'en suis tellement heureuse.	X		
J'ai organisé une soirée et j'ai horriblement peur que ce ne soit un fiasco. Je vais tout annuler.			X

Exercice 1.2

Figure 1.2

	<i>Événement, Pensée, émotion</i>
Le voisin écoute de la musique à minuit	Évènement
Le voisin n'est pas respectueux quand il écoute de la musique si tard en soirée	Pensée
Je suis tellement fâché contre lui	Émotion
Mon garçon s'est trouvé un emploi	Évènement
Il semble se prendre en main	Pensée
Je suis tellement heureuse	Émotion
Le gros chien du voisin jappe très souvent	Évènement
Mon amie s'est mariée la semaine dernière	Évènement
Je ne pourrai pas l'aider à s'installer car elle habite trop loin	Pensée
Je suis complètement ridicule	Pensée
Je me sens coupable	Émotion
Le règlement de mon divorce a été conclu hier	Évènement
Il serait intéressant d'en discuter avec mon frère	Pensée
Je suis totalement touchée par son comportement	Émotion
Je m'ennuie tellement	Émotion
Ma fille est en retard de 30 minutes	Évènement
Il faudrait que j'explique à ma fille les règles de la politesse	Pensée

Nous voilà donc devenus plus familiers avec la définition des termes évènement, pensée, émotion et comportement. Au cours du chapitre suivant, nous allons nous en servir pour apprendre à mieux reconnaître et distinguer les quatre grandes familles d'émotions dont la compréhension est essentielle pour mieux saisir comment fonctionnent les êtres humains

À RETENIR

- Les émotions *agréables* plaisent à la personne et sont le plus souvent utiles.
- Les émotions *désagréables fonctionnelles* déplaisent à la personne mais sont elles aussi le plus souvent utiles.
- Les émotions *désagréables deviennent dysfonctionnelles* lorsqu'elles sont trop intenses, trop fréquentes ou si elles durent trop longtemps compte tenu du contexte dans lequel elles surviennent. Elles nuisent donc au bon fonctionnement de l'individu qui les éprouve.

CHAPITRE 2

LES QUATRE GRANDES FAMILLES D'ÉMOTIONS

Pour faciliter l'identification des émotions, nous les avons divisées en quatre principaux groupes ou quatre grandes familles dans lesquelles on retrouve la majorité d'entre elles. Ce sont la famille de l'anxiété, la famille de l'hostilité, la famille de la culpabilité et la famille de la tristesse.

Les quatre familles d'émotions			
Famille de l'anxiété	Famille de l'hostilité	Famille de la culpabilité	Famille de la tristesse

Faisons tout de suite un petit exercice pour commencer à nous familiariser avec le nom des diverses émotions appartenant à chacune de ces familles. Cet exercice consiste à identifier sans plus de préparation la famille à laquelle appartiennent les diverses émotions énumérées dans la colonne de gauche de la figure 2.1 ci-dessous. Inscrivez dans la colonne de droite le nom de la famille à laquelle appartiennent ces émotions. Est-ce la famille de l'anxiété, de l'hostilité, de la culpabilité ou de la tristesse? Nous verrons les réponses aussitôt l'exercice terminé.

Exercice 2.1 : Regrouper les émotions par familles



Inscrivez dans la colonne de droite de la figure 2.1 le nom de la famille à laquelle appartient l'émotion de la colonne de gauche. Est-ce la famille de l'anxiété, de l'hostilité, de la culpabilité ou de la tristesse?

Figure 2.1

	Anxiété? Hostilité? Culpabilité? Tristesse?
Angoisse	
Peur	
Colère	
Honte	
Irritation	
Rage	
Découragement	
Frayeur	
Remords	
Abattement	

	Anxiété? Hostilité? Culpabilité? Tristesse?
Agressivité	
Appréhension	
Crainte	

Pour vérifier si les réponses sont exactes, prenons connaissance du tableau 2.1 qui suit dans lequel on retrouve le nom des principales émotions faisant partie de chacune de nos quatre familles.

TABLEAU 2.1 : LES ÉMOTIONS CLASSÉES PAR FAMILLES

Les quatre familles d'émotions			
L'anxiété	L'hostilité	La culpabilité	La tristesse
Angoisse Inquiétude Crainte Effroi Épouvante Frayeur Peur Stress	Agressivité Aigreur Animosité Aversion Impatience Colère Haine Irritation Rage Rancune Ressentiment Révolte	Auto dévalorisation Honte Regrets Remords	Peine Chagrin Affliction Abattement Accablement Découragement Désespoir Mélancolie

Après avoir corrigé votre exercice, vous avez peut-être constaté que vos réponses étaient souvent meilleures que vous auriez pu penser et qu'il est relativement facile de classer les émotions même pour quelqu'un de peu familier avec ce genre de vocabulaire. Pourquoi n'est-ce pas si difficile ou, dit autrement, qu'est-ce que ces émotions ont en commun pour qu'on puisse les regrouper aussi spontanément? Pensons-y bien...

Vous l'avez sans doute trouvé, c'est parce que toutes les émotions d'un même groupe sont produites par des pensées semblables. Ceci est important parce que si une personne ressent une émotion appartenant à une des quatre familles, on peut en déduire le type de pensée dont cette émotion provient. Et, à l'opposé, si on connaît les pensées de quelqu'un, on peut identifier plus facilement l'émotion qui en découle. Ce sont là des connaissances qui faciliteront plus tard notre travail lorsque vous chercherez à établir le lien entre les pensées et les émotions.

Dans les pages qui suivent, nous verrons à tour de rôle chaque famille d'émotions et les pensées qui les caractérisent. Nous commencerons par l'anxiété, nous suivrons avec l'hostilité, puis la culpabilité et finalement la tristesse.

LA FAMILLE DE L'ANXIÉTÉ



Exercice 2.2 Débutons tout de suite par un exercice. Dans la figure suivante (2.2), vous trouverez plusieurs situations dans lesquelles certaines pensées sont à l'origine d'une émotion appartenant à la famille de l'anxiété. Pour chacune de ces situations, nous indiquons l'évènement déclencheur, les pensées qui en résultent puis l'émotion ressentie. *Après avoir bien pris connaissance des pensées générées par chacune de ces situations demandez-vous ce qu'elles ont de semblable ou quelle idée elles partagent en commun.*

Figure 2.2 : Situations dans lesquelles des pensées provoquent de l'anxiété

Évènement	Pensées	Émotions
Mon fils est fiévreux.	Je crains que ce ne soit une maladie grave, une méningite peut-être. Il pourrait en résulter des séquelles ou pire encore...	Anxiété
Le directeur du département ne m'a pas salué.	J'espère qu'il n'est pas fâché contre moi. J'ai peut-être fait une erreur sans m'en rendre compte. S'il fallait qu'il me fasse une mauvaise évaluation.	Appréhension, crainte
Mon conjoint n'est pas encore arrivé.	Il conduit si vite et, en plus, il est distrait depuis quelque temps. Mon Dieu, s'il fallait qu'un accident soit survenu!	Angoisse
Quelqu'un marche derrière moi dans la rue.	Pourquoi ne me dépasse-t-il pas? Je crois qu'il veut m'attaquer.	Peur
Je reçois une facture imprévue.	Si ça continue, je devrai diminuer ma contribution à mon régime d'épargne retraite. Je pourrais bien finir ma vie dans un hospice sordide, pauvre et malade.	Anxiété, inquiétude
J'ai quitté la maison rapidement.	J'espère que j'ai bien fermé la porte à clé. Un voleur pourrait entrer chez moi et tout emporter. Je crois que je n'arriverais pas à m'en remettre.	Frayeur

Avez-vous identifié le type de pensées qui provoque des émotions de la famille de l'anxiété? Si vous vous êtes dit qu'il s'agit de pensées concernant l'avenir ou plus précisément

de l'anticipation d'un évènement menaçant, c'est exact. En fait, qu'elle soit fonctionnelle ou dysfonctionnelle, l'anxiété provient presque toujours de deux idées principales :

- « **Un danger me menace...** » Ce danger concerne un avenir immédiat ou éloigné ; il peut s'agir d'une perte matérielle, d'une souffrance physique ou psychique, d'un rejet ou d'une dévalorisation, ou d'autres formes de danger.

- « **...que je ne pourrai éviter.** ». Si on pense pouvoir éviter ou maîtriser facilement un danger, il n'y aura pas d'anxiété. Cette émotion apparaît à partir du moment où on commence à croire à l'éventualité du danger, et plus cette éventualité devient une probabilité ou une certitude, plus l'anxiété augmente.

Exemple :

Isabelle se promène sur le trottoir et aperçoit deux gros chiens Doberman gardés en laisse par leur maître. Elle n'est pas anxieuse parce que, même si elle a généralement peur des chiens, et elle rassurée par le fait que les Doberman sont gardés en laisse (« Je peux éviter le danger »). Toutefois, le maître décide de laisser courir librement ses chiens et les détache. Isabelle devient immédiatement anxieuse et son anxiété augmente lorsque les chiens se dirigent vers elle (« Je crains de ne pouvoir éviter le danger qui est de me faire mordre par ces chiens »).

L'anxiété est une réaction normale face à un danger imminent. Elle est alors fonctionnelle, comme c'est souvent le cas dans notre vie quotidienne, parce qu'elle sert de signal d'alarme et nous permet d'éviter les conséquences néfastes d'une situation réellement dangereuse. Mais elle peut devenir dysfonctionnelle ou inappropriée sous l'effet de divers facteurs comme de mauvaises informations ou des croyances fausses comme nous le verrons un peu plus loin. C'est dans des situations de ce genre qu'il devient indiqué de la diminuer pour éviter ses conséquences néfastes, c'est-à-dire la souffrance ou les comportements dysfonctionnels qui en résultent.



L'ANXIÉTÉ

« Un danger me menace...

....que je ne pourrai éviter. »

**PEUR DE NE POUVOIR
MAÎTRISER UN DANGER**

LA FAMILLE DE L'HOSTILITÉ



Exercice 2.3 : Reprenons le même exercice avec la famille de l'hostilité. La figure suivante (2.3) contient une fois de plus différentes situations mais dans lesquelles l'émotion générée appartient cette fois à la famille de l'hostilité. Comme pour l'anxiété, nous indiquons pour chacune de ces situations l'évènement déclencheur, les pensées qui en résultent puis l'émotion ressentie. À nouveau, après avoir pris connaissance des pensées résultant de chacune de ces situations, demandez-vous quelle idée ces pensées ont en commun. Pensez-y bien et faites au moins une hypothèse.

Figure 2.3 : Situations dans lesquelles des pensées provoquent de l'hostilité

Évènement	Pensées	Émotions
La chambre de mon fils est en désordre.	Sa chambre est sens dessus dessous. Il est terriblement négligent et, de plus, il se fiche de moi. Je le lui avais pourtant demandé gentiment. Il devrait faire plus d'efforts.	Impatience
Le directeur du département ne m'a pas saluée.	Quel individu déplaisant! Plus je m'applique, plus il m'ignore. Un directeur devrait pourtant être sociable et encourager son personnel.	Irritation
Mon conjoint arrive en retard.	Il n'a aucune considération pour moi. Il aurait pu au moins me téléphoner.	Colère
Une voiture me dépasse à haute vitesse.	Quel imbécile! Il met la vie des gens en danger. Ce genre de conducteur devrait croupir en prison. Il mériterait une bonne leçon.	Rage
Je reçois une facture imprévue.	Ces compagnies qui font des profits faramineux n'arrêtent pas de vider les poches des petites gens. Ils n'ont aucune morale.	Révolte
C'est ma semaine de vacances et il pleut depuis quatre jours.	Quel pays de merde! Il pleut sans arrêt. Il me semble que ce n'est pas trop demander que d'avoir quelques jours de beau temps.	Frustration

Voyons maintenant si votre hypothèse est exacte. En fait, l'hostilité est basée sur une idée principale :

• « Cette personne (ou autre) aurait du faire ce qu'elle n'a pas fait ou n'aurait pas du faire ce qu'elle a fait. » On voit ici que l'hostilité résulte essentiellement de l'exigence (ou de la loi ou de la règle) formulée par une personne voulant que la réalité soit différente de ce qu'elle est. Cette réalité (dont découle l'exigence) peut prendre la forme d'une action ou d'une attitude *d'un individu* (comme un conjoint, un associé ou un collègue), *d'une institution* (comme un gouvernement, une corporation ou une religion), *d'un objet* (comme une tondeuse à gazon qui refuse de partir) ou encore *de toute chose qui ne convient pas à la personne* et dont elle rend Dieu, le destin ou le mauvais sort responsables (comme une maladie, un accident ou une météo défavorable). Dans nos exemples ci-dessus, la mère exige que son fils tienne sa chambre à l'ordre, l'employée exige que son directeur fasse plus attention à elle, le client exige que sa compagnie de téléphone soit plus raisonnable dans ses profits et la personne en vacances exige d'avoir du beau temps. On constate donc que l'idée responsable de l'hostilité provient de l'exigence de la personne face au monde extérieur et que ce type d'émotion apparaît lorsque cette exigence n'est pas satisfaite.



L'HOSTILITÉ

« Cette personne (ou autre) aurait du faire ce qu'elle n'a pas fait ou n'aurait pas du faire ce qu'elle a fait ».

**EXIGENCE FACE AU MONDE
EXTÉRIEUR**

L'hostilité est une émotion parfois appropriée mais souvent inappropriée. Tout dépend de la façon de voir (ou de la perception) de celui qui évalue, que ce soit la personne hostile ou une autre qui l'observe de l'extérieur. Une chose est certaine : plus l'exigence dont elle origine est intense et rigide, plus l'hostilité risque d'être nuisible. Nous reviendrons au chapitre 7 sur ce lien entre une exigence plus ou moins rigide et une émotion plus ou moins dysfonctionnelle.

Ajoutons ici que les différents termes utilisés pour nommer l'hostilité appartiennent à deux catégories. Dans la première, on trouve une forme d'hostilité survenant surtout « à chaud », à la suite d'un événement spécifique dont les manifestations sont, le plus souvent, transitoires. Si on classe par ordre d'intensité les termes servant à la nommer, en commençant par le terme désignant l'hostilité la plus légère, on aura la gradation suivante : impatience, légère irritation, forte irritation, colère et rage. La seconde catégorie réfère à un type d'hostilité se manifestant « à froid » et s'inscrivant dans la durée. C'est le cas de la haine et de la rancune, accompagnées ou non d'un désir de vengeance.

LA FAMILLE DE LA CULPABILITÉ



Exercice 2.4 : Continuons notre exploration des pensées à l'origine des émotions en nous intéressant à la famille suivante qui est celle de la culpabilité. Vous trouverez à nouveau ci-dessous une figure (2.4) contenant des situations à l'origine de ce groupe d'émotion. Lisez-les attentivement puis demandez-vous quelle idée ont en commun les pensées retrouvées dans chacune de ces situations.

Figure 2.4 : Situations dans lesquelles des pensées provoquent de la culpabilité

Évènement	Pensées	Émotions
La chambre de mon fils est en désordre.	Pauvre petit! Il est en pleine période d'examen et je n'ai même pas pris cinq minutes pour l'aider à mettre un peu d'ordre. Je ne travaille pas à l'extérieur, c'est mon seul enfant et j'ai du temps de libre. Je devrais être plus patiente et plus disponible pour lui.	Culpabilité
Le directeur me fait une remarque devant mes collègues.	Je ne suis pas à la hauteur de cet emploi. Maintenant tout le monde va savoir que le directeur me trouve nulle.	Honte
Ma conjointe semble fatiguée.	J'aurais dû l'aider davantage. Elle travaille fort alors que moi je suis en chômage et que je n'arrive même pas à me trouver un emploi. Je suis un mauvais conjoint.	Culpabilité et auto dévalorisation
Je suis responsable d'un petit accident avec ma voiture.	Quel imbécile je suis! J'aurais dû faire attention. Je n'ai même pas regardé. Je suis un incorrigible distrait. J'aurais pu tuer quelqu'un.	Culpabilité
Je reçois une facture imprévue.	J'ai encore oublié une facture. Je n'ai pas de tête! Je devrais être plus attentive. Je dépense beaucoup trop. Par ma faute on risque de manquer d'argent pour les activités des enfants. Je suis une mauvaise mère.	Culpabilité et auto dévalorisation
C'est ma semaine de vacances et il pleut depuis quatre jours.	J'aurais dû choisir une autre destination pour nos vacances. Toute la famille voit ses vacances gâchées à cause de moi.	Regrets

Quel est donc le type de pensées qui provoque de la culpabilité? Peut-être avez-vous constaté que ces pensées sont semblables à celles dont découle l'hostilité, mais avec cette différence que dans la culpabilité, l'hostilité est tournée cette fois contre soi et non contre autrui. C'est pourquoi on retrouve toujours à l'origine de la culpabilité l'idée suivante :

● « **J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait.** » : Comme dans l'hostilité, on constate ici la présence d'une exigence (ou d'une loi ou d'une règle), mais qui s'applique cette fois à l'individu qui se sent coupable plutôt qu'à autrui. Dans nos exemples, la mère exige d'elle-même d'être plus patiente et plus disponible pour son fils, l'employée exige d'elle-même d'être plus à la hauteur dans son emploi face à son patron et aux autres employés et la personne responsable d'un accident exige d'elle-même de toujours conduire parfaitement son véhicule. On constate donc que l'idée responsable de la culpabilité exprime à nouveau une **exigence** mais non plus face à autrui comme dans l'hostilité mais plutôt face à **soi-même**.



LA CULPABILITÉ

« J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait ».

EXIGENCE FACE À SOI-MÊME

La culpabilité est utile lorsqu'elle nous permet de prendre conscience de nos fautes ou de nos erreurs et de les corriger. Mais elle devient fréquemment dysfonctionnelle et c'est alors qu'il est souhaitable de l'atténuer ou, si possible, de la faire disparaître si on veut soulager la souffrance qu'elle provoque.

L'auto dévalorisation et la honte

Les pensées à l'origine de l'auto dévalorisation et de la honte sont en partie semblables à celles présentes dans la culpabilité. Dans les deux cas, on retrouve une exigence face à soi-même : « J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. » C'est la raison pour laquelle on les associe fréquemment au groupe des émotions liées à la culpabilité.

Ce qui distingue l'auto dévalorisation de la culpabilité, c'est l'ajout d'un jugement sur sa valeur personnelle : « Je n'aurais pas du faire ceci ou cela et puisque je l'ai fait, ma valeur personnelle baisse ou est nulle. » Dans les situations de la figure 3.12 ci-dessus, le mari qui se trouve un mauvais conjoint et la dame se traitant de mauvaise mère se sentent tous les deux coupables, suite à quoi ils se dévalorisent.



L'AUTO DÉVALORISATION

« Je n'aurais pas du faire ceci ou cela... »

...puisque je l'ai fait, ma valeur personnelle baisse ou est nulle à mes yeux ».

La honte est voisine de l'auto dévalorisation, sauf que, dans le cas de l'auto dévalorisation, la personne se juge elle-même sévèrement tandis que, dans le cas de la honte, elle redoute d'être sévèrement jugée par autrui : « Je n'aurais pas du faire ceci ou cela et puisque je l'ai fait, ma valeur personnelle baisse ou est nulle aux yeux d'autrui. » Cette pensée est généralement complétée par une autre pensée : « Par conséquent, j'ai l'air d'un incompetent ou je me ridiculise... et j'ai honte. »



LA HONTE

« Je n'aurais pas du faire ceci ou cela...

...puisque je l'ai fait, ma valeur personnelle baisse ou est nulle aux yeux d'autrui ».

Il va de soi que l'intensité de la honte est proportionnelle à l'importance que l'individu accorde à l'évaluation d'autrui. Plus cette importance grandit, plus son exigence risque de devenir dysfonctionnelle et plus la personne est susceptible d'éprouver de la honte.

LA FAMILLE DE LA TRISTESSE



Exercice 2.5 : Nous arrivons finalement à notre dernière famille qui est celle de la tristesse. À nouveau, lisez-les attentivement puis demandez-vous quelle idée ont en commun les pensées retrouvées dans chacune de ces situations.

Figure 2.5 : Situations dans lesquelles des pensées provoquent de la tristesse

Évènement	Pensées	Émotions
La chambre de mon fils est en désordre.	Je n'arrive pas à habituer mon fils à se discipliner un peu. Même les choses les plus simples deviennent des montagnes. C'est pénible. Il n'y a rien qui fonctionne dans ma vie.	Découragement
Mon patron me fait une remarque devant mes collègues.	Je n'aime vraiment pas mon emploi. Le patron est difficile, le climat de travail est lourd et la tâche est routinière. Et je ne vois pas comment m'en sortir.	Tristesse
Ma conjointe semble fatiguée.	Ma vie familiale est une véritable galère! Jamais de joie ou de plaisir!	Tristesse
Je suis responsable d'un petit accident avec ma voiture.	Encore un problème! Comme si je n'en avais pas assez. Ça va mal! Quelle misère!	Abattement

Évènement	Pensées	Émotions
Je reçois une facture imprévue.	Avec tout ce qui m'arrive de ce temps-ci, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le verre. Je ne m'en sortirai jamais. C'est vraiment impossible. Il n'y a plus aucune solution. Je serais mieux mort.	Profonde tristesse
C'est ma semaine de vacances et il pleut depuis quatre jours.	Mes vacances sont gâchées. C'est vraiment malheureux. Ça me déçoit de voir les enfants s'ennuyer toute la journée. Ce n'est vraiment pas ce que j'appelle des vacances.	Tristesse

Selon vous, quel type de pensées provoque de la tristesse? Vous avez peut-être remarqué qu'à chaque fois, les événements (qu'ils soient passés, présents ou futurs) sont interprétés comme étant difficiles, négatifs ou pénibles. Ceci nous conduit à l'idée à l'origine de la tristesse qui peut se formuler ainsi **« Ce qui arrive (ou est arrivé ou va arriver) est mauvais pour moi. »**

On peut ajouter ici : « Si ce qui arrive, est arrivé ou va arriver est mauvais pour une personne que j'aime et à laquelle je veux du bien, c'est également mauvais pour moi. » Évidemment, l'élément à l'origine de la tristesse n'est pas nécessairement une personne ; il peut s'agir, par exemple, d'un objet, d'un animal, d'une organisation ou d'une idéologie.



LA TRISTESSE

« Ce qui arrive ou est arrivé ou va arriver est mauvais pour moi ou pour une personne que j'aime ».

La vie n'est pas toujours facile! C'est pourquoi la tristesse est souvent compréhensible et appropriée. Mais si elle devient trop intense, trop fréquente ou si elle dure trop longtemps compte tenu des circonstances, elle peut devenir dysfonctionnelle comme c'est le cas pour les autres familles d'émotions. Par exemple, la tristesse de la personne qui vient de perdre un être cher est probablement fonctionnelle tandis que celle de la personne qui se désespère après avoir reçu une facture imprévue semble dysfonctionnelle à première vue.

Pour terminer sur la tristesse, revenez sur le tableau précédent et identifiez bien l'aspect triste ou pénible dans chacun des exemples.

AUTRES ÉMOTIONS FONCTIONNELLES ET DYSFONCTIONNELLES

Les émotions ressenties par les êtres humains ne se limitent évidemment pas à celles que nous venons de voir. Il existe une très large gamme d'émotions agréables et désagréables, fonctionnelles ou dysfonctionnelles que l'on peut observer en clinique ou dans la vie courante.

Le tableau suivant (2.2) inspiré des travaux de Lucien Auger en présente quelques-unes, ainsi que les pensées dont elles proviennent.

TABLEAU 2.2 : AUTRES ÉMOTIONS ET PENSÉES DONT ELLES PROVIENNENT*

ÉMOTIONS	PENSÉES DONT ELLES PROVIENNENT
Désir (souhait, attirance, attrait, convoitise, ambition, envie, préférence, etc.)	Telle personne, telle situation ou telle chose serait bonne pour moi si je parvenais à l'obtenir
Joie (gaieté, ravissement, exultation, allégresse, etc.)	Ce qui arrive, est arrivé ou va arriver est bon pour moi.
Amour (amitié, affection, attachement, tendresse, etc.)	Cette personne ou cette chose est bonne pour moi.
Aversion (dédain, dégoût, horreur, répugnance, etc.)	Telle personne, telle situation ou telle chose est mauvaise pour moi.
Regret	Il aurait été préférable de faire (ou de ne pas faire) ce que j'ai fait (ou ce que je n'ai pas fait) et par conséquent cet acte (ou cette omission) était une erreur
Désespoir	Je n'obtiendrai jamais cette chose dont j'ai absolument besoin
Orgueil	Ma valeur personnelle augmente, est grande ou plus grande que celle d'autrui
Fierté	La valeur de mon acte est grande
Mépris	La valeur de cette personne ou de cette chose est minime ou nulle
Jalousie (combinaison de trois émotions : désir, anxiété, hostilité)	1. Désir : telle personne ou telle chose est indispensable pour moi et je désire la garder; ou telle chose serait indispensable pour moi et je désire l'obtenir 2. Anxiété : j'ai peur de perdre cette personne ou cette chose 3. Hostilité : cet individu ne devrait pas m'enlever cette personne ou cette chose que je désire

* Adapté de Lucien Auger : « La démarche émotive-rationnelle », 1986.

EN RÉSUMÉ

Le tableau 2.3 ci-dessous présente un résumé de nos quatre principaux groupes d'émotions et des pensées dont ces émotions proviennent. Il en vaut la peine de bien le retenir car il nous devient alors beaucoup plus facile d'identifier nos émotions et les pensées en cause.

TABLEAU 2.3 : PRINCIPAUX GROUPES D'ÉMOTIONS ET PENSÉES DONT CES ÉMOTIONS PROVIENNENT

PRINCIPAUX GROUPES D'ÉMOTIONS	PENSÉES DONT CES ÉMOTIONS PROVIENNENT
ANXIÉTÉ Angoisse, crainte, appréhension, peur, stress, nervosité, frayeur, phobie, effroi, épouvante, affolement, panique, etc.	– Un danger me menace... – Que je ne pourrai pas éviter
HOSTILITÉ Impatience, irritation, colère, rage, haine, rancune, révolte, désir de vengeance, agressivité, etc.	– Cette personne (ou autre) aurait dû faire ce qu'elle n'a pas fait ou n'aurait pas dû faire ce qu'elle a fait. (Exigence face au monde extérieur).
CULPABILITÉ Regrets, remords, auto-accusation, etc.	– J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. (Exigence face à soi-même).
AUTO DÉVALORISATION	– J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. – Par conséquent ma valeur personnelle baisse ou est nulle.
HONTE	– J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait ou je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. – Par conséquent ma valeur personnelle baisse aux yeux d'autrui.
TRISTESSE Déception, désappointement, affliction, abattement, accablement, découragement, etc.	– Ce qui arrive, est arrivé ou va arriver est mauvais pour moi ou pour d'autres que j'aime.

CHAPITRE 3

LE PRINCIPE FONDAMENTAL DE LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

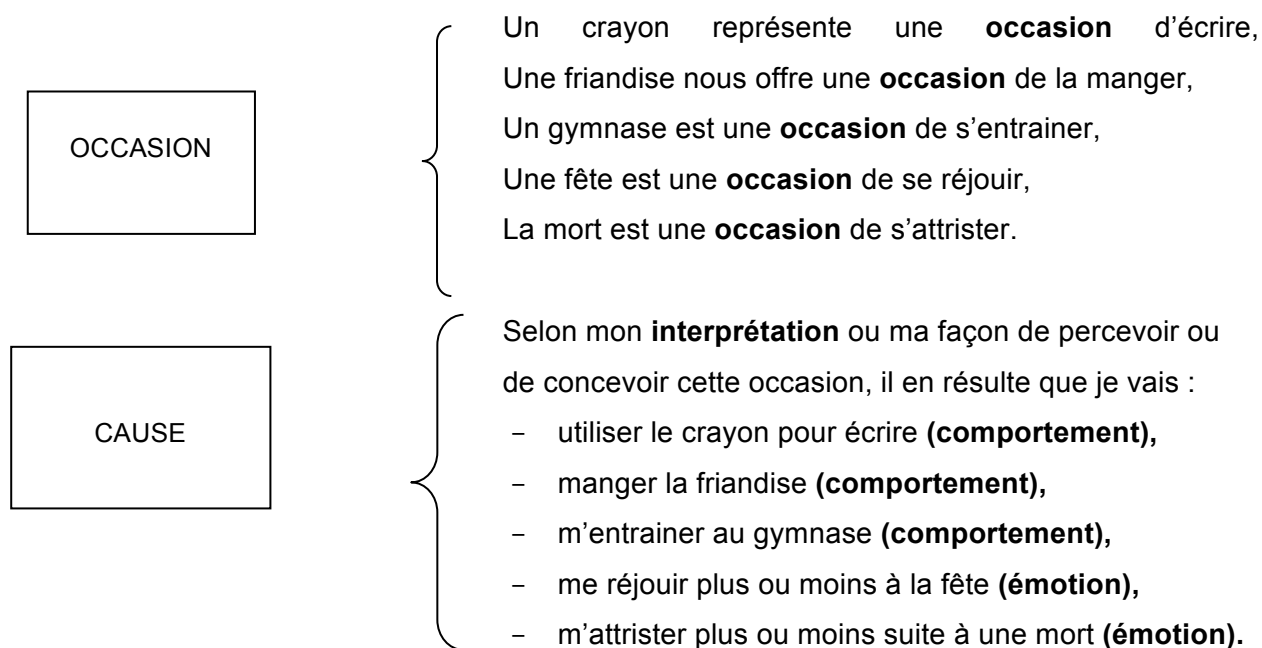
Pour bien comprendre le principe fondamental de la TCC, commençons par nous demander quelle est la cause des émotions des êtres humains. Ceci est important parce qu'on doit connaître la réponse si on veut diminuer les émotions dysfonctionnelles. Un exemple nous aidera à mieux répondre à cette interrogation.

Monsieur Dupont, président d'une grosse entreprise, meurt d'une crise cardiaque. Sa veuve est très affectée et pleure beaucoup. Par contre, son associé se réjouit, et sa secrétaire s'inquiète. Quelle est donc la cause du chagrin de l'épouse, de la joie de l'associé et de l'inquiétude de la secrétaire? La mort de monsieur Dupont? Il est difficile de croire qu'une même cause puisse produire des émotions aussi diverses. Il faut chercher ailleurs. Voyons ce que pensent ces trois personnes. L'épouse se dit : « Je viens de perdre un excellent mari et je ne pourrai peut-être jamais le remplacer. » Elle est triste. L'associé se dit : « Bravo, j'aurai enfin la chance de prouver ma compétence. » Il est joyeux. La secrétaire se dit : « Le remplaçant de mon patron ne voudra peut-être pas retenir mes services. Je risque de perdre mon emploi. » Elle est inquiète.

Il semble donc que les différentes émotions de ces trois personnes ne soient pas déterminées par l'événement, soit la mort de monsieur Dupont, mais plutôt par leur perception de la situation c'est-à-dire la façon dont elles se parlent à elles-mêmes - ou leurs pensées - à l'occasion de cet événement. On peut appeler ces pensées : interprétations, idées, perception, conception ou croyances, elles n'en demeurent pas moins des pensées. Les événements constituent simplement l'occasion d'exprimer des émotions mais n'en sont pas la cause.

Il est très important ici de bien distinguer l'occasion de la cause si on veut comprendre d'où viennent les émotions. Une **occasion** est une circonstance de laquelle résultera (ou non) une **interprétation** (ou pensée, perception, conception, croyance) qui à son tour suscitera une **émotion** et/ou un comportement.

Exemples :

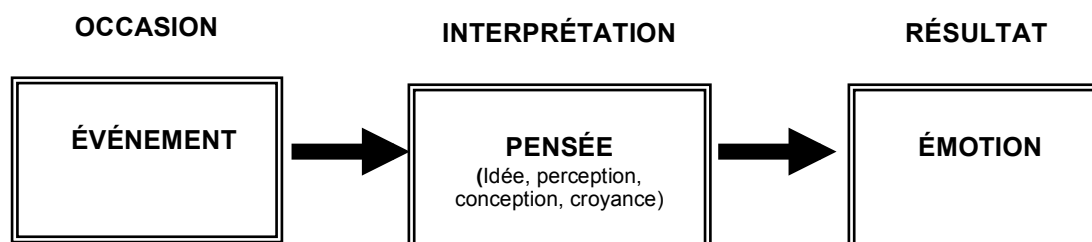


Ceci nous conduit au principe fondamental de la thérapie cognitivo-comportementale qui peut s'énoncer de la façon suivante :

Les émotions des êtres humains résultent avant tout de leurs interprétations (pensées, perceptions, conceptions) plutôt que des évènements

La figure 3.1 résume ce que nous venons de dire concernant les liens entre les évènements, les pensées et les émotions.

Figure 3.1 : Les liens entre les évènements, les pensées et les émotions



Notons ici que les émotions ne sont pas dues exclusivement aux pensées. Certaines sont d'origine physiologique et de toute façon émotions, pensées et événements interagissent constamment les uns sur les autres. Il n'en demeure pas moins que les émotions sont influencées principalement par des interprétations se manifestant sous forme de pensées. Pour atténuer ou peut-être même faire disparaître une émotion dysfonctionnelle, par exemple la colère d'un père qui se fâche exagérément contre son enfant qu'il juge trop bruyant *mais qui ne l'est pas vraiment*, on peut agir sur deux plans :

- L'occasion :
On peut rendre l'enfant plus tranquille au moyen d'exhortations ou de punitions. C'est une solution plus facile mais moins efficace à long terme.
- L'interprétation :
On peut changer les pensées ou la perception du père en augmentant son niveau de tolérance aux frustrations. C'est une solution plus difficile mais plus efficace à long terme et qui n'exclut pas d'agir sur l'occasion de façon appropriée.

Nous pouvons illustrer la distinction entre « événement » et « pensée » avec d'autres exemples.

Question : La mort est attristante. Vrai ou faux?

Réponse : Faux. En soi, la mort n'est ni gaie ni triste. Elle est la conclusion obligée et normale de toute vie humaine. C'est l'idée que l'on se fait de la mort en général, ou de celle d'un individu en particulier, qui la rend attristante. Cette idée, qui est une « représentation de la

mort », résulte à la fois des valeurs, des pensées ou des croyances propres à un individu, et des valeurs, des pensées ou des croyances relevant de son appartenance à une culture, à une religion ou à une société donnée. Un terroriste, par exemple, qu'on a convaincu d'une extraordinaire récompense dans un autre monde peut être heureux de se faire exploser pour servir sa cause.

Question : Monsieur Durant est déprimé parce qu'il a perdu son emploi. À quoi peut-on attribuer sa dépression?

Réponse : On peut attribuer sa dépression à la perception qu'il a de la perte de son emploi, ou son attitude à l'égard de cet événement. Cette perte n'est que l'occasion de sa dépression. Une autre personne pourrait être bien heureuse de perdre un emploi qu'elle exècre surtout si on lui en offre un autre plus rémunérateur.

Ainsi des affirmations comme « les colères de mon conjoint m'exaspèrent », et « le cancer dont je mourrai bientôt me révolte » pourraient être remplacées par « je suis exaspérée quand mon conjoint se met en colère » et « je me suis révoltée quand ce cancer dont je mourrai bientôt est apparu ».

Il résulte donc de ce que nous venons de voir que pour diminuer les émotions et les comportements dysfonctionnels, ce qui est un des principaux buts de plusieurs formes de psychothérapies, on doit d'abord examiner puis changer au besoin nos pensées ou notre interprétation plutôt que les événements. Mais comment réussir à changer nos pensées? C'est ici qu'intervient *la restructuration cognitive*. De quoi s'agit-il exactement? C'est ce que nous verrons dans le chapitre suivant.

À RETENIR

- Les émotions des êtres humains résultent avant tout de leurs interprétations (pensées, perceptions, conceptions) plutôt que des événements.
- Pour changer une émotion dysfonctionnelle ou en diminuer l'intensité, il importe avant tout de changer l'interprétation ou les pensées qui influencent cette émotion sans nécessairement avoir à changer l'évènement qui en est l'occasion.
- La méthode pour changer la pensée se nomme *la restructuration cognitive*.

CHAPITRE 4

QU'EST-CE QUE LA RESTRUCTURATION COGNITIVE?

La restructuration cognitive est un élément essentiel de la démarche en thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Jusqu'ici nous en avons parlé à quelques reprises mais sans jamais la définir clairement. Arrêtons-nous quelques instants pour voir de plus près en quoi elle consiste.

On sait que les émotions dysfonctionnelles résultent avant tout de pensées automatiques elles-mêmes dysfonctionnelles. Mais qu'est-ce qu'on entend par pensées dysfonctionnelles? On signifie par là que ces pensées sont soit irréalistes, soit inadaptées ou les deux à la fois. **Irréalistes** signifie ici qu'elles ne correspondent pas à une réalité communément admise et **inadaptées** qu'elles ne servent pas les intérêts de la personne concernée. Exemples :

- *L'agoraphobe*^{*} : « Je cours un grand danger si je subis une attaque de panique dans cet ascenseur ». IRRÉALISTE ! Les attaques de panique sont désagréables et parfois très souffrantes mais ne constituent pas un danger important. INADAPTÉ ! Une pensée de ce genre conduit à une augmentation de l'anxiété et peut inciter l'agoraphobe à éviter les ascenseurs, ce qui n'est évidemment pas dans son intérêt.

- *L'hypocondriaque*[†] : « Une fois de plus, je digère difficilement. Je suis certainement atteint d'un cancer ». IRRÉALISTE ! Cette personne a vu plusieurs médecins et passé plusieurs examens. Il est possible qu'elle souffre d'un cancer ; il ne s'agit toutefois pas d'une certitude, mais plutôt d'une hypothèse extrêmement improbable. INADAPTÉ ! Comme dans le cas de l'agoraphobe, ce type de pensée conduit à une augmentation de l'anxiété et peut inciter l'hypocondriaque à consulter à répétition, ce qui n'est généralement pas non plus dans son intérêt.

On peut donc définir la restructuration cognitive comme une démarche consistant à remplacer les pensées dysfonctionnelles par d'autres plus fonctionnelles, c'est-à-dire plus réalistes et mieux adaptées. Comme on vient de le voir, on commence par reconnaître les pensées à l'origine de nos émotions, on vérifie si elles sont dysfonctionnelles ou non et, dans

^{*} Agoraphobie : Peur exagérée de se retrouver dans un endroit d'où il pourrait être difficile de s'échapper en cas de malaise ou d'attaque de panique.

[†] Hypocondrie : Peur exagérée de souffrir d'une maladie.

l'affirmative, on les remplace par des pensées plus fonctionnelles. Il en résulte presque toujours une diminution et parfois même une disparition des émotions dysfonctionnelles.

La difficulté, ici, est de savoir distinguer les pensées fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles. Voici quatre critères pouvant nous faciliter la tâche.

➤ *Une pensée fonctionnelle est plus évidente, plus logique et plus facilement vérifiable ou démontrable.* Exemple : « Il existe au Québec une ville nommée Montréal. » Vérifiable. « Si ma conjointe me quitte, je perds beaucoup. » Démontrable si cette personne a été une bonne et agréable compagne aux yeux de son conjoint.

Par opposition, une pensée dysfonctionnelle est *moins évidente, moins logique et plus difficilement vérifiable ou démontrable*. Exemple : « Ma conjointe m'a quitté il y a un mois, c'est horrible et insupportable. » Peu démontrable ! La perte d'un être très cher est certes pénible, mais supportable puisque la plupart des gens à qui la chose arrive la supportent. Elle ne devient insupportable que si elle est accompagnée d'une croyance peu réaliste et mal adaptée comme : « Sans ma conjointe, il m'est impossible de profiter de la vie et, par conséquent, je ne pourrai plus jamais être heureux. » Une pensée du genre : « Le départ de ma conjointe me semble bien difficile à supporter mais deviendra sans doute moins pénible dans quelque temps à condition de l'accepter pleinement et de m'employer à profiter de la vie malgré cela », est une pensée plus réaliste, mieux adaptée et par conséquent plus fonctionnelle.

➤ *Une pensée fonctionnelle ne s'exprime pas en termes absolus, mais plutôt en termes relatifs, conditionnels et nuancés,* par opposition à une pensée dysfonctionnelle qui est exprimée sous la forme *d'une exigence rigide*. Exemple : « J'aurais préféré que ma conjointe demeure avec moi » (préférence nuancée), par opposition à « Ma conjointe n'avait pas le droit de me quitter après tout ce que j'ai fait pour elle. Elle doit rester avec moi parce que j'ai absolument besoin de sa présence pour être heureux » (exigence rigide).

➤ *Une pensée fonctionnelle est suivie d'émotions modérées et non dommageables,* contrairement à une pensée dysfonctionnelle qui résulte souvent en des émotions dysfonctionnelles qui, par définition, sont presque toujours perturbatrices et fréquemment dommageables. « Il est regrettable que ma conjointe m'ait quitté » produira comme émotion une tristesse appropriée ; mais une pensée comme « Ma conjointe n'a pas le droit de me quitter et je ne peux le supporter parce que j'ai absolument besoin de sa présence pour être heureux » produira de l'anxiété, de l'hostilité et de la tristesse, trois émotions aux moins partiellement dysfonctionnelles parce que trop intenses et de trop longue durée.

➤ *Une pensée fonctionnelle aide une personne à atteindre ses objectifs,* alors qu'une pensée dysfonctionnelle *nuît à leur réalisation*. Dans notre exemple, l'individu dont la pensée

est fonctionnelle sera moins perturbé et parviendra plus facilement à se réconcilier avec sa compagne ou à s'en trouver une autre que celui qui est hostile, jaloux ou désespéré.

La restructuration cognitive consiste donc, comme nous venons de le voir, à remplacer les pensées dysfonctionnelles par d'autres plus fonctionnelles. *La façon la plus efficace pour y arriver consiste à procéder par écrit. Un texte écrit oblige à prendre de la distance par rapport à ses pensées, à les exprimer plus clairement, à les systématiser et à les ordonner dans une séquence logique. Il permet de se relire, de se corriger, et il peut ultérieurement être consulté pour une nouvelle réflexion.* Bien sûr, l'écriture exige temps et effort, ce qui déplaît à plusieurs. Mais on ne peut s'attendre à modifier rapidement et facilement des croyances dysfonctionnelles apprises et profondément ancrées en soi depuis l'enfance et qui ont été ressassées des milliers de fois. Comme le disait Lucien Auger à l'époque : « La restructuration des pensées et des croyances dysfonctionnelles demande ordinairement une somme considérable d'énergie et il vaut mieux s'attendre à ce qu'elles ne cèdent la place qu'à la suite de restructurations nombreuses et prolongées ».

Maintenant que nous avons brièvement défini ce qu'est la restructuration cognitive, voyons un peu ce qu'elle n'est pas. La restructuration cognitive est différente :

➤ *du petit discours moralisateur.* Lorsque nous faisons la morale à une personne, nous l'incitons à suivre notre propre code moral ou celui de notre groupe, de notre religion ou de notre société : « Tu n'as pas le droit d'abandonner ton conjoint, de consommer de la drogue, de rouler si vite en voiture. Tu devrais économiser, travailler davantage, mieux t'occuper de tes enfants. »

➤ *de l'autosuggestion ou de l'hétérosuggestion.* La suggestion consiste à se convaincre ou à convaincre les autres de l'existence d'un état ou d'un objectif qui peut être souhaitable mais qui ne correspond pas nécessairement à la réalité. Il peut s'agir, par exemples, de l'anxieux qui se répète, pendant une crise de panique : « Je suis détendu, calme et bien »; ou encore de celui qui a peur des chiens et qui se répète, lorsqu'il rencontre des chiens, qu'ils sont très gentils alors qu'il reste profondément convaincu qu'ils sont dangereux.

➤ *de l'exhortation.* Lorsqu'on utilise l'exhortation, on fait souvent appel à la volonté ou à la détermination d'un individu pour l'encourager à atteindre un but considéré comme bienfaisant pour lui ou pour les autres : « Sois stoïque, fais des efforts, fais courageusement face, c'est dans ton intérêt ! »

➤ *de la pensée positive*. Lorsqu'on utilise la pensée positive, on s'applique uniquement à voir ou à montrer le bon côté des choses, en ignorant les aspects négatifs qu'elles recèlent, s'il y en a : « Votre conjoint vous a quitté ! Ce n'est pas grave ! Vous voilà plus libre avec moins d'obligations et de responsabilités ; vous pouvez même vous choisir un autre conjoint qui vous convient mieux. »

Tout ceci ne veut pas dire que les petits discours moralisateurs, la suggestion, l'exhortation et la pensée positive doivent être considérés globalement comme mauvais et à éviter. S'ils sont employés avec discernement, ils sont parfois utiles dans la vie quotidienne. Mais la restructuration cognitive leur est généralement supérieure lorsqu'on peut y recourir parce qu'elle conduit à tenir compte des situations, des événements et des êtres humains tels qu'ils sont avec leurs bons et leurs mauvais côtés. Elle incite également à trouver en soi les ressources pour affronter les difficultés et les surmonter, en les acceptant ou en s'y adaptant.

VÉRIFIONS NOTRE COMPRÉHENSION

- Quelles sont deux principales caractéristiques permettant d'identifier une pensée dysfonctionnelle?
- Nommer au moins deux critères permettant de distinguer une pensée fonctionnelle d'une pensée dysfonctionnelle.
- En quoi la restructuration cognitive, le petit discours moralisateur, la suggestion, l'exhortation et la pensée positive sont-ils différents les uns des autres?

Maintenant que nous connaissons mieux ce qu'est la restructuration cognitive, on peut se demander comment l'utiliser au quotidien pour réussir à changer dans la direction souhaitée. C'est dans ce but que différents chercheurs et cliniciens ont mis au point un outil relativement simple et facile d'usage qu'ils ont nommé « Tableau d'enregistrement des pensées » (TEP). Les trois chapitres qui suivent expliquent en quoi il consiste et comment l'utiliser.

CHAPITRE 5

VUE D'ENSEMBLE SUR LE TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP)

Le « Tableau d'enregistrement des pensées », ou TEP dans sa forme abrégée, résume et illustre les quatre principales étapes à suivre pour effectuer une restructuration cognitive efficace. Les voici :

1^{ière} étape : L'identification des pensées automatiques. Les pensées automatiques sont celles qui surviennent spontanément suite à un événement quelconque. Elles sont souvent peu conscientes et hors du contrôle de notre volonté. Il s'agit ici de les identifier clairement en même temps que les événements qui les précèdent et les émotions qui en découlent.

2^{ième} étape : Le questionnement des pensées automatiques. On questionne les pensées automatiques pour départager les pensées fonctionnelles de celles qui ne le sont pas. On se sert à cette fin de questions du type suivant : Ces pensées sont-elles bien vraies? Pourrait-on voir les choses autrement? Les conséquences sont-elles si graves?

3^{ième} étape : La modification des pensées dysfonctionnelles. On remplace les pensées automatiques dysfonctionnelles par d'autres plus fonctionnelles. Rappelons que les pensées fonctionnelles sont plus réalistes, mieux adaptées et qu'elles servent généralement mieux les intérêts de la personne concernée.

4^{ième} étape : Le passage à l'action. On détermine les comportements les mieux appropriés suite à cette nouvelle façon de voir les choses.

À chacune de ces étapes correspondent des colonnes que complète l'utilisateur à mesure que progresse la démarche. Donnons tout de suite un exemple (tableau 5.1).

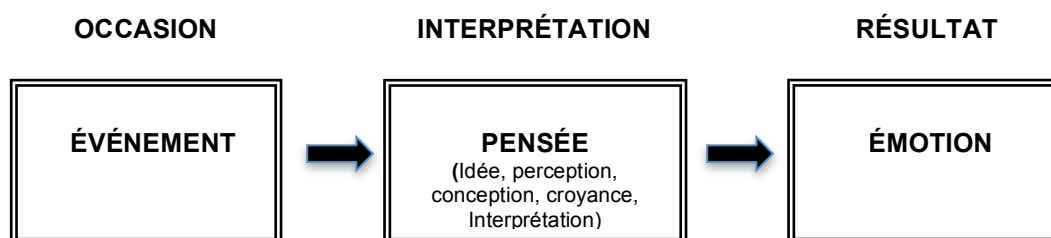
Tableau 5.1 : Le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)

1 ^{ère} étape IDENTIFICATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES			2 ^{ème} étape QUESTIONNEMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES	3 ^{ème} étape MODIFICATION DES PENSÉES DYSFUNCTIONNELLES		4 ^{ème} étape PASSAGE À L'ACTION
1 ^{re} colonne	2 ^o colonne	3 ^o colonne	Ces pensées sont-elles bien vraies? Pourrait-on voir les choses autrement? Les conséquences sont-elles si graves?	4 ^o colonne	5 ^o colonne	6 ^o colonne
Évènement	Émotion(s)	Pensées automatiques		Pensées adaptées	Résultat	Action

Au cours du présent chapitre, nous verrons brièvement en quoi consistent les diverses étapes et colonnes de ce tableau de même que la façon dont il fonctionne. Ces explications nous donnent une vue d'ensemble et peuvent être suffisantes pour débiter notre démarche. Mais si on désire mieux comprendre et mieux utiliser le TEP, il est préférable de prendre connaissance des deux prochains chapitres qui reprennent chacune des étapes et les expliquent de façon plus détaillée.

1^{ière} étape : IDENTIFICATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES

On se souvient du principe fondamental de la TCC voulant que nos émotions soient causées avant tout par nos interprétations sous forme de pensées plutôt que par les évènements. Nous l'avons illustré au moyen de la figure suivante :



Ces trois éléments – évènement, pensée, émotion – font l'objet de la première étape à laquelle correspondent les trois premières colonnes du TEP. Ce sont ces colonnes qui doivent être complétées lorsqu'on commence notre démarche. *L'objectif est de permettre de bien identifier les évènements et les émotions en cause mais surtout de prendre clairement connaissance des pensées responsables des émotions dysfonctionnelles.* Le fait de mettre ces pensées par écrit nous permet de les revoir au besoin et facilite le travail de restructuration. On peut également s'en servir comme aide-mémoire lorsque vient le temps d'en discuter avec son thérapeute.

Si on suit la séquence naturelle évènement, pensées, émotion, la première colonne devrait être celle de l'évènement, la deuxième celle des pensées et la troisième celle des émotions. Mais à l'usage, on a décidé d'inverser les deuxième et troisième colonnes pour faciliter la comparaison - dont découle la restructuration - entre les pensées automatiques de la troisième colonne et les pensées adaptées qui viendront plus tard dans la quatrième colonne.

On se retrouve donc ici avec les trois premières colonnes du TEP disposées de la façon suivante :

1 ^{re} colonne	2 ^e colonne	3 ^e colonne
Évènement	Émotion(s)	Pensées automatiques

Voyons comment compléter chacune de ces colonnes en commençant par celle de l'évènement.

Première colonne : L'ÉVÈNEMENT

Quel est l'évènement (ou la situation ou l'occasion) au cours duquel est survenue l'émotion à l'origine de cette restructuration? Cet évènement peut prendre la forme d'un évènement explicite : « J'ai peur parce que je prends l'avion », ou d'une pensée : « Quand je

pense que je dois prendre l'avion la semaine prochaine, je deviens anxieux », ou d'une émotion : « J'ai honte d'avoir peur de prendre l'avion »*.

Les questions qui, quand, où et quoi sont utiles pour aider à mieux décrire et situer un évènement. Par exemple, s'il s'agit d'une rencontre qui a généré une forte anxiété, on peut chercher à préciser qui était concerné dans cette rencontre, quand elle a eu lieu, dans quelles circonstances et à quel endroit.

Une fois l'évènement bien identifié, on l'inscrit brièvement dans la première colonne et, au préalable, on indique le jour et l'heure auxquels il s'est produit.

Deuxième colonne : L'ÉMOTION OU LES ÉMOTIONS

Quelle est la ou quelles sont les émotions en cause? Signalons ici que c'est la survenue d'une émotion qui constitue le signal de départ pour entreprendre une restructuration et que, par conséquent, c'est cette deuxième colonne qui est généralement complétée en premier. Cette émotion est (ou ces émotions sont) presque toujours désagréable(s) et souvent dysfonctionnelle(s). On la ou les inscrit dans cette deuxième colonne. On en indique ensuite l'intensité après la ou les avoir mesurée(s) approximativement sur une échelle allant de 0 à 100.

Troisième colonne : LES PENSÉES AUTOMATIQUES

Quelles pensées ont jailli spontanément suite à l'évènement et dont résultent cette ou ces émotions? Ces pensées sont parfois évidentes mais si ce n'est pas le cas, des questions comme celles qui suivent peuvent alors vous faciliter la tâche : « À quoi je pensais tout de suite avant de ressentir cette émotion? Qu'est-ce qui m'inquiète dans cette situation? Qu'est-ce que cette situation signifie pour moi? De quoi j'ai peur? » Etc.

Une fois les pensées automatiques clairement identifiées, on les inscrit de façon brève et concise dans la troisième colonne.

Voilà donc les trois premières colonnes du TEP complétées. Ce travail n'est pas toujours facile et c'est la raison pour laquelle on suggère de s'exercer sur quelques situations avant de passer à l'étape suivante. Rappelons que vous pouvez toujours faire appel à votre thérapeute en cas de difficulté.

* On trouvera davantage d'explications sur ces divers types d'évènement au chapitre suivant.

2^{ième} étape : LE QUESTIONNEMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES

C'est entre la troisième et la quatrième colonne que s'effectue le véritable travail de restructuration cognitive. On questionne les pensées automatiques pour déterminer si elles sont vraies ou fausses ou encore adaptées ou inadaptées. Ce questionnement s'effectue généralement au moyen de trois types de questions :

- Ces pensées sont-elles bien vraies? Exemples : Sur quelle preuve cette idée est-elle basée? En suis-je bien sûr? Est-ce que je ne serais pas porté à exagérer? Etc.
- Pourrait-on voir les choses autrement? Exemples : Pourrait-il y avoir d'autres explications? Pourrait-on imaginer d'autres solutions? Que ferait mon meilleur ami à ma place? Etc.
- Les conséquences sont-elles si graves? Exemples : En mettant les choses au pire, qu'arriverait-il? S'il est vrai que j'ai commis une erreur, est-ce si terrible? Mon avenir serait-il compromis à jamais? Etc.

Diverses façons de comprendre et de poser ces questions sont exposées au chapitre 7 (3^{ième} étape : Le questionnement des pensées).

3^{ième} étape : LA MODIFICATION DES PENSÉES DYSFONCTIONNELLES ET LE RÉSULTAT

Quatrième colonne : LES PENSÉES ADAPTÉES

Le questionnement des pensées automatiques nous ayant permis d'identifier les pensées dysfonctionnelles, on complète maintenant le travail de restructuration en remplaçant ces dernières par d'autres plus fonctionnelles c'est-à-dire plus vraies, plus réalistes et mieux adaptées (voir à ce sujet le chapitre précédent). Parfois les pensées fonctionnelles viennent spontanément à l'esprit suite à la remise en question des pensées dysfonctionnelles. Mais souvent cette substitution n'est pas facile et nécessite réflexions et ajustements. C'est ici que l'aide d'un thérapeute expérimenté est utile et souvent nécessaire surtout dans les débuts.

Ce travail étant terminé, on remplace les pensées dysfonctionnelles par ces nouvelles pensées que l'on inscrit succinctement dans la quatrième colonne.

Cinquième colonne : LE RÉSULTAT

C'est l'étape de l'« évaluation ». L'intensité de l'émotion dysfonctionnelle du début est-elle la même ou s'est-elle atténuée suite à la restructuration? Pour le savoir, on la mesure à

nouveau, toujours sur une échelle allant de 0 à 100. Plus l'intensité aura diminué, plus la restructuration cognitive aura été efficace. Puis on inscrit une seconde fois l'émotion dans la cinquième colonne et on indique son nouveau degré d'intensité.

4^{ème} étape : LE PASSAGE À L'ACTION

Sixième colonne : L'ACTION

C'est l'étape du passage à l'action. Quelles conséquences ou quelles actions résultent du travail de restructuration? Qu'est-ce qui doit être fait ou ne pas être fait dans le présent ou le futur? Quelles mesures doivent-elles être prises? Etc.

Le passage à l'action n'est pas toujours indiqué mais c'est le plus souvent le cas. Dans l'affirmative, on détermine clairement le type d'action à entreprendre puis on l'inscrit brièvement dans cette sixième colonne.

Ces différentes étapes et les colonnes auxquelles elles correspondent sont résumées dans le tableau 5.2 qui suit :

Tableau 5.2 : **Le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)**

1 ^{re} colonne	2 ^e colonne	3 ^e colonne		4 ^e colonne	5 ^e colonne	6 ^e colonne
Évènement	Émotion(s)	Pensées automatiques		Pensées adaptées	Résultat	Action
Écrire l'évènement (la situation, l'occasion ou les circonstances) au cours duquel sont survenues la ou les émotion(s). (Qui, quand, quoi et où?) (Indiquer la date et l'heure de l'évènement)	Nommer la ou les émotion(s) ressenties. Noter leur intensité sur une échelle allant de 0 à 100.	Écrire les pensées à l'origine des émotions.	Le questionnement des pensées Questionner les pensées automatiques pour vérifier jusqu'à quel point elles sont vraies, réalistes ou adaptées. Ces pensées sont-elles bien vraies? Pourrait-on voir les choses autrement? Les conséquences sont-elles si graves?	Écrire les pensées plus vraies, plus réalistes ou mieux adaptées résultant de la restructuration.	Réévaluer l'intensité de ou des émotion(s) sur une échelle allant de 0 à 100 et inscrire la nouvelle intensité.	Inscrire comment adapter son comportement suite à cette nouvelle façon de voir les choses?

L'utilisation du TEP n'est pas si compliquée comme nous le disions plus tôt, mais il demande un certain entraînement avant de pouvoir être effectué de façon efficace. Donnons

tout de suite un exemple pour illustrer son fonctionnement global. Nous ferons ensuite un exercice pour nous familiariser davantage avec ses diverses composantes.

Exemple

Mélanie se promène en forêt en compagnie de son ami Julien. Le sentier passe par un petit pont en bois surplombant une rivière modeste mais tumultueuse. Mélanie est effrayée et ne se décide pas à traverser le pont. Julien lui fait remarquer que celui-ci a été construit récemment, qu'il est solidement étayé et que des personnes devant eux l'ont utilisé sans encombre. Suite à quoi Mélanie est partiellement rassurée et se décide à franchir le pont. Tout se passe bien.

Servons-nous d'abord des différents aspects du TEP pour décomposer cette situation dans ses divers éléments et voir comment la restructuration a fonctionné ici.

Évènement : arrivée au pont.

Émotion : anxiété : 80 %.

Pensées automatiques : « Ce pont est trop fragile, je crains qu'il ne s'écroule ».

Restructuration (questionnement de ses pensées par Mélanie initié par Julien) : Est-il vrai que ce pont soit si fragile? Non, puisqu'il est récent, bien étayé et que des gens le franchissent sans difficulté ni appréhension.

Pensées adaptées : « Ce pont est sécuritaire et je peux le traverser sans danger ».

Résultat : anxiété : 20%.

Action : passage du pont.

Si on utilise maintenant les colonnes du TEP pour effectuer la restructuration dans cette situation, on obtient le résultat suivant (tableau 5.3) :

Tableau 5.3 : Le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)

1 ^{re} colonne	2 ^e colonne	3 ^e colonne	Le questionnement des pensées	4 ^e colonne	5 ^e colonne	6 ^e colonne
Évènement	Émotion(s)	Pensées automatiques		Pensées adaptées	Résultat	Action
Écrire l'évènement (la situation, l'occasion ou les circonstances) au cours duquel sont survenues la ou les émotion(s). (Qui, quand, quoi et où?) (Indiquer la date et l'heure de l'évènement)	Nommer la ou les émotion(s) ressenties. Noter leur intensité sur une échelle allant de 0 à 100.	Écrire les pensées à l'origine des émotions.		Écrire les pensées plus vraies, plus réalistes ou mieux adaptées résultant de la restructuration	Réévaluer l'intensité de ou des émotion(s) sur une échelle allant de 0 à 100 et inscrire la nouvelle intensité.	Inscrire comment adapter son comportement suite à cette nouvelle façon de voir les choses?
Jeudi, 14h. Arrivée au pont.	Anxiété : 80 %	Ce pont est trop fragile, je crains qu'il ne s'écroule. Je préfère ne pas le traverser.		Ce pont est sécuritaire et je peux le traverser sans danger.	Anxiété : 20%	Passage du pont.



Exercice 5.1 : Utilisons à nouveau une situation simple mais à partir de laquelle c'est vous cette fois qui complèterez les colonnes du TEP laissées en blanc dans le tableau 5.4.

Maxime s'apprête à monter dans l'autobus lorsqu'il est frappé violemment dans le dos. Irrité, il se retourne pour apostropher l'individu mais il s'aperçoit qu'il s'agit d'un aveugle qui l'a heurté par mégarde avec sa canne blanche. Aussitôt, il aide l'aveugle à monter dans l'autobus et à se trouver un siège.

En vous inspirant de cette situation, complétez chacune des colonnes du TEP ci-dessous (tableau 5.4).

Tableau 5.4: Le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)

1 ^{re} colonne	2 ^e colonne	3 ^e colonne	Le questionnement des pensées	4 ^e colonne	5 ^e colonne	6 ^e colonne
Évènement	Émotion(s)	Pensées automatiques		Pensées adaptées	Résultat	Action
Écrire l'évènement (la situation, l'occasion ou les circonstances) au cours duquel sont survenues la ou les émotion(s). (Qui, quand, quoi et où?) (Indiquer la date et l'heure de l'évènement)	Nommer la ou les émotion(s) ressenties. Noter leur intensité sur une échelle allant de 0 à 100.	Écrire les pensées à l'origine des émotions.	Questionner les pensées automatiques pour vérifier jusqu'à quel point elles sont vraies, réalistes ou adaptées. Ces pensées sont-elles bien vraies? Pourrait-on voir les choses autrement? Les conséquences sont-elles si graves?	Écrire les pensées plus vraies, plus réalistes ou mieux adaptées résultant de la restructuration	Réévaluer l'intensité de ou des émotion(s) sur une échelle allant de 0 à 100 et inscrire la nouvelle intensité.	Inscrire comment adapter son comportement suite à cette nouvelle façon de voir les choses?

Votre façon de compléter le TEP dans cette situation

--	--	--	--	--	--	--

Comparez maintenant la façon dont vous avez complété le TEP à celle qui suit :

Évènement : Maxime est frappé dans le dos.

Émotion : irritation : 50 %.

Pensées automatiques : « Quel individu négligent et grossier. Il mérite que je lui dise ma façon de penser ».

Restructuration (questionnement des pensées après avoir constaté qu'il s'agit d'un aveugle) :
« Est-il vrai que cette personne mérite de se faire dire ma façon de penser? ».

Pensées adaptées : « Non, puisque cette personne est aveugle et qu'elle m'a frappé par inadvertance. Je vais l'aider plutôt que l'engueuler ».

Résultat : irritation : 0%.

Action : aider l'aveugle à monter dans l'autobus et à se trouver un siège.

Lorsque viendra le temps d'entreprendre des restructurations avec des situations que vous aurez vécues, le travail ne sera pas toujours aussi simple. Mais si vous avez réussi à bien compléter la plupart des colonnes de ce dernier TEP, soyez encouragé, vous êtes sur la bonne voie.

Si le TEP est aussi utilisé aujourd'hui tant en psychothérapie que par des personnes qui veulent simplement améliorer leur qualité de vie, c'est parce qu'il comporte de nombreux avantages. En voici quelques-uns :

- Celui qui l'emploie régulièrement s'habitue à mieux ressentir ses émotions, à les distinguer les unes des autres et à les nommer de façon plus exacte.
- Après un certain temps, il fait plus spontanément le lien entre ses émotions, ses pensées et les circonstances dans lesquelles émotions et pensées surviennent.
- Il s'entraîne dans son quotidien à identifier les pensées à l'origine de ses émotions dysfonctionnelles, à les questionner, à identifier le ou les mécanismes qui les rendent dysfonctionnelles puis à les remplacer par d'autres mieux adaptées au besoin.
- Il peut évaluer le résultat de son intervention et déterminer jusqu'à quel point celle-ci est efficace.
- Suite à cette démarche, il lui devient plus facile de passer à l'action, c'est-à-dire de décider de quelle façon il a intérêt à se comporter dans cette situation ou dans d'autres du même genre, que ce soit dans le présent ou dans le futur.
- S'il l'utilise avec assiduité, le TEP lui facilite l'identification des attitudes et des croyances plus ou moins conscientes à l'origine de ses pensées dysfonctionnelles. Il peut donc constituer pour lui une introduction à une thérapie plus introspective comme nous le verrons plus loin.

En somme, le TEP vous permet de mieux vous observer au quotidien, d'identifier plus particulièrement les situations qui vous causent de la souffrance, d'isoler les différents facteurs en cause (événements, émotions, pensées et comportements) puis de les aborder à tour de rôle pour les améliorer dans la mesure du possible. Dans un deuxième temps, il ouvre une

porte vous permettant de prendre conscience et de changer les attitudes et les croyances dysfonctionnelles souvent peu conscientes et qui nuisent à votre bien-être et à celui des personnes qui vous entourent.

Mais pour en tirer vraiment profit, il faut bien vous familiariser avec son fonctionnement et l'utiliser avec régularité pendant au moins un certain temps.

Voilà qui termine cette vue d'ensemble sur le tableau d'enregistrement des pensées (TEP). Les deux prochains chapitres nous permettront de mieux comprendre et utiliser chacune de ses composantes.

CHAPITRE 6

DESCRIPTION PLUS ÉLABORÉE DU TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP) : 1^{ière} étape

Reprenons maintenant à tour de rôle les quatre étapes du TEP de même que les colonnes qui en découlent pour donner sur chacune de plus amples informations et explications. Rappelons que ces quatre étapes sont les suivantes :

- 1^{ière} étape : L'identification des pensées automatiques.
- 2^{ème} étape : Le questionnement des pensées automatiques.
- 3^{ème} étape : La modification des pensées dysfonctionnelles.
- 4^{ème} étape : Le passage à l'action.

Le présent chapitre traite de la première étape soit l'identification des pensées automatiques et le chapitre suivant des trois autres étapes soit le questionnement des pensées automatiques, la modification des pensées dysfonctionnelles et le passage à l'action.

1^{ière} étape : L'IDENTIFICATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES

Comme nous le disions précédemment, l'objectif de cette première étape consiste avant tout à identifier les pensées responsables des émotions dysfonctionnelles mais aussi en second lieu à bien préciser la nature de l'émotion de même que celle de l'événement. Nous entendons par événement les circonstances dans lesquelles pensées et émotions sont survenues. Événements, émotions et pensées sont disposés sur trois colonnes. Arrêtons-nous à nouveau sur chacune de ces colonnes mais plus longuement cette fois qu'au cours du chapitre précédent. Commençons par celle de l'événement.

1^{ère} colonne

L'ÉVÉNEMENT (OU LA SITUATION)

Depuis le début, nous avons donné au mot événement une signification large englobant toutes les occasions pouvant mettre en branle le système événement-émotions-pensées. Mais, si on y regarde de plus près, on constate que l'événement peut prendre trois formes

différentes : (1) un événement explicite peut être l'événement, (2) des pensées peuvent devenir des événements et (3) des émotions peuvent également devenir des événements.

1. *Un événement explicite est l'événement*

Le plus souvent, on a affaire à un événement précis qui survient dans notre vie et qui est responsable des pensées et des émotions qui en découlent. Ce genre d'événement est facile à reconnaître parce qu'il correspond aux faits tels qu'ils se sont produits dans la réalité et tels qu'ils peuvent être confirmés par d'autres personnes présentes ou témoins. C'est la raison pour laquelle on le relie assez facilement aux émotions.

Exemples :

- Lorsque les enfants font trop de bruit, je me fâche. (Événement : bruit fait par les enfants, émotion : hostilité).
- Devoir parler en public me donne un trac fou. (Événement : parler en public, émotion : anxiété).
- Si je ne vois pas assez souvent ma vieille mère, je me sens terriblement coupable. (Événement : ne pas voir assez souvent sa vieille mère, émotion : culpabilité).
- La misère dans le tiers-monde m'attriste. (Événement : la misère dans le tiers-monde, émotion : tristesse).

Comme nous l'avons mentionné, l'utilisation des questions *qui, quoi, où et quand* peut aider à reconnaître un événement, à le décrire et à préciser en quoi il consiste. Par exemple, s'il s'agit d'une conversation entre deux personnes, on peut se demander qui était impliqué dans cette conversation, à quel endroit elle a eu lieu et de quoi ces personnes parlaient. Une fois l'événement bien identifié, on l'inscrit dans la première colonne du TEP en précisant les circonstances dans lesquelles il s'est produit. Il importe d'être aussi bref et précis que possible.

2. *Des pensées deviennent l'événement*

Il arrive aussi que les pensées à l'origine des émotions ne soient pas générées par un événement venant tout juste de se produire, mais proviennent plutôt d'une situation passée ou future comme un échec ancien ou un danger redouté. Des pensées de ce genre et les émotions qui en découlent peuvent survenir n'importe quand surtout si la personne est au repos comme le soir avant de s'endormir ou si elle accomplit une tâche qui n'exige pas toute son attention.

comme de marcher dans un endroit familier. Ces pensées étant devenues l'événement, on commence par les identifier clairement puis on les inscrit dans la colonne de l'événement.

Exemples :

- Jean se promène sur la rue et rencontre une vieille dame en haillons qui lui demande l'aumône. Il pense à son enfance misérable et devient triste. (Événement : pensées de Jean concernant son enfance malheureuse. Émotion : tristesse).
- Charlotte se chauffe au soleil sur une plage de Floride. Elle pense à son ex-conjoint qui l'a trompée et elle devient complètement furieuse. (Événement : pensées de Charlotte concernant son ex-conjoint. Émotion : hostilité).

3. Une émotion devient l'événement

Parfois, l'évènement peut prendre la forme d'une émotion qui génère des pensées dysfonctionnelles dont découlera une autre émotion. C'est ce qu'on appelle une émotion seconde, qui est une émotion engendrée par une autre émotion qui, elle, est l'émotion première. Il peut même y avoir une émotion troisième ou quatrième.

Exemple

Une personne a peur de rester seule dans l'obscurité. Elle éprouve de la honte lorsque quelqu'un se rend compte de sa peur. L'émotion première, dans ce cas, est la peur et l'émotion seconde, la honte. Si cette même personne s'attriste par la suite devant ce qu'elle considère comme un manque de courage, il s'agira d'une émotion troisième.

Il va de soi que lorsque survient une émotion seconde, l'émotion première devient l'événement et qu'ici aussi c'est dans la colonne de l'événement qu'elle doit être inscrite.

Comment inscrire l'évènement dans le cadre du TEP

Que ce soit un événement explicite, une pensée ou une émotion, commencez par bien identifier ce qui tient lieu d'événement dans votre restructuration puis inscrivez-le dans la première colonne du TEP. La description doit être aussi brève et précise que possible tout en demeurant assez élaborée pour qu'on puisse facilement s'en souvenir lorsqu'on y revient par la suite.

Ajoutons qu'il est souvent utile de noter dans la première colonne la date et l'heure à laquelle est survenu cet événement. Ceci incite à plus de précision et permet d'être mieux situé

si quelqu'un compare une situation plus récente à d'autres plus anciennes. Le travail s'en trouve également facilité pour ceux qui utilisent le TEP avec l'aide d'un psychothérapeute.

Dans la figure 6.1 qui suit, vous trouverez quatre situations inspirées de faits divers de la vie quotidienne. Nous nous en servons pour illustrer la progression de la restructuration à travers les étapes du TEP. Pour débiter, nous les utiliserons à titre d'exemples sur la façon de compléter la colonne de l'événement.

Ces quatre situations occupent quatre espaces toujours dans la figure 6.1. Nous avons ajouté un cinquième espace dans lequel est écrit : votre exemple personnel. Choisissez dans votre vie actuelle un événement qui vous occasionne une ou des émotions pénibles puis inscrivez-le à titre d'exemple dans ce cinquième espace. Ce même exemple vous servira à nouveau un peu plus loin lorsque vous vous entraînerez à bien identifier vos émotions et vos pensées automatiques.

Figure 6.1 L'événement

ÉVÉNEMENT	
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	
Lucien 6 août, 21h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue.	
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	
Votre exemple personnel	

2^e colonne

LES ÉMOTIONS

Posons-nous trois questions concernant le rôle des émotions en restructuration cognitive :

1. Pourquoi les émotions désagréables sont-elles utilisées comme signal déclencheur pour débiter une restructuration cognitive?
2. Comment utiliser les émotions pour débiter une restructuration?
3. Comment évaluer l'intensité des émotions?

1. Pourquoi les émotions désagréables sont-elles utilisées comme signal déclencheur pour débiter une restructuration cognitive?

La première question qui vient à l'esprit lorsqu'on se sert du TEP consiste évidemment à se demander par où commencer ou quelle colonne compléter en premier. À cela la réponse est claire : il faut commencer par celle des émotions parce que les émotions désagréables jouent au niveau psychologique le même rôle que la douleur au niveau physique : elles servent de signal pour attirer notre attention sur un aspect problématique de notre vie. Le plus souvent ce signal est utile car il facilite l'identification et la résolution du problème; on a alors affaire à une émotion désagréable fonctionnelle. L'anxiété, par exemple, signale un danger présent ou futur et la culpabilité nous permet de réaliser que nous avons fait une erreur, de la corriger si c'est possible ou tout au moins de l'éviter dans l'avenir. Mais parfois, comme la douleur physique, les émotions deviennent elles-mêmes le problème lorsqu'elles sont trop fréquentes, trop intenses, si elles durent trop longtemps ou encore si elles nous conduisent à adopter un comportement mésadapté. Ce sont ces émotions que l'on qualifie de dysfonctionnelles et que, comme la douleur physique dysfonctionnelle, on a toujours intérêt à diminuer ou à faire disparaître dans la mesure du possible.

La présence d'un malaise ou d'une souffrance provoquée par une émotion désagréable constitue donc le signal déclencheur pour débiter une restructuration cognitive. C'est par la suite, en l'étudiant au moyen du TEP, qu'il deviendra possible de déterminer si cette émotion est fonctionnelle ou dysfonctionnelle et de quelle façon on doit intervenir à son sujet.

2. Comment utiliser les émotions pour débiter une restructuration?

On peut s'inspirer des étapes suivantes pour débiter une restructuration même si bien d'autres peuvent être également valables :

- Être à l'affût au quotidien des épisodes au cours desquels on ressent une émotion causant un malaise ou une souffrance psychologique forte ou légère.
- Identifier la ou les émotion(s) à l'origine de ce malaise ou de cette souffrance. Bien les identifier et les départager les unes des autres s'il y en a plusieurs.
- Inscrire ces émotions dans la deuxième colonne du TEP en commençant par la plus intense qui est le plus souvent la plus importante. Nous verrons plus loin comment mesurer l'intensité d'une émotion.
- Toujours n'intervenir que sur une seule émotion à la fois lorsqu'on entreprend le travail de restructuration.

Faisons tout de suite un petit exercice pour nous entraîner à débiter une restructuration cognitive au moyen du TEP.



Exercice : Revenons sur les quatre situations ayant précédemment servi d'exemples pour décrire différents événements à la figure 6.1. Pour chacune d'entre elles, essayez d'identifier les émotions pouvant survenir dans cette situation et disposez-les dans la colonne de droite.

N'hésitez pas à utiliser votre propre vocabulaire. N'oubliez pas que les émotions sont influencées par les pensées et que, pour le moment, vous ne connaissez pas les pensées générées par ces quatre situations. Vous ne pouvez donc pas savoir précisément quelles émotions découlent de l'événement. C'est pourquoi il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à cet exercice. Il s'agit simplement de prendre l'habitude de faire des hypothèses.

Ceci étant terminé, identifiez au meilleur de votre connaissance la ou les émotions pouvant découler de votre exemple personnel.

Figure 6.2: Identifiez les émotions possiblement en cause et inscrivez-les dans la deuxième colonne.

ÉVÉNEMENT	ÉMOTIONS
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes	
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin	

reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants	
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue	
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté	
Votre exemple personnel	

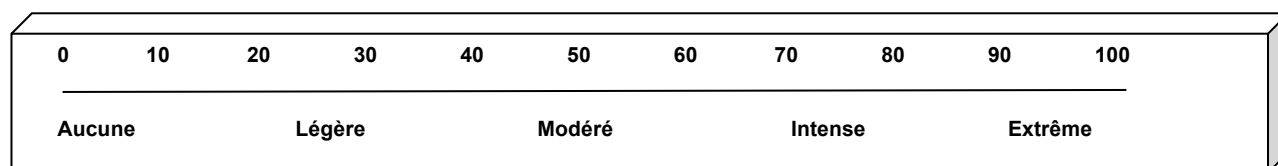
Vous trouverez des exemples des émotions pouvant survenir dans ces situations à la figure 6.4 un peu plus loin.

3. Comment évaluer l'intensité des émotions

Lorsque vous inscrivez une émotion dans la deuxième colonne du TEP, nous vous invitons à développer dès maintenant l'habitude de quantifier l'intensité de cette émotion. Cette mesure permet tout d'abord d'identifier l'émotion la plus intense suscitée par l'événement en cause. Celle-ci est généralement la plus importante et celle par laquelle il est préférable de commencer la restructuration. En second lieu, il devient ainsi possible d'évaluer le résultat de votre démarche. Vous pouvez y arriver en mesurant à nouveau l'intensité de votre émotion lorsque la restructuration est terminée et en inscrivant cette fois le résultat dans la cinquième colonne du TEP, celle du résultat. C'est la différence entre l'intensité de la deuxième et de la quatrième colonne qui vous renseignera sur l'efficacité de votre travail.

Pour mesurer l'intensité de vos émotions, nous vous suggérons une échelle de 0 à 100, où 0 signifie que l'émotion est absente et 100 qu'elle est si intense qu'on ne peut imaginer aucune situation où elle pourrait le devenir davantage.

Figure 6.3 : Échelle d'intensité des émotions



Servons-nous à nouveau des exemples utilisés jusqu'ici ainsi que de votre exemple personnel pour illustrer comment évaluer et inscrire l'intensité d'une émotion.

Figure 6.4 : Les émotions avec leur intensité

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes	Anxiété : 70 % Dévalorisation : 40%
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants	Hostilité : 70% Anxiété : 30%
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue	Culpabilité : 60% Irritabilité : 40% Anxiété : 20%
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté	Tristesse : 60% Anxiété : 40% Culpabilité : 30%
Votre exemple personnel	

3^e colonne

LES PENSÉES AUTOMATIQUES

Les pensées automatiques sont celles qui surviennent immédiatement avant ou pendant l'émotion et qui l'ont causée ou influencée. Deux questions peuvent se poser à leur sujet :

- Comment les reconnaître
- Comment les inscrire dans le cadre du TEP

Comment reconnaître les pensées automatiques

Il n'est pas toujours facile d'identifier les pensées qui alimentent nos émotions, en particulier lorsque ces dernières ne sont pas liées à un événement spécifique mais proviennent plutôt de pensées surgissant inopinément dans le discours intérieur. On peut alors se faciliter la tâche en se posant les questions suivantes :

- À quoi je pensais tout de suite avant de ressentir cette émotion ?
- Qu'est-ce qui m'inquiète dans cette situation ? De quoi ai-je peur ?
- Qu'est-ce que cette situation signifie pour moi ? Qu'est-ce qu'elle signifie pour les personnes que j'aime ou qui sont importantes pour moi ?
- Est-ce que des images ou des souvenirs me sont venus à l'esprit dans cette situation ?
- Est-ce que j'aurais pu penser à ceci ou à cela ? (Ici, vous pouvez avancer des hypothèses plausibles dans un contexte d'ensemble).

Si, après vous être posé ces questions, vous avez toujours de la difficulté à identifier vos pensées automatiques, vous pouvez progresser davantage en reconstituant la situation en cause. Repassez alors avec précision les différentes étapes de cette situation, identifiez à chaque étape les pensées dont vous vous souvenez et souvent il vous deviendra alors plus facile d'établir le lien entre vos émotions et vos pensées.

Donnons un exemple. Jacques se rappelle avoir été anxieux en arrivant au travail ce matin mais il ne se souvient plus exactement des pensées à l'origine de son anxiété. Après avoir reconstitué la situation, il s'est rappelé avoir rencontré Étienne dans l'ascenseur. Celui-ci lui a alors rappelé l'arrivée ce même jour d'un nouveau collègue réputé pour sa compétence et son ardeur au travail. Même si sa position n'est pas en jeu, Jacques craint la compétition d'un nouveau venu. Suite à sa conversation avec Étienne, il est devenu anxieux et son anxiété a persisté tant qu'il n'a pas été absorbé par son travail de la journée. C'est en reconstituant la situation que Jacques s'est clairement souvenu que son anxiété du matin était reliée à des pensées concernant la compétition du nouvel arrivé.

Comment inscrire les pensées automatiques dans le cadre du TEP

Lorsque les pensées à l'origine d'une émotion sont bien identifiées, on les inscrit de façon brève et concise dans la troisième colonne du TEP. Comme pour l'événement, il importe ici de ne pas s'étendre inutilement mais d'en noter suffisamment pour pouvoir se souvenir sans difficulté du sens des pensées lorsqu'on y réfléchit par la suite ou lorsqu'on y revient un peu plus tard.

Un autre aspect important consiste à bien identifier les émotions survenues au cours d'un même événement, à les regrouper par famille puis à les aborder à tour de rôle *en ne mentionnant que les pensées responsables des émotions de cette famille*. Restructurer plusieurs émotions simultanément est le meilleur moyen pour se perdre dans ce travail plus difficile qu'il ne paraît à première vue.

En terminant, reprenons après les avoir complétés les exemples dont nous nous sommes déjà servis avec les émotions pour illustrer la façon d'inscrire les pensées automatiques. Écrivez ensuite ce que vous pensez être vos pensées automatiques en ce qui concerne votre exemple personnel. Puis vérifiez avec votre thérapeute si elles sont bien exactes.

Figure 6.5 : Les pensées automatiques.

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%	PENSÉES AUTOMATIQUES
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	Anxiété : 70 % Dévalorisation : 40%	Je vais être mal à l'aise, maladroite et je n'aurai rien d'intéressant à dire. Je vais faire mauvaise impression. Je crois que je vais refuser cette invitation. Pourquoi ne suis-je pas aussi à l'aise que tout le monde en société?
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	Hostilité : 70% Anxiété : 30%	André, mon voisin, n'a aucun respect pour moi. Il devrait contrôler ses invités et leur demander de baisser le ton. Il mérite que j'aille lui dire ma façon de penser ou même que j'appelle la police. Habituellement André est gentil et j'ai peur de détériorer nos bons rapports si je l'engueule.
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre	Culpabilité : 60%	C'est de ma faute si mon fils se drogue. J'aurais dû me rendre davantage disponible

que mon fils de 20 ans se drogue.	Irritabilité : 40% Anxiété : 20%	pour lui et mieux m'en occuper. À 20 ans et avec l'éducation qu'il a reçue, il devrait savoir que ce n'est pas son intérêt de se droguer. S'il fallait qu'il tourne mal!
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	Tristesse : 60% Anxiété : 40% Culpabilité : 30%	C'est pénible de vivre toujours seul. S'il fallait que je ne sois pas capable de me trouver une autre compagne. Si je n'avais pas tant bu, elle ne serait peut-être pas partie.
Votre exemple personnel		

Arrêtons-nous quelques instants pour vérifier si nous comprenons bien la façon de compléter les trois premières colonnes du TEP.



Exercice : Choisissez trois situations survenues récemment au cours desquelles vous avez ressenti une émotion désagréable et probablement dysfonctionnelle. Pour chacune d'entre elles posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que j'arrive à bien nommer et bien quantifier la ou les émotions en question?
- Est-ce que j'identifie clairement l'évènement déclencheur?
- Est-ce que j'identifie clairement les pensées à l'origine de l'émotion ou des émotions?

Si pour ces trois situations vous réussissez à répondre sans trop de difficulté à ces questions c'est que tout va bien jusqu'ici et que vous êtes prêts à entreprendre la prochaine étape. Si vous ne vous sentez pas suffisamment à l'aise, continuez de pratiquer quotidiennement pendant une ou deux semaines en vous inspirant du modèle dont nous nous

sommes inspirés jusqu'ici et que vous retrouverez à la figure 6.6. Poursuivez jusqu'à ce que cet exercice vous devienne plus familier.

Figure 6.6

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%	PENSÉES AUTOMATIQUES

CHAPITRE 7

DESCRIPTION PLUS ÉLABORÉE DU TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP) : 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} étapes

Au cours du présent chapitre, nous allons poursuivre et terminer notre exploration du TEP. Nous allons donc repasser successivement les deuxième, troisième et quatrième étapes de la restructuration – le questionnement des pensées automatiques, les pensées adaptées, le résultat et le passage à l'action – en même temps que nous allons nous familiariser avec la meilleure façon de nous servir des diverses colonnes pour y arriver

2^{ème} étape : LE QUESTIONNEMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES

Les pensées automatiques étant identifiées, il nous faut maintenant départager les pensées fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles puis remplacer ces dernières par des pensées mieux adaptées.

Commençons par départager les pensées fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles. La meilleure façon pour y arriver consiste à questionner les pensées automatiques inscrites dans la troisième colonne pour vérifier leur bien-fondé. La majorité des questions utilisées pour en arriver à cette fin peuvent être regroupées autour des trois thèmes suivants :

1. Est-ce bien vrai ?
2. Serait-il possible de voir les choses autrement ?
3. Et si cela arrivait, quelles en seraient les conséquences ?

Voyons chaque thème à tour de rôle.

1 Est-ce bien vrai?

Dans cette catégorie, on regroupe les questions permettant de vérifier la justesse de notre affirmation et de mettre en doute des pensées que nous avons tendance à prendre pour acquises. Voici différentes façons de les formuler :

- Sur quelle preuve cette idée est-elle basée?
- Cette idée est-elle aussi évidente qu'elle le semble ?
- Est-ce que j'en suis bien sûr ?
- Suis-je vraiment obligé d'agir ainsi ? Si oui, pourquoi ?
- Les choses se sont-elles vraiment passées comme cela ?

- Y a-t-il une loi qui exige cela ?
- Est-ce que je ne serais pas porté à exagérer ?
- Mes sources d'information sont-elles bonnes ?
- Est-ce que je remplace des probabilités par des certitudes ?
- Quels arguments précis appuient ou invalident mon idée ?

Cette catégorie de questions permet donc à celui qui se les pose de mieux prendre connaissance de la façon dont il perçoit et déforme la réalité. Grâce à elles, vous pouvez plus facilement vous rendre compte de vos hypothèses fausses ou des informations erronées sur lesquelles vous appuyez votre raisonnement. Il devient par la suite plus facile de les corriger et de les remplacer par d'autres plus conformes à la réalité.

Exemple : La personne déprimée : « J'ai perdu mon emploi et je suis incapable d'en trouver un autre. Je ne vauds rien et c'est ce que tout le monde pense ». *Questionnement* : « Est-il bien vrai que je suis un individu misérable parce que j'ai perdu mon emploi ? Sur quoi je base cette affirmation ? Les gens qui perdent leur emploi sont-ils tous des incapables ? Est-il exact de dire que tous les membres de mon entourage vont me juger sévèrement ? »

2 Serait-il possible de voir les choses autrement ?

Lorsqu'ils sont anxieux et déprimés, les êtres humains ont souvent un point de vue très étroit et très limité sur la réalité se comparant davantage à la vision réduite d'un ver de terre plutôt qu'à celle plus large d'un oiseau. *Cette catégorie de questions a donc pour but de vous aider à changer votre façon de voir les choses et de vous inciter à aborder sous des angles différents ce que vous considérez possiblement comme des situations sans issue ou des problèmes insolubles.*

- Pourrait-il y avoir d'autres explications ?
- Pourrait-on imaginer d'autres solutions ?
- Cette pensée est une hypothèse valable. Y en aurait-il d'autres ?
- Est-ce une pensée utile ? Est-ce une pensée obligatoire ?
- Si mon meilleur ami pensait de la sorte, que pourrais-je lui dire ?
- Que ferait mon meilleur ami à ma place ?
- Si je pense à nouveau à cette situation dans cinq ans, est-ce que je l'évaluerai différemment ?
- Y a-t-il dans cette situation des aspects positifs que je néglige ?

- Si je me mets à la place de mon conjoint, quel pourrait être son point de vue ?
- Est-ce que je néglige ma capacité à faire face à cette situation ?

Exemple : Une vieille dame encore alerte se désespère parce qu'elle ne pense pas être capable de se débrouiller seule maintenant que son mari est décédé. Un inventaire systématique de ses ressources et de celles de son entourage peut l'amener à modifier son point de vue et à se sentir moins déprimée. « Sur quoi vous basez-vous pour dire que vous ne pourrez jamais vous débrouiller sans votre mari? Pendant sa longue maladie, n'avez-vous pas réussi avec succès à vous occuper de la maison et du budget, et à le visiter régulièrement? Il est vrai que son décès constitue une perte importante pour vous, mais voyons maintenant ce qu'il vous reste : trois enfants qui vous aiment et vous sont dévoués, plusieurs autres membres de votre famille et plusieurs amis. Êtes-vous vraiment seule au monde?

3 Et si cela arrivait, quelles en seraient les conséquences ?

Le but de ce groupe de questions est de dédramatiser une difficulté, un péril ou une catastrophe présumée en démontrant que leurs conséquences ne sont pas aussi terribles qu'on peut d'abord le penser.

- En mettant les choses au pire, qu'arriverait-il ?
- Et s'il est vrai que j'ai commis une erreur, est-ce si terrible ?
- Est-ce que je pourrais quand même être heureux ?
- Mon avenir serait-il compromis à jamais ?
- Supposons que ce soit un échec, n'y aurait-il que des inconvénients à cette situation ?
- Y aurait-il moyen de m'y adapter ?
- Comment pourrais-je y faire face ?

Exemple : « Qu'arriverait-il si mon conjoint me quittait ? Serait-ce si terrible ? Mon avenir serait-il compromis à jamais ? Est-ce que je ne pourrais pas être heureuse quand même? Bien sûr il y aurait des inconvénients, mais cette situation ne présente-t-elle que des inconvénients ? Je vais réfléchir à ces diverses éventualités. »

Voilà donc le type de questions que vous pouvez vous poser pour départager les pensées automatiques fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles. Il existe beaucoup

d'autres façons de remettre en question ses pensées comme de se demander jusqu'à quel point une pensée est utile ou jusqu'à quel point elle est obligatoire. L'important ici consiste avant tout à garder une ouverture d'esprit suffisante pour chercher d'autres alternatives aux pensées nous ayant semblé davantage vraies ou adaptées dans le passé.

Reprenons nos quatre situations utilisées dans le chapitre précédent pour illustrer diverses façons de questionner les pensées automatiques. Pour nous simplifier la tâche, nous nous limiterons à questionner une seule émotion soit la plus importante dans chaque situation.

Figure 7.1 Le questionnement des pensées automatiques

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%	PENSÉES AUTOMATIQUES	QUESTIONNEMENT
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	Anxiété : 70 %	Je vais être mal à l'aise, maladroite et je n'aurai rien d'intéressant à dire. Je vais faire mauvaise impression. Je crois que je vais refuser cette invitation.	Est-ce bien vrai que je suis si maladroite en société? Les gens sont-ils si sévères avec les timides? Est-ce une bonne chose de refuser cette invitation?
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	Hostilité : 70%	André, mon voisin, n'a aucun respect pour moi. Il devrait contrôler ses invités et leur demander de baisser le ton. Il mérite que j'aille lui dire ma façon de penser ou même que j'appelle la police.	Est-ce bien vrai qu'André est un voisin qui ne me respecte pas? Est-ce si grave de faire trop de bruit une ou deux fois par été? Est-ce qu'il ne m'arrive pas d'avoir moi-même des invités un peu trop bruyants?
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue.	Culpabilité : 60%	C'est de ma faute si mon fils se drogue. J'aurais dû me rendre davantage disponible pour lui et mieux m'en occuper.	Est-ce entièrement de ma faute si mon fils se drogue? D'autres ont-ils des responsabilités? Va-t-il nécessairement mal tourner et rater sa vie pour autant?
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	Tristesse : 60%	C'est pénible de vivre toujours seul.	Est-ce que de vivre seul est uniquement pénible? Y aurait-il des avantages? Suis-je destiné à rester seul toute ma vie?

3ième étape : LA MODIFICATION DES PENSÉES DYSFUNCTIONNELLES

4^e colonne

LES PENSÉES ADAPTÉES

Nous avons donc jusqu'ici identifié les pensées automatiques et parmi ces dernières départagées les pensées fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles. Si les pensées sont fonctionnelles il n'est pas nécessaire de les modifier car l'émotion qui en résulte est probablement justifiée. Mais si elles sont dysfonctionnelles il est souhaitable de les remplacer par d'autres mieux adaptées. Comment y arriver?

Nous vous suggérons ici de relire le chapitre 4 (Chapitre 4 : Qu'est-ce que la restructuration cognitive?) qui traite spécifiquement de la façon de distinguer une pensée fonctionnelle d'une pensée dysfonctionnelle et de remplacer l'une par l'autre. Rappelons ici brièvement les quatre principaux critères :

1. Une pensée fonctionnelle est plus réaliste dans ce sens qu'elle est plus évidente, plus logique et plus facilement vérifiable et démontrable qu'une pensée dysfonctionnelle.
2. Une pensée fonctionnelle ne s'exprime pas en termes absolus mais plutôt en termes relatifs, conditionnels et nuancés.
3. Une pensée fonctionnelle est suivie d'émotions modérées et non dommageables contrairement à une pensée dysfonctionnelle qui résulte souvent en des émotions dysfonctionnelles qui par définition sont presque toujours perturbatrices et souvent dommageables.
4. Une pensée fonctionnelle aide une personne à atteindre ses objectifs alors qu'une pensée dysfonctionnelle nuit à leur réalisation.

C'est donc entre la troisième et la quatrième colonne que s'effectue l'essentiel de la restructuration cognitive c'est-à-dire l'identification des pensées dysfonctionnelles et leur remplacement par des pensées plus fonctionnelles. Parfois c'est évident comme dans le cas d'une personne qui perd le contrôle et fait des dommages sous l'effet de la colère. Mais ce n'est pas toujours aussi facile parce qu'on a souvent affaire à des croyances ou des attitudes très différentes selon la personne, la culture ou la religion. Déterminer si une opinion, une position ou une croyance sont plus réalistes ou mieux adaptées que d'autres peut parfois prêter

à beaucoup d'interprétations et de discussions. C'est pourquoi, rendu ici, l'assistance d'un thérapeute expérimenté est précieuse.

Après y avoir suffisamment réfléchi et déterminé au meilleur de votre connaissance quelles sont les pensées les plus fonctionnelles c'est-à-dire les plus vraies et les mieux adaptées, vous les inscrivez succinctement dans la quatrième colonne du TEP en évitant les digressions et les détails inutiles.

Dans la figure 7.2 qui suit, les pensées adaptées de nos quatre mêmes situations pourraient possiblement prendre la forme suivante :

Figure 7.2 Les pensées adaptées

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%	PENSÉES AUTOMATIQUES	QUESTIONNEMENT	PENSÉES ADAPTÉES
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	Anxiété : 70 %	Je vais être mal à l'aise, maladroite et je n'aurai rien d'intéressant à dire. Je vais faire mauvaise impression. Je crois que je vais refuser cette invitation.	Est-ce bien vrai que je suis si maladroite en société? Les gens sont-ils si sévères avec les timides? Est-ce une bonne chose que de refuser cette invitation?	Je suis parfois maladroite mais en général je ne me débrouille pas si mal en société. On juge parfois sévèrement les prétentieux mais rarement les timides. Je pourrais faire des rencontres intéressantes et valorisantes.
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	Hostilité : 70%	André, mon voisin, n'a aucun respect pour moi. Il devrait contrôler ses invités et leur demander de baisser le ton. Il mérite que j'aie lui dire ma façon de penser ou même que j'appelle la police.	Est-ce bien vrai qu'André est un voisin qui ne me respecte pas? Est-ce si grave de faire trop de bruit une ou deux fois par été? Est-ce qu'il ne m'arrive pas d'avoir moi-même des invités un peu trop bruyants?	Il aurait été préférable qu'André contrôle un peu mieux le bruit fait par ses invités, mais il reçoit peu souvent et a toujours été un voisin gentil et respectueux. Un peu de bruit une ou deux fois par été n'est pas si grave.
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue.	Culpabilité : 60%	C'est de ma faute si mon fils se drogue. J'aurais dû me rendre davantage disponible pour lui et mieux m'en occuper.	Est-ce entièrement de ma faute si mon fils se drogue? D'autres ont-ils des responsabilités? Va-t-il nécessairement mal tourner et rater sa vie pour autant?	Même si j'ai fait des erreurs je sais que je me suis donné beaucoup de peine pour bien élever mon garçon. J'ai ma part de responsabilité mais il a aussi la sienne de

				même que ses amis ou d'autres personnes de son entourage.
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	Tristesse : 60%	C'est pénible de vivre toujours seul.	Est-ce que de vivre seul est uniquement pénible? Y aurait-il des avantages? Suis-je destiné à rester seul toute ma vie?	Vivre seul a des inconvénients mais aussi des avantages. Je peux disposer de mon temps à ma guise, me faire de nouveaux amis ou rencontrer une nouvelle compagne. Me sortir de mon marasme et rendre ma vie plus intéressante est un beau défi.

5^e colonne

LE RÉSULTAT

La cinquième colonne du TEP est celle du résultat. Rappelons que lorsque nous avons parlé des émotions qui devaient être inscrites dans la deuxième colonne nous avons recommandé d'en évaluer l'intensité en servant d'une échelle allant de 0 à 100 et de noter le résultat. La cinquième colonne sert à évaluer à nouveau l'intensité des émotions toujours à l'aide de la même échelle. C'est la différence entre la première et la deuxième mesure qui vous indique le degré d'efficacité de votre travail.

Soulignons que le but d'une restructuration n'est pas de toujours en arriver à une cote 0 (c'est-à-dire absence d'émotion) mais plutôt d'atténuer l'intensité de l'émotion de telle sorte qu'elle atteigne un niveau où elle va vous aider plutôt que vous nuire, c'est-à-dire devenir fonctionnelle plutôt que dysfonctionnelle.

La figure 7.3, un peu plus loin, vous montre quelques exemples possibles de modifications dans l'intensité des émotions suite à une restructuration.

4ième étape : LE PASSAGE À L'ACTION

6^e colonne

L'ACTION OU LE PASSAGE À L'ACTION

La quatrième et dernière étape de notre démarche est une conséquence de la restructuration cognitive. C'est l'étape de l'action ou du passage à l'action qui fait l'objet de la sixième colonne du TEP. Son importance est majeure car pour obtenir des changements réels et durables on doit modifier non seulement notre façon de penser mais aussi notre façon d'agir.

Lorsqu'après avoir effectué la restructuration cognitive vous estimez en être arrivés à penser de façon plus pondérée, plus juste et mieux adaptée, demandez-vous comment vous pourriez vous comporter différemment compte tenu de votre nouvelle façon de voir les choses. Examinez les différentes alternatives et choisissez celle qui vous semble la plus judicieuse. Ensuite, dans la mesure du possible, passez à l'action et observez bien les résultats. S'ils sont positifs continuez dans le même sens. Sinon tirez profit de l'expérience pour apprendre et vous corriger.

Prenons comme exemples les quatre situations dont nous nous sommes servis jusqu'ici pour illustrer notre démarche tout au long du TEP. Dans la première, Brigitte décide de surmonter son anxiété et d'aller à la réception; dans la seconde, Lucien réprime sa colère sur le moment et s'explique le lendemain avec son voisin; dans la troisième, Julie met de côté ses remords et s'applique à aider son fils dans le présent; dans la quatrième, Émile s'implique dans diverses activités plutôt que de se désespérer sans rien faire. Dans toutes ces situations la réflexion qui encadre la restructuration cognitive est importante mais le passage à l'action qui suit l'est au moins tout autant.

Signalons ici l'aspect « expérience comportementale » que comportent chacune de ces situations. Ces expériences permettent de vérifier si la nouvelle façon de penser de la personne est bien réaliste en même temps qu'elle favorise la consolidation des apprentissages. Si le passage à l'action dans nos quatre situations se termine bien, Brigitte sera encouragée à accepter davantage d'invitations, Lucien à s'expliquer avec son voisin plutôt que de l'agresser, Julie à mettre de côté le passé et à s'impliquer dans le présent et Émile à bouger plutôt qu'à rester passif. Suite à quoi toutes ces personnes pourront évaluer différemment leur situation non seulement sur le plan rationnel et aussi sur le plan émotionnel ou affectif. Par conséquent le degré de conviction sera plus élevé, elles croiront plus fermement en leur nouvelle façon de

penser et la possibilité pour qu'elles optent pour des comportements semblables dans le futur sera plus grande.

Mais vous m'objecterez que dans chaque situation il peut y avoir des échecs et que, par conséquent, la personne risque de se décourager. C'est possible, mais dans ce type de démarche comme dans la vie en général, il est préférable d'agir et de risquer de se tromper plutôt que de rester passif et ne rien entreprendre. Même les échecs peuvent aider à avancer à condition d'être bien analysés et compris. Il va de soi que l'aide d'un thérapeute peut être particulièrement utile ici.

D'autres façons de passer à l'action dans le cadre du TEP consistent dans la mise en pratique des différentes démarches, protocoles ou techniques dont dispose l'approche cognitivo-comportementale pour favoriser les changements. Pensons entre autres à l'affirmation de soi pour les personnes soumises, à la gestion de la colère pour le colérique ou encore à l'exposition dans la réalité pour celui qui s'entraîne à affronter ses peurs. Dans toutes les démarches de ce genre, le passage à l'action est essentiel si on veut réellement progresser.

Rendu ici, après y avoir bien réfléchi et clairement déterminé le type d'action à entreprendre, on l'inscrit brièvement dans la sixième colonne du TEP.

La figure 7.3 qui suit illustre à l'aide des quatre situations nous ayant servi d'exemples jusqu'ici quelques possibilités de passage à l'action et la façon de les inscrire dans la sixième colonne du TEP. Elle nous donne aussi une vision d'ensemble sur les étapes successives de la restructuration à travers le TEP. A nouveau, pour nous simplifier la tâche, nous nous limiterons à restructurer uniquement l'émotion la plus importante dans chaque situation.

Figure 7.3 Le passage à l'action

ÉVÉNEMENT	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	QUESTIONNEMENT	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
Brigitte 31mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	Anxiété : 70 %	Je vais être mal à l'aise, maladroite et je n'aurai rien d'intéressant à dire. Je vais faire mauvaise impression. Je crois que je vais refuser cette invitation.	Est-ce bien vrai que je suis si maladroite en société? Les gens sont-ils si sévères avec les timides? Est-ce une bonne chose que de refuser cette invitation?	Je suis parfois maladroite mais en général je ne me débrouille pas si mal en société. On juge parfois sévèrement les prétentieux mais rarement les timides. Je pourrais faire des rencontres intéressantes et	Anxiété : 40 %	Je vais aller à cette réception et me comporter de mon mieux.

				valorisantes.		
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	Hostilité : 70%	André, mon voisin, n'a aucun respect pour moi. Il devrait contrôler ses invités et leur demander de baisser le ton. Il mérite que j'aille lui dire ma façon de penser ou même que j'appelle la police.	Est-ce bien vrai qu'André est un voisin qui ne me respecte pas? Est-ce si grave de faire trop de bruit une ou deux fois par été? Est-ce qu'il ne m'arrive pas d'avoir moi-même des invités un peu trop bruyants?	Il aurait été préférable qu'André contrôle un peu mieux le bruit fait par ses invités, mais il reçoit peu souvent et a toujours été un voisin gentil et respectueux. Un peu de bruit une ou deux fois par été n'est pas si grave.	Hostilité : 30%	Pour l'instant, je ne dirai rien. Quand je rencontrerai André, je lui demanderai poliment de mieux contrôler le bruit fait par ses invités lorsqu'il reçoit.
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue.	Culpabilité 60%	C'est de ma faute si mon fils se drogue. J'aurais dû me rendre davantage disponible pour lui et mieux m'en occuper.	Est-ce entièrement de ma faute si mon fils se drogue? D'autres ont-ils des responsabilités? Va-t-il nécessairement mal tourner et rater sa vie pour autant?	Même si j'ai fait des erreurs je sais que je me suis donné beaucoup de peine pour bien élever mon garçon. J'ai ma part de responsabilité mais il a aussi la sienne de même que ses amis ou d'autres personnes de son entourage.	Culpabilité 35%	Je vais me rendre disponible au meilleur de ma connaissance pour aider mon fils à se sortir de cette mauvaise passe.
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	Tristesse : 60%	C'est pénible de vivre toujours seul.	Est-ce que vivre seul est uniquement pénible? Y aurait-il des avantages? Suis-je destiné à rester seul toute ma vie?	Vivre seul a des inconvénients mais aussi des avantages. Je peux disposer de mon temps à ma guise, me faire de nouveaux amis ou rencontrer une nouvelle compagne. Me sortir de mon marasme et rendre ma vie plus intéressante est un beau défi.	Tristesse : 40%	Je vais socialiser davantage, accepter les invitations et faire partie de groupes de rencontre.

Ici se termine cette première partie consacrée à la restructuration cognitive. À l'aide du TEP vous pouvez maintenant mieux identifier vos émotions et vos pensées dysfonctionnelles, remplacer ces pensées par d'autres mieux adaptées puis passer à l'action au meilleur de votre connaissance. Si vous y arrivez sans trop de difficulté, cela signifie que vous êtes maintenant prêts à entreprendre la deuxième partie qui traite de ce que nous appellerons ici : **La thérapie cognitive introspective**. Passons à cette deuxième partie pour voir de quoi il s'agit.

DEUXIÈME PARTIE

LA THÉRAPIE INTROSPECTIVE

Comment identifier vos attitudes et vos croyances
et comment les modifier

INTRODUCTION

Jusqu'ici vous vous êtes surtout intéressé à vos émotions, vos pensées et vos comportements tels qu'ils surviennent dans la vie quotidienne et avec un peu d'entraînement il vous est devenu plus facile de les rendre conscients et de les modifier. Ce travail est utile en soi et une thérapie peut se limiter à ce niveau. Mais si vous voulez aller plus loin, demandez-vous d'où viennent ces pensées et ces émotions, pourquoi elles apparaissent spontanément dans votre esprit, pourquoi elles sont si différentes d'une personne à l'autre dans une même situation et pourquoi certaines d'entre elles réapparaissent malgré tous vos efforts pour vous en débarrasser. Vous verrez que c'est parce qu'elles découlent d'un ensemble de croyances sous-jacentes plus ou moins conscientes dont certaines sont parfois utiles et d'autres nuisibles. La thérapie consiste donc maintenant à rendre conscientes ces croyances, à identifier celles qui sont nuisibles et à les remplacer par d'autres mieux adaptées. Cette démarche fait l'objet de notre deuxième partie. On l'appelle introspective parce qu'elle se situe à un niveau plus inconscient. Pour reprendre la comparaison de Greenberger et Padesky (1996), on peut dire que la restructuration cognitive à un niveau plus superficiel (TEP) s'apparente au travail du jardinier qui arrache les mauvaises herbes de son potager. S'il se contente de couper les feuilles, elles repousseront rapidement. Mais s'il enlève les racines, il obtiendra des résultats plus durables et éventuellement s'épargnera bien des efforts.

Cette seconde partie comporte donc quatre chapitres dont les objectifs sont les suivants :

Chapitre 8 : Comprendre nos croyances.

Objectif : Comprendre les croyances : Qu'est-ce qu'une croyance? Quelle est l'origine des croyances? Quels sont les divers types de croyances? Quel est le lien entre les croyances et le système événements-pensées-émotions-comportements?

Chapitre 9 : Les attitudes dysfonctionnelles de base.

Objectif : Se familiariser avec quatre attitudes dysfonctionnelles parmi les plus répandues dans le genre humain. Comprendre leur rôle et leur importance. Apprendre à les reconnaître chez nous-même et à les modifier au besoin.

Chapitre 10 : Quelques croyances dysfonctionnelles parmi les plus fréquentes.

Objectif : Identifier quelques-unes des croyances dysfonctionnelles les plus fréquemment rencontrées dans le monde occidental. Vérifier jusqu'à quel point nous pouvons nous reconnaître dans certaines d'entre elles.

Chapitre 11 : Identifier et modifier vos croyances dysfonctionnelles.

Objectif : Faire l'apprentissage de méthodes éprouvées pour compléter l'identification et la modification de nos attitudes et croyances dysfonctionnelles.

CHAPITRE 8

COMPRENDRE LES CROYANCES

Plusieurs questions nous viennent spontanément à l'esprit lorsqu'on aborde le sujet des croyances : qu'est-ce qu'une croyance, quelle est l'origine des croyances, quelles sont les différentes variétés de croyances, comment les croyances interagissent-elles les unes avec les autres ou en quoi et comment nos croyances influencent nos pensées et nos émotions au quotidien? C'est à ces questions que tente de répondre le présent chapitre. Il est divisé en trois parties :

- Nature et origine des croyances.
- Les différents types de croyance.
- Le lien entre les croyances et le système événements-pensées-émotions-comportements.

Notons que ce chapitre traite de notions théoriques qu'il n'est pas absolument nécessaire de connaître pour profiter de votre thérapie. Pour ceux qui sont moins friands de lecture, nous conseillons de prendre uniquement connaissance du résumé que vous trouverez encadré à la fin du chapitre.

NATURE ET ORIGINE DES CROYANCES

Qu'est-ce qu'une croyance?

On peut dire de façon plus générale qu'une croyance est le fait pour une personne d'évaluer une chose comme étant vraie et d'être persuadé de la réalité de cette chose. C'est en quelque sorte une opinion en laquelle on croit plus ou moins fermement selon l'intensité de la croyance. Exemple : « Il existe un Dieu qui veut du bien aux êtres humains »; ou « La vie a le sens qu'on lui donne »; ou encore « D'autres formes de vie peuplent l'univers ».

Cette notion de croyance est essentielle pour comprendre la façon dont fonctionnent les êtres humains. Si nous nous observons au quotidien, nous constatons que nous avons tous une façon personnelle d'évaluer notre vécu et d'y réagir. Certains d'entre nous, par exemple, sont pessimistes, méfiants ou craintifs, d'autres optimistes, confiants et intrépides. Ces diverses façons d'aborder la vie résultent d'un ensemble de croyances plus ou moins conscientes et relativement stables qui forment une grille d'évaluation que nous utilisons pour percevoir et analyser la réalité

(Beck, A.T., 1976). Cette grille est à l'origine de nos choix, de nos objectifs et du sens que nous donnons à notre vie. Elle forme ce qu'on peut appeler notre système de valeurs. Si elle est adaptée, sa présence est précieuse parce qu'elle nous permet de traiter l'information plus rapidement dans une situation donnée et de prendre de meilleures décisions. Par exemple, une réaction adéquate face à une personne en colère (chercher à l'apaiser tout en demeurant affirmatif) résulte de l'interaction de plusieurs croyances appropriées. Si, par contre, cette même grille contient un grand nombre de croyances erronées, elle déforme alors la réalité et déclenche des réactions inappropriées ou dysfonctionnelles. La réaction en somme ne dépend pas de la réalité mais plutôt de fausses interprétations dues à de fausses croyances et il va de soi que ses conséquences risquent alors d'être néfastes tant pour la personne que pour son entourage.

Origine des croyances

Les croyances résultent de l'influence combinée de multiples facteurs. Deux nous semblent particulièrement importants :

L'environnement. On entend par là les parents, la famille, les amis, l'école et la société en général. Il est évident qu'une personne au cours de son enfance, et même plus tard lorsqu'elle devient adolescente ou adulte, est lourdement influencée par ce que pensent, disent et font ses parents, les membres de sa famille, ses amis, par ce qu'on lui enseigne à l'école et aussi par les valeurs préconisées dans la société où elle vit. Ses croyances religieuses, politiques, morales ou autres en dépendront que ce soit pour y adhérer ou les rejeter. Un enfant, par exemple, élevé dans un environnement brutal et qui est battu à propos de tout et de rien peut développer une croyance axée sur la méfiance du type suivant : « Les êtres humains sont imprévisibles et méchants et je dois être constamment sur mes gardes si je ne veux pas être abusé ou frappé ». Si les circonstances s'y prêtent, cette croyance peut se perpétuer jusqu'à la vie adulte et amener celui qui la partage à être exagérément sur ses gardes et à ne faire confiance à personne ce qui n'est pas de nature à lui faciliter la vie.

Le tempérament. Le tempérament dont résultent les traits de personnalité est d'origine surtout biologique et change peu au cours de la vie. Il va de soi que tempérament et traits de personnalité influencent les croyances et par conséquent les choix et les actions d'une personne. Celui qui naît agressif aura davantage tendance à valoriser l'affrontement pour régler ses conflits tandis que celui qui est de nature plutôt calme choisira de préférence la négociation quelque soient les circonstances dans un cas comme dans l'autre.

D'autres facteurs influencent la formation des croyances, entre autres certaines circonstances de vie comme les traumatismes ou la maladie. Mais l'environnement et le tempérament demeurent les plus importants.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CROYANCE

En psychothérapie on s'intéresse plus particulièrement à deux types de croyances : les croyances fondamentales et les croyances intermédiaires (Beck, A.T., 1976). Voyons ce qui les caractérise et les distingue les unes des autres.

Les croyances fondamentales

Les croyances fondamentales se forment tôt dans la vie et sont des façons personnelles :

- *de nous percevoir et de nous évaluer nous-mêmes*. Exemples : « Je suis une bonne personne, je ne vaud pas cher, je suis compétent ou incompétent dans tel ou tel domaine, j'ai ou je n'ai pas les ressources nécessaires pour faire face aux pertes ou aux abandons pouvant survenir au cours de ma vie »;
- *de percevoir et d'évaluer les autres*. Exemples : « Tel parti politique est bon, tel autre est mauvais, ceux qui travaillent beaucoup méritent d'être récompensés, il n'y a pas de justice en ce bas monde ».
- *de percevoir et d'évaluer le monde en général*. Exemples : « Une personne aimée de tous est une personne heureuse, la valeur d'une personne dépend de sa réussite, il n'y a pas de justice en ce bas monde ».

Les croyances fondamentales sont généralement inconscientes. Elles prennent souvent la forme de vérités absolues, rigides et globales qu'il est difficile de changer.

Les croyances intermédiaires

Au cours de la vie d'une personne, diverses influences entrent en jeu pour agir sur les croyances fondamentales et leur donner leur forme finale ainsi que leur véritable signification. Trois sont particulièrement importantes : les présomptions, les règles et les attitudes.

1) Les présomptions : Une présomption est une hypothèse découlant directement d'une croyance fondamentale en ce sens qu'elle en est la conséquence implicite (si ceci est vrai, il en résulte cela). Reprenons l'exemple donné plus haut d'un individu dont la croyance fondamentale

serait la suivante : « Je n'ai pas les ressources nécessaires pour faire face aux pertes et aux abandons pouvant survenir au cours de ma vie ». Si quelqu'un d'important pour cet individu le quitte ou décède, il peut en résulter les présomptions suivantes : « S'il est vrai que je n'ai pas les ressources nécessaires pour faire face aux pertes et aux abandons, il en résulte que sans la personne que je viens de perdre, je ne pourrai jamais me débrouiller seul ou être heureux ». Ou encore : « Quels que soient mes efforts ou l'aide que l'on m'apporte, ce sera insuffisant ». Ou encore : « Sans l'aide rapide d'une autre personne fiable, je ne m'en sortirai pas », etc. Ces présomptions découlent directement de la croyance fondamentale de cet individu et elles comportent des conséquences importantes pour lui dans ce sens qu'elles peuvent créer un sentiment d'abandon ou d'impuissance dont résulteront toutes sortes d'émotions dysfonctionnelles comme de l'anxiété, de la culpabilité ou de la tristesse. Plus ces émotions seront nombreuses et importantes, plus elles risquent de le mener jusqu'à la dépression.

Donnons d'autres exemples :

- Croyance fondamentale : La valeur d'une personne dépend de sa réussite. Présomption : Si je ne réussis pas, ma valeur est nulle.
- Croyance fondamentale : Pour être heureux, on doit être aimé de tous. Présomption : Si certaines personnes ne m'aiment pas, je ne peux être heureux.
- Croyance fondamentale : Je suis un incompetent. Présomption : Si on s'en rend compte autour de moi, je serai rejeté.

Ajoutons ici que, comme les croyances fondamentales dont elles résultent, les présomptions sont souvent plus ou moins conscientes, parfois complètement inconscientes et que la personne en cause les vit généralement comme des certitudes plutôt que comme des hypothèses.

2) Les règles : Les règles (ou lois, ou exigences) sont contenues dans les croyances fondamentales et les présomptions dont elles découlent. Elles se présentent sous forme d'instructions plus ou moins impératives dictant son comportement à la personne, à son entourage ou au monde en général (Dieu, le Destin, les gouvernements, les institutions, etc.). Elles s'énoncent souvent ainsi : « Il faut, je dois, tu dois, il aurait du... ». Leurs principales caractéristiques sont les suivantes :

› Elles constituent les critères de base auxquels se réfère l'individu pour évaluer la signification et surtout le bien-fondé de ses actions et de celles des autres : bien ou mal, bon ou mauvais, bienveillant ou malveillant, etc. Il s'en sert pour interpréter la réalité et pour agir concrètement dans une situation donnée. Il les utilise pour parvenir à ses objectifs, pour se

protéger contre les atteintes physiques ou psychologiques et pour maintenir de bonnes relations avec son entourage.

› Comme les croyances dans lesquelles elles sont contenues, les règles résultent de l'interaction de la biologie, de l'éducation des parents et de l'influence de la société. Chaque individu possède son propre ensemble de règles formant un système à la fois très personnel et très complexe.

› Chaque type de pathologie (anxiété, dépression, paranoïa, etc.) possède un ensemble de règles qui lui est propre et qui est assez semblable chez tous les individus souffrant de ce même type de pathologie.

Si on revient à notre exemple de l'individu exagérément sensible à l'abandon, diverses règles peuvent résulter de sa croyance fondamentale ou de ses présomptions. Par exemple : « Je dois absolument faire tout en mon pouvoir pour ne pas être abandonné » ou encore : « Je dois absolument trouver quelqu'un d'autre pour s'occuper de moi ».

Pour mieux illustrer les règles, reprenons les trois exemples utilisés précédemment pour les présomptions :

- Croyance fondamentale : La valeur d'une personne dépend de sa réussite. Présomption : Si je ne réussis pas, ma valeur est nulle. Règle : Je dois réussir à tout prix.
- Croyance fondamentale : Pour être heureux, on doit être aimé de tous. Présomption : Si certaines personnes ne m'aiment pas, je ne peux être heureux. Règle : Il faut absolument que je me fasse aimer par toutes les personnes de mon entourage.
- Croyance fondamentale : Je suis un incompetent. Présomption : Si on s'en rend compte autour de moi, je serai rejeté. Règle : Pour ne pas être rejeté, je dois absolument cacher mon incompetence.

3) Les attitudes : Une attitude est une façon plus ou moins identique ou stéréotypée de réagir à certaines situations ou événements de la vie courante ayant activé des croyances sous-jacentes. Les attitudes sont le résultat prévisible et répétitif des présomptions ou des règles provenant de ces croyances. Elles peuvent se manifester de diverses façons au niveau du discours intérieur de la personne et provoquer à leur tour l'apparition d'émotions et de comportements dysfonctionnels eux-mêmes prévisibles et répétitifs.

Servons-nous à nouveau de l'exemple de cet individu exagérément sensible à l'abandon. Lorsqu'on ajoute une règle et une présomption à sa croyance, ce qui en résulte peut s'exprimer comme suit : « Je n'ai pas les ressources nécessaires pour faire face aux difficultés de la vie

(croyance fondamentale). Par conséquent, si je suis abandonné par mon conjoint, je ne pourrai plus jamais être heureux (présomption) ». Si cette personne vit avec un conjoint autoritaire, intolérant et qui menace de la quitter, il peut en résulter la règle suivante : « Je dois tout faire pour éviter d'être abandonnée y compris endurer les comportements les plus abusifs de mon conjoint ». Une règle de ce genre peut engendrer chez la personne une attitude prenant la forme d'une soumission exagérée et nuisible surtout pour elle mais souvent aussi pour son conjoint.

Pour illustrer les attitudes, reprenons une fois de plus les trois exemples utilisés précédemment pour les règles et les présomptions :

- Croyance fondamentale : La valeur d'une personne dépend de sa réussite. Présomption : Si je ne réussis pas, ma valeur est nulle. Règle : Je dois réussir à tout prix. Attitude : Trop grand perfectionnisme ou vie exagérément consacrée au travail.
- Croyance fondamentale : Pour être heureux, on doit être aimé de tous. Présomption : Si certaines personnes ne m'aiment pas, je ne peux être heureux. Règle : Il faut absolument que je me fasse aimer par toutes les personnes de mon entourage. Attitude : Trop grande soumission à autrui pour ne pas déplaire.
- Croyance fondamentale : Je suis un incompetent. Présomption : Si on s'en rend compte autour de moi, je serai rejeté. Règle : Pour ne pas être rejeté, je dois absolument cacher mon incompetence. Attitude : Trop se consacrer au travail ou étaler exagérément ses mérites.

Soulignons que les croyances intermédiaires (présomptions, règles et attitudes) sont intimement reliées les unes aux autres et qu'elles ne constituent en somme que différentes facettes d'une même réalité. Elles sont isolées ici les unes des autres pour mieux les étudier mais dans la vie courante elles exercent simultanément leur influence lorsque les croyances qu'elles contribuent à former sont sollicitées ou mises en action par une quelconque situation.

LE LIEN ENTRE LES CROYANCES ET LE SYSTÈME ÉVÉNEMENTS-PENSÉES-ÉMOTIONS-COMPORTEMENTS

Les croyances fondamentales et les croyances intermédiaires se fondent donc les unes dans les autres pour former un filtre à travers lequel les situations et les événements de la vie quotidienne sont analysés et évalués. Les pensées automatiques de même que les émotions et les comportements qui en découlent sont le résultat de cette évaluation.

Servons-nous une fois de plus de l'exemple de la personne dont la croyance fondamentale est la suivante : La valeur d'une personne dépend de sa réussite. Présomption : Si je ne réussis pas, ma valeur est nulle. Règle : Je dois réussir à tout prix. Lorsque survient une situation qui exige une certaine performance, les pensées automatiques de cette personne (ou son discours intérieur) seront probablement du genre suivant : « Je n'en fais pas assez... je devrais être plus performant... telle autre personne de mon entourage réussit mieux que moi... je ne suis pas à la hauteur... etc. ». L'attitude à l'origine de ce type de pensées découle d'une exigence exagérée, c'est-à-dire trop grande et trop rigide face à la performance. Les émotions qui s'en suivent sont généralement de l'anxiété et de la dévalorisation. Pour les diminuer, la personne risque de développer une attitude de perfectionnisme qui pourrait l'épuiser à la longue.

C'est cette relation entre les croyances et le système événements-pensées-émotions-comportements que tente d'illustrer la figure suivante :

ÉVÈNEMENTS - PENSÉES - ÉMOTIONS - COMPORTEMENTS



CROYANCES INTERMÉDIAIRES
(présomptions, règles, attitudes)



CROYANCES FONDAMENTALES

En psychothérapie, on s'intéresse d'abord aux événements, aux pensées, aux émotions et aux comportements car ils sont plus conscients et par conséquent plus faciles d'accès. On utilise à cette fin le Tableau d'enregistrement des pensées (TEP) avec lequel nous sommes maintenant familiers. On passe ensuite à un niveau plus inconscient, c'est-à-dire aux croyances sous-jacentes que l'on cherche à rendre plus conscientes et à modifier si nécessaire. Mieux ce travail sera fait, plus les résultats de la thérapie seront importants et durables.

EN RÉSUMÉ

- Une croyance est le fait pour une personne d'évaluer une chose comme étant vraie et d'être persuadé de la réalité de cette chose. C'est une opinion en laquelle on croit plus ou moins fermement selon l'intensité de la croyance.

- L'ensemble des croyances forme une grille d'évaluation que nous utilisons pour percevoir et analyser la réalité. Cette grille est à l'origine de notre système de valeurs, c'est-à-dire de nos choix, de nos objectifs et du sens que nous donnons à notre vie.

- Nos pensées, nos émotions et nos comportements sont le produit de nos croyances. Celles-ci sont plutôt inconscientes tandis que nos pensées, nos émotions et nos comportements sont davantage conscients.

- Certaines de nos croyances sont parfois fausses ou inadaptées. Elles causent alors des pensées, des émotions et des comportements dysfonctionnels. Il peut en résulter beaucoup de souffrance.

- Le but de la thérapie est de rendre ces croyances conscientes et de les remplacer par d'autres plus vraies et mieux adaptées. Il en résultera une diminution des pensées, émotions et comportements dysfonctionnels et par conséquent une amélioration de la qualité de vie.

Maintenant que vous connaissez mieux ce que sont les croyances, vous êtes sans doute intéressés à identifier vos propres croyances dysfonctionnelles et à les modifier au besoin. Si vous le préférez, vous pouvez tout de suite passer au chapitre 11 (Comment identifier et modifier les attitudes et les croyances dysfonctionnelles) qui indique différentes façons de s'y prendre pour arriver à cette fin. Mais nous vous conseillons de lire auparavant les chapitres 9 et 10. Ceux-ci s'inspirent des travaux d'Albert Ellis (1976), psychologue américain qui a dressé avec son groupe la liste des attitudes et croyances dysfonctionnelles les plus fréquentes dans les pays occidentaux. Le chapitre 9 traite des attitudes dysfonctionnelles et le chapitre 10 des croyances dysfonctionnelles. Cette lecture peut vous amener sur la piste de vos propres attitudes et croyances dysfonctionnelles ce qui vous facilitera la tâche lorsque vous entreprendrez de mieux les identifier et de les modifier par la suite.

CHAPITRE 9

LES ATTITUDES DYSFUNCTIONNELLES DE BASE

Comme nous l'avons vu au chapitre précédent, les attitudes font partie des croyances en même temps qu'elles en résultent. Ce sont des façons plus ou moins identiques ou répétitives de considérer certaines situations ou événements de la vie courante et d'y réagir. Chercher avec constance, par exemple, à aider les personnes de son entourage lorsque celles-ci traversent des difficultés relève d'une attitude charitable. Une attitude devient dysfonctionnelle lorsque d'une façon ou d'une autre elle est inappropriée et dessert l'individu ou ses proches. Si cette même personne qui se consacre à aider autrui s'épuise au point de tomber malade, son attitude charitable devient exagérée, elle lui cause du tort et par conséquent on peut la qualifier de dysfonctionnelle.

C'est Albert Ellis, psychologue New-Yorkais et pionnier de l'approche cognitivo-comportementale (qu'il appelait approche émotivo-rationnelle), qui a le plus contribué à la mise en évidence et à l'utilisation de cette notion d'attitude dysfonctionnelle. Pour lui, quatre attitudes qu'il nomme « attitudes dysfonctionnelles de base » se situent parmi les plus importantes et les plus nuisibles dans la société contemporaine. Ce sont les suivantes :

- 1. Les exigences rigides*
- 2. La dramatisation*
- 3. La non-acceptation*
- 4. Le jugement global sur la valeur personnelle*

Les trois premières (exigences rigides, non-acceptation et dramatisation) découlent l'une de l'autre. On peut difficilement les dissocier parce qu'elles représentent des facettes différentes d'une même façon d'envisager ou de vivre une situation. La dernière, le jugement global sur la valeur personnelle, existe en elle-même quoiqu'elle puisse elle aussi être parfois combinée aux trois premières.

Voyons-les à tour de rôle.

1. LES EXIGENCES RIGIDES

(Première attitude dysfonctionnelle de base)

Comme son nom l'indique, une exigence rigide est une exigence poussée trop loin et à laquelle l'individu ne renonce pas même si ses conséquences sont nocives pour lui ou pour son entourage. Pour bien comprendre cette notion d'exigence rigide, expliquons d'abord la signification des termes *désirs*, *besoins* et *lois*.

LES DÉSIRS ET LES BESOINS

Un individu ressent un désir pour un objet ou une situation lorsqu'il considère que ces derniers peuvent lui apporter plaisir, satisfaction ou autre forme de bien-être.

Un désir devient un besoin dans deux situations :

- Lorsque l'objet ou la situation convoitée sont vraiment indispensables à la survie de l'individu, comme les besoins de manger, de dormir, de respirer ou de s'abriter des intempéries. Il est justifié de considérer ces besoins comme des exigences absolues et on peut les appeler « *besoins essentiels* » car s'ils ne sont pas satisfaits, l'individu est confronté à des problèmes majeurs et peut même perdre la vie. Un besoin essentiel est donc constitué d'un désir combiné à une exigence justifiée car indispensable.

Besoin essentiel = désir + exigence justifiée

- Mais si l'objet ou la situation sont perçus par l'individu comme indispensables à sa survie ou à son bien-être sans que cela ne soit le cas dans la réalité, son désir devient alors un besoin qui peut être appelé « *besoin artificiel* ». Dans ce type de besoin, la personne adopte une attitude rigide face à son désir car elle le considère comme essentiel sans qu'il ne le soit vraiment. Un besoin artificiel est donc constitué d'un désir (souvent approprié) combiné à une exigence non appropriée car non indispensable. Ce qui nous amène à dire que ce type de besoin constitue ce que nous appellerons une « **exigence rigide** ». L'ensemble des besoins artificiels forme un premier groupe d'exigences rigides. Un second groupe découle des lois rigides dont nous parlerons un peu plus loin.

Besoin artificiel (non essentiel mais considéré comme essentiel) = désir + exigence non justifiée = exigence rigide

Besoins artificiels +lois rigides = ensemble des exigences rigides

Les besoins artificiels sont nombreux, complexes et, surtout, très variables d'un individu ou d'une situation à l'autre. Ils résultent principalement des influences de l'éducation et de l'environnement, et leur nombre, leur importance et l'intensité à laquelle ils se manifestent peuvent fluctuer rapidement chez un même individu au gré des circonstances ou des événements. On peut les diviser sommairement en quatre grandes catégories :

- Les *besoins artificiels (ou exigences rigides) liés à la propriété de biens matériels*. Exemples : « J'ai absolument besoin de gagner vingt, cinquante ou cent mille dollars par année sinon je ne peux considérer que je suis un individu valable et qui a réussi dans la vie » ; « J'ai absolument besoin d'une automobile de telle marque ou de telle grosseur sinon j'aurai l'air d'une personne médiocre aux yeux de mon entourage et je ne peux le supporter » ; « J'ai absolument besoin de tant d'économies ou de telle forme de sécurité financière et si je ne les ai pas je m'inquiète, je m'inquiète et je m'inquiète... » Etc.
- Les *besoins artificiels (ou exigences rigides) liés à l'acceptation ou à l'amour des autres*. Exemples : « J'ai absolument besoin d'un compagnon ou d'une compagne de vie qui m'aime et prend soin de moi sinon je ne peux être heureux. » ; « J'ai absolument besoin d'être accepté et respecté par la plupart de mes collègues au travail sinon je ne peux me respecter moi-même. » ; « J'ai absolument besoin de la constante reconnaissance de mes enfants sinon je considère que j'ai été un mauvais parent ou qu'ils sont de mauvais enfants. » Etc.
- Les *besoins artificiels (ou exigences rigides) liés au plaisir*. Exemples : « J'ai absolument besoin d'aller longuement en vacances, de consommer régulièrement telle ou telle drogue, d'avoir des relations sexuelles à telle ou telle fréquence... sinon je ne peux considérer que je mène une vie heureuse et satisfaisante. »
- Les *besoins artificiels (ou exigences rigides) liés à l'évitement de l'inconfort* ou à l'évitement de difficultés inhérentes à la condition humaine pouvant se manifester de diverses façons :
 - évitement de la souffrance physique : « Je ne peux tolérer mon mal de dent, de mal dormir, de souffrir » ;
 - évitement de la souffrance psychique : « Je ne peux tolérer de me sentir triste, anxieux, déprimé » ;

- évitement de l'effort : « Je ne peux tolérer de suivre une diète, de cesser de fumer, de travailler durement, de me stationner à trois coins de rue de ma destination » ;
- évitement des contraintes, des cadres, de la discipline. Etc.

Faisons tout de suite une distinction importante. Si une personne a un désir dont l'objet relève de ces quatre catégories, mais si elle le considère simplement comme souhaitable et non indispensable à son bien-être ou à sa survie, on dira que cette personne a une exigence souple ou, mieux dit, une « *préférence* » pour cette chose. Une préférence de ce genre est la plupart du temps tout à fait légitime et défendable. Il est légitime et souvent souhaitable de vouloir être à l'aise financièrement, de désirer être aimé, d'apprécier les bons côtés de la vie et de chercher à éviter les souffrances. Par contre, si cette même personne considère son désir comme indispensable à son bien-être ou à sa survie sans que ce ne soit le cas, sa préférence se transforme en un besoin artificiel ou, dit autrement, en « exigence plus ou moins rigide » et c'est alors que les problèmes commencent.

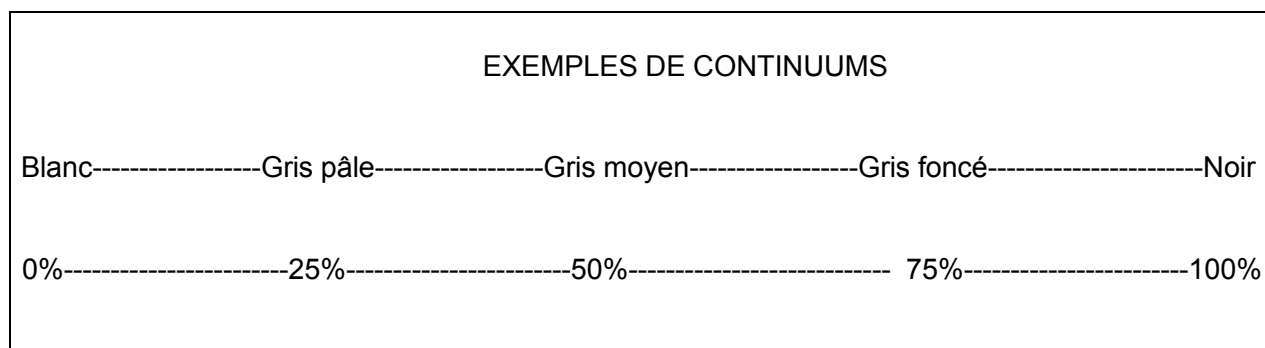
Soulignons ici, comme on vient de le voir, qu'il peut exister différents degrés dans la rigidité d'une exigence. Plus un désir est considéré comme indispensable sans l'être vraiment (besoin artificiel), plus la rigidité de l'exigence qui en résulte s'intensifie au point où elle peut même devenir extrême. Et plus les émotions, les pensées et les comportements qui en résultent peuvent devenir dysfonctionnels.

Ajoutons que dans la « *préférence* » comme dans « *l'exigence* » le désir de la personne est toujours le même mais on le nomme « *préférence légitime* » si la personne le considère comme simplement souhaitable ou « *exigence plus ou moins rigide* » si elle le considère comme plus ou moins indispensable sans que ce ne soit le cas.

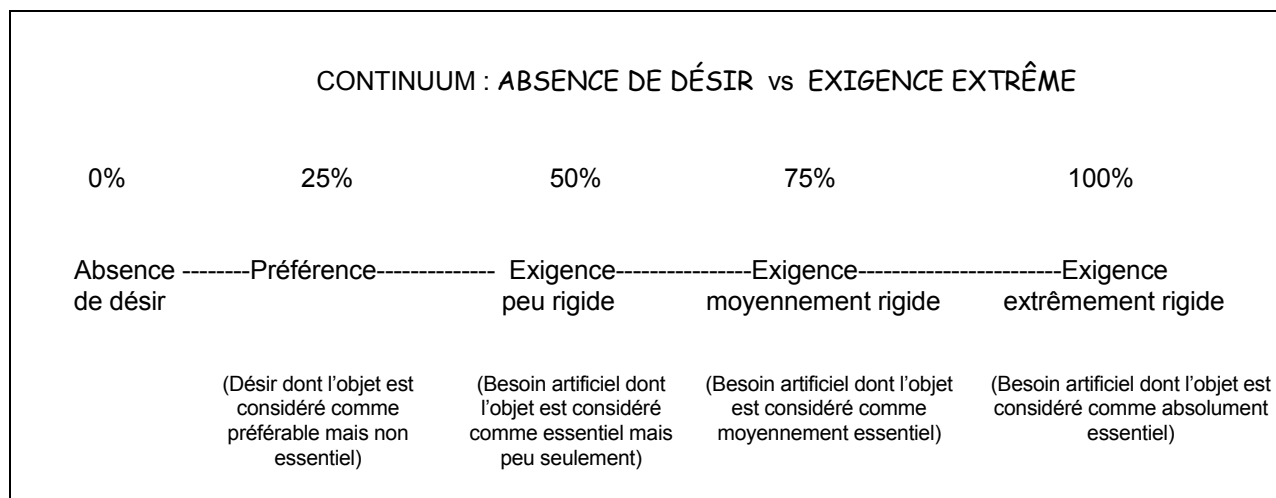
Ces distinctions entre la préférence, l'exigence et les différents degrés dans la rigidité d'une exigence sont très importantes dans le cadre de notre démarche mais pas toujours faciles à comprendre. Arrêtons-nous ici un moment pour mieux expliquer la signification de ces termes et voir ce en quoi ils sont à la fois semblables et différents les uns des autres.

Commençons par définir le mot continuum dont nous allons nous servir dans notre explication. Ce mot est utilisé ici pour décrire le passage graduel d'un point extrême à un autre point extrême opposé. Ce passage est visualisé par une ligne reliant ces deux points extrêmes comme l'illustrent les deux exemples de la figure 8.1 ci-dessous. Le premier relie le blanc au noir et le second 0% à 100%.

Figure 8.1



Utilisons maintenant un continuum de ce genre pour mieux illustrer la différence entre les termes absence, préférence et exigence plus ou moins rigides. À 0%, il y a absence de désir. De 1% à 49%, on voit apparaître le désir qui s'intensifie graduellement mais même à 49% on peut le qualifier de préférence parce qu'il n'est pas considéré comme indispensable. De 50% à 100%, le désir devient un besoin artificiel (désir + exigence plus ou moins rigide). On veut dire par cela que rendu à 50% ce besoin commence à être considéré comme indispensable sans l'être vraiment et que, par conséquent, il prend la forme d'une exigence réelle mais encore peu rigide à ce niveau. Graduellement de 50% à 100%, le besoin est considéré comme étant de plus en plus indispensable et l'exigence devient donc de plus en plus rigide de telle sorte qu'à 100% la rigidité est devenue extrême, c'est-à-dire si intense qu'elle ne pourrait l'être davantage. C'est ce passage de l'absence de désir, à la préférence puis à l'exigence plus ou moins rigide que tente de démontrer la figure 7.2.



Donnons deux exemples pour illustrer notre propos. Jean et Paul perdent une bonne partie de leurs économies suite à la crise financière de 2008. Jean a toujours vécu modestement et accorde une importance secondaire au bien-être matériel. Il aurait mieux aimé ne pas perdre cet argent mais pour lui ce n'est pas une catastrophe. Son désir peut donc être qualifié ici de préférence parce qu'il considère le bien-être matériel comme souhaitable mais non indispensable. Il est déçu mais sans plus. Paul, par contre, est très attaché au confort matériel : bons restaurants, grosses voitures, voyages, etc. Il trouve que le bien-être matériel est indispensable à son bonheur et il n'accepte pas de vivre modestement. Son désir peut donc être qualifié de besoin artificiel parce qu'il correspond à une exigence rigide. Sa déception est beaucoup plus grande que celle de Jean et plus son exigence est rigide, plus elle entraînera des conséquences néfastes. Elle pourrait le mener jusqu'à la dépression et même jusqu'au suicide si elle est rigide à 100%.

Autre exemple. Julie mène une agréable existence avec un conjoint qu'elle aime beaucoup. Mais il arrive que celui-ci s'intéresse à quelqu'un d'autre et décide de la quitter. Si Julie considère son conjoint comme important mais non absolument indispensable à son bonheur, on peut qualifier son désir de préférence plutôt que d'exigence et on peut supposer que Julie aura du chagrin mais qu'elle s'en remettra et pourra éventuellement s'investir dans un autre couple. Mais si elle considère son conjoint comme absolument indispensable à son bonheur (« Je ne suis rien sans lui »), son désir devient une exigence plus ou moins rigide et comportera cette fois des conséquences beaucoup plus négatives dans ce sens qu'elle peut elle aussi sombrer dans la dépression et ne jamais s'en remettre complètement.

Résumons ce que nous venons de dire. Un désir considéré comme souhaitable mais non indispensable se nomme « préférence ». Si ce même désir est considéré comme indispensable mais sans l'être vraiment, il s'accompagne alors d'une exigence plus ou moins rigide et on le nomme alors « besoin artificiel ». Plus l'exigence est rigide, plus le besoin artificiel se situe à droite sur notre continuum et plus ses conséquences risquent de devenir néfastes et même catastrophiques comme on vient de le voir pour Paul et Julie. Et plus les besoins artificiels sont nombreux chez un individu et plus l'exigence qu'ils contiennent devient rigide, plus la qualité de vie de cet individu diminue et plus il devient sujet aux émotions dysfonctionnelles nombreuses et sévères.

Les émotions dysfonctionnelles les plus fréquemment associées aux besoins artificiels sont l'anxiété et la tristesse. Si, en effet, une personne craint intensément de ne pas obtenir l'objet de son désir ou de le perdre une fois qu'elle l'a obtenu, elle deviendra anxieuse (« J'ai peur de ne pas obtenir ce dont j'ai absolument besoin »). Si sa crainte se réalise et qu'elle perd vraiment ce qu'elle

a tant désiré, il en résultera principalement de la tristesse (« Ce qui arrive est mauvais pour moi »). Prenons à nouveau l'exemple de Paul qui est très attaché aux biens matériels. Si une crise financière se dessine et s'il craint de perdre son argent et par conséquent son confort, il deviendra anxieux. Si ses pertes se confirment, il deviendra triste et peut-être même dépressif. De même pour Julie. Si elle réalise que son conjoint se désintéresse d'elle, elle deviendra anxieuse. S'il la laisse, son anxiété sera remplacée par de la tristesse. Et plus Julie conçoit la vie de couple comme un besoin essentiel à son bien-être, plus son anxiété et sa tristesse seront marquées.

Il va de soi ici que l'anxiété et la tristesse dysfonctionnelles ne constituent pas les seules émotions découlant d'un attachement trop grand aux besoins non essentiels. On peut en avoir d'autres reliées aux familles de l'hostilité et de la culpabilité mais l'anxiété et la tristesse demeurent les plus fréquentes.

Le tableau 8.1 situé à la fin du texte résume en partie notre propos sur les besoins.

VÉRIFIONS NOTRE COMPRÉHENSION

- Quelle est la différence entre un besoin essentiel et un besoin artificiel?
- Quelle est la différence entre une préférence et une exigence rigide?
- Qu'est-ce qu'un continuum?

EXERCICE PRATIQUE

Pour deux des quatre catégories suivantes de besoins, trouvez un exemple personnel d'un besoin artificiel, c'est-à-dire que vous considérez ou que vous vivez comme trop essentiel sans qu'il ne le soit vraiment :

- Les besoins liés à la propriété des biens matériels.
- Les besoins liés à l'acceptation et à l'amour des autres.
- Les besoins liés au plaisir.
- Les besoins liés à l'évitement de l'inconfort.

LES LOIS

Les besoins artificiels forment donc un premier groupe à qui on peut décerner l'appellation d'**exigences rigides**. Un second groupe est constitué d'un autre ensemble d'exigences nommées « lois rigides ». De quoi s'agit-il?

La satisfaction de leurs désirs et de leurs besoins a conduit les êtres humains à élaborer diverses règles de conduite et ce sont ces règles que nous appellerons ici « lois ». Ces lois peuvent être regroupées en deux catégories :

- Les *lois de l'univers*. Ces lois existent en tant que telles et ne sont pas régies par les êtres humains. Elles sont objectives, absolues, rigides, inéluctables et s'appliquent toujours. Les lois de la physique sont des lois de l'univers : l'eau bout à 100 °C, un objet tombe si on ne le tient pas.
- Les *lois conçues par les êtres humains*. Ces lois sont relatives, changeantes et comportent toujours des exceptions. Elles se divisent elles-mêmes en deux sous-catégories :
 - Les *lois conçues par les groupes*. Même si elles sont imparfaites et parfois discutables, ces lois sont souvent appropriées parce qu'elles résultent généralement d'un certain consensus. C'est le cas, par exemple, des lois du Canada, du Québec et du code de déontologie des médecins, des règlements de la circulation et des règlements des départements de psychiatrie des hôpitaux.
 - Les *lois conçues par les individus*. Chaque être humain conçoit ses propres lois personnelles, familiales et sociales. Ces lois sont très nombreuses et très variables d'un individu à l'autre, ou d'une période à l'autre dans la vie d'un même individu. Elles sont subjectives, parfois appropriées, parfois inappropriées, et souvent contradictoires. Elles se situent au cœur même du système de valeurs de l'individu, qui les appellera souvent « sa morale » ou « ses principes ». Par exemple, on dira : « Ma conjointe devrait s'habiller, cuisiner ou faire l'amour de telle ou telle façon. » ; « Mon conjoint devrait gagner tel salaire, rentrer à telle heure. » ; « Mon fils devrait étudier pour devenir électricien, avocat ou homme d'affaires comme son père. » ; « Le gouvernement devrait donner plus ou moins aux gens âgés ou aux assistés sociaux. » ; « Je dois toujours faire bonne impression, être parfait au travail. »

Les lois auxquelles nous nous intéressons ici sont les lois conçues par les êtres humains, et plus particulièrement les lois individuelles. On peut définir ce type de loi comme étant le désir

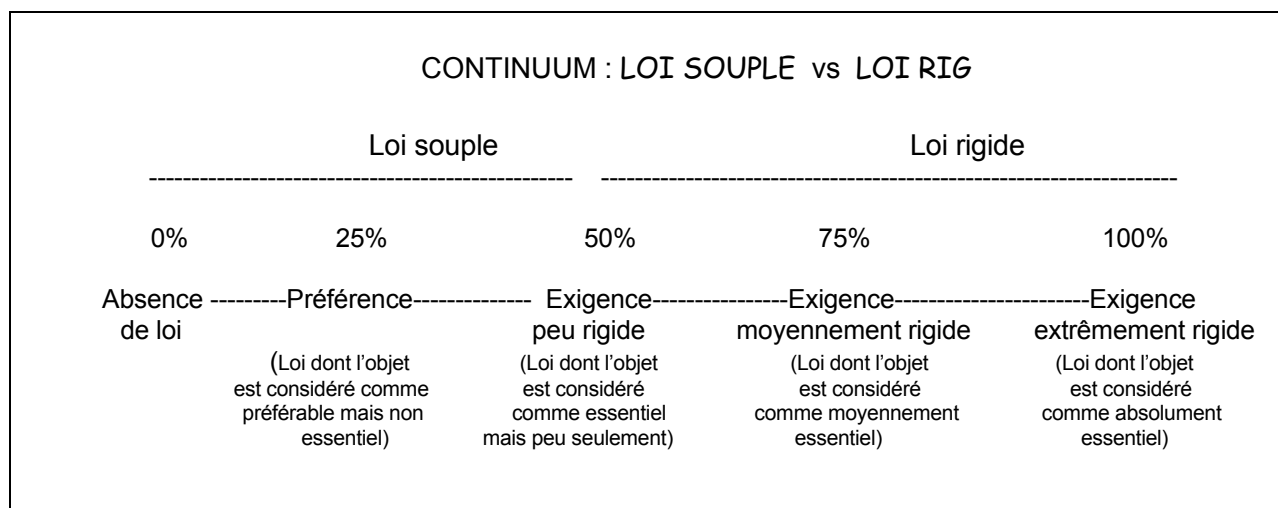
d'un individu de faire appliquer une règle de conduite. Or, selon l'intensité du désir, l'attitude de l'individu face à cette règle de conduite peut être qualifiée de « *préférence* » ou « *d'exigence plus ou moins rigide* ». Comme pour les besoins, la règle de conduite dans la préférence est considérée comme souhaitable mais non indispensable et il en résultera ce que nous appellerons une « *loi souple* ». Dans l'exigence plus ou moins rigide, par contre, la règle de conduite est considérée comme plus ou moins indispensable sans que ce ne soit le cas et il en résulte ce que nous appelons une « *loi rigide* ».

Loi souple = désir d'une règle de conduite + préférence

Loi plus ou moins rigide = désir d'une règle de conduite + exigence plus ou moins rigide

Le passage graduel de la préférence à l'exigence face à une règle de conduite peut s'illustrer par le continuum suivant (figure 8.3) qui s'inspire de celui que nous avons utilisé pour les besoins artificiels.

Figure 8.3



Donnons des exemples. Paul conduit paisiblement sur l'autoroute lorsqu'un jeune conducteur à casquette le dépasse et lui fait une « queue de poisson », l'obligeant à appliquer brusquement les freins pour éviter un accident. La réaction de Paul dépendra de l'intensité de son désir de voir appliquer les règles de conduite que constituent ici les règlements de la circulation. Si son désir se situe au niveau de la préférence, Paul sera légèrement irrité mais sans plus et il continuera son chemin sans encombre. S'il se situe au niveau de l'exigence peu ou moyennement rigide, Paul peut se mettre en colère et poursuivre le jeune conducteur pour lui faire un doigt

d'honneur. Selon les circonstances, la situation peut dégénérer en une querelle plus ou moins grave. Si le désir de Paul prend la forme d'une exigence extrêmement rigide, il peut alors se ruer sur la voiture du jeune conducteur et provoquer un grave accident. Nous sommes alors en face d'un cas de rage au volant.

Deuxième exemple. Antoine vit en couple depuis vingt ans et il a toujours été satisfait de sa vie sexuelle avec sa conjointe. Mais il arrive que celle-ci soit ménopausée, que sa libido diminue sensiblement et qu'elle soit moins intéressée aux relations sexuelles. Si la règle de conduite d'Antoine face à la sexualité dans un couple (il est souhaitable que mes besoins sexuels soient satisfaits par ma conjointe mais sans plus) se situe au niveau de la préférence, il discutera de la situation avec sa conjointe et si pour une raison ou pour une autre il n'obtient pas de résultat, il peut être plus ou moins déçu mais de façon modérée seulement et il ne remettra pas sa vie de couple en question. Si sa règle de conduite se situe au niveau d'une exigence plus ou moins rigide (ma conjointe doit satisfaire mes besoins sexuels à tout prix), il peut arriver qu'il harcèle sa compagne de façon parfois même exaspérante pour celle-ci, que leur relation se détériore et qu'elle mette fin à une vie de couple pourtant satisfaisante jusqu'ici, ce qu'il pourrait regretter amèrement plus tard.

Troisième exemple. Mathieu a été élevé dans une famille à l'aise qui valorisait beaucoup la performance au travail. La règle de conduite (ou exigence rigide) était qu'il fallait privilégier avant tout la réussite professionnelle au détriment de la vie familiale et des loisirs. Mathieu a maintenant cinquante ans. Il s'est donné beaucoup de peine et la petite entreprise qu'il a fondée est devenue prospère. Mais il a négligé sa famille et ses amis et il a développé peu d'intérêts en dehors de son travail. Depuis quelque temps, il devient triste et désabusé. Il vient de divorcer, ses enfants vont plus ou moins bien, son entreprise l'intéresse moins, il se sent seul et il s'ennuie. Il se demande s'il a bien fait de consacrer toutes ses énergies presque exclusivement au travail et à la réussite professionnelle.

On constate dans ces trois exemples que les désirs de Paul, d'Antoine et de Mathieu sont légitimes et que c'est seulement s'ils s'accompagnent d'exigences (ou règles de conduite) plus ou moins rigides qu'ils deviennent des lois plus ou moins rigides causant des émotions plus ou moins dysfonctionnelles. Les émotions dysfonctionnelles en cause ici sont surtout l'hostilité et la culpabilité ; l'hostilité provient de la transgression d'une loi rigide appliquée à autrui et la culpabilité, de la transgression d'une loi rigide appliquée à soi-même.

Le tableau 8.2 à la fin de ce chapitre résume ce qui vient d'être présenté sur les lois.

VÉRIFIONS NOTRE COMPRÉHENSION

- Quelle est la différence entre un besoin et une loi?
- Quelle est la différence entre les lois conçues par les groupes et les lois conçues par les individus?

EXERCICE PRATIQUE

Trouvez un exemple personnel d'une loi trop rigide appliquée à vous-même et un autre d'une loi trop rigide appliquée à autrui.

Besoins artificiels + lois rigides = exigences rigides

Nous savons maintenant que *les besoins artificiels* ainsi que *les lois rigides* constituent tous les deux des *exigences rigides* survenant chez une personne intolérante, c'est-à-dire qui n'accepte pas que ses désirs (besoins ou lois) ne soient pas satisfaits comme elle le voudrait. Ce degré d'intolérance peut varier selon les individus, les circonstances et le moment présent. Ces exigences rigides jouent un rôle majeur dans l'apparition ou l'accentuation des émotions désagréables ou dysfonctionnelles et, par conséquent, de la qualité de vie.

Dans la vie de tous les jours, les exigences s'expriment par des expressions du type « Il faut absolument... », « Je dois à tout prix... », « J'ai absolument besoin », « Quelle horreur ! », « Je ne l'accepte pas », « C'est intolérable ! », « Je ne peux pas le supporter », « Ma morale me l'interdit », « C'est une question de principe ».

Même s'il les aborde différemment, le psychiatre Aaron T. Beck s'est lui aussi intéressé aux exigences rigides, qu'il appelle des règles et qui sont pour lui des obligations qui guident nos actions. Il a dressé une liste de quelques-unes de ces règles que bien des personnes **s'imposent à elles-mêmes** et qui peuvent être fréquemment observées au quotidien tant chez soi que chez autrui (Beck, 1976) :

- Je dois faire preuve au plus haut point de générosité, de prévoyance, de dignité, de courage et de modestie.

- Je dois être un parfait amant, ami, parent, enseignant, étudiant, conjoint.
- Je dois être capable de vivre n'importe quelle difficulté sans sourciller.
- Je dois être capable de trouver une solution rapide à n'importe quel problème.
- Je ne dois pas être affecté par quoi que ce soit ; je dois toujours être heureux et sourire.
- Je dois tout savoir, comprendre et prévoir.
- Je dois toujours être spontané et, en même temps, je dois toujours contrôler mes émotions.
- Je dois m'affirmer mais sans jamais blesser autrui.
- Je ne dois jamais me sentir fatigué ou tomber malade.
- Je dois toujours produire au maximum de mon efficacité.

En s'inspirant de cette liste et après avoir remplacé les « je dois » par « tu dois » ou « il doit », nous obtenons quelques exemples de ce à quoi peuvent ressembler certaines exigences ***imposées à autrui*** :

- Ma conjointe (ou mon conjoint) ne doit jamais être affectée par quoi que ce soit; elle doit toujours être heureuse, souriante et demeurer une parfaite amante en n'importe quelles circonstances.
- Mes enfants doivent vivre leur adolescence sans présenter de problème important. En toutes circonstances ils doivent m'aimer, me respecter et être d'accord avec mes décisions.
- Mes employés ou mes subordonnés doivent toujours produire au maximum de leurs capacités. Ils ne doivent jamais se sentir fatigués ou tomber malades. Ils devraient toujours être capables de trouver une solution rapide à n'importe quel problème.
- Les gens de mon entourage peuvent s'affirmer et être spontanés mais à condition de toujours contrôler leurs émotions et de ne jamais me blesser.

Et on pourrait continuer longtemps de la sorte. Pour ce qui est des exigences ***imposées à l'Univers (ou Dieu ou le Destin ou la Providence)***, elles prennent souvent l'allure suivante : « Il ne faut pas que moi ou mes proches soyons touchés par des problèmes exceptionnels et il ne doit pas m'arriver un malheur que je n'ai pas mérité, sinon ce sera terriblement injuste, catastrophique, intolérable, et je ne pourrai pas le supporter ».

Ce que Horney a appelé « la tyrannie des exigences » (Horney, 1942) et les dangers qui en résultent avaient depuis longtemps attiré l'attention de philosophes et d'autres penseurs. Mentionnons, entre autres, les philosophes stoïciens Épictète, Marc-Aurèle et Spinoza, et les psychanalystes Reich et Anna Freud. Albert Ellis a mis cet aspect davantage en évidence car il considère les exigences comme la principale source des malheurs des êtres humains. C'est ce qui l'amène à tant insister sur ce sujet.

Pour diminuer nos émotions dysfonctionnelles et améliorer notre qualité de vie, soyons à l'affût dans notre quotidien des « il faut », « je dois », « tu dois », « il doit » ou autres expressions courantes reflétant la présence d'exigences rigides. Cherchons à reconnaître ces exigences, à bien en prendre conscience puis à les atténuer. Graduellement, les besoins artificiels s'atténueront, les lois rigides deviendront plus souples, mieux adaptées à la réalité et il s'ensuivra un passage progressif de l'exigence rigide à la préférence. Parfois même certains désirs inappropriés disparaîtront complètement, comme les désirs de vengeance ou de domination; ils évolueront successivement de l'exigence à la préférence puis possiblement à l'absence.

C'est ce que cherche à démontrer le tableau 8.3 à la fin du présent chapitre.

2. LA DRAMATISATION

(Deuxième attitude dysfonctionnelle de base)

La dramatisation est une forme de généralisation excessive. À partir de petits faits négatifs ou de très faibles possibilités de danger, le sujet qui dramatise en arrive à voir l'ensemble d'une situation sous un angle exagérément inquiétant ou même catastrophique. « Mon enfant vient de bloquer un examen, il va rater son année...ses études...sa vie! ». « Mon conjoint a oublié notre anniversaire de mariage, il ne m'aime plus...il va me laisser...je me retrouverai seule et abandonnée de tous ». « J'ai moins d'entrain, je fais moins bien mon travail, je vais perdre mon emploi...je n'en trouverai pas d'autre ...je ne vaud plus rien ». « J'ai un vague malaise physique, je suis sûrement atteint d'une maladie grave...je vais en mourir ».

La dramatisation est extrêmement fréquente et on la rencontre régulièrement dans la vie courante. Qui n'a pas dramatisé à l'occasion! Elle devient une attitude dysfonctionnelle lorsqu'elle se répète fréquemment chez le même individu.

La gravité de la dramatisation peut varier d'une personne à une autre, d'une situation à une autre, et même à différents moments au cours d'une même situation. En pratique, elle résulte le

plus souvent d'une exigence rigide; plus l'exigence est rigide, plus la dramatisation est intense.

Considérons, par exemple, la gradation suivante :

- endurer un voisin trop bruyant ;
- perdre mille dollars ;
- voir son chien mourir ;
- apprendre qu'on devra être opéré de l'appendicite ;
- apprendre que son enfant se drogue ;
- apprendre la mort de son conjoint ;
- apprendre qu'on mourra d'un cancer dans un an ;
- apprendre qu'on mourra d'un cancer dans un mois.

Bien qu'au premier regard, ces situations apparaissent, du point de vue de leur gravité, très différentes les unes des autres, certains individus pourraient toutes les percevoir, en particulier les premières, comme absolument cruelles, dramatiques et inacceptables. Une telle perception découle directement, chez les personnes concernées, d'exigences rigides incontournables. À l'inverse, plus un individu s'est préparé, au cours de sa vie, à accepter les situations qu'il ne peut changer, plus il se montrera apte à affronter les scénarios les plus éprouvants, y compris les derniers de notre gradation. Ainsi, on peut facilement imaginer des personnes pour qui la présence d'un voisin bruyant représente un véritable drame et qui vont, à cause de cette situation, ressentir des émotions aussi intenses que nuisibles. À l'opposé, il se trouve des personnes pour qui l'annonce d'une maladie grave ou la perspective d'une mort à court terme apparaissent comme des situations difficiles, certes, mais non dramatiques et, à la limite, acceptables.

Soulignons ici l'utilisation intempestive et trop fréquente dans la population de termes comme « effrayant », « horrible », « dramatique », « épouvantable » et « catastrophique ». Pris dans leur sens littéral, ces termes devraient servir uniquement à qualifier un événement extrêmement néfaste ou qui ne pourrait être pire. En pratique, il s'agit presque toujours d'une grossière exagération qui contribue à accentuer la vision pessimiste de celui qui la commet.

Une façon d'atténuer la dramatisation consiste à se poser les questions classiques en restructuration cognitive : « Est-ce que ce danger est aussi grave qu'il paraît? Pourrait-on le voir autrement? Et si cette chose qui nous fait peur se produisait, ses conséquences seraient-elles si terribles ? » Si une personne s'efforce d'évaluer objectivement une situation qu'elle considère comme catastrophique, elle se rend compte, la plupart du temps, que cette situation est moins grave et comporte moins de conséquences désastreuses qu'elle ne l'aurait cru à première vue. Il

en résulte souvent une diminution des émotions dysfonctionnelles ainsi qu'un passage à une action mieux adaptée.

3. LA NON-ACCEPTATION

(Troisième attitude dysfonctionnelle de base)

La non-acceptation consiste en un refus d'accepter certains aspects difficiles et souffrants faisant partie de la condition humaine et qu'on ne peut changer. Ce refus peut se manifester sous toutes sortes de formes. En voici quelques-unes :

- *Refus d'accepter les inévitables contrariétés du quotidien.* « Je n'accepte pas les jours de pluie pendant mes vacances, je n'accepte pas cet embouteillage qui m'empêche d'arriver à temps à mon rendez-vous, je n'accepte pas que ce moteur de tondeuse refuse de partir... »
- *Refus d'accepter la douleur, la maladie, le vieillissement et la mort tant pour soi que pour autrui.* « Je ne peux plus supporter mon mal de dents, mes maux de tête, mon arthrite, la maladie de mon enfant, les pertes de mémoire de mon conjoint... »
- *Refus d'accepter ses limites, ses erreurs, ses échecs ou ceux des autres.* « Je n'accepte pas d'avoir si mal réussi en affaires, d'avoir mal choisi mon associé ou mon conjoint, d'être si timide, d'être le parent d'un enfant si peu doué... »
- *Refus d'accepter ses pensées et ses émotions dysfonctionnelles.* « Je travaille à me changer depuis six mois avec un psychothérapeute, je me raisonne, je restructure mais je continue de m'inquiéter à propos de tout et de rien. Je ne l'accepte pas. »
- *Refus d'accepter les injustices.* « Je viens d'apprendre que je souffre d'un cancer, d'une sclérose en plaques, d'une maladie de cœur. Pourquoi moi? Je n'ai rien fait pour mériter cela. C'est injuste, je suis révolté et je ne l'accepte pas. »
- *Refus d'accepter l'incertitude.* « J'ai vu deux médecins qui m'ont examiné avec soin et qui ont attribué ma fatigue à du surmenage et non à une maladie grave. S'il fallait qu'ils se trompent et que je sois rongé par un cancer... Je n'accepte pas de ne pas être parfaitement rassuré. Et je m'inquiète, je m'inquiète, je m'inquiète... et pour plus de certitude, je vais consulter un troisième, un quatrième et même un cinquième médecin. »

La non-acceptation découle d'exigences rigides le plus souvent combinées à de la dramatisation. Celui, par exemple, qui tolère mal la moindre contrariété se trouve à exiger que la

vie soit comme un long fleuve tranquille sans chagrins ni soucis. Plus son exigence sera rigide, plus les contrariétés lui apparaîtront comme dramatiques lorsqu'elles surviendront inévitablement. Ou celui qui refuse de vieillir pose comme exigence de rester jeune à jamais. Ici aussi, plus son exigence est rigide, plus il vivra comme dramatique les signes de vieillissement lorsqu'ils se manifesteront au fil des ans. La non-acceptation résulte donc de cette combinaison exigence rigide et dramatisation, et son intensité est directement proportionnelle à la rigidité de l'exigence ou à l'intensité de la dramatisation.

La non-acceptation est à l'origine de multiples émotions dysfonctionnelles et parfois de comportements d'évitement. Nous avons tous vécu des situations comme celles qui suivent, ou nous en avons été témoins :

- Mon auto tombe en panne sur l'autoroute un soir d'hiver → je ne l'accepte pas → frustration, colère.
- J'ai mal aux dents → je ne peux pas le supporter → frustration, révolte, apitoiement.
- Mon enfant a de la difficulté en classe malgré de louables efforts → je ne l'accepte pas → colère, découragement, abandon.
- Mon médecin m'annonce que je souffre de diabète → je ne l'accepte pas → révolte, tristesse démesurée.
- Je suis timide et je n'accepte pas de me sentir anxieux quand je me retrouve en groupe. Je préfère demeurer seul. → évitement non souhaitable.

La non-acceptation n'aide généralement pas à régler le problème dont elle découle. Si une personne est impatiente et de mauvaise humeur parce qu'il pleut pendant ses vacances, le soleil n'apparaîtra pas pour autant, et son impatience et sa mauvaise humeur gâcheront bien plus ses vacances que le temps maussade. De là l'expression : « Se payer deux problèmes pour le prix d'un ».

Le contraire de la non-acceptation est évidemment l'acceptation. Accepter ne veut pas dire être toujours d'accord ni aimer ce qui se présente comme les contrariétés, la souffrance ou les imperfections. Mais accepter veut dire les recevoir, les accueillir sereinement parce qu'épreuves, souffrance et mort font partie de la vie et que celui qui les accepte augmente ses possibilités de joie, de bien-être et donc de bonheur.

L'acceptation ne veut pas dire non plus qu'en son nom on doive subir passivement toutes les situations désagréables ou pénibles. Si certaines de ces situations peuvent être changées et s'il est souhaitable de le faire, *passons à l'action* pour les modifier ou les améliorer dans la mesure du possible mais toujours en acceptant ce qui ne peut être changé.

Il est important de distinguer ici acceptation de résignation. **Acceptation** signifie s'accommoder entièrement d'une situation désagréable ou pénible qui ne peut être changée, *sans réticence et sans regret et passer à l'action* pour améliorer son sort malgré cette situation. Accepter signifie également s'impliquer dans la vie, s'ouvrir à la réalité, réaliser pleinement ce qui arrive, ne pas se plaindre ou être hostile face à ce qui ne peut pas être changé et ne pas se battre inutilement contre l'inévitable. On peut parler ici d'acceptation « radicale ». **Résignation** signifie plutôt s'accommoder d'une situation désagréable ou pénible *mais avec réticence et regret et en restant souvent passif* devant cette situation. Se résigner prend ici le sens de « baisser les bras », dire non intérieurement, se positionner en victime, se sentir vaincu ou se dévaloriser.

Le tableau 8.4 à la fin du présent chapitre tente de schématiser brièvement ce que nous venons de dire. Il met en évidence, dans la colonne de gauche, les aspects à la fois plus difficiles et plus souffrants de la condition humaine : les contrariétés, nos limites, nos erreurs, la maladie, la mort, l'injustice et l'incertitude. On doit les accepter, car personne n'a le pouvoir de les faire disparaître complètement. Les refuser a pour conséquence d'accentuer les émotions dysfonctionnelles; les accepter atténue ces émotions et crée chez la personne une plus grande disponibilité pour pouvoir ainsi passer à l'action et mieux profiter des aspects gratifiants de la vie, comme ceux énumérés dans la colonne de droite.

À RETENIR

La non-acceptation consiste en un refus d'accepter les difficultés de la vie ou les situations désagréables ou pénibles que nous n'avons pas le pouvoir de changer.

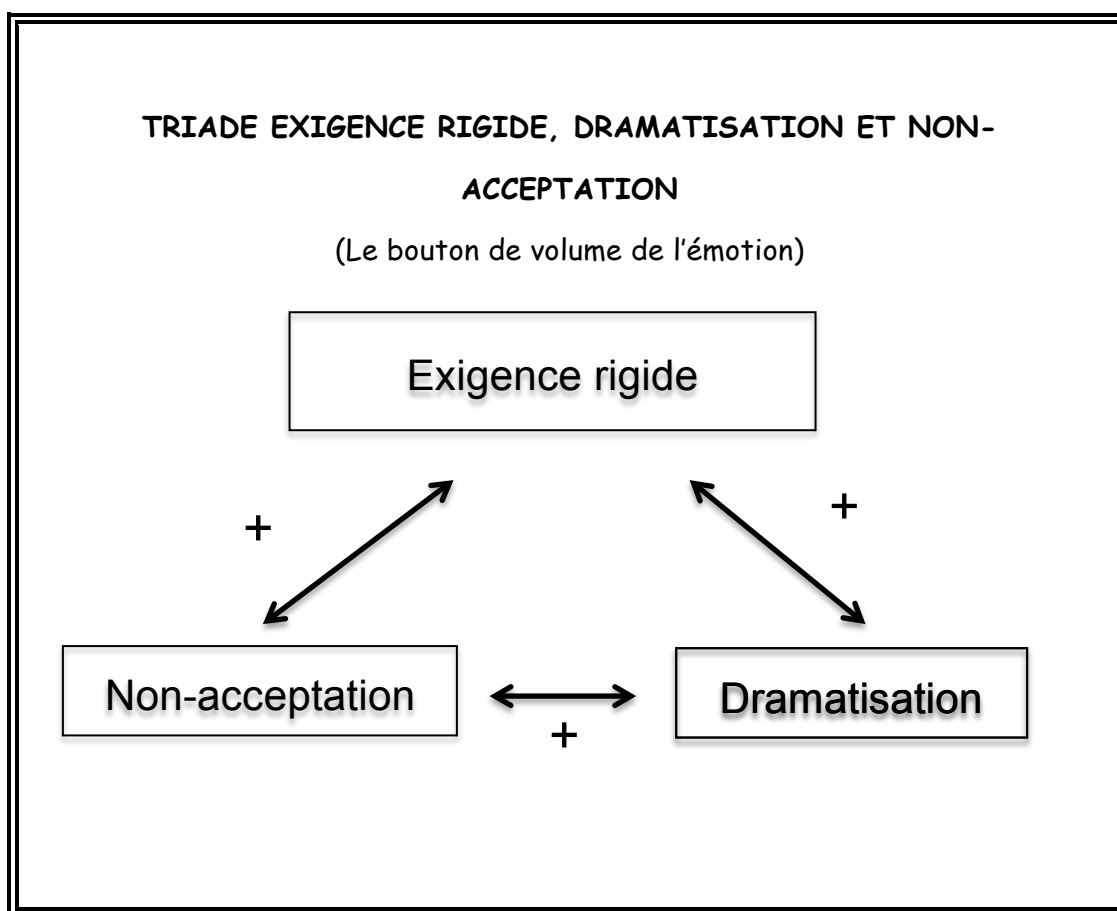
L'acceptation signifie s'accommoder pleinement d'une difficulté ou d'une situation désagréable ou pénible que nous n'avons pas le pouvoir de changer, sans réticence et sans regret et passer à l'action pour améliorer son sort malgré cette difficulté ou cette situation.

La résignation signifie plutôt s'accommoder d'une difficulté ou d'une situation désagréable ou pénible que nous n'avons pas le pouvoir de changer, mais avec réticence et regret et en restant souvent passif devant cette difficulté ou cette situation.

LA TRIADE EXIGENCE RIGIDE, DRAMATISATION ET NON-ACCEPTATION

On constate, à la lumière de ce qui vient d'être exposé, qu'à l'origine de la plupart des émotions dysfonctionnelles, on trouve la combinaison de ces trois attitudes soit l'exigence rigide, la dramatisation et la non-acceptation. Ces attitudes sont interdépendantes et interagissent les unes sur les autres pour former une triade qu'on peut appeler « triade exigence rigide, dramatisation et non-acceptation » comme l'illustre la figure 8.4 ci-dessous.

Figure 8.4



Pour celui qui cherche à davantage comprendre et diminuer ses attitudes dysfonctionnelles, la connaissance de cette triade est utile sous divers aspects. Mentionnons entre autres les deux suivants :

- Lorsqu'une personne se rend compte chez elle de la présence d'une des attitudes dysfonctionnelles faisant partie de la triade, elle peut identifier plus rapidement les deux autres qui l'accompagnent. Celui, par exemple, qui se reproche exagérément des insuffisances ou des erreurs mineures, réalisera plus facilement que son exigence rigide (je devrais toujours être parfait) s'accompagne le plus souvent de dramatisation (mes légères erreurs sont très graves) et de non-acceptation (je ne peux accepter de me tromper même légèrement). Ou cet autre qui s'inquiète à propos de tout et de rien pourra plus aisément constater que sa non-acceptation (la plus légère incertitude est intolérable) découle d'une exigence rigide (je devrais toujours être complètement certain de tout) combinée à de la dramatisation (c'est terrible et dramatique si je ne suis pas absolument certain de tout en tout temps).

- Si quelqu'un comprend bien la nature et les interactions des trois attitudes dysfonctionnelles composant la triade, il se rend rapidement compte que plus les attitudes dysfonctionnelles augmentent plus les émotions dysfonctionnelles augmentent à leur tour et, à l'inverse, plus elles diminuent plus les émotions diminuent également. C'est ce phénomène qui fait dire que la triade constitue « le bouton de volume des émotions ». Celui qui se fâche à propos de tout et de rien, par exemple, verra ses impatiences et ses colères s'accroître ou s'atténuer selon que s'accroissent ou s'atténuent ses exigences rigides face à autrui de même que la dramatisation et la non-acceptation qui en découlent. Cette prise de conscience contribue à augmenter la motivation de la personne et à lui faciliter le travail lorsque vient le temps de s'attaquer aux attitudes dysfonctionnelles qui la concernent.

EXERCICE PRATIQUE

- Reprenez chacun des exemples personnels que vous avez identifiés pour illustrer certaines de vos exigences rigides (besoins artificiels et lois rigides) et servez-vous de la triade exigence rigide, dramatisation et non-acceptation pour observer la dramatisation et la non-acceptation qui découlent de votre exigence rigide dans chacune de ces situations.
- En second lieu, remplacez dans chaque exemple votre exigence rigide par une préférence et notez les modifications de la dramatisation et de la non-acceptation qui s'en suivent. Notez également la diminution des émotions dysfonctionnelles.

4. LE JUGEMENT GLOBAL SUR LA VALEUR PERSONNELLE

(Quatrième attitude dysfonctionnelle de base)

Nous savons que les êtres humains sont portés à mal raisonner. Cette tendance se manifeste plus particulièrement par l'habitude, fort répandue, de s'évaluer et d'évaluer les autres globalement. On dira d'une personne (et de soi) qu'elle est globalement « bonne » ou globalement « mauvaise », une femme sera perçue comme une « bonne mère » et un homme sera vu comme un « mauvais père », on engagera un « bon plombier » et un « mauvais électricien », et on considèrera qu'il y a de bons et de mauvais médecins qui soignent de bons et de mauvais patients.

Cette façon de penser résulte d'un mécanisme de généralisation excessive, car un être humain ne peut jamais être totalement bon ou mauvais. Un « super héros » se trompe ou rate parfois son coup, et le pire des « bandits » fait des gestes louables à l'occasion, comme rendre visite à sa vieille mère malade.

Si les individus ne sont jamais totalement bons ou mauvais, ils sont donc tous partiellement bons et mauvais. Mais jusqu'à quel point le sont-ils ? Quel est le pourcentage exact, en chacun de nous, du « bon » et du « mauvais » ? Dans un groupe ou dans une société, qui est le meilleur et qui est le pire ? Lequel a le plus de mérite ? Lequel en a le moins ? En d'autres mots, comment réussir à nous évaluer ou à nous comparer avec justesse ? Comment nous y prendre pour juger précisément de notre valeur personnelle et de celle des autres ?

Ces questions sont fondamentales, car presque tous les êtres humains, à divers degrés, s'évaluent et se comparent constamment aux autres, et c'est sur les résultats de ces évaluations et de ces comparaisons qu'ils basent leur estime d'eux-mêmes et celle qu'ils éprouvent pour autrui.

On tente souvent d'y répondre en se basant sur les principales caractéristiques rendant les personnes différentes les unes des autres. Mais jusqu'à quel point cette démarche est-elle vraiment fiable ? Pour mieux en vérifier l'efficacité, examinons trois facteurs fréquemment considérés lorsqu'on évalue un individu : la perception individuelle, les circonstances et la période de sa vie.

La perception individuelle

Une personne jugera les actions et les attitudes d'un individu en fonction de son système de valeurs et de ses goûts ; ce jugement variera donc d'une personne à l'autre. Par exemple, un individu travaille peu et reçoit de l'aide sociale, mais il est un excellent conjoint et un père de famille remarquable. Un autre est un artiste talentueux et renommé, mais il se conduit comme un véritable

petit tyran domestique. Lequel a le plus de valeur ? La personne qui valorise l'art ou la réussite choisira l'artiste, alors que celle qui préfère les valeurs familiales optera pour le bon époux et le bon père de famille.

Selon que nous aimons ou que nous détestons tel type de comportement, telle attitude, telle caractéristique physique ou telle façon de se vêtir, notre jugement sur un individu sera très différent de celui d'une personne qui n'a pas les mêmes goûts que nous ou qui ne possède pas notre système de valeurs. C'est pourtant toujours le même individu qui est évalué.

Les circonstances

L'exemple suivant emprunté à Lucien Auger* illustre le rôle des circonstances dans les jugements sur la valeur personnelle.

Vous quittez au moyen d'une chaloupe un bateau qui coule au cours d'une tempête. Pour ramer vous avez le choix entre un grand savant, célèbre mais vieux et perclus de rhumatismes, et un jeune bandit fort et robuste qui est conduit au bagne pour avoir étranglé sa vieille mère malade. Si vous voulez vous en sortir vivant, choisissez le jeune bandit à qui les circonstances confèrent une valeur qu'il n'aurait pas en d'autres temps ou d'autres lieux.

La période de vie

Jean-Pierre est un homme d'affaires prospère, bien marié et père de deux enfants qu'il aime beaucoup. Il est fier de ses succès et se permet, à l'occasion, de regarder de haut ceux qui ont moins bien réussi que lui. Puis survient une mauvaise transaction qui entraîne la faillite de son entreprise. Sa conjointe le laisse et amène avec elle les deux enfants. Jean-Pierre devient sérieusement déprimé, s'accusant d'être nul et sans valeur puisqu'il n'a pas su éviter ces échecs. Quelque temps après, il se remet de sa dépression, fonde une nouvelle entreprise, se remarie et mène de nouveau une existence heureuse.

La valeur de Jean-Pierre était-elle moins grande pendant sa période difficile que pendant ses périodes de succès, comme il semble le croire ? N'était-il pas, en réalité, toujours le même individu, avec les mêmes qualités et les mêmes défauts, les mêmes ressources et les mêmes faiblesses, un simple individu qui a vécu une période difficile précédée et suivie d'une période de succès ? En fait, sa valeur personnelle n'est pas vraiment en cause, et si Jean-Pierre s'était abstenu de s'évaluer, il se serait épargné une dépression pendant sa période difficile et il aurait été plus tolérant et moins méprisant envers les autres pendant sa période de succès.

* Auger, L. (1986). La démarche émotivo-rationnelle, Montréal : Éditions Ville-Marie.

On constate donc, en y regardant de plus près, que les caractéristiques extérieures d'une personne sont trop changeantes et trop discutables pour constituer une base valable pour évaluer ou comparer cette personne. On ne peut vraiment s'y fier car elles fluctuent constamment sous l'influence d'une multitude de facteurs tous plus subjectifs et variables les uns que les autres. Dans ces conditions, sur quoi donc peut-on se fier pour quantifier sa valeur globale et celle des autres ?

Malheureusement ou heureusement, on ne peut se fier à rien ! Il n'existe pas de critère objectif sûr pour évaluer globalement un être humain. **Il est donc de notre intérêt de nous abstenir d'évaluer et de juger globalement notre propre personne et celle des autres et de nous contenter simplement d'évaluer et de juger subjectivement nos actes et ceux d'autrui.**

En somme, nous entreprenons des actions et nous avons des attitudes, *mais nous ne sommes pas nos actions et nos attitudes*. Notre labeur n'est pas notre valeur, comme se plait à le répéter Beck. Ce qu'Ellis, réputé pour la verdeur de son langage, traduit dans les termes suivants : « Les chevaux font des crottes tous les jours, mais ils ne sont pas de la merde pour autant. » De même, les êtres humains font régulièrement des erreurs et des bêtises, mais ils ne sont pas des imbéciles pour autant.

Plutôt que d'affirmer que quelqu'un est bon ou méchant, capable ou incapable, formidable ou nul, il est préférable de dire qu'on aime ou qu'on n'aime pas ce qu'il fait, ce qu'il dit, sa façon de parler ou de s'habiller, qu'on approuve ou qu'on désapprouve ses attitudes ou ses prises de position. Et on a intérêt à adopter la même attitude pour soi. Dans ces conditions, il n'y a plus de bons et de méchants, mais uniquement des êtres humains qui, en certaines circonstances, se conduisent de façon appropriée ou de façon inappropriée et qui, par moments, réussissent ou ratent leurs entreprises.

Tout ceci ne nous empêche pas d'aimer ou de ne pas aimer certaines personnes, non parce qu'elles sont globalement bonnes ou mauvaises, mais simplement parce qu'elles nous conviennent ou ne nous conviennent pas, et ce, pour des raisons le plus souvent subjectives.

Le fait de s'abstenir de se juger globalement ou de juger les autres conduit à *l'indulgence* et à la *tolérance* et, par conséquent, à une plus grande acceptation de soi-même et des autres, ce qui entraîne la diminution des émotions dysfonctionnelles résultant fréquemment de jugements globaux sur la valeur personnelle, comme l'anxiété, qui peut provenir de la peur d'être mal jugé par l'entourage, l'hostilité, qui émane d'un jugement sévère porté sur autrui, et la culpabilité et l'auto-dévalorisation, qui relèvent d'un jugement sévère porté sur soi.

Cette prise de position est assez particulière, car la plupart des systèmes de psychothérapie ont pour objectif d'augmenter l'estime de soi en enseignant aux gens à s'évaluer

de façon plus positive, alors que les tenants de la thérapie cognitivo-comportementale préconisent de ne pas s'évaluer tout court. Il peut s'ensuivre une amélioration de l'estime de soi, mais cette amélioration résulte en bonne partie du fait que l'individu cesse de se dévaloriser en considérant ses échecs et ses erreurs.

EXERCICE PRATIQUE

- Donnez un exemple d'une situation *passée* au cours de laquelle il vous est arrivé de trop globalement vous dévaloriser ou vous surévaluer ou de trop globalement dévaloriser ou surévaluer des personnes de votre entourage.
- Donnez un exemple d'une situation *actuelle* au cours de laquelle il vous arrive de trop globalement vous dévaloriser ou vous surévaluer ou de trop globalement dévaloriser ou surévaluer des personnes de votre entourage.
- Donnez un exemple d'une situation *future* au cours de laquelle il pourrait vous arriver de trop globalement vous dévaloriser ou vous surévaluer ou de trop globalement dévaloriser ou surévaluer des personnes de votre entourage.

TABLEAU 8.1

DÉSIRS ET BESOINS

Un désir pour un objet ou une situation survient lorsque ceux-ci sont considérés comme des éléments pouvant apporter du plaisir, de la joie ou une autre forme de bien-être. Un désir est un *besoin essentiel* lorsque l'objet ou la situation convoitée sont vraiment indispensables à la survie de l'individu. Il devient un *besoin* (il est considéré comme essentiel mais sans l'être vraiment) lorsque l'objet ou la situation sont perçus par l'individu comme étant indispensables à sa survie ou à son bien-être sans que cela soit la réalité.

BESOINS ESSENTIELS		
Exemples : manger, dormir, respirer, se protéger contre les intempéries		Ces besoins sont essentiels (indispensables à 100 %) à l'être humain. Ce sont de véritables exigences que l'on doit satisfaire pour survivre.
BESOINS NON ESSENTIELS POUVANT DEVENIR ARTIFICIELS		
1. Besoins liés à la propriété de biens matériels	Ex. : besoin de gagner vingt, trente ou cinquante mille dollars par année. Besoin d'une maison, d'une automobile de telle apparence ou de telle grosseur	Ces besoins deviennent artificiels lorsque le désir est combiné à une exigence plus ou moins rigide. Il est justifié d'en faire des préférences mais non des exigences car ils ne sont jamais indispensables à 100 %. Il est souvent bon de les satisfaire, mais sans plus.
2. Besoins liés à l'acceptation et à l'amour des autres	Ex. : besoin de l'amour d'un conjoint, d'être accepté et respecté par son entourage, de la reconnaissance de ses enfants	
3. Besoins liés au plaisir.	Ex. : besoin de prendre des vacances, de s'amuser, d'avoir des relations sexuelles à telle fréquence	
4. Besoins liés à l'inconfort ou à l'évitement des difficultés inhérentes à la condition humaine	- Évitement de la souffrance physique. Ex. : ne pas tolérer un mal de dent, de mal dormir - Évitement de la souffrance psychique. Ex. : ne pas tolérer l'anxiété, la tristesse, la dépression - Évitement de l'effort. Ex. : difficulté à travailler, à suivre une diète - Évitement des contraintes, des cadres ou de la discipline	

Plus une personne a des besoins qu'elle considère comme essentiels mais qui ne le sont pas vraiment, plus elle sera susceptible de présenter des émotions dysfonctionnelles. Ses possibilités d'être heureuse et de rendre son entourage heureux en sont d'autant diminuées.

DIMINUONS NOS BESOINS ARTIFICIELS, IL Y VA DE NOTRE INTÉRÊT !

TABLEAU 8.2**LES LOIS**

La satisfaction de leurs besoins a conduit les êtres humains à élaborer diverses lois que l'on peut diviser en deux catégories.

LES LOIS DE L'UNIVERS		
Exemples : les lois de la physique : l'eau bout à 100° ; un objet tombe si on ne le tient pas. Ces lois sont objectives, absolues, rigides, inéluctables et s'appliquent toujours. Ce sont de véritables exigences car nous n'avons pas le choix de nous y soumettre ou non.		
LES LOIS CONÇUES PAR LES ÊTRES HUMAINS		
Ces lois sont relatives et changeantes, et comportent toujours des exceptions. Nous avons également toujours le choix de ne pas les appliquer, même lorsqu'il est approprié de le faire. Elles se divisent en deux sous-catégories.		
Les lois conçues par les groupes	Exemples : les commandements de Dieu et de l'Église, les lois du Canada et du Québec, les règlements des institutions	- Ces lois résultent généralement d'un consensus. - Elles sont imparfaites, mais souvent appropriées.
Les lois conçues par les individus concernant : 1) eux-mêmes ; 2) autrui ; 3) les idéologies ou les institutions.	Exemples : 1) Eux-mêmes : « Je devrais être le meilleur, ne jamais être blâmé, me dévouer sans arrêt, réussir tout ce que j'entreprends. » 2) Autrui : « Ma conjointe devrait s'habiller de telle façon, mon patron devrait me donner un meilleur salaire, mon fils devrait devenir électricien comme moi. » 3) Les idéologies ou les institutions : « Le féminisme, le syndicalisme, les partis politiques, les gouvernements devraient être comme ceci ou comme cela. »	- Ces lois sont souvent très nombreuses et, surtout, très variables d'un individu à l'autre. - Elles sont parfois appropriées, parfois inappropriées, et souvent contradictoires. - Elles constituent souvent des lois rigides. - Elles s'expriment dans le langage courant par des expressions comme « il faut », « je dois », « tu dois », « il doit », « je ne peux pas le supporter », « c'est inacceptable », etc.

Plus les lois d'un individu sont nombreuses et rigides, plus il en résulte des émotions dysfonctionnelles sévères et nombreuses (hostilité et culpabilité surtout) et plus diminuent les possibilités, pour cet individu, d'être heureux et de rendre son entourage heureux.

SACHONS RECONNAÎTRE ET ASSOULIR NOS LOIS TROP RIGIDES, IL Y VA DE NOTRE INTÉRÊT !

TABLEAU 8.3**CONTINUUM EXIGENCES RIGIDES, PRÉFÉRENCES, ABSENCE**

Les exigences rigides sont des besoins artificiels que l'individu croit devoir satisfaire ou des lois imposées de façon rigide à soi, aux autres ou à l'univers. Si une exigence plus ou moins rigide s'assouplit, elle se transforme graduellement en préférence et parfois même elle peut disparaître si le désir dont elle découle n'est pas souhaitable. Ce passage est illustré par le continuum ci-dessous.



Le travail sur soi a pour but de diminuer le nombre et la rigidité
des exigences pour les transformer en préférences et parfois même les faire disparaître.

SACHONS RECONNAÎTRE ET DIMINUER NOS EXIGENCES TROP RIGIDES, IL Y VA DE NOTRE INTÉRÊT !

TABLEAU 8.4
L'ACCEPTATION

La condition humaine comporte des aspects plus difficiles ou inévitables au regard desquels nous sommes tous égaux au moment de notre naissance, quels que soient notre sexe, notre race ou notre statut social. Mais pour chacun de ces aspects on peut retrouver une contrepartie gratifiante. En voici quelques exemples.

ASPECTS PLUS DIFFICILES OU INÉVITABLES DE LA CONDITION HUMAINE	ASPECTS GRATIFIANTS DE LA CONDITION HUMAINE
Les inévitables contrariétés	Les moments agréables, paisibles et sereins
La maladie et la mort	La santé et la vie
Nos limites, nos défauts et ceux des autres	Nos ressources, nos qualités et celles des autres
Nos erreurs, nos échecs et ceux des autres	Nos réussites et celles des autres
Les émotions pénibles	Les émotions agréables
Les fréquentes injustices	Les fréquentes situations justes
Les inquiétantes incertitudes	Les réconfortantes certitudes

Lorsque nous acceptons les aspects plus difficiles mais inévitables de la condition humaine tels qu'ils se présentent, nous sommes moins sujets à la souffrance et plus particulièrement aux émotions dysfonctionnelles en même temps que nous nous rendons plus disponibles pour les aspects gratifiants. Si le bonheur résulte d'une existence dans laquelle on retrouve davantage de moments agréables, il en résulte qu'en acceptant mieux l'inévitable, nous augmentons nos possibilités d'être heureux et de rendre les autres heureux.

ACCEPTONS LES ASPECTS PLUS DIFFICILES MAIS INÉVITABLES DE LA CONDITION HUMAINE, IL Y VA DE NOTRE INTÉRÊT!

CHAPITRE 10

QUELQUES CROYANCES DYSFONCTIONNELLES PARMI LES PLUS FRÉQUENTES

Le nombre des croyances dysfonctionnelles partagées par les êtres humains est en fait illimité. Pour faciliter leur démarche en thérapie, Albert Ellis et à sa suite plusieurs auteurs de différentes approches ont dressé des listes de quelques croyances dysfonctionnelles parmi les plus fréquentes dans le monde occidental moderne. Nous en verrons ici quelques-unes nous inspirant en cela de Ellis (1962, 1975), Auger (1974), Walen, Di Giuseppe et Wessler (1980), Beck, A.T., (1976), Beck, J. S, (1995), Young, J. E., (1990) et Cousineau (2008).

En cours de lecture, vous vous reconnaîtrez peut-être dans certaines de ces croyances. Si c'est le cas, notez-les au passage et faites-en part à votre thérapeute pour qu'il vous aide à les préciser et à les modifier au besoin.

1^{ière} CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : J'ai absolument besoin d'être aimé et approuvé par presque toutes les personnes importantes de ma vie sinon je ne peux être heureux et satisfait de moi.

Cette croyance est une des plus répandues et des plus fréquemment observées dans la vie courante. Elle résulte d'un besoin excessif d'obtenir l'amour et l'approbation d'autrui.

L'estime de soi de la personne repose sur ses réactions face aux autres plutôt que sur ses propres valeurs intériorisées. Elle accorde une importance exagérée au statut, à l'apparence, à l'occupation sociale, à l'argent, à la compétition ou aux réalisations (être parmi les meilleurs ou les plus populaires pour obtenir l'approbation). Elle se présente fréquemment sous forme d'une peur du rejet pouvant se manifester de diverses façons :

- Timidité, gêne ou honte par peur d'être mal jugé par autrui. Elle est souvent à l'origine d'une forme d'anxiété fréquente et souffrante nommée « anxiété sociale » qui nécessite parfois d'être traitée. Exemples : « Si je pose une question dans un groupe, je risque de montrer que je n'ai pas compris et de passer pour un imbécile. Je n'en ai pas le courage, je préfère m'abstenir! ». Ou encore : « Si je demande à telle personne de m'accompagner dans cette soirée, elle refusera peut-être et j'aurai l'air ridicule aux yeux de tous. Je ne peux pas le supporter! ».

- Difficulté à s'affirmer. Exemples : « Sa demande est exagérée, mais si je refuse il ne m'aimera plus ». « J'aime mieux ne rien dire, s'il fallait qu'il se fâche ».
- Tendance à trop donner ou trop se dévouer pour autrui (sacrifice de soi). Exemples : « Je n'arrive pas à faire passer mes besoins avant ceux des autres parce que je me sens trop coupable si cela arrive ». « Je suis celui (ou celle) qui finit presque toujours par prendre soin des autres. » « Je préfère donner plutôt que recevoir un cadeau ». « Je suis exténué mais comment dire non... ».
- Attitudes rigides et inadéquates par peur de perdre la face (honneur ou déshonneur). Exemples : « Jamais je ne vais céder, de quoi aurais-je l'air! ». « C'est une question de principe! ». « Je ne me laisserai pas monter sur le dos ». « Je vais leur montrer de quel bois je me chauffe ».

En fait le désir d'être aimé et approuvé par son entourage est normal et légitime et favorise des rapports interpersonnels utiles et gratifiants. Ici, comme c'est si souvent le cas dans la vie, c'est le degré d'exigence qui devient nocif s'il est trop rigide ou trop élevé. Prenons l'exemple d'une personne qui cherche à être gentille et à satisfaire son entourage entre autres parce qu'elle désire bien s'entendre, être acceptée et se faire des amis. Si ce désir légitime s'accompagne d'une exigence trop rigide, notre personne sera préoccupée par le désir de plaire à tel point qu'elle n'osera pas refuser des demandes même excessives et que la moindre critique et le moindre mécontentement de la part d'autrui seront vécus comme des drames. Ultimement elle risque de devenir impatiente et épuisée. Si son désir trop rigide est remplacé par une préférence, cette même personne continuera d'être aimable et ouverte face à autrui mais elle pourra refuser les demandes jugées excessives sans culpabilité et elle acceptera plus facilement les critiques et les mésententes inévitables dans les rapports entre êtres humains. Et surtout elle vivra de façon plus agréable et plus sereine.

Les énoncés suivants (Young, 2005)^{††} pourraient vous aider à vérifier jusqu'à quel point vous êtes influencé par cette croyance :

- Mon estime personnelle est principalement fondée sur la façon dont les autres me voient.

^{††} Ces énoncés de même que ceux utilisés pour d'autres croyances qui suivent s'inspirent des questionnaires des schémas de Jeffrey Young (Young J.E., Young Schema Questionnaire, 2005) traduits par Pierre Cousineau (Chaloult et coll., La thérapie cognitivo-comportementale, 2008).

- Posséder de l'argent et connaître des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur.
- Je consacre beaucoup de temps à soigner mon apparence afin de gagner l'estime des autres.
- Mes réussites ont plus de valeur à mes yeux si les autres les remarquent.
- Lorsque je considère les décisions que j'ai prises dans ma vie, je réalise que la plupart d'entre elles reposaient sur le désir d'obtenir l'approbation des autres.
- Même si je n'aime pas une personne, je tiens malgré tout à ce qu'elle m'aime.
- À moins d'obtenir beaucoup d'attention des autres, je me sens peu important(e).
- Si j'interviens lors d'une réunion ou si on me présente dans un groupe, je cherche à être reconnu(e) et admiré(e).
- Lorsqu'on me fait beaucoup de compliments et d'éloges, je me sens une personne de valeur.

Croyance mieux adaptée ^{##} : Le désir d'obtenir l'approbation et l'amour d'autrui est désirable et légitime mais s'il est exagéré il devient source de problèmes et de souffrance. Il est plutôt souhaitable et productif de davantage se concentrer sur le respect de soi, sur la façon de gagner l'approbation des autres pour des raisons pratiques et non narcissiques et sur le fait d'aimer au lieu d'être aimé.

2^e CROYANCE DYSFUNCTIONNELLE : Pour se considérer comme valable, un être humain doit être parfaitement qualifié, adéquat et accompli en tout temps ou du moins la plupart du temps dans au moins un domaine important.

Il s'agit là d'une croyance évaluative qui équivaut à penser que « notre labeur égale notre valeur », ou encore que « notre succès égale notre valeur » (Beck, 1979). Elle est très répandue dans notre société compétitive et orientée vers la performance. La personne qui s'en inspire présente des exigences très élevées concernant la performance et s'oblige à d'énormes efforts pour les satisfaire. Elle a de la difficulté à se reposer et à profiter des plaisirs légitimes du quotidien. Cette forme de pensée est habituellement reliée à une forte peur de l'échec. Lorsqu'elle éprouve des difficultés dans un aspect de sa vie, la personne a tendance à croire que toute sa vie est un

^{##} Après avoir discuté de chaque croyance dysfonctionnelle, nous suggérons une croyance mieux adaptée pour la remplacer. Il pourrait, bien sûr, en exister d'autres dont certaines préférables pour des situations spécifiques.

échec. Elle ressent de l'anxiété lorsque l'échec est anticipé ainsi qu'une atteinte à l'estime de soi et du découragement si l'échec survient. Exemples : « Jamais je n'accepterai d'être le deuxième violon! ». « Je ne vaud plus rien maintenant que je suis à la retraite ». « If I'm not the top, I'm a flop! ».

Souvent les exigences sont si élevées que malgré le succès et l'approbation d'autrui la personne juge que ce n'est pas satisfaisant et qu'elle n'est pas vraiment compétente ou à la hauteur de sa tâche. C'est ce qu'on appelle parfois « Le syndrome de l'imposteur ».

Il importe ici de dissocier à nouveau le désir de l'exigence. Il est normal et souhaitable dans la vie d'entretenir une certaine ambition et de vouloir réussir ses entreprises. Mais si ce désir se manifeste sous forme d'une exigence rigide, la personne cherchera à réussir trop parfaitement et il en résulte un perfectionnisme exagéré, une tendance à ne jamais être satisfait, à se critiquer et à critiquer les autres et à se dévaloriser sans raison. Il peut s'en suivre de l'épuisement et même de la dépression.

Les énoncés suivants (Young, 2005) peuvent vous aider à vérifier jusqu'à quel point vous êtes influencé par cette croyance :

- Je dois être le(la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux pas accepter d'être le(la) deuxième.
- Je dois apparaître sous mon meilleur aspect la plupart du temps.
- J'ai tant de choses à faire qu'il ne me reste presque pas de temps pour me détendre vraiment.
- Presque rien de ce que je fais n'est assez bien, je pourrais toujours faire mieux.
- Je dois faire face à toutes mes responsabilités.
- Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir.
- Mes relations souffrent de ce que je m'impose trop de choses.
- Je m'impose une telle pression pour bien faire que ma santé en souffre.
- Souvent je sacrifie plaisir et bonheur pour atteindre mes idéaux.
- Lorsque je fais une erreur, je mérite une critique sévère.
- Je ne peux pas accepter de présenter des excuses pour mes erreurs.
- Je suis quelqu'un de très compétitif.
- J'attache beaucoup d'importance à l'argent ou au statut social.

Croyance mieux adaptée : Il est préférable de s'accepter comme une créature imparfaite avec les limites inhérentes à la condition humaine. Il est également préférable d'agir plutôt que de toujours vouloir agir parfaitement.

3^e CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : *Il existe toujours une solution précise et parfaite aux problèmes humains et je dois avoir un complet contrôle sur les choses sinon c'est la catastrophe.*

Cette croyance a trait au contrôle sur soi, sur les autres ou sur les événements. Beaucoup de gens, en particulier les perfectionnistes, acceptent mal de ne pouvoir tout prévoir, tout contrôler ou d'être dans l'impossibilité de trouver une solution parfaite à tous les problèmes. Ce désir exagéré de contrôle crée énormément d'anxiété et on le retrouve souvent à l'origine des troubles anxieux.

Par exemple : « Je sais qu'il est peu probable que je sois contaminé si je ne me lave pas les mains aussi souvent mais cette éventualité demeure quand même possible et je ne peux la supporter.

Croyance mieux adaptée : Notre monde en est un de probabilités et de hasards et la vie peut être appréciée malgré cela.

4^e CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : *Si quelque chose est ou peut devenir problématique ou dangereux, on doit s'en préoccuper au plus haut point et se tracasser sans arrêt à propos de cette éventualité*

Cette croyance vient la plupart du temps se greffer sur la précédente qui exige d'avoir une solution parfaite et de tout contrôler. Elle ajoute la dimension suivante : en l'absence d'une solution satisfaisante ou d'un parfait contrôle, il est normal et même nécessaire de se tracasser sans arrêt. Il va sans dire que cette façon de voir est génératrice de beaucoup d'anxiété.

Exemples:

- L'hypocondriaque : « Tant qu'on ne m'aura pas dit la cause exacte de mes malaises, je ne pourrai dormir tranquille ».
- Le diabétique ou l'hypertendu : « Vous me dites que ma maladie peut comporter des complications graves à long terme. Je ne puis supporter cette éventualité. (Et par conséquent, je me tracasse, je me tracasse, je me tracasse ...) »

- L'anxieux (anxiété généralisée) : «S'il fallait que mon conjoint me laisse, que mon enfant réussisse mal dans la vie, que mon entreprise se retrouve en faillite... et je me tracasse, je me tracasse, je me tracasse ...».

Servons-nous à nouveau d'énoncés tirés des questionnaires de Young (Young, 2005) pour vérifier jusqu'à quel point vous pouvez faire votre cette croyance :

- Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.
- J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment.
- J'ai peur d'être attaqué(e).
- Je prends de grandes précautions pour éviter de tomber malade ou d'être blessé(e).
- J'ai peur d'avoir une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.
- Je suis quelqu'un de peureux (se).
- Je me soucie beaucoup de ce qui va mal dans le monde : le crime, la pollution, etc.
- J'ai souvent le sentiment que je pourrais devenir fou (folle).
- J'ai souvent l'impression que je vais avoir une crise d'angoisse.
- J'ai souvent peur d'avoir une crise cardiaque ou un cancer, même s'il y a peu de raisons médicales de s'en soucier.
- Je pense que le monde est un endroit dangereux.

Croyance mieux adaptée : La vie comporte des dangers réels et tôt ou tard nous finirons par mourir. Il est préférable de faire face à ces dangers et de les rendre inoffensifs, si possible. Sinon, acceptons l'inévitable puisque se faire du souci n'arrange rien et provoque une souffrance supplémentaire.

5° CROYANCE DYSFUNCTIONNELLE : *Cela est terrible et catastrophique lorsque les choses ne vont pas comme on le souhaiterait.*

Comme les deux autres qui vont suivre, cette croyance relève d'un faible niveau de tolérance aux frustrations. On peut définir le niveau de tolérance aux frustrations comme étant la capacité d'accepter les pertes, déceptions, souffrances ou douleurs inhérentes à la condition humaine ou celle de faire les efforts pour en arriver à un but plus lointain et plus difficile à obtenir. C'est comme si la personne se dit que la vie devrait toujours être facile, sans contrariété et sans

effort sinon c'est effroyable et inacceptable. Et lorsque surviennent les épreuves ou les contrariétés inévitables de la vie, il s'en suit un intense sentiment de frustration. Exemples :

- «Je ne peux plus me passer de mon amoureux, de mon statut social, de mon argent, de mon auto, de mon chalet dans le Nord, de mon voyage dans le Sud», etc.
- «Je ne peux plus endurer d'être malade, de souffrir, de vivre avec un conjoint acariâtre, de voir mon enfant gaspiller sa vie, de devoir me serrer la ceinture, de pelleter en hiver», etc.
- «Je ne pourrai jamais supporter de perdre mon emploi, d'échouer à mon examen, de vieillir, d'attendre à l'urgence quand je suis malade», etc.
- « Les politiciens, les médecins, les policiers... sont tous des incompetents, c'est intolérable ».

Croyance mieux adaptée : Il est souvent malheureux que les choses ne soient pas telles que nous le souhaiterions et il est préférable quand c'est possible de changer ou de contrôler les circonstances afin de les rendre plus satisfaisantes. Sinon, comme pour la croyance précédente, acceptons l'inévitable puisque se faire du souci n'arrange rien et provoque une souffrance supplémentaire.

6° CROYANCE DYSFUNCTIONNELLE : Il est plus facile de fuir les difficultés de la vie et d'échapper à ses responsabilités plutôt que d'y faire face

Cette croyance, qui résulte elle aussi de la non-acceptation ou d'un seuil peu élevé de tolérance face aux frustrations, se manifeste sous forme de réticence devant l'effort à fournir. Ainsi, il est fréquent de voir des gens qui refusent de poser les gestes susceptibles de les conduire à des solutions. On remet à plus tard, on évite certaines tâches pourtant nécessaires et on préfère le plaisir immédiat même s'il comporte des inconvénients majeurs dans le futur.

Cette croyance se manifeste dans des propos comme ceux-ci (Young, 2005) :

- J'ai beaucoup de difficultés à m'arrêter de boire, de fumer, de trop manger ou à cesser d'autres comportements problématiques.
- Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.
- Souvent, je me laisse aller à mes impulsions ou à exprimer des émotions qui me créent des difficultés ou blessent les autres.
- Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré(e) et j'abandonne.

- Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour mener à bien un projet à long terme.
- Quand je me mets en colère, il est fréquent que je ne puisse pas du tout me contrôler.
- J'ai tendance à abuser de certaines choses, même si je sais que c'est mauvais pour moi.
- Je m'ennuie très facilement.
- Quand les tâches deviennent difficiles, je ne peux souvent pas persévérer pour les terminer.
- Je ne peux pas me forcer à faire des choses qui ne me plaisent pas même quand je sais que c'est pour mon bien.
- Je me mets en colère à la moindre offense.
- J'ai rarement été capable de tenir mes engagements.
- Je ne peux presque jamais m'empêcher de montrer aux gens mes véritables sentiments, même si cela doit me coûter cher.
- J'agis souvent impulsivement et je le regrette plus tard.
- Je n'arrive pas à trouver le temps pour lire le volume que vous m'avez recommandé... pour faire mes exercices de désensibilisation... pour pratiquer ma méditation...

Croyance mieux adaptée : Il est presque toujours préférable de faire rapidement face à ses difficultés ou à ses responsabilités en y mettant le temps et l'effort nécessaires parce que la facilité conduit rarement à des résultats satisfaisants et à une meilleure qualité de vie.

7° CROYANCE DYSFUNCTIONNELLE : Le bonheur humain peut être atteint par l'inertie et l'inaction en se laissant vivre passivement

Il s'agit là d'une version un peu différente de la croyance précédente et qui prend de plus en plus de place dans notre société depuis quelque temps. Au nom d'une prétendue « qualité de vie », bien des gens évitent de s'impliquer dans des projets d'envergure nécessitant travail ou effort à long terme; ils oublient que c'est le plus souvent en s'accomplissant ou en se dépassant que l'être humain obtient ses plus importantes gratifications dans la vie.

Exemples:

- « Me marier, avoir des enfants? Tu n'y penses pas, c'est bien trop de problèmes! »
- « Passer à travers le CÉGEP ou l'université pour obtenir un diplôme dans plusieurs années? Je préfère travailler et gagner de l'argent tout de suite! »

- « Faire de l'exercice, du sport, me garder en forme? C'est plus facile de regarder la télé! »

Croyance mieux adaptée : Les êtres humains sont généralement plus heureux dans la vie quand ils s'engagent dans des activités auxquelles ils consacrent une bonne partie de leur énergie et de leur créativité.

8° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : Mes émotions dysfonctionnelles (anxiété, hostilité, culpabilité, tristesse) viennent de facteurs extérieurs (personnes de l'entourage ou circonstances) et j'ai peu de pouvoir pour les changer et les contrôler. À moins que ces facteurs ne changent, je ne peux m'empêcher de me sentir anxieux, hostile, coupable ou déprimé.

Cette croyance met en cause ce qu'il est convenu d'appeler « le lieu de contrôle ». Si le lieu de contrôle est interne, l'individu croit qu'il maîtrise en bonne partie son destin et qu'il est le principal responsable de son sort. Si le lieu de contrôle est externe, il pense que l'entourage (personnes ou organismes) ou les circonstances exercent une influence prédominante sur ce qui lui arrive et que, par conséquent, il joue un rôle secondaire dans la conduite de sa vie. Plus le lieu de contrôle est externe, moins l'individu s'efforcera de régler ses problèmes et plus il attendra passivement que les autres le fassent à sa place.

Exemples :

- « C'est la faute de la société, du gouvernement, du système... »
- « J'ai toujours été malchanceux... »
- « Si ma femme me quitte, je suis fini! »
- « Qu'est-ce que vous attendez pour me guérir, docteur? »

Croyance mieux adaptée : Les bouleversements émotionnels et les conséquences néfastes qui en résultent sont causés en grande partie par notre façon de voir les choses. Nous avons un réel contrôle sur nos émotions et nos comportements dysfonctionnels si nous choisissons de travailler avec persévérance à les modifier.

9° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : Ma biologie ou mon enfance sont la cause de mes problèmes. Parce que ces facteurs m'ont fortement influencé dans le passé, ils m'influencent toujours dans le présent et vont continuer de le faire dans le futur. Il est inutile de tant travailler à se changer

Nous avons ici affaire à un lieu de contrôle externe plus spécifique. Il implique la croyance que suite à des influences survenues dans le passé, l'individu a des problèmes dont il n'est pas responsable et qu'il ne peut plus changer. Ces influences peuvent être génétiques, parentales, sociales, ethniques ou il peut s'agir d'un traumatisme important : viol, inceste, accident ou infirmité. Il est certain que la biologie, les circonstances et les facteurs environnementaux influencent considérablement la vie d'une personne. Mais celui qui croit au libre arbitre, signifiant par là que les êtres humains disposent d'un certain degré de liberté, sera toujours persuadé de la présence d'une marge de manœuvre grâce à laquelle une personne peut influencer et améliorer son sort. Ici, la croyance aux influences irréparables du passé constitue un lieu de contrôle externe tandis que la foi au libre arbitre relève d'un lieu de contrôle interne.

Les exemples suivants illustrent cette croyance :

- « C'est la faute de mes parents. »
- « J'ai eu une enfance misérable. »
- « Je suis fait comme ça. Tous les Italiens sont comme ça! »
- « J'ai été adopté, j'ai été violée, je suis un infirme..., par conséquent je suis marqué au fer rouge. »
- « Nous sommes tous émotifs dans ma famille, comment ne pas être colérique? »

Croyance mieux adaptée : Notre biologie, nos parents, la société ou les événements passés sont partiellement à l'origine de nos problèmes ou de nos croyances inadaptées. Nous avons toutefois contribué à les maintenir et à les accentuer et c'est notre responsabilité de les changer dans le présent.

10° CROYANCE DYSFUNCTIONNELLE : Lorsque des personnes se conduisent mal ou sont injustes, il est justifié de les considérer comme des personnes méchantes et mauvaises et elles doivent être sévèrement blâmées et punies pour leur méchanceté

Cette croyance irréaliste comporte deux aspects :

- › Les personnes qui se conduisent mal sont méchantes ou mauvaises.

Existe-t-il des « méchants »? Non. Comme nous l'avons vu, il s'agit là d'une généralisation excessive qui conduit à un jugement global sur la valeur personnelle. L'acte peut être méchant et inapproprié mais non l'individu.

- › Un acte inapproprié ou méchant mérite d'être puni.

Un acte inapproprié ou méchant ne doit pas être puni uniquement par désir de vengeance. D'abord parce que la vengeance attire souvent d'autres vengeances ou du moins de l'hostilité, ce

qui est rarement souhaitable, et en second lieu parce que la valeur d'un acte est parfois aussi difficile à évaluer que la valeur personnelle globale d'un individu. L'être humain est lourdement conditionné et les critères sur lesquels on se base pour déterminer du bien fondé d'une action peuvent être très variables selon les époques ou le système de valeurs de celui qui évalue.

Ceci étant dit, en pratique il est souvent approprié de punir pour se protéger (par exemple, en mettant en prison un criminel dangereux), ou pour modifier un comportement inadéquat (en interdisant la télévision à un enfant trop turbulent). Avant de punir, il est toutefois préférable d'expliquer clairement le pourquoi de la punition, d'aider l'autre à réaliser son erreur et si possible de lui indiquer comment s'y prendre pour changer.

Croyance mieux adaptée : Certains actes sont inappropriés ou antisociaux et ceux qui les posent ne sont pas méchants ou mauvais mais agissent de façon stupide ou inappropriée et auraient avantage à être aidés afin de changer (parfois au moyen de punitions).

11° CROYANCE DYSFUNCTIONNELLE : Le monde devrait être honnête et juste

Malgré son peu de réalisme, cette croyance est très fréquente. Elle s'exprime par des phrases comme : « Pourquoi moi plutôt qu'un autre? ». « C'est injuste, j'ai pourtant fait mon possible! ». « Le ciel m'en veut! ». « Il n'y a pas de justice... ». En réalité, le monde est farci d'injustices. Il n'est pas juste de naître en Éthiopie, de mettre au monde un enfant infirme ou de mourir d'un cancer du poumon à trente ans, surtout si on n'a jamais fumé. Les tribunaux se trompent souvent comme le démontrent les erreurs judiciaires. C'est malheureux mais telle est la condition humaine. Et face à une injustice qu'on ne peut éviter ou atténuer, il vaut mieux accepter stoïquement la situation que de pleurer sur son sort. Nous éviterons ainsi des émotions dysfonctionnelles qui viennent s'ajouter à l'injustice, plus particulièrement ici la révolte.

Beaucoup pensent qu'il existe une « justice immanente », c'est-à-dire que les bons doivent être nécessairement récompensés et les méchants punis, tous les deux parce qu'ils le méritent. Il est vrai qu'une personne dont la conduite est rationnelle a plus de possibilités d'atteindre ses objectifs et d'être heureuse qu'une autre dont la conduite est erratique. Elle n'est pas pour autant à l'abri de l'injustice. Prenons, par exemple, M. Lebon, bon père de famille, bon travailleur, citoyen estimable, qui marche sur le trottoir, glisse sur une pelure de banane et se casse le cou. M. Leméchant, bandit notoire, passe peu après, évite la pelure de banane et continue son chemin sans problème. C'est injuste direz-vous, M. Lebon n'a pas mérité son sort. Peut-être, mais là n'est pas la question. Ce qui importe avant tout si on ne veut pas se casser le cou, c'est de regarder où on marche plutôt que d'avoir du mérite.

Croyance mieux adaptée : Le monde est souvent injuste et il est vrai que certains « bons gars » meurent jeunes. Il est préférable d'accepter ce fait, de se concentrer sur la façon de réduire les injustices dans les limites du possible et de profiter de la vie malgré la persistance de bien des injustices hors de notre contrôle.

CHAPITRE 11

COMMENT IDENTIFIER ET MODIFIER VOS CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

En parcourant les deux derniers chapitres, sans doute vous êtes-vous reconnus dans certaines attitudes et croyances dysfonctionnelles. Après tout, tous les êtres humains se les partagent, y compris les psychothérapeutes... C'est une question de degré! Mais rendu ici, demandons-nous en quoi consistent plus précisément ces attitudes et croyances que vous commencez à entrevoir, jusqu'à quel point elles sont dysfonctionnelles, comment en identifier de nouvelles demeurées jusqu'ici inconscientes et surtout comment les modifier pour les remplacer par d'autres mieux adaptées. C'est ce qui fait l'objet du présent chapitre.

COMMENT IDENTIFIER VOS CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

Vous pouvez arriver à identifier de par vous-mêmes certaines de vos croyances dysfonctionnelles mais vous progresserez beaucoup plus rapidement avec l'assistance d'un thérapeute expérimenté. Il existe plusieurs façons de procéder. Voyons-en quelques-unes.

COMMENT IDENTIFIER LES CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

1. Se servir de l'évaluation faite en début de traitement
2. Utiliser les indices découlant du travail déjà effectué en thérapie
3. La technique de la flèche verticale ou descendante
4. Remplir un ou des questionnaires permettant d'identifier vos croyances dysfonctionnelles
5. La bibliothérapie ou la thérapie par la lecture

1) Se servir de l'évaluation faite en début de traitement.

Le diagnostic posé en fin d'évaluation, par exemple, peut mettre votre thérapeute sur des pistes utiles. Ainsi l'obsessionnel et celui qui souffre d'anxiété généralisée n'acceptent pas l'incertitude face au futur, le timide (anxiété sociale) pense souvent plus ou moins consciemment que pour être heureux il doit absolument être aimé et accepté de tous tandis que le narcissique cherche plutôt à être admiré. Les renseignements provenant de vos antécédents

et de l'histoire de votre vie peuvent également fournir de précieux indices pour vous permettre d'identifier vos croyances dysfonctionnelles.

2) Utiliser les indices découlant du travail déjà effectué en thérapie

Ces indices se retrouvent un peu partout en cours de route mais plus particulièrement au niveau des pensées automatiques. Si après avoir utilisé pendant un certain temps le tableau d'enregistrement des pensées vous ou votre thérapeute notez que des pensées automatiques relativement semblables reviennent fréquemment, celles-ci peuvent mener à l'identification de certaines de vos croyances dysfonctionnelles. L'utilisation à répétition, par exemple, des verbes « devoir » et « falloir » (il faut, je dois, il devrait) est souvent le signe de règles ou d'exigences trop rigides; ou l'utilisation à outrance de qualificatifs comme « imbécile » ou « stupide » peut révéler la présence de jugements sévères sur la valeur personnelle.

3) La technique de la flèche verticale ou descendante.

L'usage de cette technique est très répandu en thérapie cognitivo-comportementale. On s'en sert en combinaison avec le tableau d'enregistrement des pensées. Vous commencez par identifier dans la colonne des pensées automatiques celles qui reviennent fréquemment et qui découlent de faits, d'événements, d'interprétations ou d'hypothèses qui pour vous sont importants, graves, terribles ou inacceptables et qui génèrent des émotions particulièrement intenses ou dysfonctionnelles. Puis, sans chercher à les discuter dans l'immédiat, posez-vous la question : « En admettant que cela soit vrai, qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Pourquoi est-ce si important, si grave, si terrible ou si inacceptables? » La réponse est généralement un autre fait, une autre hypothèse ou une autre interprétation au sujet desquels vous vous posez la même question : « En admettant que cela soit vrai, pourquoi est-ce si important, si grave, si terrible ou si inacceptable pour moi? » Vous répétez cette question autant de fois qu'il est nécessaire et, de question en question, vous en arriverez à identifier les croyances intermédiaires et fondamentales à l'origine de vos pensées automatiques, les croyances intermédiaires se présentant généralement en premier lieu.

Chaque fois qu'est utilisée la question : « Pourquoi est-ce si important, si grave, si terrible ou si inacceptable? », on la fait suivre par une flèche verticale dirigée vers la réponse. D'où l'appellation : technique de la flèche verticale ou descendante.

Donnons deux exemples pour illustrer cette technique.

1^{er} exemple

Situation : Isabelle est une grande timide (anxiété sociale) et devient très anxieuse lorsqu'elle doit participer à des rencontres de groupe. Imaginons un dialogue avec un thérapeute qui utilise la technique de la flèche verticale.

Pensées automatiques : « Je vais rougir, trembler, transpirer et avoir l'air ridicule aux yeux de tous ».

T (thérapeute) : Et si cela arrive, pourquoi est-ce si terrible?

↓

P (patient) : Parce que tous vont s'en rendre compte, j'en suis certaine.

T : En supposant que cela soit vrai, pourquoi est-ce si grave ?

↓

P : Parce qu'on va me juger sévèrement.

T : Et si on vous juge sévèrement, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

↓

P : Cela signifie que ces personnes ne m'aiment pas et ne me respectent pas.

T : Votre affirmation me semble extrêmement peu probable pour ne pas dire impossible, mais même si elle était vraie, pourquoi est-ce si important pour vous d'être aimée et respectée par toutes ces personnes?

↓

P : Comment peut-on vivre heureux si toutes les personnes que l'on rencontre ne nous aiment pas et ne nous respectent pas!

Suite à ce questionnement, on peut identifier une croyance fondamentale et plusieurs croyances intermédiaires :

- L'estime et l'approbation de toutes les personnes de mon entourage sont indispensables à mon bonheur (croyance fondamentale).
- Si cela est vrai, je ne peux pas être heureuse lorsque certaines personnes ne m'aiment pas (présomption).
- Je dois donc tout faire pour éviter d'être mal jugée (règle ou exigence rigides à l'origine de l'anxiété et possiblement d'un futur comportement d'évitement).

- › C'est dramatique et inacceptable d'être mal jugée (attitudes de dramatisation et de non acceptation qui accentuent l'anxiété et la possibilité d'un comportement d'évitement).

2^e exemple

Situation : André est anxieux parce qu'il a peur de perdre son emploi. Son thérapeute utilise la technique de la flèche verticale.

Pensées automatiques : « Mon patron ne me parle presque plus depuis quelques jours. C'est probablement parce qu'il n'est pas satisfait de moi. Il va peut-être me mettre à la porte. Quelle horreur! »

T : Mon patron ne semble pas satisfait de moi. J'ai l'impression qu'il veut me mettre à la porte.

P : Cela reste à prouver, mais supposons qu'il décide de vous mettre à la porte, pourquoi est-ce si grave?

↓

T : Je n'ai jamais perdu un emploi de ma vie et je n'accepte pas ce genre d'échec. J'aurais dû prendre les mesures nécessaires pour l'éviter.

P : Il est rare que quelqu'un soit heureux de perdre son emploi, bien sûr, mais pourquoi est-ce si terrible et inacceptable pour vous?

↓

À cette étape, le questionnement peut prendre des directions complètement différentes selon les croyances activées par la perte de l'emploi. Voyons-en quatre :

- › C'est terrible et inacceptable parce qu'un individu qui se respecte est capable de conserver ses emplois et de voir à ce que sa famille ne manque de rien. Comment puis-je m'estimer et me respecter après un tel échec ?

Croyance sous-jacente : Mon labeur égale ma valeur, ou encore : Pour se considérer comme valable, un être humain doit être parfaitement qualifié, adéquat et accompli en tout temps (exigence rigide).

- › C'est terrible parce que ma compagne risque de me quitter si je ne gagne pas d'argent. Sans elle, je me sens absolument démuni et incapable de faire face aux difficultés de la vie.
Croyance sous-jacente : Il m'est impossible de vivre sans une personne sur laquelle je peux me fier en tout temps pour faire face aux difficultés de la vie (dépendance exagérée).

- › C'est terrible parce que je devrai me donner beaucoup de peine pour me trouver un autre emploi. Je serai dans l'obligation de m'adapter à un nouveau contexte de travail et aussi de me priver pendant quelque temps à la suite de ma baisse de revenu.

Croyance sous-jacente : Je devrais pouvoir vivre confortablement sans effort et sans souffrance tout le temps (faible niveau de tolérance aux frustrations).

- › C'est terrible parce que si je perds mon emploi, mon entourage risque de ne plus m'aimer ni me respecter ou m'admirer.

Croyance sous-jacente : Pour être heureux, je dois absolument être aimé et approuvé de tous (importance trop grande accordée à l'estime et l'approbation d'autrui).

La technique de la flèche verticale est d'autant plus efficace qu'elle permet souvent d'en arriver aux croyances fondamentales après avoir pris conscience dans les étapes antérieures des croyances intermédiaires qui les précèdent. Et lorsqu'on en vient à la modification des croyances en second lieu, celles-ci peuvent être questionnées à tour de rôle, ce qui facilite leur modification.

Après vous être entraîné pendant quelque temps avec votre thérapeute, vous pourrez vous servir seul de cette technique par la suite.

4) Remplir un ou des questionnaire(s) permettant d'identifier vos croyances dysfonctionnelles

Divers questionnaires peuvent compléter de façon significative votre travail et celui de votre thérapeute pour identifier vos croyances dysfonctionnelles. Certains se limitent aux croyances les plus fréquemment rencontrées dans une pathologie ou un problème spécifique, d'autres couvrent l'ensemble des croyances comme c'est le cas pour les questionnaires des schémas de Young (Young, Klosko, Weishaar, 2005) qui sont parmi les plus utilisés au Québec.

5) La bibliothérapie ou la thérapie par la lecture

Si vous avez lu attentivement les deux chapitres qui précèdent, il est probable que vous vous soyez reconnus dans certaines des attitudes ou croyances dont il est question. En les signalant à votre thérapeute, vous facilitez la progression de votre thérapie. D'autres lectures peuvent vous être utiles parce qu'elles favorisent une exploration plus poussée de vos croyances. Les volumes « A New Guide to a Rational Living » de Ellis et Harper (1975), « Je réinvente ma vie » de Young et Klosko (1994) et « S'aider soi-même » de Lucien Auger (réédité

en 2004) nous paraissent particulièrement indiqués à cet effet. Ces livres commencent à prendre de l'âge mais n'en conservent pas moins toute leur utilité.

EXERCICE PRATIQUE

En utilisant les pensées automatiques qui reviennent le plus souvent au cours de vos exercices de restructuration, servez-vous des divers moyens que nous venons de voir pour identifier une ou plusieurs de vos croyances dysfonctionnelles. Faites-vous assister par votre thérapeute pour débiter puis entraînez-vous à les identifier de par vous-même par la suite.

COMMENT MODIFIER VOS CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

Le simple fait pour quelqu'un d'identifier la présence d'une croyance dysfonctionnelle l'amène souvent à se rendre spontanément compte de son caractère nuisible et inadapté. Cette prise de conscience peut s'accompagner de changements significatifs, non seulement au niveau des pensées mais aussi à celui des émotions et des comportements. Une personne, par exemple, peut avoir été abusée au cours de son enfance et être devenue trop méfiante parce qu'elle a l'impression que son entourage cherche constamment à l'exploiter et à la maltraiter. Si on l'amène à réexaminer sa croyance, c'est-à-dire sa façon d'évaluer les autres et d'entrer en relation avec eux, elle peut admettre sans trop de difficulté que les gens ne lui sont pas si hostiles, que les abus passés ne sont plus vraiment présents et que par conséquent sa méfiance est exagérée. Elle peut ensuite prendre divers moyens pour diminuer sa méfiance de telle sorte qu'elle deviendra moins hostile, moins anxieuse et ses relations interpersonnelles s'en trouveront améliorées.

Mais même si quelqu'un devient parfaitement conscient de l'aspect irrationnel et inadapté d'une croyance et de tous les inconvénients qu'elle comporte et même s'il souhaite s'en débiter, cette croyance ne s'en trouvera pas instantanément modifiée pour autant. Souvent, les attitudes et les croyances ne sont pas faciles à changer. Quatre raisons, entre autres, expliquent cela:

- Les attitudes et les croyances dysfonctionnelles s'accompagnent presque toujours de nombreuses habitudes ou conditionnements tant dans les façons de penser que de se

comporter qui sont profondément incrustés et, par définition, difficiles à modifier. Une personne très timide, par exemple, développe au fil des ans des attitudes ou des croyances dysfonctionnelles qui ne changeront pas du jour au lendemain.

- Parfois une croyance dysfonctionnelle est véhiculée par l'entourage ou la société de telle sorte qu'il devient difficile de la remettre en question. L'importance démesurée, par exemple, accordée à la réussite ou à l'approbation d'autrui dans nos sociétés occidentales peut être responsable de la formation de croyances dont résultent des exigences trop élevées ou une trop grande recherche d'approbation. Mais malgré leurs conséquences néfastes, celui qui partage de telles croyances ne se résigne pas si facilement à s'en défaire parce que lui-même et l'entourage croient en leur bien-fondé et leur nécessité.
- Parfois c'est la personne elle-même qui a de la difficulté à renoncer aux bénéfices secondaires de ses propres croyances erronées, comme on le constate par exemple chez certains colériques, narcissiques ou antisociaux.
- Certaines attitudes ou croyances sont souvent la conséquence d'influences biologiques qui ne disparaîtront jamais complètement. La tendance à être trop timide, trop obsessionnel ou trop colérique, par exemple, est souvent le résultat de traits de personnalité responsables d'attitudes ou de croyances dysfonctionnelles pouvant être atténuées mais qui ne disparaîtront jamais tout à fait.

C'est pourquoi de simples prises de conscience accompagnées ou non de brefs efforts constituent un bon début mais sont rarement efficaces pour changer en profondeur attitudes et croyances. Il faut le plus souvent travailler avec constance et utiliser des moyens éprouvés pour obtenir des résultats significatifs et durables. Pour y arriver, différentes méthodes sont à votre disposition. Vous pouvez en faire l'essai de vous-même et vous faire assister de votre thérapeute au besoin. Les voici.

COMMENT MODIFIER LES CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

1. Questionner la croyance
2. Faire la liste des avantages et des désavantages d'une croyance
3. Se servir du tableau d'enregistrement des pensées combiné à la technique de la flèche verticale
4. Utiliser un continuum cognitif pour évaluer et modifier une croyance
5. Utiliser les expériences comportementales ou le passage à l'action

1) Questionner la croyance

Comme lorsque nous nous en sommes servis pour modifier les pensées automatiques, le questionnement est un excellent outil non seulement pour vérifier la crédibilité d'une croyance mais aussi pour la modifier. Vous pouvez l'utiliser à partir des trois principaux groupes de questions avec lesquels vous êtes maintenant familiers : cette croyance est-elle bien vraie? Pourrait-on la voir autrement? Et si elle était vraie, quelles seraient ses conséquences?

a) Cette croyance est-elle bien vraie ou sur quelles preuves elle s'appuie?

Il s'agit ici de questionner la croyance sous tous ses angles pour mettre en évidence ses aspects dysfonctionnels. Citons à cet effet Blackburn et Cottraux (1988) qui donnent l'exemple d'une personne ayant de la difficulté à s'affirmer parce qu'elle veut absolument être aimée et approuvée de tous. «Quelle est l'évidence que si vous ne plaisez pas à quelqu'un, tout le monde vous trouvera déplaisant ? Où est l'évidence que le respect des autres dépend de votre niveau de performance? Est-ce que vous-même jugez les autres de cette façon? Si vous prenez comme exemple une personne que vous estimez, est-ce que cette personne n'a aucun défaut, est-ce qu'elle dit toujours oui si on lui demande quelque chose, est-ce que tout le monde la trouve sympathique ? De même pour une personne très respectée, est-ce que cette personne fait tout parfaitement ? Est-ce que cette personne est nécessairement respectée par tout le monde ? Si cette personne n'est pas estimée ou respectée par A ou B, est-ce que sa vie ne vaut pas la peine d'être vécue ?»

b) Pourrait-on voir cette croyance autrement ?

Ici à nouveau cette question tente d'élargir les perspectives pour aborder la croyance sous un angle différent. Prenons l'exemple d'une dame constamment épuisée parce qu'elle n'arrive pas à refuser des demandes souvent abusives de son entourage. Elle se croit obligée de demeurer disponible pour les autres en tout temps sinon elle craint d'être jugée sévèrement, de perdre ses amis et de se retrouver seule dans la vie. On pourrait lui dire : « Il est vrai que des personnes seront peut-être mécontentes si vous n'êtes plus autant à leur service qu'auparavant, mais croyez-vous que vos vrais amis n'accepteront pas quelques refus si vous leur en expliquez les raisons ? Vous abandonneront-ils pour autant ? Considérons également que vous serez moins surmenée et que vous pourrez vous consacrer à des activités qui vous plairont davantage; votre vie s'en trouvera ainsi facilitée. Avons-nous intérêt à nous dévouer au-delà de nos forces uniquement pour être davantage appréciés par autrui ? »

c) Et si cette croyance était vraie, quelles en seraient les conséquences ?

Il s'agit ici d'évaluer les conséquences d'une croyance, ce qui est particulièrement utile lorsqu'une croyance dysfonctionnelle présente certains bénéfices à court terme. Prenons comme exemple la croyance suivante : « Le bonheur humain peut être atteint par l'inertie et l'inaction en se laissant vivre passivement ». Il est évident qu'à court terme, il est plus facile de négliger son travail, ses études ou son hygiène de vie. Mais quelles sont les répercussions d'un tel choix ? La personne peut s'arrêter ici sur chacun de ces aspects et faire la liste des conséquences à court, moyen ou long terme. La plupart du temps, il en résultera une modification au moins partielle de la croyance.

2) Faire la liste des avantages et des désavantages d'une croyance

Cette façon de procéder est toute simple mais efficace et facile d'usage. Commencez par dresser une liste des avantages et désavantages de la croyance en cause en les disposant par écrit, sur deux colonnes. Déterminez ensuite le degré de véracité de chacun d'entre eux en les cotant au moyen d'un chiffre allant de 0 à 100. Additionnez finalement les résultats de chaque colonne et vous en arriverez à une évaluation plus juste de la croyance.

Exemple

Croyance à évaluer : « Pour se considérer comme valable, un être humain doit être parfaitement qualifié, adéquat et accompli en tout temps ».

Avantages

1. Je tente de faire de mon mieux et j'en arrive à de meilleurs résultats (80 %).
2. Lorsque j'obtiens du succès, j'en éprouve une grande satisfaction (90 %).
3. Mon entourage me félicite et j'en suis flatté (60 %).
4. Je suis exigeant avec mes proches et j'en obtiens un meilleur rendement (40 %).

Total : 290

Désavantages

1. Je travaille presque sans arrêt et je me prive de beaucoup de choses agréables (100 %).
2. Lorsque je fais face à des difficultés, je deviens anxieux et ma performance en souffre (50 %).
3. Lorsque je subis un échec, je me dévalorise exagérément, ce qui me gâte la vie (75 %).
4. J'accepte mal les critiques, ce qui m'empêche de m'améliorer (50 %).
5. Plusieurs personnes me fuient parce qu'elles me trouvent trop sévère et trop exigeant (90 %).
6. Je suis constamment préoccupé et inquiet, ce qui est pénible tant pour moi que pour les autres (100 %).

Total : 475

Résultat : mon niveau d'adhésion à cette croyance est trop élevé. Si je parviens à le diminuer, ma vie deviendra plus agréable et je serai de meilleur commerce avec autrui.

3) Se servir du tableau d'enregistrement des pensées combiné à la technique de la flèche verticale

La technique de la flèche verticale ou descendante a pour objectif premier d'identifier les croyances dysfonctionnelles, mais elle peut également servir par la suite à modifier les croyances mises en évidence. Reprenons notre exemple d'Isabelle qui souffre d'anxiété sociale et qui devient anxieuse au plus haut point lorsqu'elle doit participer à une rencontre de groupe. Son thérapeute pourrait lui parler de la façon suivante :

I (Isabelle): Je vais rougir, trembler, transpirer

et avoir l'air ridicule aux yeux de tous» → Est-ce bien vrai ? Même s'il vous arrive

souvent de rougir, trembler et transpirer, y a-t-il des occasions où cela ne se produit pas ? Et si cela arrive, est-ce qu'une personne qui rougit, tremble et transpire est nécessairement ridicule ?

T : Et si cela arrive, pourquoi est-ce si grave?

↓

I : Parce que tous les gens vont s'en apercevoir, j'en suis certaine». →

Vraiment ? Est-ce que l'attention de toutes les personnes à cette réception est centrée sur vous ? Est-ce qu'une bonne partie d'entre elles ne seront pas davantage préoccupées par d'autres ou par elles-mêmes plutôt que par vous ?

T : En supposant que cela soit vrai, pourquoi est-ce si terrible?

↓

I : Parce qu'ils vont me juger sévèrement. →

Vous croyez ? Certaines personnes peuvent juger les autres sévèrement, bien sûr, mais est-ce le cas de tous ? Certains ne sont-ils pas indulgents avec les gens timides, ne fût-ce que parce qu'ils sont timides eux-mêmes ? Vous-même êtes-vous portée à juger sévèrement ceux qui semblent mal à l'aise en société ?

T : Et s'ils vous jugent sévèrement, qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Pourquoi est-ce si catastrophique ?

↓

I : Parce que cela signifie que les gens de mon entourage ne m'aiment pas et ne me respectent pas. →

Nous venons de voir que certains ne jugent pas sévèrement les personnes timides. Mais

même si quelqu'un juge sévèrement votre malaise, n'y a-t-il pas d'autres aspects de votre personne qu'il puisse aimer et respecter ?

T : Cela me semble extrêmement improbable pour ne pas dire impossible mais même si c'était vrai, pourquoi est-ce si grave ?

↓

I : Comment peut-on vivre heureux si tous les gens qui nous entourent ne nous aiment pas et ne nous respectent pas ? →

Il y a sans doute des personnes qui ne vous aiment pas dans votre entourage, comme il y en a certaines qui vous aiment et vous respectent. Mais est-il possible d'être aimé et approuvé de tous ? Vous-même aimez-vous et respectez-vous tout le monde ? Et peut-on vivre heureux quand même si certaines personnes nous aiment moins ou ne nous aiment pas dans notre entourage ?

4) Utiliser un continuum cognitif pour évaluer et modifier le degré d'exigence résultant d'une croyance

Lorsqu'une croyance est identifiée au cours d'une thérapie, on constate fréquemment, comme nous l'avons dit plus tôt, que ce n'est pas le thème ou le sujet de la croyance qui est dysfonctionnel mais surtout et parfois uniquement le degré d'exigence qui en résulte. En d'autres mots, le désir exprimé par la croyance est légitime au départ mais il devient dysfonctionnel à cause de son trop grand degré d'exigence. Prenons l'exemple de la croyance suivante : j'ai absolument besoin de l'estime et de l'approbation de toutes les personnes de mon entourage pour être heureux. Le désir exprimé par cette croyance (obtenir l'estime et l'approbation d'autrui) est légitime; par contre, c'est son trop grand degré d'exigence qui la rend dysfonctionnelle (j'ai **absolument besoin** de l'estime et de l'approbation de **toutes** les personnes de mon entourage).

Un continuum cognitif est très utile ici pour mettre en lumière la fluctuation de l'exigence au sein de la croyance. A l'extrémité droite, vous inscrivez la croyance dans des termes traduisant une exigence aussi rigide et absolue que possible et à l'extrémité gauche, vous la traduisez dans des termes totalement exempts de toute forme d'exigence. Puis vous situez sur ce continuum votre propre croyance avec son degré actuel d'exigence (voir figure 14.1).

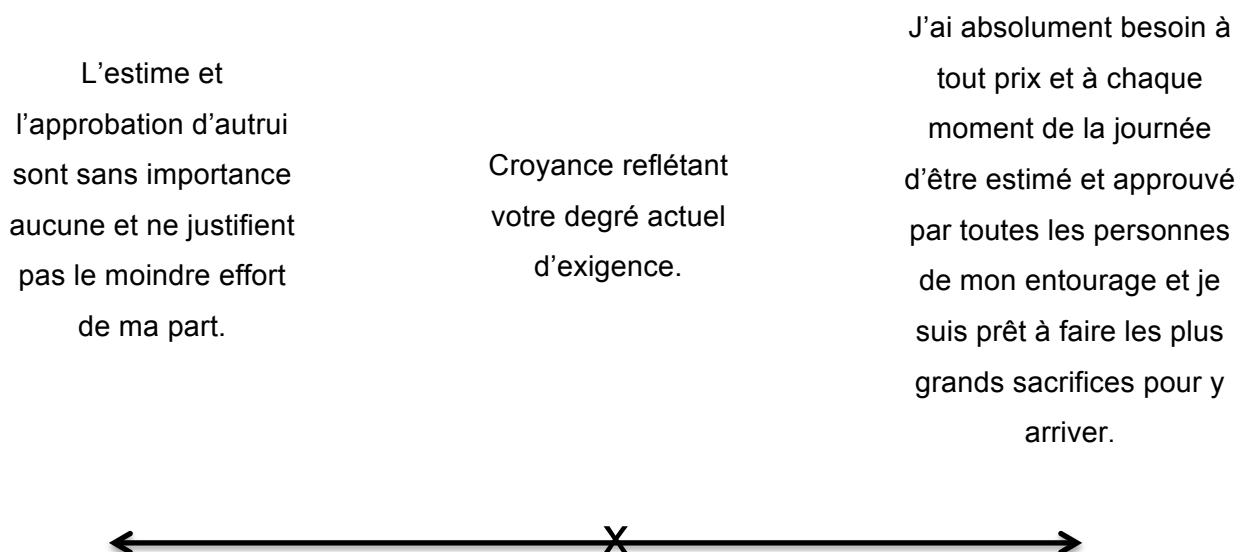


Figure 14.1

Ce type d'exercice se fait généralement par écrit. Tracez le continuum sur une feuille de papier, puis placez votre croyance selon son degré d'exigence. C'est lorsque votre croyance est clairement identifiée et son degré d'exigence bien précisé que commence le travail de modification ou de restructuration. Celui-ci a pour objectif de déterminer d'abord jusqu'à quel point le degré d'exigence est trop rigide, et par conséquent nuisible, et ensuite comment il pourrait être ramené à un niveau plus souple et mieux adapté. Pour ce faire, vous pouvez utiliser tous les moyens avec lesquels vous vous êtes familiarisés jusqu'ici : questionnement de la croyance, liste des avantages et des inconvénients, conséquences à court, moyen et long terme ou autres. Par la suite, déterminez de quelle façon cette nouvelle façon d'envisager les choses peut se traduire dans l'action, c'est-à-dire dans les attitudes ou les comportements de la vie quotidienne. Si on revient à l'exemple de la personne ayant absolument besoin de l'estime

et de l'approbation de tous, celle-ci pourrait se dire : « Désirer obtenir l'estime et l'approbation des autres est légitime mais comporte beaucoup d'inconvénients s'il est poussé trop loin en particulier celui de m'épuiser à force d'accepter toutes leurs demandes. Voyons maintenant comment réussir à refuser certaines de ces demandes sans me faire d'ennemis. »

5) Utiliser les expériences comportementales ou le passage à l'action

Une fois terminée la modification d'une croyance dysfonctionnelle, il importe d'appliquer dans la vie quotidienne les résultats positifs obtenus. Il s'agit de vérifier dans la réalité jusqu'à quel point la « nouvelle croyance » est plus appropriée et mieux adaptée à la réalité. C'est ce que l'on nomme « les expériences comportementales » ou le passage à l'action. Vous remplacez les attitudes et les comportements découlant de l'ancienne croyance par des nouveaux provenant cette fois de la nouvelle croyance. Ainsi, dans un scénario idéal, la personne soumise commencera à défendre fermement ses droits, tout en respectant ceux d'autrui; le dépendant, quant à lui, prendra de plus en plus d'initiatives et de décisions sans consulter inutilement son entourage et la personne trop méfiante s'efforcera de faire davantage confiance aux autres.

Lorsqu'elles sont bien menées, des expériences de ce genre s'avèrent plus efficaces qu'une simple modification cognitive de la croyance parce qu'en plus de s'attaquer à la dimension « pensée », elles tendent à la modifier sous ses autres aspects : comportemental, affectif, relationnel et parfois même physiologique. Le timide qui apprend à s'affirmer, par exemple, deviendra graduellement plus habile à refuser des demandes sans blesser personne; il constatera que l'anxiété et la culpabilité qui accompagnaient ses refus au début diminuent avec le temps, de même que les réactions physiologiques qui en résultaient parfois. Et au niveau cognitif, la conviction que la nouvelle croyance est préférable à l'ancienne s'accroîtra puisque les hypothèses émises au cours de la restructuration se confirment dans la réalité.

EXERCICE PRATIQUE

Dressez une liste des croyances dysfonctionnelles identifiées au cours de votre thérapie en commençant par les plus importantes. Servez-vous ensuite des divers moyens dont vous venez de prendre connaissance pour les modifier à tour de rôle. Faites-vous assister par votre thérapeute au besoin.

POUR TERMINER...

C'est ici que se termine cette thérapie. Tant mieux si vous avez complété avec succès ses diverses étapes! Mais rendu à ce point une question se pose encore : comment continuer dans cette voie? Comment diminuer davantage vos émotions, pensées, comportements, attitudes et croyances dysfonctionnels? En d'autres mots, comment conserver vos acquis et continuer de progresser? Qui n'avance pas, recule.

Divers moyens sont à votre disposition. Voyons en trois :

1. *L'hygiène de vie.* Quelle que soit votre assiduité pour mettre en pratique ce que vous avez appris en psychothérapie, si votre hygiène de vie est déficiente les bénéfices que vous en retirerez seront moindres. Il est donc important de se nourrir sainement, de pratiquer un régime de vie régulier, de dormir suffisamment, de faire de l'exercice physique régulièrement et de ne pas abuser d'alcool ou d'autres drogues.

2. *Continuer régulièrement à s'observer grâce aux moyens appris jusqu'ici.* Si vous vivez des moments de crise, vous avez intérêt à vous arrêter, à vous questionner pour mieux comprendre ce qui se passe et à restructurer au besoin. Plus ces restructurations sont faites par écrit plus elles sont efficaces. Et même si tout va bien, il est toujours indiqué de prendre quelques minutes tous les jours pour s'observer et vérifier jusqu'à quel point nos nouvelles croyances et nos nouvelles façons de penser se traduisent dans notre quotidien.

3. *La pratique de la relaxation ou de la méditation.* Il y a de très nombreuses techniques de relaxation et de façon de méditer. Disons simplement qu'à condition d'être reconnues et enseignées par quelqu'un de compétent, relaxation et méditation contribuent toutes deux à diminuer l'ensemble de la symptomatologie, surtout l'anxiété, et à éviter les rechutes chez ceux qui ont présenté ou présentent des problèmes d'ordre psychologique. De façon plus générale, leur pratique est indiquée pour toute personne désirant améliorer sa qualité de vie ou voulant plus spécifiquement conserver et améliorer ses acquis en fin de thérapie. Si vous êtes intéressé, vous trouverez sur le présent site de l'information à ce sujet. Les étapes de la Relaxation Progressive de Jacobson sont décrites dans la section Grand Public et on traite des différents aspects de la Méditation Pleine Conscience dans une section à part intitulée MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Bonne continuation!

Louis Chaloult, Jean Goulet et Thanh-Lan Ngô.