

GUIDE PRATIQUE DES ÉMOTIONS

Réduire la durée, l'intensité et la fréquence
des émotions toxiques grâce à la **TCC-ERB**

Une approche structurée
de gestion des émotions



Préface de
Emeric Languérand
Psychologue - Psychothérapeute
TCC-REBT, Paris, France

DIANE BORGIA, B.Sc.
Criminologue-psychothérapeute
Créatrice de la TCC-ERB

Guide pratique des émotions

Réduire la durée, l'intensité
et la fréquence des émotions toxiques
grâce à la TCC-ERB

Une approche structurée de gestion des émotions



DIANE BORGIA, B.Sc.
Criminologue-psychothérapeute
Créatrice de la TCC-ERB





Droits d'auteur

Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque
et Archives Canada

GUIDE PRATIQUE DES ÉMOTIONS

Réduire la durée, l'intensité et la fréquence

des émotions toxiques grâce à la TCC-ERB

ISBN 978-2-9814565-4-0 version papier

ISBN 978-2-9814565-5-7 version numérique (PDF/ePub)

Ancien titre : *Petit Glossaire des émotions*

Édition révisée et augmentée

Autrice Diane Borgia

www.ieri-formation.com

Conception graphique et mise en page : Diane Borgia



Éditions Nouvelle Lumière

3220, rang St-Olivier

Shawinigan, Canada,

G0X 2V0

+1 819 384-0884 - WhatsApp

Dépôt légal le 3^e trimestre 2026

© 2026. Toute reproduction partielle ou totale de ce document est interdite sans le consentement écrit des
Éditions Nouvelle Lumière



Dédicace

Je dédie ce guide à Normand, mon tendre époux,
mon compagnon de vie depuis près de 35 ans,
pour tout ce que tu es, et pour tout ce que tu apportes dans ma vie.

Je le dédie aussi à mes enfants, Patrice et Sophie
et à mes merveilleux petits-enfants.

Je vous aime tous très profondément.

Diane Borgia



Préface

Une approche intégrative de gestion des émotions

L'étude des émotions a connu, ces dernières décennies, un renouvellement théorique et clinique considérable. Longtemps cantonnées aux marges de la psychologie scientifique, les émotions occupent aujourd'hui une place centrale dans l'étude du fonctionnement humain et, partant, dans la pratique clinique.

Il est vrai que leur rapport a longtemps été abordé sous l'angle de la plainte : quand des émotions désagréables perturbent le quotidien, la demande initiale consiste souvent à souhaiter leur diminution, voire leur disparition. Or, une partie du travail psychothérapeutique consiste précisément à faire évoluer ce rapport initial. C'est tout l'enjeu que Diane Borgia aborde dans son Guide pratique des émotions, avec un souci de rigueur et d'accessibilité.

De l'accueil émotionnel à la restructuration cognitive : une approche intégrative

Depuis plusieurs années, l'émergence de ce que les cliniciens appellent la « troisième vague » des thérapies comportementales et cognitives (TCC) a profondément renouvelé la manière d'appréhender la régulation émotionnelle. Des approches comme la thérapie d'acceptation et d'engagement (Hayes et al., 1999), la thérapie comportementale dialectique de Marsha Linehan (2014) ou encore les thérapies fondées sur la pleine conscience ont accordé une place importante à l'acceptation et à l'ouverture à l'expérience émotionnelle.

Cette prise en compte de l'acceptation est essentielle, car elle nous rappelle qu'un certain nombre d'expériences émotionnelles font partie intégrante de notre existence et ne sauraient être supprimées : la tristesse, la déception ou la frustration peuvent constituer des réactions saines et fonctionnelles face aux difficultés de l'existence (Kashdan & Rottenberg, 2010). Les difficultés apparaissent lorsque certaines réactions émotionnelles deviennent persistantes ou dysfonctionnelles, notamment lorsqu'elles sont entretenues par des croyances rigides et extrêmes ou par une lutte excessive contre l'expérience émotionnelle elle-même.

C'est ici que les travaux d'Albert Ellis sur la thérapie comportementale émotive rationnelle (REBT) prennent tout leur sens. Dès le milieu des années 1950, Albert Ellis développe l'approche qui deviendra progressivement la Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Il proposait une vision disruptive à l'époque : nous ne sommes pas tant affectés par les événements eux-mêmes que par les croyances que nous élaborons à leur sujet. Une part importante de la souffrance psychologique résulte ainsi de la manière rigide et extrême dont nous évaluons les difficultés inévitables de l'existence, notamment à travers les exigences que nous formulons envers nous-mêmes, les autres et le monde (Ellis & Dryden, 2007). En travaillant à modifier ces croyances, il devient possible de favoriser le passage d'une émotion négative dysfonctionnelle à une émotion négative plus fonctionnelle.

Une articulation entre REBT et approches de troisième vague

Diane Borgia propose une articulation entre certains principes issus de la REBT et des stratégies d'acceptation caractéristiques des approches cognitivo-comportementales contemporaines. Son approche se distingue par plusieurs caractéristiques fondamentales.

Au premier abord, elle inscrit la gestion des émotions dans le contexte plus large de l'analyse fonctionnelle, avec le modèle OPECC développé par l'auteure. Inspirée du champ cognitivo-comportemental, cette analyse vise à identifier les liens entre les situations déclenchantes, les pensées automatiques, les croyances sous-jacentes et la réponse émotionnelle qui en résulte.

Ensuite, elle articule l'acceptation et l'ouverture à l'expérience émotionnelle — dimensions importantes de plusieurs approches dites de troisième vague — avec la restructuration cognitive propre à la REBT. Cette double orientation est utile, car elle évite le piège d'une approche purement orientée vers l'accueil émotionnel sans intervenir sur les croyances rigides et extrêmes susceptibles d'entretenir la réaction émotionnelle dysfonctionnelle.

Enfin, elle propose des outils pratiques concrets pour guider les personnes dans leur travail émotionnel quotidien. L'auteure ne se contente pas de poser le cadre théorique ; elle indique comment l'appliquer en situation clinique réelle.

Vers une pratique de la « flexibilité émotionnelle »

Ce Guide pratique des émotions s'adresse à un public large : cliniciens en formation ou confirmés, praticiens de toutes disciplines concernées par l'accompagnement émotionnel, mais aussi tout lecteur intéressé par une compréhension approfondie du fonctionnement de ses propres émotions. Il se distingue par son équilibre constant entre rigueur et accessibilité.

La pratique régulière des outils proposés vise à développer ce que Diane Borgia appelle « la flexibilité émotionnelle » : cette capacité à accueillir l'émotion sans chercher immédiatement à la supprimer, tout en la transformant quand elle devient dysfonctionnelle. C'est un équilibre difficile à trouver, mais essentiel pour une existence pleinement vécue face aux événements, tant positifs que négatifs, qui jalonnent notre parcours de vie.

Emeric LANGUÉRAND

Psychologue – Psychothérapeute TCC-REBT

Clinicien en pratique libérale

Centre Hospitalier Sainte-Anne

Paris, France

Bibliographie

Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.

Linehan, M. M. (2014). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press



Avant Propos

Nombreuses sont les personnes qui consacrent une grande partie de leur vie à la recherche du bonheur. Elles tentent de combler leurs désirs, convaincues que ceux-ci représentent des besoins essentiels et irremplaçables pour atteindre le bonheur. Plusieurs croient également que les circonstances, les possessions matérielles, les succès ou encore les autres détiennent le pouvoir de leur procurer le bonheur tant recherché.

Pour ma part, c'est à travers mes propres expériences, mes questionnements et mes souffrances que j'ai découvert une vérité fondamentale : la seule personne qui possède réellement le pouvoir de nous rendre heureux, c'est nous-même.

Cette prise de conscience n'est pas apparue du jour au lendemain. Elle est le fruit d'une démarche personnelle et professionnelle qui m'a permis de comprendre que nos émotions ne sont pas directement causées par les événements que nous vivons, mais surtout par la façon dont nous les interprétons. J'ai ainsi appris qu'il était possible de développer un plus grand pouvoir sur mon bien-être en remettant en question certaines de mes convictions et en les confrontant à la réalité.

Grâce aux précieux outils que je présente dans ce document, j'ai appris non seulement à reconnaître les émotions que je ressens, mais également à réduire leur durée, leur intensité et leur fréquence (D.I.F.) lorsqu'elles sont négatives ou toxiques. Cette capacité ne m'a pas permis d'éliminer toutes les difficultés de la vie, mais elle m'a donné les moyens d'y faire face avec davantage de sérénité, de réalisme et d'efficacité.

Bien sûr, comme pour chacun d'entre nous, la vie ne répond pas toujours à tous mes désirs. Les déceptions, les pertes, les échecs et les imprévus font partie de l'expérience humaine. Toutefois, aujourd'hui, je possède davantage de pouvoir sur mon bonheur puisque j'ai appris à distinguer ce qui dépend de moi de ce qui ne dépend pas de moi, et à agir là où j'ai véritablement une influence.

Depuis près de quarante ans, j'ai le privilège d'accompagner des personnes dans leur cheminement personnel et de transmettre les outils de la Thérapie Cognitivo-Comportementale Émotivo-Rationnelle Bonifiée (TCC-ERB) auprès du grand public (www.psychotherapieenligne.ca) ainsi que des professionnels de la santé mentale par le biais de l'Institut Émotivo-Rationnel International (www.ieri-formation.com).

Au fil des années, j'ai pu constater à quel point certaines croyances irréalistes entretiennent la souffrance et comment leur remise en question peut conduire à des changements profonds et durables.

La TCC-ERB constitue l'aboutissement de plus de trente années de pratique clinique, de recherche, de réflexion et d'enseignement. Inspirée des travaux d'Albert Ellis et des thérapies cognitivo-comportementales, cette approche bonifiée propose une compréhension approfondie des émotions et des mécanismes qui les alimentent. Elle offre également des outils concrets permettant de mieux comprendre les émotions toxiques, de les identifier avec précision et d'intervenir directement sur leurs causes.

La TCC-ERB est une approche transdiagnostique qui se distingue notamment par l'intégration de modèles cliniques structurants, tels que le modèle OPECC, ainsi que par l'application de ses principes à des problématiques contemporaines comme la codépendance, la dépendance affective, la dévalorisation,

l'impuissance et les émotions toxiques. Son objectif est simple : permettre aux individus et aux professionnels de comprendre davantage ce qui se passe en eux afin de favoriser des changements réels et durables.

Ce guide a été conçu comme un outil de réflexion, d'apprentissage et de transformation. Vous y découvrirez des concepts essentiels, des pensées irréalistes et réalistes, des stratégies de gestion émotionnelle ainsi qu'un glossaire des émotions qui vous aidera à mieux comprendre votre vécu émotionnel.

Mon souhait le plus sincère est que ces pages vous permettent de développer une relation plus saine avec vos émotions, de mieux comprendre vos réactions et d'acquérir des outils qui vous accompagneront tout au long de votre parcours personnel ou professionnel.

Si vous désirez approfondir davantage votre démarche, vous trouverez à la fin de cet ouvrage une sélection de livres, de formations et de ressources complémentaires susceptibles de soutenir votre évolution.

Je vous souhaite une excellente lecture, mais surtout un enrichissant travail sur vos pensées, car ce sont elles qui influencent largement vos émotions, vos comportements et, ultimement, votre bonheur.

Diane Borgia, B.Sc.

Criminologue – Psychothérapeute

Fondatrice de l'Institut Émotivo-Rationnel International (IERI)

Conceptrice de la Thérapie Cognitivo-Comportementale Émotivo-Rationnelle Bonifiée (TCC-ERB)

Vous pouvez me joindre aux coordonnées suivantes :

Mes sites Web : www.dianeborgia.com - www.ieri-formation.com

Par courriel : dborgia@dianeborgia.com

Par téléphone : 819 384-0884 Québec, Canada



La principale cause des émotions

NOS PENSÉES CAUSENT NOS ÉMOTIONS

La Démarche Émotivo-Rationnelle Bonifiée (DERB) repose principalement sur la prémisse suivante : les événements passés ou présents de notre existence ne peuvent, à eux seuls, causer nos émotions ni notre malheur. Cette affirmation trouve son origine chez le philosophe Épictète, qui enseignait à ses disciples qu'il est préférable d'accorder de l'importance uniquement à ce qui dépend de nous. Puisque de nombreuses choses échappent à notre contrôle, il invitait plutôt chacun à s'intéresser à la représentation qu'il se fait des événements.

Ainsi, le plus grand pouvoir de l'être humain réside dans sa capacité à modifier ses pensées, ses opinions, ses croyances et ses interprétations. Chaque personne contribue donc à son propre bien-être ou à sa propre souffrance émotionnelle par sa manière de penser. En ce sens, même si à la base nous ne nous faisons pas penser, nous sommes en mesure d'apprendre à modifier les pensées qui nous rendent malheureux. Nous sommes donc largement responsables de notre bonheur.

Selon cette approche, aujourd'hui soutenue par de nombreuses recherches scientifiques, les situations n'ont pas le pouvoir direct de créer nos émotions. Tout comme un livre ne peut nous obliger à lire ou une chaise nous forcer à nous asseoir, les événements ne peuvent nous imposer une émotion. Ce sont plutôt les pensées, les idées et les croyances que nous entretenons à leur sujet qui génèrent nos réactions émotionnelles.

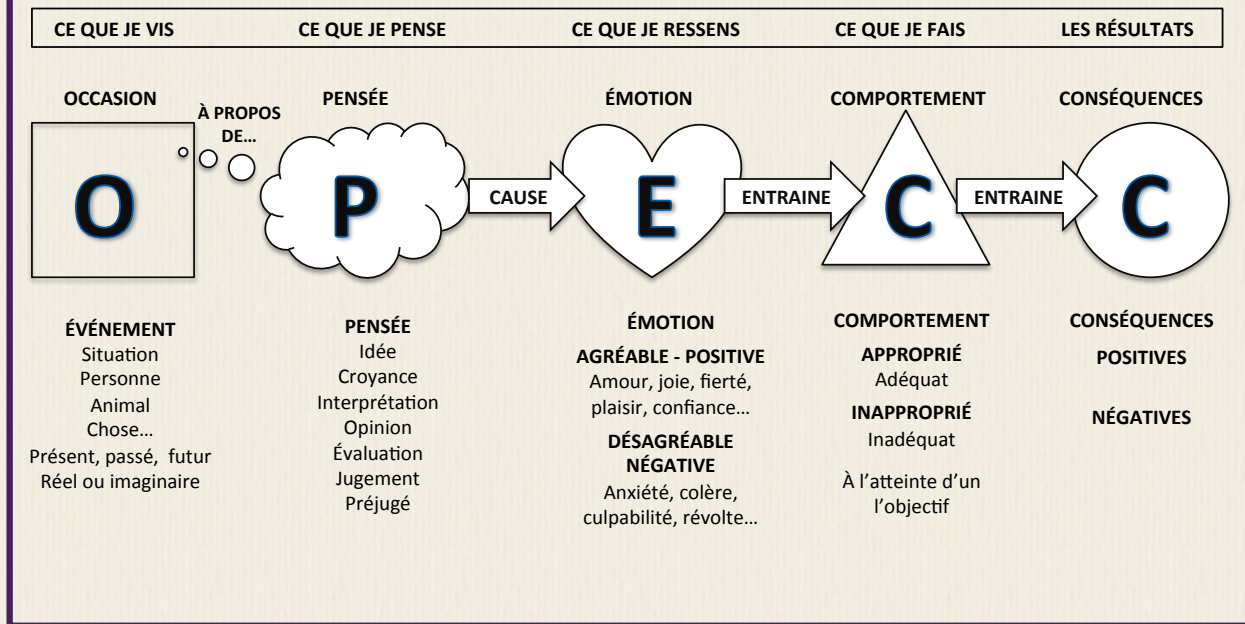
Nos émotions naissent principalement de l'interprétation que nous faisons des événements de notre vie. Ces émotions influencent ensuite nos comportements, qui produisent à leur tour des conséquences susceptibles de renforcer nos croyances initiales.

Formée à cette approche psychothérapeutique par le Dr Lucien Auger et après avoir enseigné pendant plusieurs années ces principes tant à mes patients qu'à mes étudiants, j'en suis venue à préciser davantage le modèle ABC d'Albert Ellis. Dans le modèle OPECC, j'y ai ajouté certains éléments que je considère essentiels afin de mieux comprendre le rôle spécifique de chacun dans la création des émotions et des comportements.

L'illustration présentée à la page suivante, adaptée du modèle original d'Albert Ellis et enrichie par l'approche TCC-ERB, explique la principale cause de nos émotions.

Nous sommes donc en mesure de diminuer la durée, l'intensité et la fréquence de nos émotions négatives ou toxiques en apprenant à modifier nos pensées à propos des situations que nous rencontrons. Pour y parvenir, nous devons d'abord être capables d'identifier clairement les émotions qui nous habitent.

La principale cause des émotions



Dans les prochaines pages, vous découvrirez les grandes familles d'émotions ainsi qu'un glossaire détaillé qui vous aidera à mieux les reconnaître, les comprendre et les transformer avec l'outil de confrontation.

Les événements sont-ils vraiment la cause de nos émotions ?

Pour bien comprendre que les événements sont, en eux-mêmes, neutres, prenons l'exemple suivant.

Un jour, trois hommes décident de faire une randonnée en forêt.

Le premier randonneur, nommé Imago, n'est même pas encore sorti du véhicule qu'il ressent déjà une forte anxiété. Depuis plusieurs jours, il imagine toutes sortes de dangers : se perdre, être attaqué par un animal sauvage ou subir un accident. Plus il pense à ces possibilités, plus son anxiété augmente.

Le deuxième, Audace, est heureux de participer à cette sortie. Il apprécie la nature et considère cette randonnée comme une belle occasion de se détendre et de profiter du grand air. Il avance donc avec confiance sur le sentier.

Le troisième gars, Sanspeur, est à la fois sourd et aveugle. Pour se déplacer, il tient le bras d'Audace qui le guide tout au long du parcours.

Soudain, un immense ours apparaît sur le sentier.

À cet instant précis, que vont ressentir nos trois randonneurs ?

Imago, qui était déjà anxieux avant même d'apercevoir l'animal, est convaincu qu'un terrible danger le menace. Il panique et prend immédiatement la fuite.

Audace ressent également de la peur en apercevant l'ours. Toutefois, plutôt que de paniquer, il analyse rapidement la situation. Il évalue les risques, demeure vigilant et sort son vaporisateur protecteur au cas où l'animal s'approcherait davantage.

Et Sanspeur ?

Comme il n'a ni vu ni entendu l'ours, il ne ressent aucune émotion particulière en lien avec sa présence. Pour lui, rien n'a changé.

Que nous démontre cet exemple ?

Les trois personnes sont confrontées à la même situation : la présence d'un ours sur le sentier.

Pourtant, elles ne vivent pas les mêmes émotions.

- Imago ressent de la panique.
- Audace ressent une peur modérée et adaptée à la situation.
- Sanspeur ne ressent aucune émotion liée à l'ours.

Si l'ours était réellement la cause de l'émotion, les trois personnes devraient ressentir exactement la même chose avec la même intensité. Or, ce n'est manifestement pas le cas.

La différence réside dans la façon dont chacune perçoit et interprète la situation.

Cet exemple illustre donc un principe fondamental de la TCC-ERB :

Ce ne sont pas les événements qui causent nos émotions, mais les pensées que nous entretenons à leur sujet. Pour qu'une émotion soit ressentie, il doit d'abord y avoir une perception de la situation, puis une interprétation de cette perception.

On pourrait résumer ce processus ainsi :

Pas de perception → pas de pensée

Pas de pensée → pas d'émotion

En d'autres mots, l'occasion ou l'événement demeure neutre. Ce sont les idées, les croyances, les interprétations et les jugements que nous ajoutons à cette occasion qui donnent naissance à nos émotions.

C'est précisément pour cette raison qu'en apprenant à modifier certaines de nos pensées, nous pouvons réduire la durée, l'intensité et la fréquence de nombreuses émotions qui nous font souffrir. Le véritable pouvoir ne réside donc pas dans le contrôle des événements, mais dans notre capacité à revoir la façon dont nous les interprétons.

Et pour faire ce travail, il existe un outil très puissant : la confrontation.

Mais avant de faire le travail de restructuration cognitive par la confrontation des pensées et non des émotions, qui elles sont vraies car elles sont ressenties, il est très important de passer les premières étapes de gestion des émotions, soit :

- 1) accueillir et accepter les émotions ressenties;
- 2) reconnaître, identifier et nommer correctement ses émotions ;
- 3) exprimer verbalement ses émotions avant de passer à l'étape suivante ;
- 4) confronter les pensées avec la réalité.

Les quatre étapes de gestion des émotions (ARIEC)

La gestion efficace des émotions ne consiste pas à les supprimer, à les contrôler ou à les éviter. Elle repose plutôt sur un processus structuré permettant de comprendre ce que nous ressentons, de donner un sens à notre expérience émotionnelle et, ultimement, de remettre en question les pensées qui entretiennent notre détresse.

1. Accueillir et accepter les émotions ressenties

La première étape consiste à reconnaître et à accepter la présence de l'émotion sans chercher à la combattre, à la nier ou à la fuir.

Lorsqu'une émotion apparaît, plusieurs personnes réagissent automatiquement en tentant de l'éviter :

- « Je ne devrais pas me sentir ainsi. »
- « Il faut que ça passe rapidement. »
- « Je ne veux pas ressentir ça. »

Or, plus une émotion est combattue, plus elle a tendance à persister.

Accueillir une émotion, c'est reconnaître qu'elle existe ici et maintenant. C'est se permettre de ressentir l'anxiété, la culpabilité, l'hostilité, le sentiment d'infériorité ou le découragement sans se juger.

Accepter une émotion ne signifie pas s'y résigner. Cela signifie simplement reconnaître qu'elle est présente.

Par exemple : « Je ressens actuellement de l'anxiété et il est attendu qu'elle soit présente compte tenu de ce que je pense à propos de la situation. »

Cette attitude favorise une diminution de la lutte intérieure et permet de conserver l'énergie nécessaire pour comprendre ce qui se passe réellement.

2. Reconnaître et Identifier correctement les émotions

Une fois l'émotion accueillie, il devient essentiel de l'identifier avec précision.

Beaucoup de personnes utilisent des termes vagues comme :

- Je suis mal.
- Je suis stressé.
- Je suis bouleversé.
- Je ne me sens pas bien.

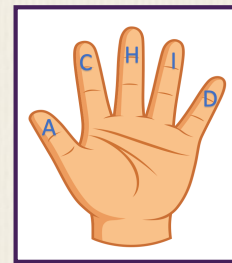
Ces expressions décrivent un état général, mais ne permettent pas de comprendre l'origine exacte de la souffrance. Pour intervenir efficacement, il faut apprendre à distinguer les émotions.

Voici quelques exemples de définitions plus justes de noms d'émotions :

Ressenti	Émotion identifiée
Stress	Anxiété, angoisse
Je me sens honteux	Honte (infériorité/culpabilité)
Je sens qu'on abuse de moi	Colère-hostilité
Je regrette ce que j'ai fait	Culpabilité
Je n'ai plus d'espoir	Découragement

Dans l'approche Émotivo-Rationnelle Bonifiée, les principales émotions toxiques sont regroupées sous l'acronyme **ACHID**. :

- Anxiété (peur/Impuissance)
- Culpabilité
- Hostilité / révolte
- Infériorité / dévalorisation / mépris
- Découragement



Nommer correctement une émotion permet d'orienter l'intervention vers la véritable source de la souffrance émotionnelle puisque chaque émotion possède son propre schème de pensée.

3. Exprimer verbalement les émotions avant de passer à l'étape suivante

Une émotion identifiée doit ensuite être exprimée. Beaucoup de personnes comprennent intellectuellement ce qu'elles vivent sans jamais réellement l'exprimer.

La verbalisation (idéalement à une personne de confiance en début de démarche) permet de :

- clarifier l'expérience émotionnelle ;
- diminuer l'intensité de l'émotion ;
- accroître la conscience de soi ;
- préparer le travail cognitif qui suivra.

À cette étape, il est important d'utiliser des formulations précises telles que :

« Je ressens de l'anxiété à l'idée d'échouer. »

« Je ressens de l'infériorité lorsque je me compare aux autres. »

« Je ressens de la révolte parce que je trouve injuste ce qui s'est produit. »

Le simple fait de mettre des mots sur ce qui est vécu favorise souvent une diminution de la tension émotionnelle.

La personne passe alors d'un état où elle est submergée par l'émotion à un état où elle peut l'observer et la comprendre.

Il est très important de ne pas s'arrêter à cette étape, car le soulagement est habituellement temporaire et les émotions toxiques auront tendance à revenir à la moindre occasion.

4. Confronter les pensées avec la réalité

Ce n'est qu'après avoir accueilli, identifié et exprimé l'émotion qu'il devient utile de confronter les pensées qui sont à son origine ou qui contribuent à son maintien.

Une erreur fréquente consiste à vouloir changer immédiatement les pensées sans avoir tenu compte de l'émotion. Cela peut entraîner la mise en place des mécanismes de défense tel la rationalisation et la minimisation.

La confrontation avec la réalité consiste à examiner de façon critique les croyances à l'origine de l'émotion :

- Sont-elles logiques ?
- Sont-elles fondées sur des faits ?
- M'aident-elles à me sentir mieux ?
- Existe-t-il une autre façon plus réaliste d'interpréter la situation ?

Par exemple :

Pensée irréaliste

« Je dois réussir parfaitement tout ce que j'entreprends. »

Cette pensée engendre de l'anxiété.

Pensée réaliste

« J'aimerais réussir, mais comme tout être humain, j'ai le droit à l'erreur. »

Pensée irréaliste

« Il est catastrophique que les choses ne se passent pas comme prévu. »

Pensée réaliste

« La situation est désagréable, mais elle demeure supportable et je peux m'adapter. »

Vous trouverez plus de détails sur cet outil de confrontation dans le prochain chapitre. Pour le moment, il est important de retenir que l'objectif de la confrontation n'est pas de penser positivement, mais de penser plus réalistement.

Lorsque les pensées deviennent plus réalistes, les émotions toxiques diminuent naturellement en intensité et laissent alors place à des émotions plus saines, telles que :

- la confiance plutôt que l'anxiété ;
- la tristesse plutôt que la culpabilité ;
- l'acceptation plutôt que l'hostilité ;
- l'insatisfaction plutôt que l'infériorité ;
- la déception plutôt que le découragement.

Résumé des 4 étapes du processus de gestion des émotions (A.R.I.E.C.)

- 1 – **A**ccueillir et ressentir l'émotion sans la combattre.
- 2 – **R**econnaître et **I**dentifier précisément l'émotion ressentie.
- 3 – **E**xprimer verbalement l'émotion afin de mieux la comprendre.
- 4 – **C**onfronter les pensées irréalistes avec la réalité afin de développer des pensées plus réalistes.

C'est en respectant cette séquence que l'on passe progressivement d'une réaction émotionnelle automatique à une véritable gestion des émotions, favorisant un changement durable.

Pour réaliser ce travail, il est essentiel de s'accorder du temps, de l'espace et de la bienveillance envers soi-même. Il est également souvent nécessaire de réduire certains comportements excessifs, compulsifs ou d'évitement qui servent à fuir temporairement les émotions douloureuses, mais qui en prolongent souvent la présence.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours facile d'accepter de ressentir des émotions désagréables. Pourtant, l'expérience clinique démontre qu'il est généralement impossible de se libérer d'une émotion que l'on refuse de reconnaître. Paradoxalement, c'est en acceptant de traverser une souffrance temporaire que l'on peut ensuite en diminuer la durée, l'intensité et la fréquence.

Ce que l'on accepte finit souvent par se transformer ; ce que l'on refuse tend à persister. C'est pourquoi l'acceptation constitue la première étape indispensable vers une plus grande liberté émotionnelle et, ultimement, vers le bonheur.

Après avoir accueilli, reconnu, identifié et exprimé une émotion, il devient possible de passer à l'étape suivante : la confrontation des pensées.

Cet outil constitue l'un des fondements de la TCC-ERB. Il permet de mieux comprendre l'origine de nos émotions et d'agir directement sur les pensées qui les alimentent. Grâce à cette démarche, il devient possible de réduire la durée, l'intensité et la fréquence de plusieurs émotions toxiques qui nuisent à notre bien-être.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez comment utiliser cet outil de façon simple et structurée afin de favoriser la présence d'émotions plus saines, des comportements plus adaptés et, ultimement, davantage de sérénité et de bonheur.



La confrontation

L'un des outils privilégiés pour parvenir à réduire la souffrance émotionnelle consiste à confronter des pensées à la réalité. Voyons maintenant en quoi consiste cet outil essentiel au changement émotionnel.

La confrontation

La définition du mot confrontation utilisée ici n'a rien à voir avec les méthodes de confrontation pratiquées dans certains centres de traitement des dépendances, où des participants divulguent des informations dans le but d'amener une personne à reconnaître ses difficultés.

Dans la Démarche Émotivo-Rationnelle Bonifiée (DERB), la confrontation est plutôt un puissant outil de gestion des émotions. Cette technique permet de revisiter chacune des étapes du processus émotionnel afin de diminuer, et parfois même de faire disparaître, les émotions qui empoisonnent notre vie et nuisent à notre bonheur.

La DERB considère que les émotions proviennent principalement des pensées que nous entretenons à propos des événements et des situations que nous vivons. Ainsi, les rêves irréalistes, les illusions et les croyances erronées peuvent être à l'origine d'une souffrance émotionnelle importante.

Pour réduire cette souffrance, il est nécessaire d'identifier les pensées fausses ou irréalistes et de les remplacer par des pensées plus conformes à la réalité. Ce travail permet souvent de diminuer la durée, l'intensité et la fréquence des émotions négatives ou toxiques.

La confrontation consiste donc à comparer nos pensées à la réalité afin d'en vérifier l'exactitude. Plus nos pensées deviennent réalistes et objectives, plus nous augmentons nos chances de ressentir des émotions saines et adaptées aux circonstances.

Une question se pose alors :

Si je réalise que ma pensée est fausse ou irréaliste, comment puis-je la transformer en une pensée plus juste et plus réaliste ?

La réponse se trouve dans les sept étapes de la confrontation.

En vous aidant du schéma de la principale cause des émotions présenté précédemment, vous pourrez suivre facilement chacune des étapes décrites ci-dessous.

Les 7 étapes de la confrontation

1. Identifier l'émotion (E)

Nommer l'émotion ressentie lors de cet événement et en évaluer l'intensité sur une échelle de 0 à 10.

Important : travailler une seule émotion à la fois.

2. Identifier l'occasion (O)

Décrire l'événement ou la situation à propos duquel l'émotion a été ressentie. Puisque ce ne sont pas les occasions qui causent les émotions, mais les pensées que nous entretenons à leur sujet, il suffit de les décrire en quelques mots, sans se préoccuper de savoir si elles sont réelles ou imaginaires.

3. Identifier les pensées (P)

Noter et numéroter toutes les pensées associées à l'émotion identifiée.

4. Identifier les attitudes et comportements (CPTS) et les conséquences (CONS)

Décrire les attitudes et les comportements engendrés par cette émotion et les conséquences qui en découlent.

5. Confronter les pensées

Reprendre chacune des pensées identifiées et les comparer à la réalité en se questionnant sur leur exactitude et leur réalisme (voir les questions de confrontation qui accompagne chaque émotion du glossaire à partir de la page 30) et les reformuler en pensées réalistes et les retranscrire.

6. Évaluer l'impact sur l'émotion

Comparer l'intensité actuelle de l'émotion avec celle évaluée au départ.

Si nécessaire, poursuivre avec les étapes suivantes :

1. Identifier la ou les nouvelle(s) émotion(s)
2. Décrire les émotions ressenties à la suite de la confrontation.

7. Identifier la ou les action(s) à entreprendre et/ou vos commentaires

Décider s'il y a une ou plusieurs actions à poser pour réduire les conséquences identifiées précédemment ou pour améliorer la situation, puis les décrire brièvement. Si les actions sont importantes, il est alors requis de faire un plan d'action précis décrivant les étapes nécessaires à l'atteinte des objectifs.

Identifier les nouvelles attitudes et comportements possibles pour corriger la situation.

Conserver ses confrontations

Il est fortement recommandé de reproduire chacune de ces étapes dans un cahier et de conserver les confrontations effectuées. Cette habitude permet de revenir sur les exercices réalisés, d'observer les progrès accomplis et de constater l'évolution de ses habitudes de pensée.

Tout comme l'exercice physique améliore progressivement la condition corporelle, la pratique régulière de la confrontation constitue une véritable gymnastique mentale qui contribue au développement de la santé émotionnelle.

Comme pour tout apprentissage, la clé du succès réside dans la répétition : de la pratique, de la pratique et encore de la pratique.

Il vous serait utile d'être accompagné ?

Pour certaines personnes, l'accompagnement d'un professionnel formé à la Démarche Émotivo-Rationnelle Bonifiée peut également s'avérer très utile afin d'accélérer les progrès et de faciliter l'intégration de cette méthode.

Dans ce cas, vous réferez à ma clinique de psychothérapeutes en ligne (www.psychotherapieenligne.ca) où mon équipe de professionnels accrédités dans l'approche de TCC-ERB offre un service de consultation psychothérapeutique en ligne rapide et efficace.

Modèle de confrontation

Pour vous aider, voici un modèle de confrontation qui vous permettra d'utiliser concrètement cette technique simple, efficace et profondément transformatrice.

Exemple de confrontation

1) Émotion (E)

Hostilité : 8/10

2) Situation (O)

Je sou mets une proposition de conférence à un organisme. Quelques jours plus tard, je reçois un courriel m'informant que ma candidature n'a pas été retenue.

3) Comportements - attitudes et conséquences (CPTS-CONS)

Comportements (CPTS)

- Rumination pendant plusieurs jours.
- Perte de motivation.
- Tendance à éviter de soumettre d'autres propositions.
- Remise en question excessive de mes compétences.

Conséquences (CONS)

- Augmentation de ma colère et présence d'autres émotions toxiques : découragement, infériorité...
- Diminution du nombre d'offres envoyées.

- Perte possible d'opportunités professionnelles.
- Baisse de confiance en mes capacités.

4) Pensées (P)

P1. Ils n'auraient pas dû refuser mon offre.

P2. Ils auraient dû l'apprécier davantage.

P3. Ils n'ont rien compris à mon texte.

P4. C'est tout à fait injuste.

5) Confrontation des pensées

P1. « Ils n'auraient pas dû refuser mon offre.

Question de confrontation : Existe-t-il une règle universelle qui oblige les autres à accepter ma proposition ?

Pensée réaliste : Dans la réalité, il n'existe aucune loi qui les oblige à répondre positivement à mon offre. Ils ont parfaitement le droit de refuser, la preuve, ils l'ont fait.

P2. « Ils auraient dû l'apprécier davantage. »

Question de confrontation : Étaient-ils obligés d'apprécier ma conférence ?

Pensée réaliste : S'ils n'ont pas apprécié ma conférence cela dépend de leurs goûts et intérêts. Ils ont parfaitement le droit d'aimer ou pas ce que je leur ai présenté.

J'aurais préféré qu'ils l'apprécient mais rien n'oblige les autres à aimer ce que je fais. Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça.

P3. « Ils n'ont rien compris à mon texte. »

Question de confrontation : Ai-je suffisamment d'informations pour déterminer avec certitude ce que je pense ?

Pensée réaliste : Rien ne prouve qu'ils n'ont rien compris. Peut-être que oui, peut-être que non. De toute manière, s'ils ont ou non compris mon texte, ne change en rien la réalité. Je trouve cela dommage, mais c'est ainsi.

P4. « C'est tout à fait injuste. »

Question de confrontation : Sur quoi je me base pour dire que cela est injuste ? Pourquoi cela devrait être autrement ?

Pensée réaliste : Je trouve leur décision décevante, mais c'est ainsi. L'injustice est une opinion fausse sur la réalité. Ce qui devait arriver est arrivé. Peu importe ce que j'en pense, la réalité n'a pas à répondre à mes désirs. C'est comme ça !

6) Réévaluation de l'émotion (E)

Hostilité :

- Avant la confrontation : 8/10
- Après la confrontation : 1/10

J'accepte en grand partie ce qui est arrivé, même si cela me déplaît.

Nouvelles émotions : Acceptation 9/10. Tristesse et déception : 5/10.

Étape 7) Identifier la ou les action(s) à entreprendre et/ou vos commentaires

- Revoir la proposition pour l'améliorer.
- Demander une rétroaction à l'organisme.
- Soumettre d'autres candidatures.
- Poursuivre mes projets sans hostilité.

Distinction importante de la TCC-ERB

Cet exemple illustre bien une distinction importante de la TCC-ERB : la confrontation ne vise pas à faire disparaître toute émotion désagréable. Elle vise plutôt à réduire une émotion toxique pour laisser la place à une émotion plus adaptée à la réalité, permettant de poser des actions constructives.

N'oublions pas que la confrontation ne consiste pas à se convaincre ni à se répéter des pensées positives ou réalistes. Elle consiste plutôt à comparer nos pensées à la réalité afin de vérifier si elles sont vraies ou fausses, en se donnant des preuves concrètes de leur réalisme ou de leur irréalisme.

Lorsqu'une personne découvre, preuves à l'appui, qu'une pensée ne correspond pas à la réalité, le changement devient beaucoup plus durable. Il ne s'agit plus alors d'une simple opinion ou d'une tentative de se rassurer, mais d'une véritable prise de conscience fondée sur les faits.

En effet, une fois la réalité reconnue et les preuves observées, il devient difficile de faire comme si nous ne l'avions pas vue. C'est comme lorsque l'on allume la lumière dans une pièce sombre : même si l'on referme les yeux par la suite, on sait maintenant ce qui s'y trouve réellement. La réalité a été révélée. C'est précisément cette découverte de la réalité, appuyée par des preuves, qui permet une véritable transformation émotionnelle durable.

À la page suivante, vous trouverez un formulaire de confrontation. Je vous invite fortement à en faire plusieurs copies pour votre pratique personnelle.

FORMULAIRE DE CONFRONTATION

Étape 1) Identifier l'émotion et son intensité	Encerclez l'intensité : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Étape 2) Décrire brièvement l'occasion	
Étape 3) Lister les réactions et comportements engendrés par l'émotion	
Étape 4) Lister les pensées associées à l'émotion	1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____
Étape 5) Confronter (comparer chacune des pensée avec la réalité Se référer au glossaire des émotions	1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____
Étape 6) Décrire l'intensité de l'émotion de l'étape 1 Nommer la-les nouvelle(s) émotion(s) ressentie(s)	Encerclez l'intensité de l'émotion travaillée : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Nouvelle(s) émotion(s) ressentie(s) :
Étape 7) Identifier la ou les action(s) à entreprendre et/ou vos commentaires	

LES 10 PRINCIPES RÉALISTES DE LA TCC-ERB

Au cœur de la Thérapie Émotivo-Rationnelle (TER), développée par le psychologue Albert Ellis dans les années cinquante, se trouve une idée fondamentale : ce ne sont pas les événements qui causent directement nos émotions, mais plutôt la façon dont nous les interprétons.

Certaines croyances rigides, absolues ou irréalistes nous conduisent à vivre des émotions toxiques telles que l'anxiété, la culpabilité, l'hostilité, le sentiment d'infériorité ou le découragement.

Albert Ellis a identifié dix grandes pensées irréalistes qui alimentent la souffrance psychologique et limitent notre capacité d'adaptation. Ces croyances reposent souvent sur des exigences excessives envers soi-même, les autres ou la vie.

La liste suivante reprend les dix idées irréalistes de base d'Albert Ellis¹ qui ont été ajustées à la réalité à la lumière des travaux menés par Diane Borgia au cours des années.

Lorsqu'elles sont remises en question et remplacées par des pensées plus réalistes, il devient possible de développer une plus grande résilience émotionnelle et un mieux-être durable.

Les pensées réalistes ne consistent pas à voir la vie en rose ni à nier les difficultés. Elles permettent plutôt d'accueillir la réalité telle qu'elle est, d'accepter l'imperfection humaine et de reconnaître que la valeur personnelle ne dépend ni de nos réussites, ni de l'approbation des autres, ni des événements que nous traversons, mais consiste seulement en une opinion.

Elles constituent un outil précieux pour les professionnels de la santé mentale, mais également pour toute personne souhaitant développer une façon de penser plus saine et plus équilibrée.

10 principes réalistes de la TCC-ERB

1. L'approbation des autres n'est pas un besoin

Nul adulte n'a besoin de l'amour, de l'approbation ou de l'encouragement des autres pour être heureux. Tout ce qui est remplaçable n'est pas un besoin, mais une préférence, un désir ou un souhait.

2. L'être humain est faillible et la valeur est une opinion et non un fait

Tout être humain est faillible et imparfait. Il est donc attendu qu'il commette des erreurs et connaisse des réussites. Toutefois, aucune erreur ni aucune réussite ne changent ce qu'il est : un être humain. La valeur humaine ne peut ni augmenter ni diminuer puisqu'elle n'est qu'une opinion et non une réalité démontrable.

3. La condamnation est irréaliste

L'autocondamnation et la condamnation des autres sont irréalistes. Chaque être humain agit selon les avantages qu'il perçoit, compte tenu de ses pensées et de ses émotions du moment. Il demeure toutefois responsable de ses comportements et de leurs conséquences.

¹ Les 10 idées irréalistes du Dr Ellis sont reprises à la pages 28.

4. Rien n'est catastrophique en soi

La catastrophe n'est qu'une interprétation de la réalité. Une situation peut être perçue comme difficile, pénible ou désagréable, mais elle demeure supportable. Il est préférable d'accepter ce qui échappe à notre contrôle et d'agir sur ce qui dépend de nous.

5. Nos pensées causent nos émotions

Le bonheur comme le malheur découlent principalement de notre façon de penser. Les autres, les situations et les événements ne sont que des occasions d'émotions et non leur cause. Le véritable pouvoir consiste à modifier ses propres pensées.

6. L'avenir est imprévisible

Nul ne peut prédire l'avenir avec certitude. S'inquiéter revient souvent à confondre risque et danger. Il n'existe pas de vie sans risque. Il est donc préférable d'accepter les incertitudes de la vie et de se concentrer sur ce qui dépend de nous.

7. L'action est préférable à l'évitement

La fuite et l'évitement des émotions, des difficultés ou des responsabilités ne changent rien à la réalité. Il est plus avantageux d'y faire face en utilisant du MET : les bons Moyens, les Efforts nécessaires et le Temps requis pour tenter de changer ce qui est en notre pouvoir.

8. Le passé n'agit pas dans le présent

Les événements passés ne causent pas nos émotions actuelles. Ce sont les pensées que nous entretenons aujourd'hui à leur sujet qui influencent notre bien-être. En modifiant ces pensées, nous pouvons réduire notre souffrance.

9. La réalité n'a pas à répondre à nos désirs

Les choses et les gens sont comme ils sont. Le bonheur devient plus accessible lorsque nous acceptons que la réalité ne corresponde pas toujours à nos attentes et que les solutions parfaites n'existent pas.

10. Le bonheur exige la responsabilisation

Le bonheur ne réside ni dans la passivité, ni dans l'indifférence, ni dans la révolte. Il repose sur la responsabilisation émotionnelle et sur l'acceptation que la vie comporte inévitablement du déplaisir, de la tristesse et des obstacles à surmonter.

Idées irréalistes selon la DER D'Albert Ellis

1. Pour être heureux, il est indispensable qu'un adulte reçoive l'amour et l'approbation de presque tous les membres de son entourage pour la presque totalité de ses actions présentes, passées et futures
2. Tout être humain doit réussir parfaitement tout ce qu'il entreprend, pour être quelqu'un de valable.
3. Il est utile et approprié de se blâmer soi-même ou de condamner les autres.
4. Il est catastrophique et insupportable que les choses ne se déroulent pas comme nous le souhaitons et que les gens ne se conforment pas toujours à nos désirs.
5. Puisque le malheur vient des autres ou des événements, il est impossible pour certaines personnes de connaître le bonheur.
6. Il est inévitable de se préoccuper et de se tracasser sans cesse au sujet d'une chose qui est potentiellement dangereuse et désavantageuse.
7. Il est toujours plus facile de fuir les malaises et d'éviter les difficultés et les responsabilités que d'y faire face en se disciplinant soi-même.
8. Les événements du passé ont une importance capitale et jouent un rôle primordial sur le présent et le futur. Si nous avons vécu des moments difficiles, il est donc inévitable que nous soyons marqués profondément toute notre vie.
9. Les choses et les gens devraient être différents. Il est inacceptable et terrible de ne pas trouver de solutions parfaites et immédiates aux dures réalités de la vie.
10. L'humain peut accéder au bonheur de deux façons: En demeurant passif et indifférent ou encore en se révoltant contre tout ce qui lui déplaît.



Glossaire des émotions

Le bonheur n'est pas le résultat des circonstances,
mais de la façon dont nous choisissons de penser ce que nous vivons.

– Diane Borgia Criminologue-psychothérapeute
Créatrice de la TCC-ERB

Introduction au glossaire des émotions

Les émotions occupent une place importante dans notre vie quotidienne. Elles influencent nos comportements, nos décisions et nos relations avec les autres. Pourtant, malgré leur présence constante, peu de personnes ont appris à les reconnaître avec précision, à les comprendre ou à les gérer efficacement. Combien de fois avons-nous simplement affirmé : « Je ne me sens pas bien », « Je suis stressé » ou « Je suis bouleversé » sans être en mesure de nommer exactement ce que nous ressentions ? Or, il est difficile de transformer une émotion que l'on ne parvient pas à identifier.

L'un des principaux objectifs de ce glossaire est de vous aider à développer un vocabulaire émotionnel plus riche et plus précis. En apprenant à distinguer les différentes émotions, vous serez davantage en mesure de comprendre leur origine, de reconnaître les pensées qui les alimentent et d'intervenir plus efficacement sur celles qui nuisent à votre bien-être.

Dans l'approche TCC-ERB (Thérapie Cognitivo-Comportementale Émotivo- Rationnelle Bonifiée), les émotions sont considérées comme des réactions principalement influencées par nos pensées, nos croyances et nos interprétations des événements. Ainsi, mieux comprendre une émotion constitue souvent la première étape vers sa transformation.

Vous découvrirez dans les pages qui suivent diverses émotions regroupées en grandes familles. Pour chacune d'elles, vous trouverez :

- une définition simple et accessible;
- les pensées qui contribuent à son apparition;
- des exemples d'expressions courantes;
- des questions de confrontation;
- des pensées plus réalistes favorisant des émotions plus saines.

Certaines émotions présentées sont agréables et favorisent le bien-être. D'autres sont négatives et désagréables, mais demeurent adaptées à certaines situations. D'autres encore sont catégorisées comme toxiques lorsqu'elles limitent notre capacité à ressentir du bien-être et à être heureux.

Ce glossaire n'a pas pour objectif d'éliminer les émotions. Les émotions font partie intégrante de la nature humaine. Son objectif est plutôt de vous aider à mieux les comprendre afin de réduire la durée, l'intensité et la fréquence de celles qui vous font souffrir inutilement.

Je vous invite à consulter ce glossaire avec curiosité, ouverture et bienveillance envers vous-même. Prenez le temps de réfléchir aux émotions que vous ressentez, aux pensées qui les accompagnent et aux changements que vous pourriez apporter à votre façon d'interpréter certaines situations.

Car mieux comprendre ses émotions, c'est mieux se comprendre soi-même.

Et lorsque nous comprenons mieux ce qui se passe en nous, nous développons davantage de liberté, de sérénité et de pouvoir sur notre vie.

LISTE DES GRANDES FAMILLES D'ÉMOTIONS

ÉMOTION	ÉMOTIONS DE LA MÊME FAMILLE
Acceptation	Apaisement, calme, patience, tranquillité, tolérance. (6)
Admiration	Adoration, valorisation, fierté. (4)
Amour	Affection, amitié, attachement, tendresse. (5)
Anxiété	Affolement, angoisse, appréhension, crainte, doute, effroi, épouvante, frayeur, gêne, hantise, inquiétude, insécurité, méfiance, panique, phobie, stupeur, terreur, timidité, tourment. (20)
Confiance	Assurance, espoir, sécurité. (4)
Culpabilité	Contrition, regret, remords, repentir. (5)
Découragement	Abattement, accablement, désespoir, écœurement. (5)
<i>Haine</i>	<i>Antipathie, aversion, dédain, dégoût, horreur, répugnance. (7)</i>
Honte	Émotion composée de <u>culpabilité</u> et <u>d'infériorité</u> . (1)
Hostilité	Agacement, animosité, colère, exaspération, fureur, impatience, intolérance, irritation, rage, rancune, ressentiment, vexation. (13)
Infériorité	Dévalorisation, indignation, mésestime. (4)
Jalousie	Émotion composée <u>d'hostilité</u> , <u>d'anxiété</u> et <u>d'infériorité</u> . (1)
Joie	Contentement, délectation, enchantement, enjouement, enthousiasme, entrain, exultation, gaieté, plaisir, ravissement, réjouissance, satisfaction. (13)
Mépris	Indignation, <u>mésestime</u> . (2)
<i>Pitié</i>	<i>Chagrin, déception, désolation, peine. (5)</i>
Révolte	<u>Agacement</u> , <u>exaspération</u> , <u>fureur</u> , <u>impatience</u> , <u>intolérance</u> , <u>rage</u> , <u>vexation</u> . (1)
Soulagement	Consolation. (2)
Supériorité	Valorisation, fierté. (3)
<i>Tristesse</i>	<i>Affliction, amertume, apitoiement, <u>chagrin</u>, <u>déception</u>, <u>déplaisir</u>, <u>désappointement</u>, <u>désolation</u>, ennui, mélancolie, nostalgie, <u>peine</u>. (9)</i>

1) Dans cette liste, on retrouve **37 émotions positives** et **21 émotions négatives** et **52 émotions toxiques**, pour un total de **110 émotions**.

2) Les émotions positives sont en caractères gras.

3) Les émotions négatives non toxiques sont en italique

3) Les émotions qui se répètent dans d'autres familles sont en souligné.

ANXIÉTÉ



Catégorie	Composée de 2 émotions : peur et impuissance.
Type	Toxique
Émotions contraires	Calme, confiance.
Dans la même famille	Affolement, angoisse, appréhension, crainte, doute, effroi, épouvante, frayeur, gêne, hantise, inquiétude, insécurité, méfiance, panique, phobie, stupeur, terreur, timidité, tourment.
Pensées irréalistes	Peur : Un danger me menace Impuissance : Je suis plus ou moins incapable, impuissant de faire face à ce danger.
Expressions usuelles	J'ai peur que..., j'ai peur de..., je me impuissant face à..., je ne suis pas capable de faire face à...C'est horrible, terrible et catastrophique.
Occasions	À propos de tout dans le futur
Questionnement	En quoi consiste le danger exactement ? Quels inconvénients réels pourrait-il me causer ? Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire ? Où est la preuve que cela va arriver ? Même si cela arrivait, pourrais-je le supporter ? En quoi cela serait-il affreux, horrible, la fin du monde ? Sur quoi je me base pour conclure que c'est un vrai danger ? Pourrais-je encore vivre après cela ? Est-il exact d'affirmer que je suis en grande partie incapable d'éviter ce danger, ou d'y faire face ? Et puis après ? Est-ce vraiment un danger ou seulement un risque ?
Pensées réalistes	Cette situation (événement) peut être perçue comme pénible, difficile, ennuyeuse, désavantageuse, douloureuse, non souhaitable, mais supportable, car tout se supporte jusqu'à la mort. Si le risque est réel ou potentiellement réel, je peux certainement y faire face et y survivre. Dans ce cas, m'inquiéter ne servira à rien d'autre que de diminuer ma capacité d'y faire face. C'est ennuyeux, mais nullement dangereux!
Note	Il est important de s'attarder d'abord à l'émotion de peur, car dans la majorité des cas d'anxiété, le danger est perçu comme étant réel alors que dans la réalité, ce sont des risques que la situation se produise ou non.

CULPABILITÉ



Catégorie	Fondamentale
Type	Toxique
Émotions contraires	Acceptation
Dans la même famille	Contrition, regret, remords, repentir
Pensées irréalistes	Je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait. J'aurais dû faire ce que je n'ai pas fait.
Expressions usuelles	Je me sens coupable. C'est de ma faute si... Je n'aurais pas dû... Je n'ai pu m'en empêcher. Il aurait fallu que... Ce n'est pas correct.
Occasions	À propos de tout dans le passé et le présent
Questionnement	Y a-t-il une loi dans l'univers qui aurait pu m'interdire d'agir comme je l'ai fait, ou qui m'obligeait à agir d'une autre manière ? Le fait que j'ai posé, ou non, ce geste ne démontre-t-il pas qu'il m'était permis de le faire ? Dans la réalité, est-il possible de faire deux choses contraires en même temps, soit le faire et ne pas le faire ? Compte tenu des pensées et des émotions que j'éprouvais à ce moment-là, aurais-je pu agir autrement ?
Pensées réalistes	Dans la réalité, rien ne m'obligeait à agir autrement, puisque je l'ai fait. J'ai donc fait ce que j'ai cru bon de faire au moment où je l'ai fait. De plus, avec les idées que j'avais et les émotions que je vivais à ce moment-là, il m'était impossible d'agir autrement.
Note	Il est important de distinguer la culpabilité de la responsabilité. La culpabilité est une émotion, tandis que la responsabilité est une action par laquelle l'individu a contribué à la réalisation d'une chose, activement ou passivement, directement ou indirectement, en partie ou en totalité, de près ou de loin, consciemment ou non, intentionnellement ou non. La notion de saine culpabilité est irréaliste, car au lieu de pousser l'individu à une action corrective, elle entraîne habituellement la fuite émotionnelle et un refus de se responsabiliser.

HOSTILITÉ



Catégorie	Fondamentale
Type	Toxique
Émotion contraire	Acceptation
Dans la même famille	Agacement, animosité, colère, exaspération, fureur, impatience, intolérance, irritation, rage, rancune, ressentiment, vexation
Pensées irréalistes	Cette personne (animal) devrait faire ce qu'elle ne fait pas. Elle aurait dû faire ce qu'elle n'a pas fait. Elle ne devrait pas faire ce qu'elle fait. Elle n'aurait pas dû faire ce qu'elle a fait.
Expressions usuelles	Elle n'avait pas le droit de faire ça. Elle n'est pas correcte de me faire cela. Pour qui se prend-elle? Elle devrait faire ceci ou cela... Elle aurait dû faire ceci ou cela... C'est de sa faute aussi... Elle ne devrait pas faire ceci ou cela.
Occasions	À propos d'une personne, d'un animal, dans le passé et le présent.
Questionnement	Y a-t-il dans la réalité quelque chose qui interdit à cette personne (animal) d'agir ainsi ? Était-elle obligée d'agir d'une autre manière ? Si tel est le cas, comment expliquer qu'il lui ait été possible d'agir comme elle l'a fait ? Compte tenu de ses pensées et émotions du moment, cette personne pouvait-elle agir autrement ? Qui suis-je pour exiger des autres qu'ils agissent selon mes désirs ?
Pensées réalistes	Cette personne (animal) avait pleinement et parfaitement le droit d'agir comme elle l'a fait, même si cela me déplait. La preuve, c'est qu'elle l'a fait. Avec les pensées qu'elle avait et les émotions qu'elle vivait, il lui était impossible d'agir autrement. Elle a agi en fonction de ce qu'elle croyait bon pour elle à ce moment-là. Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça.
Note	Ces pensées se conjuguent aussi au présent. Ne pas oublier que toute action humaine est menée par la vision des avantages perçus. Prenant ce fait en considération, nous agissons d'abord et avant tout de manière égoïste, mais nous pouvons apprendre à tenir compte des autres et leurs avantages personnels. Ainsi nous serons toujours égoïstes, mais nos actions seront moins égocentriques.

RÉVOLTE



Catégorie	Fondamentale
Type	Toxique
Émotion contraire	Acceptation
Dans la même famille	Agacement, exaspération, fureur, impatience, intolérance, rage, vexation
Pensées irréalistes	Cette situation (chose) devrait être autrement. Cela ne devrait pas être ainsi. Cela n'aurait pas dû se passer ainsi.
Expressions usuelles	Ce n'est pas juste. Cela n'aurait pas dû m'arriver. Je ne mérite pas ça.
Occasions	À propos d'une situation, d'un animal, d'une chose, dans le passé et le présent.
Questionnement	Est-ce qu'une situation ou chose devrait obligatoirement et automatiquement arriver parce qu'elle m'apparaît comme souhaitable ou préférable ? Existe-t-il une quelconque loi inviolable qui proclame que la réalité devrait correspondre exactement à mes désirs ? Si la réalité devait être autrement, comment expliquer qu'elle est différente de ce que je crois ?
Pensées réalistes	Les choses et les situations sont comme elles sont, même si cela ne répond pas à mes désirs et attentes. La réalité n'a pas à se conformer à mes désirs. Ce qui est, est. Je peux accepter ce que je ne peux changer et tenter de changer ce que je peux. Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça !
Note	Nous ressentons de la révolte par rapport aux événements ou situations qui nous arrivent en croyant que cela est une mauvaise en soi. Je n'ai, et je n'aurai, jamais aucune preuve de ce que j'affirme. Vaut mieux accepter avec calme et sérénité les situations et choses qui arrivent, cela nous évitera de nous créer à nous-mêmes des émotions négatives.

INFÉRIORITÉ



Catégorie	Fondamentale
Type	Toxique
Émotion contraire	Supériorité
Dans la même famille	Dévalorisation, indignation, mésestime
Pensées irréalistes	Je suis nul. Je suis stupide. Je suis ...
Expressions usuelles	Je suis un moins que rien. Je suis nul. Je ne suis pas grand-chose. Je suis stupide, minable, niaisieux...
Occasions	À propos d'une personne, d'un animal, d'une chose ou d'une situation, dans le passé, le présent et le futur
Questionnement	Est-ce que je peux être totalement, entièrement et globalement ceci ou cela (l'étiquette que je me donne) ? Est-ce possible d'ÊTRE autre chose qu'un être humain ? Est-ce possible que mes actions puissent me définir dans mon entièreté ? Même lorsqu'elles me déplaisent ou qu'elles déplaisent aux autres, mes actions et/ou mes caractéristiques peuvent-elles me rendre totalement minable, bon à rien, nul, mauvais ? Tout comme le fait d'être un être humain, si j'étais vraiment minable, bon à rien, nul, mauvais, cela serait immuable, immmodifiable, invariable et inaltérable et je ne ferais que des choses minables tout le temps. Comment expliquer le fait que je ne puisse pas faire uniquement des choses minables ? Quoi que je fasse, puis-je devenir autre chose qu'un être humain ? Puis-je devenir plus ou moins qu'un être humain, soit un surproduit ou un sous-produit d'être humain ?
Pensées réalistes	Je suis un être humain faillible et imparfait. J'ai donc droit à l'erreur. Puisque je ne suis pas ce que je fais, ce que je fais n'y changera rien à qui je suis. Quoi que je fasse, je ne serai jamais autre chose qu'un être humain. Il est impossible d'ÊTRE autre chose qu'un être humain.
Note	Évitons de la confondre avec l'infériorité et la dévalorisation. Pour un résultat plus efficace, on doit faire la distinction entre une étiquette (je suis : infériorité) que j'attribue à ma personne entière et la valeur personnelle (dévalorisation) que je crois posséder.

DÉVALORISATION



Catégorie	Fondamentale
Type	Toxique
Émotion contraire	Valorisation
Dans la même famille	Infériorité, indignation, mésestime
Pensées irréalistes	Ma valeur personnelle est moindre, plus basse que celle d'une autre personne (animal ou chose).
Expressions usuelles	Je vaudrais moins que rien. Je vaudrais moins que certaine personne qui ont plus de valeur que moi. Il est plus valable que moi. Ma valeur est moindre que celle des autres.
Occasions	À propos d'une personne, d'un animal, d'une chose ou d'une situation, dans le passé, le présent et le futur
Questionnement	Est-ce que la valeur humaine existe vraiment ? Si la valeur humaine existait vraiment, serait-elle accordée à tous ou seulement à certains ? Si l'on possédait une valeur humaine ou personnelle, comment pourrait-elle augmenter ou diminuer ? Est-ce possible que mes actions puissent changer quelque chose à ma valeur ? Même lorsqu'elles me déplaisent ou qu'elles déplaisent aux autres, mes actions et/ou mes caractéristiques peuvent-elles faire diminuer ma valeur humaine ? La valeur humaine ou personnelle est-elle un fait réel ou une opinion ?
Pensées réalistes	Si la valeur était un fait, comme celui d'être un être humain, celle-ci serait immuable et invariable. La valeur que je m'accorde ou qu'une autre personne m'accorde n'est qu'une question d'opinion. Puisque je ne possède aucune valeur, ce que je fais ou ce que je possède n'y change rien. Je ne serai jamais autre chose qu'un être humain sans valeur aucune. Je suis unique et incomparable sans valeur ajoutée.
Note	Ne pas confondre la dévalorisation et la dépression qui elle correspond à un ensemble d'émotions toxiques alliées à des problèmes physiologiques et psychologiques (insomnie, perte de poids, démotivation...), incluant fréquemment le découragement. Évitons de confondre l'infériorité avec la dévalorisation. Pour un résultat plus efficace, on doit faire la distinction entre une étiquette (je suis : infériorité) que j'attribue à ma personne entière et la valeur personnelle (dévalorisation) que je crois posséder.

MÉPRIS



Catégorie	Fondamentale
Type	Toxique
Émotion contraire	Admiration
Dans la même famille	Indignation, mésestime
Pensées irréalistes	Cette personne est un... La valeur personnelle de cette personne est moindre, plus basse que celle d'une autre personne (animal ou chose).
Expressions usuelles	C'est un bon à rien. Il est dégueulasse. C'est un vrai minable, un moins que rien, un deux de pique, un écoeurant. Il ne vaut pas grand-chose...
Occasions	À propos d'une personne, d'un animal, d'une chose ou d'une situation, dans le passé, le présent et le futur
Questionnement	Puis-je démontrer avec certitude si cette personne vaut quelque chose ? De quelle valeur parle-t-on au juste ? Ai-je une preuve que cette valeur existe vraiment ? Comment la valeur d'une personne pourrait-elle augmenter ou diminuer, puisqu'elle n'existe pas ? Le seul fait que j'éprouve du déplaisir en présence de cette personne suffit-il à la transformer en être méprisable, dégoûtant, bon à rien et sans valeur ?
Pensées réalistes	Les gens sont comme ils sont. Quoi que j'en pense, la valeur humaine n'existe pas. Quoique cette personne puisse agir à l'encontre de mes désirs, attentes ou valeurs, cela ne change en rien ce qu'elle est, un être humain faillible et imparfait. La valeur personnelle ou humaine n'est qu'une question d'opinion et non un fait réel.
Note	Faire la distinction entre l'être, le faire et l'avoir et se rappeler que nous ne sommes pas nos actions, nos pensées ou nos possessions et évitons de conjuguer le verbe ÊTRE quelque soit le temps du verbe il sera irréaliste sauf s'il est associé à HUMAIN.

DÉCOURAGEMENT



Catégorie	Fondamentale
Type	Toxique
Émotion contraire	Encouragement
Dans la même famille	Abattement, accablement, désespoir, écœurement
Pensées irréalistes	Je n'arriverai pas, ou jamais, à accomplir ou à obtenir ce que je désire.
Expressions usuelles	Ça ne marchera pas. Je n'y arriverai jamais. J'ai tout essayé. C'est toujours pareil. Rien ne marche. Ça ne change pas, et ça ne changera jamais. Il n'y a rien à faire.
Occasions	À propos de tout dans le futur.
Questionnement	Puis-je prouver avec certitude que je n'y arriverai jamais ? Est-il possible que jusqu'à maintenant, je n'aie pas pris des moyens adéquats, que je n'aie pas mis les efforts et le temps suffisants pour atteindre mes objectifs ? Par le passé, n'ai-je pas obtenu, en partie ou en totalité, ce que je désirais grâce à mes efforts ?
Pensées réalistes	Je n'ai pas la certitude d'atteindre mon objectif, mais si j'y mets du MET : les efforts, que j'utilise de bons moyens et que je me donne du temps, j'y arriverai probablement. Plus je mets d'efforts, plus j'augmente mes chances d'obtenir ce que je désire. Rien n'est gratuit en ce bas monde.
Note	La première étape est l'identification de l'objet du découragement. L'étape finale sera de mettre en place un plan d'action avec des garde-fous.

HONTE



Catégorie	Composée des émotions de culpabilité et d'infériorité
Type	Toxique
Émotion contraire	fierté - acceptation
Dans la même famille	Aucune
Pensées irréalistes	Consulter les pages sur les émotions de culpabilité et d'infériorité.
Expressions usuelles	C'est de ma faute ce qui arrive. Ce que l'autre a fait est de ma faute. Je n'aurais pas dû faire cela. Je ne suis pas correct. Cela prouve que je ne vaud pas grand-chose.
Occasions	À propos de soi, d'une autre personne, d'un animal, d'une chose ou d'une situation, dans le passé et le présent.
Questionnement	En quoi cela est-il honteux ? En quoi suis-je responsable de cette situation ? Est-ce que j'aurais pu faire autrement ? Consulter les questionnements dans les pages sur la culpabilité et l'infériorité.
Pensées réalistes	Je ne suis pas responsable des actions des autres. J'ai fait ce que j'ai cru bon de faire au moment où je l'ai fait. Quoi que je fasse ou que l'autre fasse, cela ne changera en rien la valeur personnelle, car elle n'existe pas. La valeur personnelle n'est qu'une question d'opinion et non un fait réel. Je suis un être humain faillible et imparfait, et il est donc normal qu'il m'arrive de faire des erreurs.
Note	Commencer le travail par l'émotion la plus forte entre les deux émotions qui composent la honte.

JALOUSIE



Catégorie	Composée des émotions d'anxiété, d'hostilité et d'infériorité/dévalorisation
Type	Toxique
Émotions contraires	Acceptation, calme et confiance
Dans la même famille	Aucune
Pensées irréalistes	Consulter les pages sur les émotions d'anxiété, d'hostilité et d'infériorité.
Expressions usuelles	Il n'a pas le droit de me faire cela. Il n'est pas correct d'agir comme ça. Je ne mérite pas cela. Qu'est-ce que l'autre a de plus que moi ? Cela ne devrait pas m'arriver.
Occasions	À propos d'une autre personne, d'un animal, d'une chose ou d'une situation, dans le passé, le présent et le futur.
Questionnement	Consulter les questionnements des pages sur les émotions d'anxiété, d'hostilité, d'infériorité et de dévalorisation.
Pensées réalistes	Je trouve cette situation pénible, difficile, non souhaitable, mais supportable, car tout se supporte jusqu'à la mort. M'inquiéter ne changera en rien la situation. L'autre avait pleinement et parfaitement le droit d'agir comme il l'a fait, même si cela me déplaît. Il a agi en fonction de ce qu'il croyait bon pour lui à ce moment-là. Je suis un être humain faillible et imparfait. J'ai le droit de faire des erreurs. Quoi que je fasse, je ne possède aucune valeur en soi. Je ne suis pas et je ne serai jamais autre chose qu'un être humain. Je ne possède aucune valeur. La valeur humaine n'est qu'une question d'opinion et non un fait réel. Je ne suis pas ce que je fais !
Note	Pour vivre de la jalousie, les trois pensées irréalistes doivent être présentes. Soit celle de l'anxiété, de l'hostilité et de l'infériorité/dévalorisation. Faire la confrontation d'une émotion à la fois.

TRISTESSE



Catégorie	Fondamentale
Type	Négative/Désagréable
Émotion contraire	Joie
Dans la même famille	Affliction, amertume, apitoiement, chagrin, déception, déplaisir, désappointement, désolation, ennui, mélancolie, nostalgie, peine
Pensées irréalistes	Ce qui m'arrive, est arrivé ou va m'arriver est une bien mauvaise affaire pour moi. C'est désavantageux et dommageable pour moi.
Expressions usuelles	Je fais pitié. Ce n'est pas drôle ce que je vis. C'est donc triste ce qui m'arrive. C'est plate. Pauvre de moi.
Occasions	À propos d'une situation ou d'une chose, dans le passé, le présent et le futur
Questionnement	Puis-je démontrer avec certitude qu'il s'agit bien là d'une mauvaise affaire pour moi ? Quels désavantages réels vais-je subir ? Est-ce possible que je ne voie pas actuellement pour moi les avantages à court, moyen ou long terme de cette situation ? Est-ce qu'une situation ou une chose peut être en soi bonne ou mauvaise ? Parce qu'une situation ou une chose ne correspond pas à mes attentes ou à mes désirs, devient-elle une mauvaise affaire en soi ?
Pensées réalistes	Dans la réalité, aucune situation ou chose n'est jamais bonne ou mauvaise, ni avantageuse ou désavantageuse en soi. Les situations sont neutres. Les termes bon, mauvais, avantageux, désavantageux, ne sont que des opinions que je porte sur les choses. De plus, ce que je pense être désavantageux pour moi aujourd'hui peut devenir avantageux dans le futur. Ce n'est qu'en fonction de mes intérêts et de mes désirs que je proclame que cela est une mauvaise affaire.
Note	Nous ressentons de la tristesse par rapport aux événements ou situations qui nous arrivent en croyant que cela est une mauvaise en soi. Je n'ai, et je n'aurai jamais aucune preuve de ce que j'affirme. Vaut mieux accepter avec calme et sérénité les situations et choses qui arrivent, cela nous évitera de nous créer à nous-mêmes des émotions négatives.

PITIÉ



Catégorie	Fondamentale
Type	Négative/Désagréable
Émotion contraire	Joie
Dans la même famille	Chagrin, déception, désolation, peine
Pensées irréalistes	Ce qui arrive, est arrivé ou va arriver à cette personne (animal) est une bien mauvaise affaire pour elle.
Expressions usuelles	Cette personne fait pitié. Ce n'est pas drôle pour elle. C'est donc triste ce qui lui arrive. C'est plate pour elle. Pauvre elle. Elle fait vraiment pitié.
Occasions	À propos d'une personne, d'un animal, dans le passé, le présent et le futur
Questionnement	Puis-je démontrer avec certitude qu'il s'agit bien là d'une mauvaise affaire pour cette personne (ou animal) ? Quels désavantages réels subit-elle ? Est-ce possible que je ne voie pas actuellement les avantages à court, moyen ou long terme de cette situation pour cette personne ? Est-ce qu'une situation ou une chose peut être en soi bonne ou mauvaise ? Parce qu'une situation ou une chose ne correspond pas à mes attentes ou à mes désirs, devient-elle une mauvaise affaire en soi ?
Pensées réalistes	Dans la réalité, aucune situation n'est jamais bonne ou mauvaise, ni avantageuse ou désavantageuse en soi. Les situations sont neutres. Les termes bon, mauvais, avantageux, désavantageux, ne sont que des opinions que nous portons sur les choses. De plus, ce que je pense être désavantageux aujourd'hui peut devenir avantageux dans le futur. Ce n'est qu'en fonction de mes intérêts et de mes désirs que je proclame que l'autre fait pitié.
Note	Nous ressentons de la pitié envers un autre (personne, animal) par rapport aux événements ou situations qui lui arrivent en croyant que cela est une mauvaise pour lui. Je n'ai, et je n'aurai jamais, aucune preuve de ce que j'affirme. Vaut mieux accepter avec calme et sérénité les situations et choses qui arrivent, cela nous évitera de nous créer à nous-mêmes des émotions négatives

HAINE



Catégorie	Émotion seconde suite à la présence de la tristesse qui est l'occasion de la haine, tout comme l'amour qui est l'émotion seconde liée à l'occasion de l'émotion de joie.
Type	Négative/Désagréable
Émotion contraire	Amour
Dans la même famille	Antipathie, aversion, dédain, dégoût, horreur, répugnance
Pensées irréalistes	Cette personne (animal, chose ou situation) est la cause de ma tristesse, de ma peine, de mon déplaisir.
Expressions usuelles	Je hais cette personne. Je la déteste. Elle me fait de la peine. Ça me déplaît. Ça me dégoûte. J'ai horreur de... Ça me répugne.
Occasions	À propos d'une personne, d'un animal, d'une chose ou d'une situation, dans le passé, le présent et le futur
Questionnement	Même si je n'aime pas ça, comment puis-je démontrer avec certitude qu'il s'agit bien là d'une mauvaise affaire pour moi ? Quels sont les désavantages réels ? Parce que cette chose ne correspond pas à mes attentes ou à mes désirs, devient-elle une mauvaise affaire en soi ? Est-ce possible que je ne voie pas actuellement les avantages à court, moyen ou long terme ? Est-ce qu'une chose peut être fondamentalement bonne ou mauvaise ? Dans la réalité, comment cette chose pourrait-elle me causer ta tristesse ? Quelle est la principale cause de mes émotions ?
Pensées réalistes	Je peux haïr une chose sans être en colère. Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça! Rien ne prouve que cela est dommageable pour moi. Ce que je perçois aujourd'hui comme une mauvaise chose peut m'apparaître comme bonne à un autre moment. Aucune chose ne peut être mauvaise ou bonne en elle-même, ce n'est qu'une question d'opinion, de goût, qui eux peuvent changer. Mes émotions sont causées par mes idées et non par les situations. Accepter ce que je n'aime pas est une bonne façon d'éviter de me causer des émotions négatives.
Note	La haine et la colère ne sont pas des émotions liées. On peut vivre l'une sans l'autre. Ne pas confondre haine, hostilité, révolte et mépris. On peut détester une chose sans être en colère, hostile, révolté ou méprisant. Ex. : Je déteste les petits pois, mais je ne suis pas révolté contre le fait que j'en ai dans mon assiette. J'hais ton comportement et j'en suis attristé, mais je ne ressens pas de colère.

MOT DE LA FIN



Vous voilà arrivé à la fin de ce petit glossaire. Cependant, lorsqu'il est question de mieux-être et de bonheur, il ne s'agit pas d'une fin, mais plutôt du début d'une démarche qui peut transformer profondément votre vie.

Comprendre ses émotions constitue l'une des plus grandes richesses qu'une personne puisse acquérir. En apprenant à reconnaître ce que vous ressentez, à identifier les pensées qui alimentent vos émotions et à les confronter à la réalité, vous développez un pouvoir extraordinaire : celui de ne plus être prisonnier de vos réactions émotionnelles.

Bien sûr, aucune méthode ne permet d'éliminer toutes les émotions désagréables. Ce n'est d'ailleurs pas l'objectif de la TCC-ERB. Les émotions font partie de la vie. Certaines sont agréables, d'autres le sont moins.

Certaines nous aident à avancer, tandis que d'autres plus toxiques nous emprisonnent dans la souffrance. L'objectif est donc d'apprendre à distinguer les émotions négatives des émotions toxiques afin de les diminuer ce qui favorise la présence d'émotions positives et agréables qui nous permettent de vivre pleinement, de faire de meilleurs choix et de construire une vie plus satisfaisante.

N'oubliez jamais que les situations ne possèdent pas le pouvoir de déterminer votre bonheur. Ce sont principalement les pensées que vous entretenez à leur sujet qui influencent vos émotions, vos comportements et les résultats que vous obtenez dans votre vie. En changeant votre façon de penser, vous pouvez graduellement diminuer la durée, l'intensité et la fréquence de nombreuses émotions qui vous font souffrir.

Je vous invite à conserver ce guide pratique des émotions à portée de main et à le consulter chaque fois qu'une émotion difficile se présente. Avec le temps, la pratique de la confrontation deviendra plus naturelle. Comme pour toute habileté, les changements les plus durables appartiennent à ceux qui persévèrent.

Rappelez-vous également que vous êtes un être humain faillible et imparfait. Vous avez le droit de vous tromper, d'apprendre, de recommencer et de progresser à votre rythme. Le bonheur n'est pas un état de perfection ; il est davantage une façon de regarder la réalité avec lucidité, acceptation et sérénité.

Merci de m'avoir permis de vous accompagner dans cette réflexion sur les émotions. J'espère que ces pages vous aideront à développer davantage de calme, de confiance, d'acceptation et de joie dans votre quotidien.

Et surtout, n'oubliez jamais : Vous ne contrôlez pas toujours ce qui vous arrive, mais vous pouvez apprendre à influencer ce que vous pensez à propos de ce qui vous arrive. C'est là que se trouve votre plus grand pouvoir.

Je vous souhaite une vie riche en émotions saines, en découvertes et en bonheur

Diane Borgia

Criminologue-psychothérapeute
Créatrice de la TCC-ERB

Vous pouvez me joindre aux coordonnées suivantes :

Mes sites Web : www.dianeborgia.com -
www.ieri-formation.com

Par courriel : dborgia@dianeborgia.com

Par téléphone : 819 384-0884 Québec, Canada

RESSOURCES



Si vous souhaitez approfondir votre compréhension de la gestion des émotions, de la TCC-ERB et du développement du bonheur, les ressources suivantes pourraient vous être utiles.

LIVRES

www.psychotherapieenligne.ca/boutique-en-ligne

Amour toxique - De la codépendance à l'amour de soi

Un ouvrage pratique pour comprendre les mécanismes de la codépendance affective, développer son autonomie émotionnelle et construire des relations plus saines.

Le Petit Dictionnaire du Bonheur - L'art d'être heureux

Un guide de référence qui présente les principes fondamentaux du bonheur selon l'approche émotive-rationnelle.

Sophia et les paroles magiques - Contes éducatifs pour découvrir et gérer les émotions

Un outil destiné aux enfants, aux parents et aux intervenants souhaitant favoriser le développement des habiletés émotionnelles.

Guide pratique des Émotions

Comprendre, identifier et transformer ses émotions Un guide pratique pour reconnaître les émotions, comprendre leur origine et apprendre à les gérer à l'aide de la confrontation.

JEU ÉDUCATIFS

ÉmoRico

Jeu éducatif sur les émotions Un outil ludique permettant aux enfants et aux adultes de développer leur vocabulaire émotionnel et leurs habiletés de gestion des émotions.

FORMATIONS

<https://www.ieri-formation.com>

Courriel : info@ieri-formation.com

Initiation à l'approche Émotive- Rationnelle Bonifiée - Niveau I

Découvrez les principes fondamentaux de la Thérapie Cognitivo-Comportementale Émotive-Rationnelle Bonifiée. Cette formation constitue une base structurante pour comprendre en profondeur ce qui génère les émotions perturbatrices et pour guider vos clients vers des changements réels, durables et responsables.

Initiation à l'approche Émotivo- Rationnelle Bonifiée - Niveau II

Alors que le Niveau I permet de comprendre les mécanismes émotionnels et d'acquérir une base structurante en gestion des émotions, le Niveau II est conçu comme une immersion pratique. Il vise le développement du jugement clinique, l'ajustement des interventions et l'application concrète de l'approche dans des situations cliniques réelles et complexes.

À travers des ateliers pratiques, des mises en situation, de la supervision de cas et l'analyse de séances réelles, cette formation vous permet d'intégrer la TCC-Émotivo-Rationnelle Bonifiée avec plus de précision, de cohérence et d'aisance professionnelle.

La codépendance et son traitement

La codépendance touche une proportion importante de la population et se manifeste souvent à travers diverses dépendances nocives. Cette formation spécialisée pour comprendre les mécanismes de la dépendance affective et développer l'autonomie émotionnelle.

Cette formation approfondie de 7 heures s'adresse aux professionnels de la relation d'aide, alors qu'il devient essentiel de savoir reconnaître ce phénomène, d'en évaluer la sévérité et d'intervenir de manière adaptée afin d'aider efficacement les personnes concernées.

Étude de cas de psychothérapie avec la démarche Émotivo-rationnelle Bonifiée (TCC-ERB)

Suivez l'évolution de Flora, cette jeune fille dans la vingtaine aux prises avec de l'anxiété chronique depuis des années et autres émotions toxiques qui l'ont fait souffrir depuis son enfance.

Depuis, sa psychothérapie avec Diane Borgia et l'utilisation des moyens concrets de la TCC-ERB elle a repris sa vie en main, a cessé sa consommation de cannabis, réduit considérablement sa dépendance affective (codépendance), gère mieux ses émotions et est beaucoup plus autonome et heureuse.

Une démarche structurée pour intégrer les principes du bonheur dans sa vie personnelle et professionnelle.

Supervision professionnelle de psychothérapie en TCC-ERB (Émotivo-Rationnelle Bonifiée)

La supervision en Thérapie Cognitivo-Comportementale Émotivo-Rationnelle (TCC-ERB) s'adresse aux professionnels de la santé mentale du Québec, ainsi qu'aux professionnels francophones du Canada et de l'Europe. Elle a pour objectif d'améliorer les compétences cliniques et la qualité des praticiens de la TCC-ERB. Cela comprend la compréhension approfondie de la TCC-ERB, la capacité à effectuer des évaluations précises, à formuler des cas, à définir des plans de traitement efficaces et à mettre en œuvre des techniques d'intervention appropriées avec les outils spécifiques de la TCC-ERB.

ACCOMPAGNEMENT CLINIQUE EN PSYCHOTHÉRAPIE

Clinique de psychothérapie en ligne

www.psychotherapieenligne.ca

Pour obtenir un accompagnement personnalisé et efficace auprès de professionnels formés à l'approche TCC-ERB. **Téléphone : 819 384-0884 - Courriel: dborgia@dianeborgia.com**

Bibliographie

Auger L. (1974). S'aider soi-même.

Auger, L. (1980). S'aider soi-même davantage.

Auger, L. (1985). Communication et épanouissement personnel – La relation d'aide.

Auger, L. (1986). La démarche Émotivo-rationnelle en psychothérapie et relation d'aide – théorie et pratique.

Borgia, D. (2011). Amour Toxique – De la codépendance à l'amour de soi.

Borgia, D. (2012). Petit Dictionnaire du bonheur - L'art d'être heureux.

Burns, D.D. (1996). Être bien dans sa peau – Traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur.

Chaloult, L. (2000). La psychothérapie cognitivo-comportementale.

Ellis, A. & Harper, R.A. (1975-1997). A guide to rational living.

Ellis, A. & Lange, A. (1994). Maîtrisez vos émotions – Méthodes concrètes pour ne pas se laisser dominer par les autres et les événements.

Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Citadel Press.

Ellis, A. (1994). Reason and Emotion in Psychotherapy (Revised ed.). New York: Birch Lane Press.

Dryden, W. (Ed.). (2003). Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments. Hove, UK / New York: Brunner-Routledge.

Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.). New York: Guilford Press.

David, D., Lynn, S.J., & Ellis, A. (Eds.). (2010). Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice. Oxford: Oxford University Press.

SOMMAIRE

Dédicace.....	iii
Préface.....	v
Avant-propos	vii
Chapitre 1 · La principale cause des émotions	
Nos pensées causent nos émotions	9
Le modèle OPECC	10
Les 4 étapes de gestion des émotions (ARIEC)	12
• Accueillir et accepter les émotions	
• Reconnaître et identifier les émotions	
• Exprimer les émotions	
• Confronter les pensées avec la réalité	
• ACHID	
• Résumé des 4 étapes de gestion des émotions	14
Chapitre 2 · La confrontation	
La confrontation : un outil essentiel de changement émotionnel	17
Les 7 étapes de la confrontation	17
Modèle de confrontation	19
Distinction importante de la TCC-ERB.....	22
Formulaire de confrontation	23
Les 10 principes réalistes de la TCC-ERB	23
Les 10 idées irréalistes d'Albert Ellis	25
Chapitre 3 · Glossaire des émotions	
Introduction au glossaire des émotions	28
Liste des grandes familles d'émotions	29

Émotions toxiques

- Anxiété 31
- Culpabilité 32
- Hostilité 33
- Révolte 34
- Infériorité 35
- Dévalorisation 36
- Mépris 37
- Découragement 38
- Honte 39
- Jalousie 40

Émotions négatives non toxiques

- Tristesse 41
- Pitié 42
- Haine 43

Conclusion

Mot de la fin 45

Ressources complémentaires

Livres, formations et accompagnement clinique 47

Bibliographie 49

Un guide pour transformer les émotions qui nuisent à votre bonheur

Les émotions influencent nos décisions, nos relations, notre santé psychologique et notre bonheur. Pourtant, la plupart des gens croient encore que ce sont les situations qui causent directement leurs émotions.

La Thérapie Cognitivo-Comportementale Émotivo-Rationnelle Bonifiée (TCC-ERB) propose une approche différente : ce sont principalement nos pensées à propos des événements qui déterminent ce que nous ressentons.

Apprenez à réduire la durée, l'intensité et la fréquence des émotions toxiques grâce aux outils de la TCC-ERB.

Ce guide pratique vous permettra de mieux comprendre vos émotions, d'identifier les pensées qui les alimentent et d'utiliser des outils simples et concrets pour développer davantage de sérénité et de bonheur.

Dans ce guide, vous découvrirez :

- La principale cause des émotions
- Le modèle OPECC de la TCC-ERB
- La méthode ARIEC de gestion émotionnelle
- Les 7 étapes de la confrontation
- 110 émotions expliquées simplement
- Les 10 principes réalistes inspirés d'Albert Ellis
- Des outils concrets pour développer davantage de sérénité et de bonheur.

À propos de l'autrice



Diane Borgia est criminologue-psychothérapeute, formatrice, conférencière et créatrice de la Thérapie Cognitivo-Comportementale Émotivo-Rationnelle Bonifiée (TCC-ERB).

Depuis près de 40 ans, elle accompagne des personnes dans leur démarche de mieux-être. Elle forme des professionnels de la santé mentale au Québec et en Europe. Fondatrice de l'Institut Émotivo-Rationnel International

(IERI-FORMATION), elle est également l'autrice de plusieurs ouvrages consacrés à la gestion des émotions, à la codépendance et au bonheur.

Vous ne contrôlez pas toujours ce qui vous arrive. Mais vous pouvez apprendre à transformer la façon dont vous pensez ce que vous vivez.

C'est là que commence votre véritable pouvoir.

Version numérique
Canada : 24,95 \$
Europe : 19,95 €



ISBN 9782981456557