

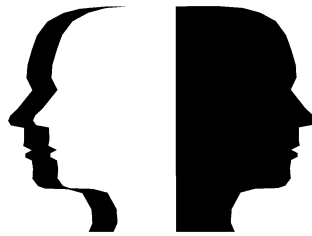
Guide de pratique de thérapie cognitive en format groupe

Guides pour les groupes de psychothérapie comportementale et cognitive de la dépression écrits par les psychologues de la clinique des troubles de l'humeur du Centre intégré universitaire de santé et de service sociaux (CIUSSS) de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Le Dr **Alain Taillefer** a organisé la coordination du contenu et la sélection des thèmes. Il est psychologue clinicien au service des troubles anxieux et de l'humeur/TDAH du CIUSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Volet enseignement : Il est superviseur pour les internats cliniques des étudiants au doctorat en psychologie et il offre des formations cliniques aux psychologues. Il a été également co-chercheur pour une étude portant sur les mécanismes d'action des traitements TCC pour la dépression sévère.

Groupe de psychothérapie

Deuxième étape

J'apprivoise mon dialogue intérieur.



Outil

LA THÉRAPIE COGNITIVE

Livres de référence pour réaliser ce guide

- Greenberger, D & Padesky, C. (2004). Dépression et anxiété. Comprendre et surmonter par l'approche cognitive. Montréal : Édition Décarie.
- Hayes, S-C & Smith, S. (2005). Get Out of Your Mind & into Your Life. The new Acceptance & Commitment Therapy. Oakland : New Harbinger Publication, Inc.

Réalisé par les psychologues de la clinique des troubles de l'humeur

Service troubles anxieux et de l'humeur/TDAH
Programme services spécifiques et spécialisés
Programmes santé mentale et dépendance
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Le parcours thérapeutique

- 1- Présenter la relation entre les pensées, les émotions et les comportements

- 2- Identifier les **pensées automatiques**

- 3- Modifier le contenu de nos pensées ;
 - a. Outils pour **confronter *le contenu*** de nos pensées.
 - b. Tester nos pensées et quoi faire quand elles sont réalistes.
 - c. Outils pour **modifier *la fonction*** des pensées : la défusion et l'acceptation des pensées.

- 4- Identifier nos **croyances fondamentales** et nos schémas mentaux

- 5- Modifier ou choisir de vivre avec ses schémas.

Pourquoi l'approche cognitive ?

Les symptômes dépressifs peuvent être associés à une dépression majeure, à une dépression bipolaire ou à de la dysthymie. Dans toutes ces situations, nos façons de nous comporter, de penser et d'être en relation avec les autres sont affectées par la maladie et contribuent au maintien de notre humeur dépressive.

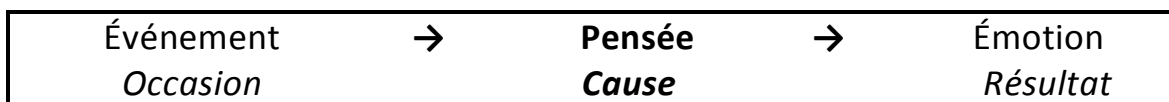
De nombreuses recherches ont démontré l'importance de nos pensées dans le développement et le maintien de la dépression. Selon l'approche cognitive, pour soulager nos émotions (anxiété, tristesse, colère, ...), il est nécessaire de s'attarder à nos pensées.



En effet, **modifier certaines de nos pensées permettrait de diminuer et même d'éliminer plusieurs symptômes dépressifs**. La thérapie cognitive serait un des traitements qui a le mieux démontré son efficacité pour la dépression (DeRubeis & Crits-Christop, 1998). De plus, la thérapie cognitive **permet des changements dans la façon de pensée qui sont durables et qui aident à prévenir d'éventuelle rechute dépressive** (Hollon et al. 2006).

Contrairement à ce que nous pourrions croire, **ce ne sont pas les événements de la vie quotidienne qui causent nos émotions, c'est plutôt nos pensées et nos perceptions**.

Voici pourquoi :



Tiré du livre : *Les thérapies cognitivo-comportementale*, Chaloult et al.

De façon plus précise, il y a des interrelations entre l'environnement, les pensées, les émotions, les comportements et les réactions physiologiques. Simplement en changeant une de ces composantes, cela aura des répercussions sur les autres.

Dans le premier groupe d'activation comportementale, nous nous attardions à identifier et modifier nos comportements pour mieux se sentir. Dans ce second groupe, nous allons identifier et modifier nos pensées afin de défaire notre «système dépressif». Nous empruntons un autre chemin, mais notre objectif est toujours le même : avoir une meilleure qualité de vie !

Pour s'attarder à nos pensées, nous utiliserons plusieurs méthodes que nous allons découvrir au cours des rencontres. Ces outils ont pour objectif d'évaluer nos pensées et de les modifier si elles nous font souffrir inutilement.

➡ **Êtes-vous prêt ?**

Commençons tout d'abord par bien comprendre ce que l'on veut dire par pensée...

Les pensées automatiques

Comment identifier une pensée automatique ?

Les pensées automatiques peuvent être des mots ou des images qui nous viennent spontanément à l'esprit, sans que nous y ayons réfléchi. Généralement, nous évaluons ces pensées comme étant vraies et elles influencent la façon dont nous nous sentons. Lorsque nous ressentons une émotion, nous pouvons nous demander : mais à qu'est-ce que j'étais en train de penser ou qu'est-ce que je me disais ? Cela nous permet d'identifier nos pensées automatiques qui ont probablement influencé la manière dont nous nous sentons présentement.

Comment les modifier ?

Étapes :

- 1) identifier la pensée automatique
- 2) évaluer la pensée
 - a. **si elle est irrationnelle** : modifier la pensée et/ou faire de la défusion (voir plus loin dans le guide).
 - b. **si elle est rationnelle** : faire de la résolution de problème.

Questions à se poser pour vous aider à détecter les pensées automatiques

- Que se passait-il dans mon esprit juste avant que je ressente cette émotion?
- Si c'était vrai, qu'est-ce que ça signifie à propos *de moi*, de ma vie et de mon avenir?
- Qu'est-ce que cela signifie à propos de ce que *les autres pensent de moi*?
- Qu'est-ce que cela signifie par rapport aux autres personnes ou *aux gens en général*?
- Qu'est-ce que je crains qu'il arrive?
- Si c'est vrai, que peut-il arriver de pire?
- Quels souvenirs ou images ai-je eus dans cette situation?

LES DISTORSIONS COGNITIVES

1. **LE TOUT ou RIEN :** Votre pensée n'est pas nuancée. Vous classez les choses en deux seules catégories: les bonnes et les mauvaises. En conséquence, si votre performance laisse à désirer, vous considérez votre vie comme un échec total.
2. **LA GÉNÉRALISATION À OUTRANCE:** Un seul événement malheureux vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fin d'échecs.
3. **LE FILTRE:** Vous choisissez un aspect négatif et vous vous attardez à un tel point à ce petit détail que toute votre vision de la réalité en est faussée, tout comme une goutte d'encre qui vient teinter un contenant d'eau.
4. **LE REJET DU POSITIF:** Pour toutes sortes de raisons, en affirmant qu'elles ne comptent pas, vous rejetez toutes vos expériences positives. De cette façon, vous préservez votre image négative des choses et ce, même si elle entre en contradiction avec votre expérience de tous les jours.
5. **LES CONCLUSIONS HÂTIVES:** Vous arrivez à une conclusion négative, même si aucun fait précis ne peut confirmer votre interprétation.
 - A. **La lecture de pensées.** Vous décidez arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative à votre égard, et vous ne prenez pas la peine de voir si c'est vrai.
 - B. **L'erreur de prévision.** Vous prévoyez le pire, et vous êtes convaincu que votre prédiction est déjà confirmée par les faits.
6. **L'EXAGÉRATION (LA DRAMATISATION) ET LA MINIMISATION:** Vous amplifiez l'importance de certaines choses (comme vos bévues ou le succès de quelqu'un d'autre) et vous minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce qu'elles vous semblent toutes petites (vos qualités ou les imperfections de votre voisin, par exemple). Cette distorsion s'appelle aussi «le phénomène de la lunette d'approche».
7. **LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS:** Vous présumez que vos sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses: «C'est ce que je ressens, cela doit donc évidemment correspondre à une réalité.»
8. **LES «DOIS» ET LES «DEVRAIS»:** Vous essayez de vous motiver par des «je dois», des «je devrais» ou des «je ne devrais pas» comme si, pour vous convaincre de faire quelque chose il fallait vous battre ou vous punir. Cela suscite chez vous un sentiment de culpabilité. Quand vous attribuez des

«ils doivent» ou «ils devraient» aux autres, vous éveillez chez vous un sentiment de colère, de frustration et de ressentiment.

9. **L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE:** Il s'agit là d'une forme extrême de généralisation à outrance. Au lieu de décrire votre erreur, vous vous apposez une étiquette négative: «Je suis un *perdant*». Et quand le comportement de quelqu'un d'autre vous déplaît, vous lui accolez une étiquette négative: «C'est un *maudit pouilleux*». Les erreurs d'étiquetage consistent à décrire les choses à l'aide de mots très colorés et chargés d'émotion.
10. **LA PERSONNALISATION ou le BLÂME :** Vous vous considérez responsable d'un événement fâcheux dont, en fait, vous n'êtes pas le principal responsable. À l'inverse, avec blâme, vous attribuez la responsabilité à quelqu'un de votre entourage.



Liste d'émotions agréables

Amusé	Heureux	Tranquille
Gai	Béat	Paisible
Enjoué	Comblé	Posé
Optimiste	Calme	Enchanté
Fier	Serein	Enthousiaste
Ravi	Apaisé	Extatique
Soulagé	Léger	Passionné
Satisfait	Souriant	Excité
Content	Joyeux	Euphorique

Grille de restructuration cognitive (Identification des pensées)

Situation (<i>Quand ?</i>) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Un événement</u> précis conduisant à une émotion désagréable • <u>Une suite de pensées</u>, éveillées, souvenir conduisant à une émotion négative. 	Émotion (s) (Je me sens...) <ul style="list-style-type: none"> • Spécifiez si vous êtes triste, fâché ou anxieux... • Pondération de 1 à 100% 	Pensées automatiques (je me dis...) <ul style="list-style-type: none"> • Notez les pensées et les images spontanées qui accompagnent ces émotions. 	Comportement (je fais...)

Grille de restructuration cognitive (Identification des pensées)

Situation (<i>Quand ?</i>) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Un événement</u> précis conduisant à une émotion désagréable • <u>Une suite de pensées</u>, éveillées, souvenir conduisant à une émotion négative. 	Émotion (s) (Je me sens...) <ul style="list-style-type: none"> • Spécifiez si vous êtes triste, fâché ou anxieux... • Pondération de 1 à 100% 	Pensées automatiques (je me dis...) <ul style="list-style-type: none"> • Notez les pensées et les images spontanées qui accompagnent ces émotions. 	Comportement (je fais...)

Grille de restructuration cognitive (Identification des pensées)

Situation (<i>Quand ?</i>) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Un événement</u> précis conduisant à une émotion désagréable • <u>Une suite de pensées</u>, éveillées, souvenir conduisant à une émotion négative. 	Émotion (s) (Je me sens...) <ul style="list-style-type: none"> • Spécifiez si vous êtes triste, fâché ou anxieux... • Pondération de 1 à 100% 	Pensées automatiques (je me dis...) <ul style="list-style-type: none"> • Notez les pensées et les images spontanées qui accompagnent ces émotions. 	Comportement (je fais...)

Grille de restructuration cognitive (Identification des pensées)

Situation (<i>Quand ?</i>) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Un événement</u> précis conduisant à une émotion désagréable • <u>Une suite de pensées</u>, éveillées, souvenir conduisant à une émotion négative. 	Émotion (s) (Je me sens...) <ul style="list-style-type: none"> • Spécifiez si vous êtes triste, fâché ou anxieux... • Pondération de 1 à 100% 	Pensées automatiques (je me dis...) <ul style="list-style-type: none"> • Notez les pensées et les images spontanées qui accompagnent ces émotions. 	Comportement (je fais...)

Grille de restructuration cognitive (Identification des pensées)

Situation (<i>Quand ?</i>) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Un événement</u> précis conduisant à une émotion désagréable • <u>Une suite de pensées</u>, éveillées, souvenir conduisant à une émotion négative. 	Émotion (s) (Je me sens...) <ul style="list-style-type: none"> • Spécifiez si vous êtes triste, fâché ou anxieux... • Pondération de 1 à 100% 	Pensées automatiques (je me dis...) <ul style="list-style-type: none"> • Notez les pensées et les images spontanées qui accompagnent ces émotions. 	Comportement (je fais...)

Grille de restructuration cognitive (Identification des pensées)

Situation (<i>Quand ?</i>) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Un événement</u> précis conduisant à une émotion désagréable • <u>Une suite de pensées</u>, éveillées, souvenir conduisant à une émotion négative. 	Émotion (s) (Je me sens...) <ul style="list-style-type: none"> • Spécifiez si vous êtes triste, fâché ou anxieux... • Pondération de 1 à 100% 	Pensées automatiques (je me dis...) <ul style="list-style-type: none"> • Notez les pensées et les images spontanées qui accompagnent ces émotions. 	Comportement (je fais...)

Grille de restructuration cognitive (modification des pensées)

<p>Situation (Quand ?) Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Un événement</u> précis conduisant à une émotion désagréable • <u>Une suite de pensées</u>, éveillées, souvenir conduisant à une émotion négative. 	<p>Émotion (s) (Je me sens...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spécifiez si vous êtes triste, fâché ou anxieux • Pondération de 1 à 100% 	<p>Pensées automatiques (je me dis...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notez les réactions spontanées qui accompagnent ces émotions. • Encerclez la pensée dominante ou l'image. 	<p>Mettre au défi la pensée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechercher des <u>preuves qui appuient</u> cette pensée • Rechercher des <u>preuves qui la contredisent</u>. 	<p>Une pensée plus réaliste dans ce contexte serait...</p> <p>a) Identifiez l'erreur de pensée b) Décrire une réaction rationnelle à votre pensée automatique.</p>	<p>Résultat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluez l'importance de vos émotions présentement de 1 à 100 %. • Y-a-t-il une différence ?

Tiré du livre : D.Burns, D. (2001). Être bien dans sa peau. Éd : Les éditions Héritages inc.

Découvrir les distorsions (*exercice*)

Scène 1

Julie attend Martin impatientement, car aujourd'hui c'est leur premier anniversaire de rencontre. Malheureusement, Martin est en retard d'une heure et demie. Julie se dit :

Ju : C'est bien lui ça, toujours en retard. Il est en retard le jour de notre rencontre, il ne m'aime sûrement pas car s'il m'aimait, il serait déjà là. Qu'est-ce qu'il va me trouver comme excuse ? Un problème avec sa voiture... trop de travail ? Il a réussi à gâcher toute ma soirée. Pour me faire cela, il ne doit vraiment pas m'aimer. Il a peut-être rencontré une autre femme. Il me trompe probablement avec une secrétaire de son bureau. Cela expliquerait son retard, attend de voir quand il va arriver...

Scène 2

Pendant ce temps, Martin est pris dans le trafic sur l'autoroute.

Ma : Maudit trafic, je vais être en retard. Je le savais que je n'aurais pas dû prendre l'autoroute, c'est toujours bloqué ! J'aurais dû appeler Julie avant de partir, elle va sûrement être inquiète et penser qu'il m'est arrivé un accident. Maudit que je suis imbécile, si je n'arrête pas de faire des stupidités, elle va me laisser. Je pourrais peut-être lui acheter des fleurs, je suis certain que ça ne suffira pas pour me faire pardonner, mais ce sera une attention pour souligner notre anniversaire de rencontre.

Scène 3

Martin arrive enfin à la maison avec 1 heure et demie de retard.

Ma : Salut, je m'excuse d'être en retard, j'ai été retardé par le trafic.

Ju : C'est ça... dis moi donc plutôt avec qui tu étais.

Ma : Comment ça avec qui j'étais, j'étais tout seul !

Ju : Ha oui, pourquoi les fleurs d'abord. Tu n'aurais pas quelque chose à te reprocher ?

Ma : Ben non. C'est notre premier anniversaire de rencontre...

Ju : En retard puis menteur ! Tu te fous carrément de moi. Pour qui te prends-tu ?

Ma : Je me prends pour personne. As-tu mangé de la vache enragée ?

Ju : C'est de ta faute si je suis dans cet état, tu aurais dû penser que tu allais être encore en retard !

Ma : Mes retards, mes retards... je ne suis pas si souvent en retard.



Ju : Ben non, juste trois fois par semaine.
Ma : C'est quoi ton problème à soir avec mes retards?
Ju : Mon problème c'est que la journée de notre anniversaire, il me semble que je mérite que mon "chum" arrive à l'heure non, est-ce trop te demander espèce de sans cœur ?
Ma : Hey, t'es jamais contente toi. C'est de ta faute si on se chicane, tu cherches toujours à me reprocher quelque chose.
Ju : Maudit que tu es méchant! Si ton but était de me faire pleurer et de gâcher notre journée d'anniversaire, ben tu as réussi. (Julie quitte pour se diriger dans la salle de bain).
Ma : C'est ça, jamais moyen de parler avec toi sans que cela vire au drame.
Martin va mettre ses écouteurs à musique pour ne plus poursuivre la conversation ...

Comment pensez-vous que Julie et Martin se sentent ? Quels sont leurs émotions ? Trouver les distorsions dans leur discours et confrontez-les.

Exercice supplémentaire

Réécrivez leur nouveau dialogue intérieur.

Selon le nouveau dialogue que vous avez écrit, comment pensez-vous qu'ils se sentent maintenant ?

Questions aidant à confronter nos pensées «irrationnelles »



- Ai-je vécu des situations me démontrant que cette pensée n'est pas toujours entièrement vraie ?
- Si un (e) ami (e) ou une personne que j'aime avait cette pensée, que lui dirais-je ?
- Si mon (ma) meilleur(e) ami(e) ou une personne qui m'aime savait que j'avais cette pensée, que me diraient-ils ? Quelles preuves me démontreraient-ils afin de me suggérer que mes pensées ne sont pas vraies à 100% ?
- Lorsque je ne me sens pas comme aujourd'hui, est-ce que je pense à ce type de situation différemment ? Si oui, comment ?
- Lorsque je me sentais comme cela dans le passé, quelles pensées m'aidaient à me sentir mieux ?
- Ai-je déjà vécu ce type de situations auparavant ? Qu'est-il arrivé ? Qu'est-ce qu'il y a de différent entre cette situation et les situations précédentes ? Qu'ai-je appris des situations précédentes qui pourraient m'aider présentement ?
- Existe-t-il des petites choses qui contredisent mes pensées que je pourrais considérer comme sans importance en ce moment ?
- Dans cinq ans, si je repensais à cette situation, est-ce que je la percevrais différemment ?
- Est-ce que je m'attarderais seulement sur une partie particulière de mon expérience ?
- Existe-t-il certaines forces, qualités, avantages ou tout autre aspect positif en moi ou dans la situation que je ne considère pas en ce moment ?
- Est-ce que je saute à des conclusions hâtives qui ne sont pas entièrement justifiées par des faits réels ?
- Est-ce que je me culpabilise d'une situation pour laquelle je ne possède pas totalement le contrôle ?

ÉVALUATION DE MA RESPONSABILITÉ ET LA TARTE DU BLÂME



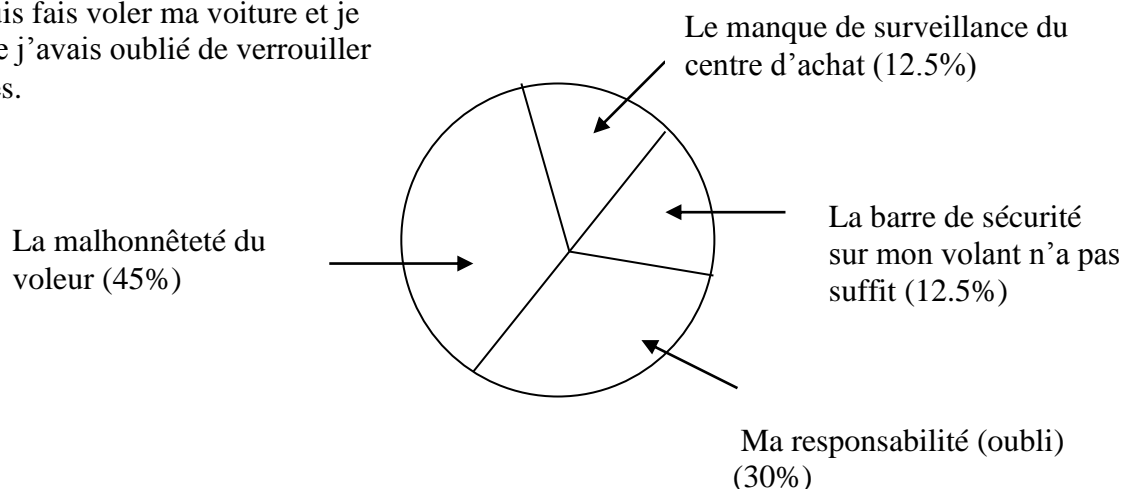
1. Existe-t-il d'autres facteurs ou d'autres personnes impliquées ?
2. L'autre personne (ou les autres personnes) impliquée(s) est-elle (sont-elles) responsable(s) de son action (de leurs actions) ?
3. Est-ce que je peux contrôler les sentiments des autres ? Est-ce que je peux rendre l'autre personne 100% heureuse et cela, 100% du temps ?
4. Est-ce que je présume avoir un contrôle, peu ou même pas du tout ?
5. Quelle partie des torts m'appartient ? Quelle est la contribution de l'autre personne dans le problème ?
6. Est-ce que le fait de ne pas contrôler certains aspects d'une situation signifie que je suis totalement impuissant(e) ?

TARTE DU BLÂME OU DE RESPONSABILITÉ

Dans la situation problématique, avant de vous attribuer l'entière responsabilité ou de blâmer l'autre de ce qui arrive, attribuez des parts de responsabilité à tous les autres facteurs ayant pu contribuer à la situation, accompagnées de pourcentage si possible.

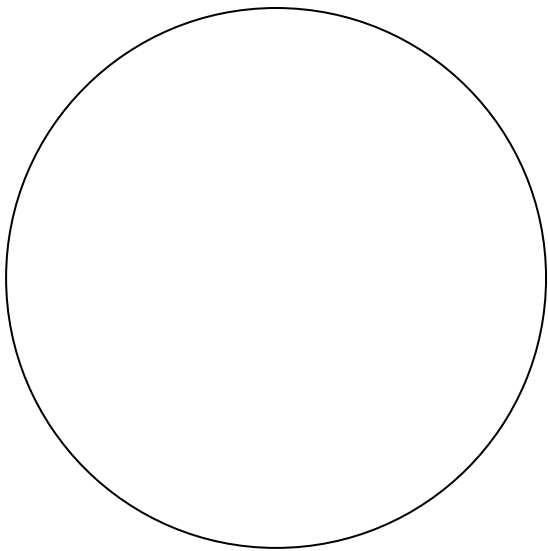
Exemple :

Je me suis fait voler ma voiture et je crois que j'avais oublié de verrouiller les portes.

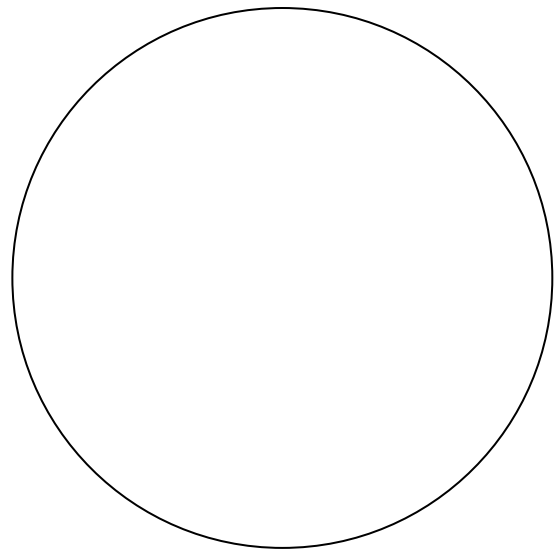


TARTES DE BLÂME ou de RESPONSABILITÉ (exercices)

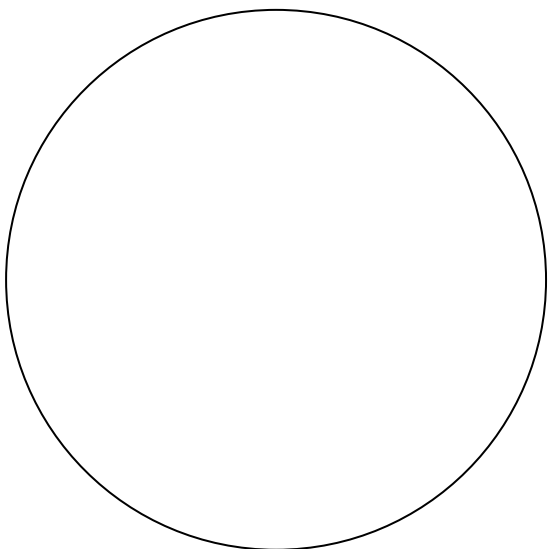
Situation : _____



Situation : _____

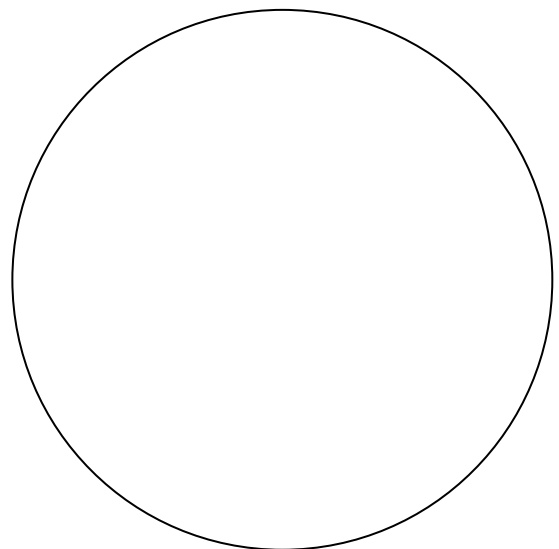


Situation : _____



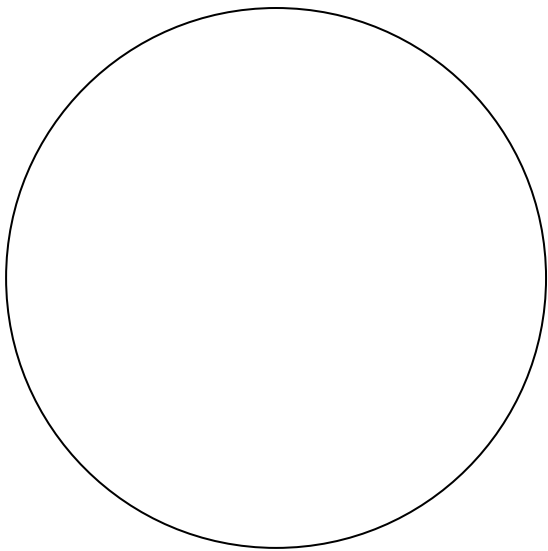
Situation : _____

Situation :

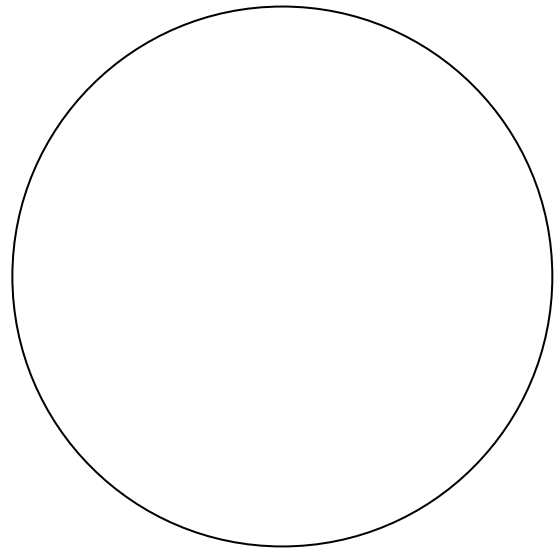


TARTES DE BLÂME ou de RESPONSABILITÉ (exercices)

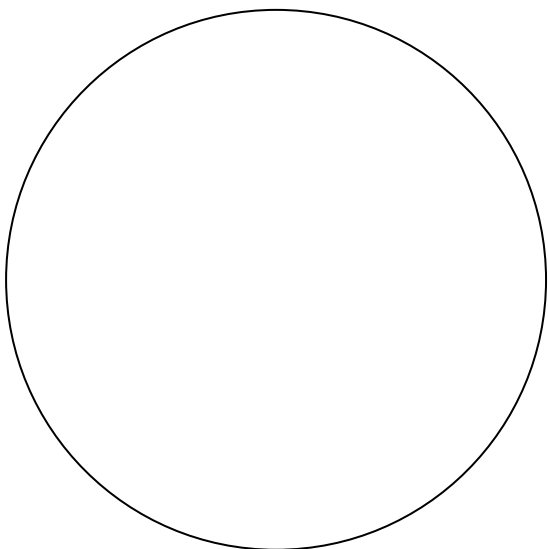
Situation : _____



Situation : _____

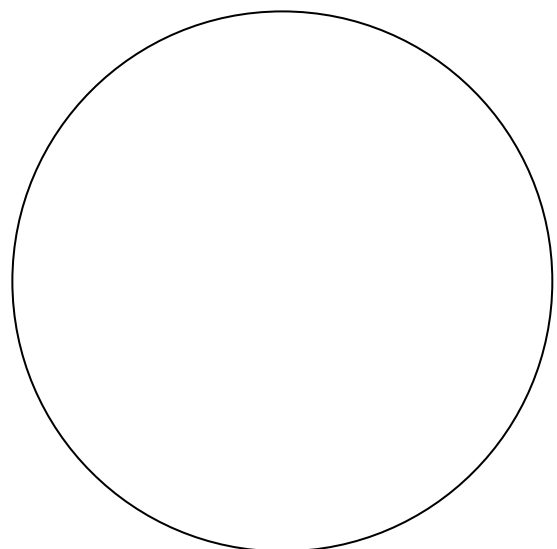


Situation : _____



Situation : _____

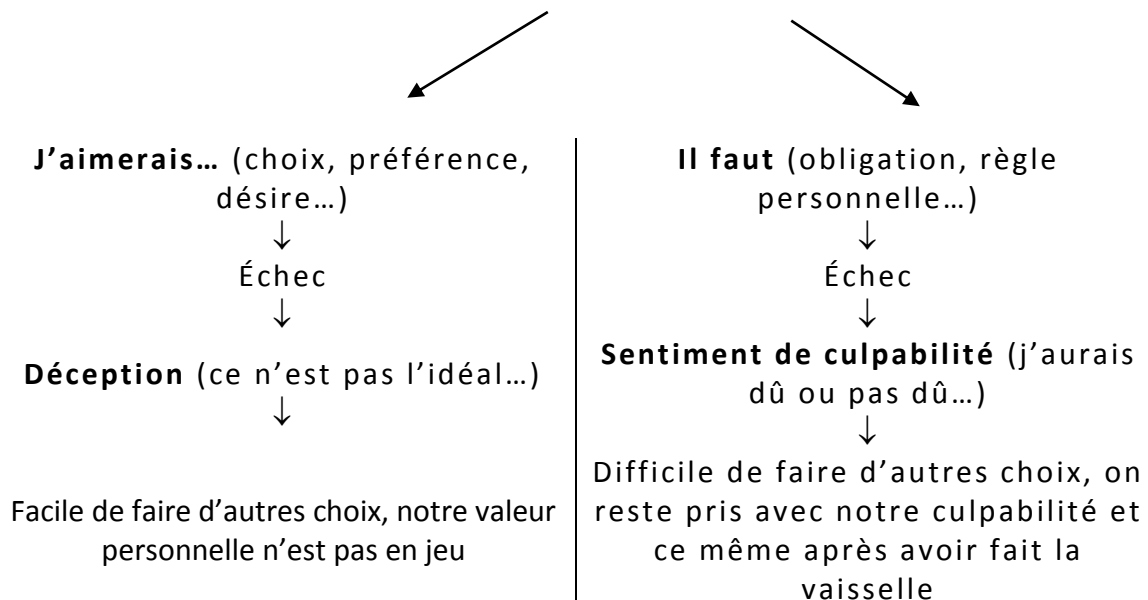
Situation :



L'utilisation des «il faut» dans notre discours intérieur ou extérieur

- ⇒ Parfois, on se dit «il faut» pour atteindre un objectif, pour se motiver ou pour s'améliorer...
- ⇒ Ça peut fonctionner tant qu'on réussit nos «il faut». Si on échoue un «il faut», il devient UN PIÈGE...
- ⇒ L'utilisation des «il faut» est très stressante, autant lorsqu'on l'utilise pour dicter la conduite à quelqu'un que lorsqu'elle est utilisée par quelqu'un d'autre pour nous donner des ordres.
- ⇒ C'est moins risqué de se dire que **l'on aimerait** ou que **l'on préférerait que...**

Objectif : Faire la vaisselle après le repas



Contrecarrer les «je dois»

1- Ce n'est pas parce qu'on comprend les raisons d'un comportement que ce dernier est nécessairement accepté. Plusieurs fois, lorsque l'on connaît les raisons d'un comportement, cela nous amène à ressentir de la colère, de la culpabilité, on se dit : «il n'aurait pas dû ou j'aurais dû...». Ce n'est pas parce que l'on comprend comment l'événement s'est produit que l'on accepte qu'il se soit produit. Le fait de refuser la réalité en se disant que ça devrait être différent, empêche l'individu de le surmonter ou de le changer.

2- Les pensées : «je ne veux pas cela, il n'aurait pas dû...» et les émotions (peur, colère) ne sont pas suffisantes pour prévenir la survenue d'un événement. Selon les règles de la nature, chaque chose qui se produit devait arriver. Il nous reste qu'à l'accepter ! Par exemple, si je laisse tomber un vase par terre, il doit tomber (lois de la nature) et ce, même si je me dis qu'il ne faut pas que ça arrive. Une façon efficace d'éviter que le vase brise est de l'attraper d'une autre main, c'est donc par l'action que l'on peut influencer le monde qui nous entoure. Mon discours intérieur n'influence pas directement ce qui arrive.

3- Un des grands mythes est de penser que si l'on n'accepte pas quelque chose ou si l'on refuse simplement de faire avec, les choses changeront. C'est comme si la résistance et/ou la puissance de la volonté suffisait à changer les choses, mais vous avez pu constater que ça ne fonctionne pas ainsi. C'est pourquoi, il est préférable d'accepter la réalité, car ni vouloir, ni nier quelque chose ne la changeront.

4- Accepter la réalité ne veut pas dire s'y abandonner, c'est pourquoi il est préférable de dire : « j'aimerais, je vais essayer de, c'est ainsi que ça s'est produit...». La bonne volonté (j'aimerais) peut ressembler à quelque chose de très actif et affirmatif. Ce type de discours nous mène vers des comportements adaptés au contexte qui pourront nous

aider à changer ce qui nous fait souffrir. Tandis que l'obstination (je dois, il faut) peut paraître comme une sorte de passivité dont la seule motivation est de répondre à notre règle personnelle. Par exemples, je dois me «pousser» pour aller m'entraîner et il faut tout ramasser avant de passer à autre chose.

Résumé

Il est très difficile d'identifier une loi universelle qui dicte ce qui devrait avoir lieu que ce soit pour nos actions, émotions et sensations physiologiques. Les manifestations de notre corps et de notre esprit peuvent difficilement être comprises par une loi universelle étant donné leurs complexités. De la même façon, ce serait une erreur de croire que notre jugement personnel est gage de la réalité.

Lorsque l'on emploie «il faut» pour décrire un événement mental ou émotionnel, c'est une erreur de croire qu'il peut être considéré comme répondant aux lois de la nature. Étant donné qu'il y a trop de variables à considérer, c'est davantage notre jugement personnel qui dicte ces pensées. Un discours intérieur tel que : «je préférerais que, je constate que» serait plus aidant et plus représentatif de la réalité.

Inspiré :

Linehan, M.M (2000). Traitement cognitivo-comportemental du trouble de personnalité état-limite. Genève : Éditions Médecine et Hygiène. pp.266-268

Tester une pensée substitutive
(Lorsque l'on saute à des conclusions hâtives)

La pensée à vérifier : _____

Exercices	Prédictions	Problèmes éventuels	Stratégies pour surmonter ces problèmes	Résultats suite à l'exercice	Les résultats appuient-ils la pensée à vérifier

Ce que je retiens de mes exercices ? _____

Tester une pensée substitutive
(Lorsque l'on saute à des conclusions hâtives)

La pensée à vérifier : _____

Exercices	Prédictions	Problèmes éventuels	Stratégies pour surmonter ces problèmes	Résultats suite à l'exercice	Les résultats appuient-ils la pensée à vérifier

Ce que je retiens de mes exercices ? _____

Se positionner par rapport à notre dialogue intérieur

↳ Apprendre à diminuer la charge émotionnelle !

L'humain a tendance à associer les éléments, perçus par nos 5 sens, qui se présentent de façon rapprochée. Par exemple, lorsque vous lisez le mot «*araignée*», pour plusieurs ce simple mot évoque des sensations physiques et une image. Il n'y a pourtant pas d'araignée, le simple mot est associé à plusieurs stimuli. Cette association de stimuli forme des cadres relationnels (Hayes & Smith, 2005) et nous servent de raccourcis mentaux.

Ces associations sont souvent très utiles parce qu'elles nous préparent à réagir plus rapidement dans notre quotidien. Le problème est que ces associations peuvent aussi nous maintenir en dépression. Par exemple, si vous vous dites «je suis imbécile», vous allez vous sentir mal et avoir des images ou des souvenirs associés au mot. Même si vous confrontez la pensée «imbécile» à l'aide de la restructuration cognitive, il se peut que ce mot continue à évoquer des émotions et des images. Il ne faut pas oublier que ce mot est relié à plusieurs autres éléments que vous n'avez peut-être pas encore confrontés. Par exemple «imbécile – rupture amoureuse- solitude...».

Quoi faire ?

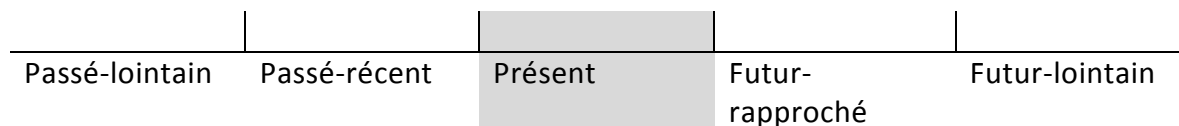
Le fait de ne pas désirez penser à un mot crée une nouvelle association qui rend le mot encore plus susceptible de réapparaître. Tel que nous l'avons appris dans le premier groupe, **l'acceptation** de nos pensées et de nos émotions est essentielle. Il importe de faire une place à nos pensées et à nos émotions sans tenter de les combattre, de les fuir et de leur accorder une trop grande importance. La pensée est là et elle n'est absolument pas dangereuse.

Une façon rapide d'éviter les associations entre les mots est de se dire qu'une pensée est une pensée, un point c'est tout ! Pour y arriver vous pouvez utiliser cette phrase : «**j'observe que j'ai la pensée que je suis imbécile**». De cette manière, vous prenez une certaine distance par rapport à la pensée et elle a moins de chance d'être associée à plusieurs autres éléments. Vous pouvez aussi répéter en boucle votre pensée, par exemple : «je suis imbécile...». Vous allez constater que l'élément affectif disparaîtra peu à peu. C'est ce que l'on appelle **la défusion**. Dans la fusion on pense par nos pensées ; par la défusion, on apprend à penser à nos pensées.

Voici quelques autres moyens pour isoler la pensée des autres associations :

- Identifier et modifier les pensées automatiques (restructuration cognitive)
- Donner un titre à son histoire : «bon l'histoire du gars tellement stupide qui repart...»
- Se demander si la pensée est utile
- Faire une description (objectif) plutôt qu'une évaluation (subjectif = fusion)
- Imaginer le cerveau est un vendeur d'idées et vous, un acheteur potentiel
- Remplacer «mais» par «et». Par exemple : J'aimerais aller m'entraîner ~~mais~~ et je suis trop fatigué.

Un autre moyen est de situer sa pensée dans le temps. Vous êtes dans le présent même si vos pensées et vos émotions prétendent autre chose ! Ramenez peu à peu vos pensées vers le moment présent.



Outil pour résoudre un problème ou prendre une décision

Quand le problème réel nous semble sans issue ou trop compliqué

Étapes

Questions/actions

IDENTIFICATION DU PROBLÈME

QUEL EST L'OBJET DU PROBLÈME?

1. Identifiez le ou les agents stressants ainsi que vos propres réactions face au problème à résoudre

- Écrivez de façon spécifique le problème.
- Évitez d'être vague ou trop général(e).
- Évitez d'être trop émotif (ive) lorsque vous décrivez le problème.

SÉLECTION DES BUTS

QU'EST-CE QUE JE VEUX?

2. Identifiez des buts à atteindre (les résultats attendus) suite à votre démarche de résolution de problèmes.

GÉNÉRATION DES ALTERNATIVES

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

3. Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit en termes de «solution». La règle d'or est : la *quantité*, au moins 10 !, et de *ne pas évaluer la pertinence* de ces alternatives.

CONSIDÉRATION DES CONSÉQUENCES

QUE PEUT-IL ARRIVER?

4. Évaluez ces solutions de « la meilleure » à « la pire » en trouvant les avantages et inconvénients de chacune des options selon ses buts.

PRISE DE DÉCISION

QU'ELLE EST MA DÉCISION?

5. Décidez d'un plan d'action spécifique pour mener à bien chaque solution choisie.

MISE EN OEUVRE DU PLAN MAINTENANT, FAITES-LE.

6. Élaborez ce plan en action avec la meilleure des solutions. Si le premier plan d'action échoue, passez au second.

⇒ Attendez-vous à des échecs, et octroyez-vous des récompenses pour vos tentatives.

ÉVALUATION EST-CE QUE CELA A FONCTIONNÉ?

7. Reconsidérez le problème d'origine à la lumière de la résolution de problèmes mise en place.

Technique de résolution de problèmes ou de prise de décision (*exercice*)

1- LE PROBLÈME EST

2- SÉLECTION DES BUTS

1.

2.

3.

3- SOLUTIONS POSSIBLES

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤

4- ORDONNEZ LES SOLUTIONS DE LA MEILLEURE À LA PIRE (Éliminez celles qui ne sont pas envisageables).

1.

2.

3.

4.

5.

6.

5- PLAN D'ACTION

Plan d'action

(Quand le problème est complètement ou en partie réel et que l'on a une idée quoi faire)

Objectif : _____

Plan d'action	Quand ?	Problèmes éventuels	Stratégies pour surmonter ces problèmes	Résultat

Compte tenu des résultats, dois-je faire un nouveau plan d'action ? _____

Plan d'action

(Quand le problème est complètement ou en partie réel et que l'on a une idée quoi faire)

Objectif : _____

Plan d'action	Quand ?	Problèmes éventuels	Stratégies pour surmonter ces problèmes	Résultat

Compte tenu des résultats, dois-je faire un nouveau plan d'action ? _____

Les croyances fondamentales précèdent nos pensées automatiques

Toutes les personnes ont une façon personnelle d'évaluer leur vie au quotidien et d'y réagir. Il y a des gens qui sont pessimistes, méfiants ou craintifs ; d'autres sont positifs, confiants et déterminés. Ces différentes façons d'aborder la vie proviennent d'un ensemble de croyances fondamentales que l'on nomme «schéma». Nos croyances fondamentales sont donc incluses dans nos schémas personnels. Ces croyances portent sur soi, les autres et le monde. Les schémas sont une structure profonde, inconsciente et relativement stable. Ceux-ci offrent une grille d'évaluation pour l'individu qui l'utilise afin de percevoir et d'analyser sa réalité.

Les schémas contiennent des émotions, des apprentissages, des pensées et se développent à travers les années. Nous acceptons généralement les schémas sans les questionner. Prenons par exemple, quelqu'un qui s'est senti rejeté par son entourage lorsqu'il était jeune, il peut se sentir encore rejeté à l'âge adulte même si ses relations interpersonnelles sont maintenant très positives. Nous ne sommes pas toujours conscients de nos schémas et ces derniers cherchent à survivre.

Mais d'où viennent ces pensées qui nous font tant souffrir ?

Pensée automatique



Pensée intermédiaire (règles personnelles et obligations)



Croyance fondamentale

Les croyances fondamentales et les schémas

Comment mes schémas se maintiennent actifs à travers les années?

1) **L'abandon au schéma** : le schéma est maintenu par des erreurs de pensées (pensée automatique erronée) et des comportements auto-défaitistes. Le schéma exagère l'information cohérente avec lui et minimise celle qui le contredit.

2) **L'évitement des schémas** : Nous trouvons des moyens pour ne pas activer nos schémas parce que cela nous fait souffrir. Il y a différents moyens :

- Évitement cognitif. Les gens font des efforts pour ne pas penser à certains événements dérangeants (expériences oubliées), rumination...
- Évitement émotionnel. Les gens font des tentatives volontaires de bloquer leurs émotions. Par exemple, nier qu'un échec les dérange, prendre des drogues ou alcool...
- Évitement comportemental. Les gens évitent d'agir de manière à activer leurs schémas (ex : auto-sabotage), fuite...

3) **La compensation des schémas** : Les gens agissent de manière inverse aux schémas pour éviter de les éveiller. Par exemple, quelqu'un qui a un schéma de dépendance fait tout pour ne pas l'être ou quelqu'un qui se croit imparfait devient perfectionniste.

C'est possible de modifier ses schémas !

Tout d'abord, il est nécessaire d'identifier les schémas et de trouver ce qui les maintient actifs à travers toutes ces années. L'objectif des techniques décrites ci-dessous est d'apprendre à reconnaître nos schémas lorsqu'ils s'activent, d'accepter leur présence et de choisir d'agir en fonction de ses valeurs et de ses buts (ce qui ne va pas nécessairement dans le sens de nos schémas).

Les **stratégies émotionnelles** permettent de bien identifier les schémas et de réaliser l'influence qu'ils ont sur notre façon d'être en relation avec les autres. Il peut être utile d'utiliser des **stratégies cognitives** pour diminuer la charge émotionnelle (ex : en dédramatisant, en faisant la tarte de responsabilité...), ceci est un excellent moyen pour se préparer à s'exposer à ses schémas sans chercher à les éviter et surtout, sans agir pour les confirmer (**stratégies comportementales**). Les moyens comportementaux ressemblent beaucoup aux notions abordées dans le premier groupe d'activation comportementale (TRAP, TRAC et ACTION).

Voici 3 types de techniques permettant de travailler les croyances fondamentales.

- 1- **Moyens émotionnels** : Exprimer nos émotions envers la personne (dans notre tête, par écrit (2 crayons), par le jeu de rôles...).
- 2- **Moyens cognitifs** : Utiliser une feuille de croyances de base, les contrastes extrêmes, faire un test historique de nos croyances, examiner les évidences pour et contre, utiliser une carte de rappel, la flèche descendante.
- 3- **Moyen comportemental** : Les relations interpersonnelles exposent les schémas et nous offrent un bon milieu pour tester les croyances que nous avons toujours crues vraies. S'exposer aux situations en reconnaissant l'existence du schéma, mais en choisissant de ne pas s'y soumettre automatiquement.

Modifier ses schémas

Voici une version simplifiée :

1. **Reconnaître ce qui émerge en moi** : émotions, pensées et sensations corporels.
2. **Identifier le schéma** et essayer de comprendre pourquoi il s'active dans ce contexte.
3. **Maintenir une vision éclairée de ce qui se passe** : à l'aide de la restructuration cognitive, se fier à nos expériences passées, rester dans le moment présent...
4. **Passer à l'action en fonction de mes valeurs** et ce, peu importe mes émotions et ce que je crois qui devrait être ou ne pas être.

Exemple illustrant la technique de la flèche descendante.

☛ Le but est de découvrir et d'identifier nos peurs fondamentales.

Pensée automatique : On ne m'a pas invité à la fête : **c'est par ce que je ne suis pas intéressant.**

(sauter aux conclusions)

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

Ça voudrait dire que les gens ne veulent pas de moi

(sauter aux conclusions)

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

Je serais donc indésirable

(erreur d'étiquetage)

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

Cela confirmerait que je ne suis pas aimable et que je vais rester seul toute ma vie.

(Lorsque l'on ne peut plus continuer ou que les pensées deviennent répétitives, c'est que l'on a atteint une peur fondamentale ou un enjeu très important pour nous.)

Une fois que la croyance fondamentale est découverte, il est impératif de s'y attarder car celle-ci influence notre manière d'interagir avec notre entourage et la perception de nous-mêmes.

N.B Il est important de ne pas inclure les émotions dans les étapes de la flèche descendante, cela nous empêche d'aller plus en profondeur et d'identifier du même coup nos enjeux fondamentaux.

Flèche descendante (exercices personnels)

1. Pensée de départ, une pensée automatique

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

2. _____

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

3. _____

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

4. _____

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

5. _____

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

6. _____

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

7. _____

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ? ↓↓

8. _____

Reconnaître les thèmes qui reviennent souvent

En vous référant à vos grilles de notation des pensées, essayez de découvrir des thèmes qui relient deux pensées ou plus. Recherchez surtout les ressemblances dans la colonne de la grille qui portent sur les pensées automatiques. Résumez les différentes pensées en complétant les phrases suivantes :

1. Je suis _____

2. Les autres

sont _____

3. Le monde est _____

Croyance de base

Ancienne croyance : _____

Nouvelle croyance : _____

Évidences qui contredisent notre ancienne croyance et qui supportent la nouvelle.	Évidences qui supportent l'ancienne croyance avec un nouveau regard plus juste et réaliste.