

PREMIÈRE PARTIE

LA RESTRUCTURATION COGNITIVE

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

INTRODUCTION

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

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

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

Chapitre 2 : Les quatre grandes familles d'émotions.

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

Chapitre 3 : Le principe fondamental de la TCC.

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

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

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

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

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

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

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

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

CHAPITRE 1

DÉFINITION DES TERMES ÉVÈNEMENT, ÉMOTION, PENSÉE, COMPORTEMENT

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

Qu'est-ce qu'un évènement?

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

Un évènement : quelque chose qui se produit ou qui arrive

Qu'est-ce qu'une émotion?

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

Une émotion : ce qu'on ressent intérieurement

Les émotions peuvent être divisées en trois catégories :

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

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

Exemple

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

Ou

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

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



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

Figure 1.1

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

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

Vous trouverez les réponses à la fin du chapitre.

Qu'est-ce qu'une pensée?

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

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

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

Qu'est-ce qu'un comportement?

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

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

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

Exercice pour s'entraîner à distinguer ces quatre termes



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

Figure 1.2 Exemples avant de débiter l'exercice

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

Début de l'exercice :

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

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

Vous trouverez les réponses ci-dessous.

CORRIGÉ DES EXERCICES

Exercice 1.1

Figure 1.1

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

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

Exercice 1.2

Figure 1.2

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

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

À RETENIR

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