

CHAPITRE 3

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

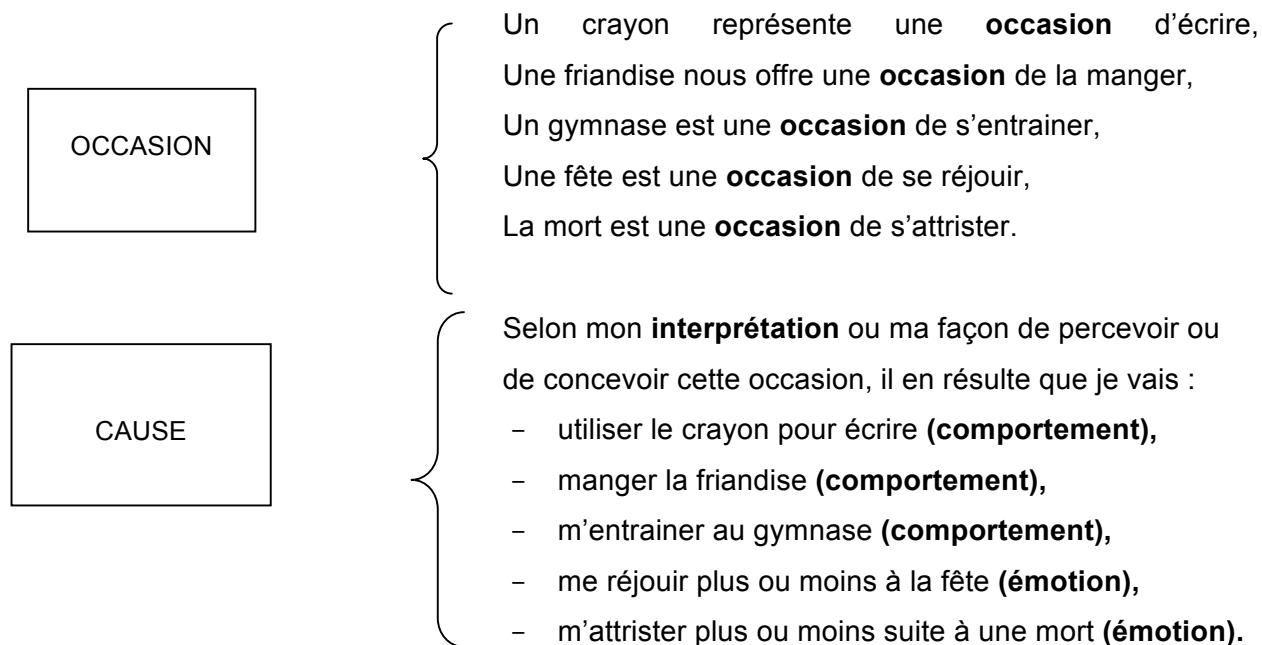
Pour bien comprendre le principe fondamental de la TCC, commençons par nous demander quelle est la cause des émotions des êtres humains. Ceci est important parce qu'on doit connaître la réponse si on veut diminuer les émotions dysfonctionnelles. Un exemple nous aidera à mieux répondre à cette interrogation.

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

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

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

Exemples :

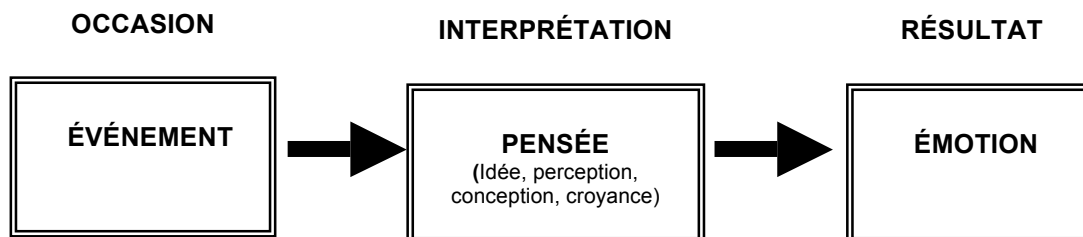


Ceci nous conduit au principe fondamental de la thérapie cognitivo-comportementale qui peut s'énoncer de la façon suivante :

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

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

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



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

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

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

Question : La mort est attristante. Vrai ou faux?

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

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

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

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

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

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

À RETENIR

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

