

CHAPITRE 4

QU'EST-CE QUE LA RESTRUCTURATION COGNITIVE?

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

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

- *L'agoraphobe*¹ : « Je cours un grand danger si je subis une attaque de panique dans cet ascenseur ». **IRRÉALISTE** ! Les attaques de panique sont désagréables et parfois très souffrantes mais ne constituent pas un danger important. **INADAPTÉ** ! Une pensée de ce genre conduit à une augmentation de l'anxiété et peut inciter l'agoraphobe à éviter les ascenseurs, ce qui n'est évidemment pas dans son intérêt.

- *L'hypocondriaque*² : « Une fois de plus, je digère difficilement. Je suis certainement atteint d'un cancer ». **IRRÉALISTE** ! Cette personne a vu plusieurs médecins et passé plusieurs examens. Il est possible qu'elle souffre d'un cancer ; il ne s'agit toutefois pas d'une certitude, mais plutôt d'une hypothèse extrêmement improbable. **INADAPTÉ** ! Comme dans le cas de l'agoraphobe, ce type de pensée conduit à une augmentation de l'anxiété et peut inciter l'hypocondriaque à consulter à répétition, ce qui n'est généralement pas non plus dans son intérêt.

On peut donc définir la restructuration cognitive comme une démarche consistant à remplacer les pensées dysfonctionnelles par d'autres plus fonctionnelles, c'est-à-dire plus réalistes et mieux adaptées. Comme on vient de le voir, on commence par reconnaître les

¹ Agoraphobie : Peur exagérée de se retrouver dans un endroit d'où il pourrait être difficile de s'échapper en cas de malaise ou d'attaque de panique.

² Hypocondrie : Peur exagérée de souffrir d'une maladie.

pensées à l'origine de nos émotions, on vérifie si elles sont dysfonctionnelles ou non et, dans l'affirmative, on les remplace par des pensées plus fonctionnelles. Il en résulte presque toujours une diminution et parfois même une disparition des émotions dysfonctionnelles.

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

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

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

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

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

➤ *Une pensée fonctionnelle aide une personne à atteindre ses objectifs*, alors qu'une pensée dysfonctionnelle nuit à leur réalisation. Dans notre exemple, l'individu dont la pensée est fonctionnelle sera moins perturbé et parviendra plus facilement à se réconcilier avec sa compagne ou à s'en trouver une autre que celui qui est hostile, jaloux ou désespéré.

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

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

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

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

➤ *de l'exhortation.* Lorsqu'on utilise l'exhortation, on fait souvent appel à la volonté ou à la détermination d'un individu pour l'encourager à atteindre un but considéré comme bienfaisant

pour lui ou pour les autres : « Sois stoïque, fais des efforts, fais courageusement face, c'est dans ton intérêt ! »

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

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

VÉRIFIONS NOTRE COMPRÉHENSION

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

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