

CHAPITRE 7

DESCRIPTION PLUS ÉLABORÉE DU TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP) : 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} étapes

Au cours du présent chapitre, nous allons poursuivre et terminer notre exploration du TEP. Nous allons donc repasser successivement les deuxième, troisième et quatrième étapes de la restructuration – le questionnement des pensées automatiques, les pensées adaptées, le résultat et le passage à l'action – en même temps que nous allons nous familiariser avec la meilleure façon de nous servir des diverses colonnes pour y arriver

2^{ème} étape : LE QUESTIONNEMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES

Les pensées automatiques étant identifiées, il nous faut maintenant départager les pensées fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles puis remplacer ces dernières par des pensées mieux adaptées.

Commençons par départager les pensées fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles. La meilleure façon pour y arriver consiste à questionner les pensées automatiques inscrites dans la troisième colonne pour vérifier leur bien-fondé. La majorité des questions utilisées pour en arriver à cette fin peuvent être regroupées autour des trois thèmes suivants :

1. Est-ce bien vrai ?
2. Serait-il possible de voir les choses autrement ?
3. Et si cela arrivait, quelles en seraient les conséquences ?

Voyons chaque thème à tour de rôle.

1 Est-ce bien vrai?

Dans cette catégorie, on regroupe les questions permettant de vérifier la justesse de notre affirmation et de mettre en doute des pensées que nous avons tendance à prendre pour acquises. Voici différentes façons de les formuler :

- Sur quelle preuve cette idée est-elle basée?
- Cette idée est-elle aussi évidente qu'elle le semble ?
- Est-ce que j'en suis bien sûr ?
- Suis-je vraiment obligé d'agir ainsi ? Si oui, pourquoi ?
- Les choses se sont-elles vraiment passées comme cela ?

- Y a-t-il une loi qui exige cela ?
- Est-ce que je ne serais pas porté à exagérer ?
- Mes sources d'information sont-elles bonnes ?
- Est-ce que je remplace des probabilités par des certitudes ?
- Quels arguments précis appuient ou invalident mon idée ?

Cette catégorie de questions permet donc à celui qui se les pose de mieux prendre connaissance de la façon dont il perçoit et déforme la réalité. Grâce à elles, vous pouvez plus facilement vous rendre compte de vos hypothèses fausses ou des informations erronées sur lesquelles vous appuyez votre raisonnement. Il devient par la suite plus facile de les corriger et de les remplacer par d'autres plus conformes à la réalité.

Exemple : La personne déprimée : « J'ai perdu mon emploi et je suis incapable d'en trouver un autre. Je ne vauds rien et c'est ce que tout le monde pense ». *Questionnement* : « Est-il bien vrai que je suis un individu misérable parce que j'ai perdu mon emploi ? Sur quoi je base cette affirmation ? Les gens qui perdent leur emploi sont-ils tous des incapables ? Est-il exact de dire que tous les membres de mon entourage vont me juger sévèrement ? »

2 Serait-il possible de voir les choses autrement ?

Lorsqu'ils sont anxieux et déprimés, les êtres humains ont souvent un point de vue très étroit et très limité sur la réalité se comparant davantage à la vision réduite d'un ver de terre plutôt qu'à celle plus large d'un oiseau. *Cette catégorie de questions a donc pour but de vous aider à changer votre façon de voir les choses et de vous inciter à aborder sous des angles différents ce que vous considérez possiblement comme des situations sans issue ou des problèmes insolubles.*

- Pourrait-il y avoir d'autres explications ?
- Pourrait-on imaginer d'autres solutions ?
- Cette pensée est une hypothèse valable. Y en aurait-il d'autres ?
- Est-ce une pensée utile ? Est-ce une pensée obligatoire ?
- Si mon meilleur ami pensait de la sorte, que pourrais-je lui dire ?
- Que ferait mon meilleur ami à ma place ?
- Si je pense à nouveau à cette situation dans cinq ans, est-ce que je l'évaluerai différemment ?
- Y a-t-il dans cette situation des aspects positifs que je néglige ?

- Si je me mets à la place de mon conjoint, quel pourrait être son point de vue ?
- Est-ce que je néglige ma capacité à faire face à cette situation ?

Exemple : Une vieille dame encore alerte se désespère parce qu'elle ne pense pas être capable de se débrouiller seule maintenant que son mari est décédé. Un inventaire systématique de ses ressources et de celles de son entourage peut l'amener à modifier son point de vue et à se sentir moins déprimée. « Sur quoi vous basez-vous pour dire que vous ne pourrez jamais vous débrouiller sans votre mari? Pendant sa longue maladie, n'avez-vous pas réussi avec succès à vous occuper de la maison et du budget, et à le visiter régulièrement? Il est vrai que son décès constitue une perte importante pour vous, mais voyons maintenant ce qu'il vous reste : trois enfants qui vous aiment et vous sont dévoués, plusieurs autres membres de votre famille et plusieurs amis. Êtes-vous vraiment seule au monde?

3 Et si cela arrivait, quelles en seraient les conséquences ?

Le but de ce groupe de questions est de dédramatiser une difficulté, un péril ou une catastrophe présumée en démontrant que leurs conséquences ne sont pas aussi terribles qu'on peut d'abord le penser.

- En mettant les choses au pire, qu'arriverait-il ?
- Et s'il est vrai que j'ai commis une erreur, est-ce si terrible ?
- Est-ce que je pourrais quand même être heureux ?
- Mon avenir serait-il compromis à jamais ?
- Supposons que ce soit un échec, n'y aurait-il que des inconvénients à cette situation ?
- Y aurait-il moyen de m'y adapter ?
- Comment pourrais-je y faire face ?

Exemple : « Qu'arriverait-il si mon conjoint me quittait ? Serait-ce si terrible ? Mon avenir serait-il compromis à jamais ? Est-ce que je ne pourrais pas être heureuse quand même? Bien sûr il y aurait des inconvénients, mais cette situation ne présente-t-elle que des inconvénients ? Je vais réfléchir à ces diverses éventualités. »

Voilà donc le type de questions que vous pouvez vous poser pour départager les pensées automatiques fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles. Il existe beaucoup

d'autres façons de remettre en question ses pensées comme de se demander jusqu'à quel point une pensée est utile ou jusqu'à quel point elle est obligatoire. L'important ici consiste avant tout à garder une ouverture d'esprit suffisante pour chercher d'autres alternatives aux pensées nous ayant semblé davantage vraies ou adaptées dans le passé.

Reprenons nos quatre situations utilisées dans le chapitre précédent pour illustrer diverses façons de questionner les pensées automatiques. Pour nous simplifier la tâche, nous nous limiterons à questionner une seule émotion soit la plus importante dans chaque situation.

Figure 7.1 Le questionnement des pensées automatiques

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%	PENSÉES AUTOMATIQUES	QUESTIONNEMENT
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	Anxiété : 70 %	Je vais être mal à l'aise, maladroite et je n'aurai rien d'intéressant à dire. Je vais faire mauvaise impression. Je crois que je vais refuser cette invitation.	Est-ce bien vrai que je suis si maladroite en société? Les gens sont-ils si sévères avec les timides? Est-ce une bonne chose de refuser cette invitation?
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	Hostilité : 70%	André, mon voisin, n'a aucun respect pour moi. Il devrait contrôler ses invités et leur demander de baisser le ton. Il mérite que j'aille lui dire ma façon de penser ou même que j'appelle la police.	Est-ce bien vrai qu'André est un voisin qui ne me respecte pas? Est-ce si grave de faire trop de bruit une ou deux fois par été? Est-ce qu'il ne m'arrive pas d'avoir moi-même des invités un peu trop bruyants?
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue.	Culpabilité : 60%	C'est de ma faute si mon fils se drogue. J'aurais dû me rendre davantage disponible pour lui et mieux m'en occuper.	Est-ce entièrement de ma faute si mon fils se drogue? D'autres ont-ils des responsabilités? Va-t-il nécessairement mal tourner et rater sa vie pour autant?
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	Tristesse : 60%	C'est pénible de vivre toujours seul.	Est-ce que de vivre seul est uniquement pénible? Y aurait-il des avantages? Suis-je destiné à rester seul toute ma vie?

3ième étape : LA MODIFICATION DES PENSÉES DYSFUNCTIONNELLES

4^e colonne

LES PENSÉES ADAPTÉES

Nous avons donc jusqu'ici identifié les pensées automatiques et parmi ces dernières départagées les pensées fonctionnelles des pensées dysfonctionnelles. Si les pensées sont fonctionnelles il n'est pas nécessaire de les modifier car l'émotion qui en résulte est probablement justifiée. Mais si elles sont dysfonctionnelles il est souhaitable de les remplacer par d'autres mieux adaptées. Comment y arriver?

Nous vous suggérons ici de relire le chapitre 4 (Chapitre 4 : Qu'est-ce que la restructuration cognitive?) qui traite spécifiquement de la façon de distinguer une pensée fonctionnelle d'une pensée dysfonctionnelle et de remplacer l'une par l'autre. Rappelons ici brièvement les quatre principaux critères :

1. Une pensée fonctionnelle est plus réaliste dans ce sens qu'elle est plus évidente, plus logique et plus facilement vérifiable et démontrable qu'une pensée dysfonctionnelle.
2. Une pensée fonctionnelle ne s'exprime pas en termes absolus mais plutôt en termes relatifs, conditionnels et nuancés.
3. 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 souvent dommageables.
4. Une pensée fonctionnelle aide une personne à atteindre ses objectifs alors qu'une pensée dysfonctionnelle nuit à leur réalisation.

C'est donc entre la troisième et la quatrième colonne que s'effectue l'essentiel de la restructuration cognitive c'est-à-dire l'identification des pensées dysfonctionnelles et leur remplacement par des pensées plus fonctionnelles. Parfois c'est évident comme dans le cas d'une personne qui perd le contrôle et fait des dommages sous l'effet de la colère. Mais ce n'est pas toujours aussi facile parce qu'on a souvent affaire à des croyances ou des attitudes très différentes selon la personne, la culture ou la religion. Déterminer si une opinion, une position ou une croyance sont plus réalistes ou mieux adaptées que d'autres peut parfois prêter

à beaucoup d'interprétations et de discussions. C'est pourquoi, rendu ici, l'assistance d'un thérapeute expérimenté est précieuse.

Après y avoir suffisamment réfléchi et déterminé au meilleur de votre connaissance quelles sont les pensées les plus fonctionnelles c'est-à-dire les plus vraies et les mieux adaptées, vous les inscrivez succinctement dans la quatrième colonne du TEP en évitant les digressions et les détails inutiles.

Dans la figure 7.2 qui suit, les pensées adaptées de nos quatre mêmes situations pourraient possiblement prendre la forme suivante :

Figure 7.2 Les pensées adaptées

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%	PENSÉES AUTOMATIQUES	QUESTIONNEMENT	PENSÉES ADAPTÉES
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	Anxiété : 70 %	Je vais être mal à l'aise, maladroit et je n'aurai rien d'intéressant à dire. Je vais faire mauvaise impression. Je crois que je vais refuser cette invitation.	Est-ce bien vrai que je suis si maladroit en société? Les gens sont-ils si sévères avec les timides? Est-ce une bonne chose que de refuser cette invitation?	Je suis parfois maladroit mais en général je ne me débrouille pas si mal en société. On juge parfois sévèrement les prétentieux mais rarement les timides. Je pourrais faire des rencontres intéressantes et valorisantes.
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	Hostilité : 70%	André, mon voisin, n'a aucun respect pour moi. Il devrait contrôler ses invités et leur demander de baisser le ton. Il mérite que j'aie lui dire ma façon de penser ou même que j'appelle la police.	Est-ce bien vrai qu'André est un voisin qui ne me respecte pas? Est-ce si grave de faire trop de bruit une ou deux fois par été? Est-ce qu'il ne m'arrive pas d'avoir moi-même des invités un peu trop bruyants?	Il aurait été préférable qu'André contrôle un peu mieux le bruit fait par ses invités, mais il reçoit peu souvent et a toujours été un voisin gentil et respectueux. Un peu de bruit une ou deux fois par été n'est pas si grave.
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue.	Culpabilité : 60%	C'est de ma faute si mon fils se drogue. J'aurais dû me rendre davantage disponible pour lui et mieux m'en occuper.	Est-ce entièrement de ma faute si mon fils se drogue? D'autres ont-ils des responsabilités? Va-t-il nécessairement mal tourner et rater sa vie pour autant?	Même si j'ai fait des erreurs je sais que je me suis donné beaucoup de peine pour bien élever mon garçon. J'ai ma part de responsabilité mais il a aussi la sienne de

				même que ses amis ou d'autres personnes de son entourage.
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	Tristesse : 60%	C'est pénible de vivre toujours seul.	Est-ce que de vivre seul est uniquement pénible? Y aurait-il des avantages? Suis-je destiné à rester seul toute ma vie?	Vivre seul a des inconvénients mais aussi des avantages. Je peux disposer de mon temps à ma guise, me faire de nouveaux amis ou rencontrer une nouvelle compagne. Me sortir de mon marasme et rendre ma vie plus intéressante est un beau défi.

5^e colonne

LE RÉSULTAT

La cinquième colonne du TEP est celle du résultat. Rappelons que lorsque nous avons parlé des émotions qui devaient être inscrites dans la deuxième colonne nous avons recommandé d'en évaluer l'intensité en servant d'une échelle allant de 0 à 100 et de noter le résultat. La cinquième colonne sert à évaluer à nouveau l'intensité des émotions toujours à l'aide de la même échelle. C'est la différence entre la première et la deuxième mesure qui vous indique le degré d'efficacité de votre travail.

Soulignons que le but d'une restructuration n'est pas de toujours en arriver à une cote 0 (c'est-à-dire absence d'émotion) mais plutôt d'atténuer l'intensité de l'émotion de telle sorte qu'elle atteigne un niveau où elle va vous aider plutôt que vous nuire, c'est-à-dire devenir fonctionnelle plutôt que dysfonctionnelle.

La figure 7.3, un peu plus loin, vous montre quelques exemples possibles de modifications dans l'intensité des émotions suite à une restructuration.

4ième étape : LE PASSAGE À L'ACTION

6^e colonne

L'ACTION OU LE PASSAGE À L'ACTION

La quatrième et dernière étape de notre démarche est une conséquence de la restructuration cognitive. C'est l'étape de l'action ou du passage à l'action qui fait l'objet de la sixième colonne du TEP. Son importance est majeure car pour obtenir des changements réels et durables on doit modifier non seulement notre façon de penser mais aussi notre façon d'agir.

Lorsqu'après avoir effectué la restructuration cognitive vous estimez en être arrivés à penser de façon plus pondérée, plus juste et mieux adaptée, demandez-vous comment vous pourriez vous comporter différemment compte tenu de votre nouvelle façon de voir les choses. Examinez les différentes alternatives et choisissez celle qui vous semble la plus judicieuse. Ensuite, dans la mesure du possible, passez à l'action et observez bien les résultats. S'ils sont positifs continuez dans le même sens. Sinon tirez profit de l'expérience pour apprendre et vous corriger.

Prenons comme exemples les quatre situations dont nous nous sommes servis jusqu'ici pour illustrer notre démarche tout au long du TEP. Dans la première, Brigitte décide de surmonter son anxiété et d'aller à la réception; dans la seconde, Lucien réprime sa colère sur le moment et s'explique le lendemain avec son voisin; dans la troisième, Julie met de côté ses remords et s'applique à aider son fils dans le présent; dans la quatrième, Émile s'implique dans diverses activités plutôt que de se désespérer sans rien faire. Dans toutes ces situations la réflexion qui encadre la restructuration cognitive est importante mais le passage à l'action qui suit l'est au moins tout autant.

Signalons ici l'aspect « expérience comportementale » que comportent chacune de ces situations. Ces expériences permettent de vérifier si la nouvelle façon de penser de la personne est bien réaliste en même temps qu'elle favorise la consolidation des apprentissages. Si le passage à l'action dans nos quatre situations se termine bien, Brigitte sera encouragée à accepter davantage d'invitations, Lucien à s'expliquer avec son voisin plutôt que de l'agresser, Julie à mettre de côté le passé et à s'impliquer dans le présent et Émile à bouger plutôt qu'à rester passif. Suite à quoi toutes ces personnes pourront évaluer différemment leur situation non seulement sur le plan rationnel et aussi sur le plan émotionnel ou affectif. Par conséquent le degré de conviction sera plus élevé, elles croiront plus fermement en leur nouvelle façon de

penser et la possibilité pour qu'elles optent pour des comportements semblables dans le futur sera plus grande.

Mais vous m'objecterez que dans chaque situation il peut y avoir des échecs et que, par conséquent, la personne risque de se décourager. C'est possible, mais dans ce type de démarche comme dans la vie en général, il est préférable d'agir et de risquer de se tromper plutôt que de rester passif et ne rien entreprendre. Même les échecs peuvent aider à avancer à condition d'être bien analysés et compris. Il va de soi que l'aide d'un thérapeute peut être particulièrement utile ici.

D'autres façons de passer à l'action dans le cadre du TEP consistent dans la mise en pratique des différentes démarches, protocoles ou techniques dont dispose l'approche cognitivo-comportementale pour favoriser les changements. Pensons entre autres à l'affirmation de soi pour les personnes soumises, à la gestion de la colère pour le colérique ou encore à l'exposition dans la réalité pour celui qui s'entraîne à affronter ses peurs. Dans toutes les démarches de ce genre, le passage à l'action est essentiel si on veut réellement progresser.

Rendu ici, après y avoir bien réfléchi et clairement déterminé le type d'action à entreprendre, on l'inscrit brièvement dans la sixième colonne du TEP.

La figure 7.3 qui suit illustre à l'aide des quatre situations nous ayant servi d'exemples jusqu'ici quelques possibilités de passage à l'action et la façon de les inscrire dans la sixième colonne du TEP. Elle nous donne aussi une vision d'ensemble sur les étapes successives de la restructuration à travers le TEP. A nouveau, pour nous simplifier la tâche, nous nous limiterons à restructurer uniquement l'émotion la plus importante dans chaque situation.

Figure 7.3 Le passage à l'action

ÉVÉNEMENT	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	QUESTIONNEMENT	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
Brigitte 31mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	Anxiété : 70 %	Je vais être mal à l'aise, maladroite et je n'aurai rien d'intéressant à dire. Je vais faire mauvaise impression. Je crois que je vais refuser cette invitation.	Est-ce bien vrai que je suis si maladroite en société? Les gens sont-ils si sévères avec les timides? Est-ce une bonne chose que de refuser cette invitation?	Je suis parfois maladroite mais en général je ne me débrouille pas si mal en société. On juge parfois sévèrement les prétentieux mais rarement les timides. Je pourrais faire des rencontres intéressantes et	Anxiété : 40 %	Je vais aller à cette réception et me comporter de mon mieux.

				valorisantes.		
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été... la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	Hostilité : 70%	André, mon voisin, n'a aucun respect pour moi. Il devrait contrôler ses invités et leur demander de baisser le ton. Il mérite que j'aie lui dire ma façon de penser ou même que j'appelle la police.	Est-ce bien vrai qu'André est un voisin qui ne me respecte pas? Est-ce si grave de faire trop de bruit une ou deux fois par été? Est-ce qu'il ne m'arrive pas d'avoir moi-même des invités un peu trop bruyants?	Il aurait été préférable qu'André contrôle un peu mieux le bruit fait par ses invités, mais il reçoit peu souvent et a toujours été un voisin gentil et respectueux. Un peu de bruit une ou deux fois par été n'est pas si grave.	Hostilité : 30%	Pour l'instant, je ne dirai rien. Quand je rencontrerai André, je lui demanderai poliment de mieux contrôler le bruit fait par ses invités lorsqu'il reçoit.
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue.	Culpabilité 60%	C'est de ma faute si mon fils se drogue. J'aurais dû me rendre davantage disponible pour lui et mieux m'en occuper.	Est-ce entièrement de ma faute si mon fils se drogue? D'autres ont-ils des responsabilités? Va-t-il nécessairement mal tourner et rater sa vie pour autant?	Même si j'ai fait des erreurs je sais que je me suis donné beaucoup de peine pour bien élever mon garçon. J'ai ma part de responsabilité mais il a aussi la sienne de même que ses amis ou d'autres personnes de son entourage.	Culpabilité 35%	Je vais me rendre disponible au meilleur de ma connaissance pour aider mon fils à se sortir de cette mauvaise passe.
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	Tristesse : 60%	C'est pénible de vivre toujours seul.	Est-ce que vivre seul est uniquement pénible? Y aurait-il des avantages? Suis-je destiné à rester seul toute ma vie?	Vivre seul a des inconvénients mais aussi des avantages. Je peux disposer de mon temps à ma guise, me faire de nouveaux amis ou rencontrer une nouvelle compagne. Me sortir de mon marasme et rendre ma vie plus intéressante est un beau défi.	Tristesse : 40%	Je vais socialiser davantage, accepter les invitations et faire partie de groupes de rencontre.

Ici se termine cette première partie consacrée à la restructuration cognitive. À l'aide du TEP vous pouvez maintenant mieux identifier vos émotions et vos pensées dysfonctionnelles, remplacer ces pensées par d'autres mieux adaptées puis passer à l'action au meilleur de votre connaissance. Si vous y arrivez sans trop de difficulté, cela signifie que vous êtes maintenant prêts à entreprendre la deuxième partie qui traite de ce que nous appellerons ici : **La thérapie cognitive introspective**. Passons à cette deuxième partie pour voir de quoi il s'agit.