

**PETIT GUIDE**

**DE**

**THERAPIE COMPORTEMENTALE  
ET COGNITIVE**

**... A L'USAGE DES PATIENTS**

**Docteur Emmanuel GRANIER  
Et les thérapeutes comportementalistes de Vaucluse**

**Ont collaboré à cet ouvrage**

**Docteur Emmanuel GRANIER, psychiatre**

**Docteur Gérard AUGIER, médecin généraliste**

**Alexandra CIVALIERI, infirmière et psychothérapeute**

**Docteur Fabienne DURAND, psychiatre**

**Docteur Arnaud MASQUIN, Psychiatre,**

**Docteur Luc MASQUIN, Psychiatre,**

**Docteur Nicole SERGENT, Psychiatre,**

**Docteur Patrick VACHETTE, médecin généraliste**

## TABLE DES MATIERES

A quoi sert ce guide.....	4
Les comportements, <i>ou</i> Sur quoi travailler ? .....	7
Comment mesurer ou prévoir un comportement ?.....	21
L'auto-observation .....	21
La prévision des activités .....	27
Agir sur nos émotions .....	35
La relaxation.....	37
L'exposition.....	42
Travailler sur les pensées .....	50
Modèle du lien Emotions-Pensées .....	50
Mise en œuvre de ce modèle .....	53
Mieux être avec les autres : l'affirmation de soi.....	68
Comment émettre un message .....	70
Comment recevoir un message .....	73
La relation existant entre les personnes .....	75
La résolution de problème.....	76
Etapas de la résolution de problèmes .....	78
Conclusion.....	85
Quelques ouvrages utiles.....	86

## A QUOI SERT CE GUIDE ?

Madame, Monsieur,

Vous venez d'aller consulter, et votre thérapeute vous a remis ce petit livret. Si vous avez entrepris une telle démarche, souvent difficile, c'est parce qu'il y a dans votre vie un ou plusieurs aspects ou problèmes qui simplement vous gênent ou vous font plus gravement souffrir. Ils peuvent parfois nuire à la qualité de vos relations avec les autres, ou à votre efficacité personnelle. Ils peuvent se manifester plutôt dans le travail, ou dans votre entourage proche, ou encore être sources d'ennuis et de difficultés simplement pour vous-même. Il est même possible que ce soit sur l'insistance des autres que vous soyez venu prendre conseil auprès d'un spécialiste.

Quoiqu'il en soit, vous avez décidé de passer à l'action, et d'essayer de changer les choses. Mais ce n'est pas facile, sinon vous n'auriez pas éprouvé le besoin d'aller consulter. **En effet, modifier un comportement ancien est une des choses les plus difficiles qui soient**, simplement parce que nous avons l'habitude de fonctionner de telle ou telle façon. **Même si un comportement nous est préjudiciable, le simple fait que nous y soyons habitués nous le rend attractif** : nous connaissons nos façons de réagir, nos émotions, les effets sur l'entourage, etc.... **Adopter un nouveau mode de comportement, c'est s'enfoncer dans l'Inconnu**, et l'inconnu fait toujours peur. Un comportement qui nous fait beaucoup souffrir, nous-même et/ou notre entourage, est un comportement qui malgré tout a eu forcément une certaine valeur à un moment donné, puisque nous l'avons adopté. Le modifier, c'est changer notre façon d'agir, c'est voir les autres, le monde ou nous-même différemment.

Cela entraîne des modifications profondes... et souvent difficiles à accepter

Dans ce combat pour le changement, vous n'êtes pas seul. En plus du soutien que vous pouvez éventuellement trouver auprès de votre entourage, votre thérapeute est là pour vous aider : ensemble vous allez, nous allons essayer de comprendre comment les difficultés se sont installées, quels sont les avantages que vous avez peut-être pu y trouver au début, ou même encore maintenant, et qui font que ces difficultés persistent.

Puis, vous allez essayer de mettre en œuvre le changement en utilisant diverses techniques, toujours guidé, écouté, soutenu et conseillé par votre thérapeute. Vous allez en séance réaliser la plupart de ces techniques, et **il sera nécessaire de les reproduire chez vous** pour que ce qui s'est déroulé dans le cadre de la séance puisse petit à petit se répéter, jusqu'à se généraliser et devenir une réalité concrète.

Ce sont ces techniques que ce petit livret veut vous aider à réaliser, d'une part en vous en ré-explicant le principe à chaque fois, d'autre part en vous fournissant les supports nécessaires à leur mise en œuvre. N'hésitez pas à en reparler avec votre thérapeute, à lui faire part de toutes vos remarques, doutes, questions ou désaccords. **Ce livret n'est en effet pas fait pour être utilisé seul**, ou pour remplacer un thérapeute. Il constitue plutôt un guide pour vous aider au quotidien dans la réalisation des consignes qui chacune vous fera progresser un petit peu. C'est l'addition de chacun de ces petits changements qui permettra d'arriver à une modification et surtout à une amélioration plus générale.

Nous commencerons par une brève description des comportements tel qu'ils sont compris et utilisés dans les thérapies comportementales et cognitives. Ces thérapies sont

nées aux Etats-Unis dans les années 1960. Depuis, elles ne cessent de se développer. Elles consistent à appliquer à différents troubles psychologiques ou psychiatriques les données scientifiques issues de la psychologie expérimentale, pour proposer des méthodes de travail et des techniques de changement. Elles ont fait la preuve de leur efficacité dans de nombreuses études scientifiquement contrôlées, en particulier pour le traitement des troubles anxieux, des troubles dépressifs, le traitement des abus et des dépendances à diverses substances, les troubles du comportement alimentaire, les troubles obsessionnels et compulsifs et bien d'autres domaines encore...

Puis nous détaillerons séparément chacune des techniques employées. **Il n'est pas indispensable de lire ce guide d'un bout à l'autre. Piochez plutôt dedans ce dont vous avez besoin**, en fonction de vos difficultés, et du stade d'avancement de la thérapie. Reparez-en avec votre thérapeute, et surtout... ne vous découragez pas !!

## LES COMPORTEMENTS, Ou SUR QUOI TRAVAILLER ?

Une des premières démarches à adopter pour essayer de résoudre un problème, pour essayer d'améliorer certains aspects de notre vie, est d'abord de définir un ou plusieurs objectifs. Il est en effet beaucoup plus simple de concentrer tous ses efforts vers un (ou quelques) buts précis, plutôt que de se débattre contre un ensemble flou d'éléments mal définis : c'est beaucoup moins fatigant, et il y a beaucoup moins de perte d'énergie.

Parfois l'objectif est très simple et coule de source : pouvoir par exemple apprendre à dominer une peur particulière, d'un objet ou d'une situation précise. Ou encore arriver à faire face ou à supprimer certains comportements particuliers qui sont devenus tellement envahissants dans notre vie qu'ils occasionnent une réelle souffrance.

Mais il arrive parfois aussi que l'objectif soit beaucoup moins évident à définir. Dans ce cas, l'une des premières étapes avec le thérapeute sera de déterminer **quels sont les attitudes dans votre vie qui posent le plus de problèmes et les aspects qu'il est souhaitable de modifier en priorité.**

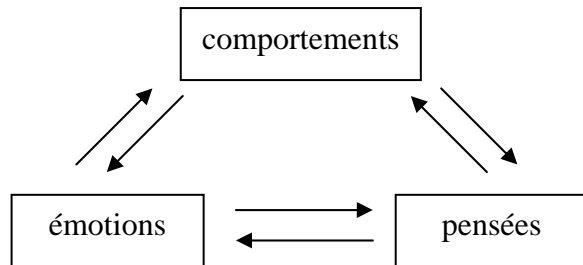
*Nous désignerons donc sous le nom de « comportement-problème » une action, une façon d'agir ou d'être qui nous est préjudiciable, et qui se répète, et sur laquelle nous allons travailler.*

Par comportement, nous parlons ici à la fois :

- **de l'action**, ce qui se voit de l'extérieur, qui peut être décrit par les autres (*comportements* proprement dits, ou *comportements ouverts*),

- et aussi des autres aspects liés à cette action et qui sont plus personnels, plus intimes : les **émotions** et les **pensées** (les pensées sont également appelées *cognitions*).

Ces trois paramètres : comportement, émotions et pensées, sont tous reliés entre eux, et s'influencent mutuellement comme le montre le schéma suivant :



Il existe bien sûr d'autres paramètres, biologiques (qui sont alors la cible du traitement médicamenteux) et environnementaux, dont il faut tenir compte.

Dans le cadre de la thérapie, nous nous centrerons essentiellement sur ces trois aspects. Il s'agit en effet :

- d'une part **d'étudier le comportement-problème** : le définir, le mesurer, voir quand et comment il se produit,
- puis **comment le modifier** par l'action sur chacun de ces différents paramètres : comportements, émotions, pensées.

Pour les explorer, le plus simple est de se poser la question : « dans cette situation, lorsque je fais telle chose (*action*), qu'est-ce que je ressens (*émotions*), et qu'est-ce que je suis



en train de me dire (*pensées*) ? ». On peut alors ensemble (patient et thérapeute) essayer de mieux comprendre :

- ce qui fait que le problème existe et persiste actuellement, dans la vie d'aujourd'hui ;
- éventuellement en le reliant à des expériences du passé, issues de votre propre histoire ;
- et en tenant compte des conséquences, qui vont influencer notre façon d'être et d'agir.

*Nous pourrions prendre comme exemple simple le cas d'un fumeur angoissé, très désireux d'arrêter : supposons qu'il s'agisse d'une personne qui aurait vu par exemple fumer ses parents toute leur vie et en être malade. Il ne veut pas connaître à son tour cette même dépendance, mais s'est mis lui-même à fumer à la suite d'une succession de problèmes. Il est important qu'il se rende compte*

- *du rôle du passé (maladie des parents due au tabac, angoisse d'être comme eux),*
- *du rôle à la fois stimulant et apaisant du tabac face aux problèmes (conséquences immédiates très positives : penser que cela va aller mieux après une cigarette, comportement d'en prendre une, apaisement des émotions),*
- *du rôle de la certitude de conséquences tardives nocives (et donc survenue de pensées de maladies, d'émotions anxieuses...).*

L'ensemble de ces observations constitue l'analyse fonctionnelle du comportement-problème, qui peut être résumée dans des grilles comme celles fournies ci-après : notez bien que vous pouvez noter plusieurs comportements successifs pour une même situation.

[Plusieurs grilles sont possibles pour résumer l'analyse fonctionnelle ; nous vous proposons celle d'après Fontaine &

Ylieff (1981), mais bien d'autres sont utilisables ; vous pourrez définir avec votre thérapeute laquelle est la plus opérationnelle dans votre cas]

*Ainsi, dans notre exemple précédent, pour une même situation angoissante, nous pourrions décrire le comportement de tension en réponse à la situation, avec les pensées et les émotions, puis la prise de la cigarette, puis le comportement après la cigarette, les nouvelles émotions et les nouvelles pensées... Cette analyse peut être complétée en décrivant également le rôle des conséquences :*

- immédiates (à la fois soulagement puis culpabilité après la prise de la cigarette)*
- et à plus long terme (angoisse, irritabilité liée à la peur d'avoir une maladie)*

*ainsi que des antécédents :*

- antécédents immédiats : le souvenir de la maladie des parents, le désir de ne plus fumer*
- antécédents plus « historiques » : existence par exemple d'une personnalité un peu anxieuse ayant le sentiment d'avoir besoin d'aller chercher des soutiens dans le tabac, image du tabac valorisée par la famille ou l'entourage...*

Le but est d'essayer d'arriver à une vue d'ensemble de votre cas, où les problèmes actuels puissent être reliés à votre itinéraire personnel, l'histoire de votre famille, vos expériences précoces..., ou tout autre paramètre vous concernant.

Par la suite, nous allons vous décrire notre « boîte à outils », et les techniques qu'elle contient, actives sur chacun des éléments du comportement au sens large (comportements, émotions, pensées). Puis nous vous rappellerons rapidement comment mettre ces techniques en pratique, et nous vous fournirons quelques supports utiles pour la mise en action. Les

techniques seront utilisées en fonction des besoins, et toujours en accord avec votre thérapeute.

Mais attention, le changement ne va pas survenir immédiatement : il serait en effet illusoire de penser pouvoir changer d'un coup toute une façon d'être, toute une personnalité. Mais une succession de petites étapes finit par amener très loin, un peu à la manière des caravanes qui traversent le désert : on ne se préoccupe alors que de parvenir au but de l'étape du jour, en marchant très lentement ; la longueur que l'on couvre à chaque pas est dérisoire en comparaison de la distance qui reste à parcourir. Mais à la fin du voyage, un jour après l'autre, l'obstacle est franchi, le désert est traversé. Alors courage...

**NOUS ALLONS DEFINIR ET CLASSER LES  
PROBLEMES, PUIS LES ABORDER LES UNS  
APRES LES AUTRES.**

**DANS UN COMPORTEMENT-PROBLEME, IL Y  
A DES ASPECTS**

- **DE COMPORTEMENT,**
- **D'EMOTIONS,**
- **ET DE PENSEES.**

<b>SITUATION - PROBLEME</b>		
<u>Emotions</u>	<u>Pensées</u>	<u>Comportement(s)</u>

Conséquences immédiates du comportement

Conséquences à long terme du comportement

<u>Antécédents historiques</u>	<u>Antécédents immédiats</u>
--------------------------------	------------------------------

Par antécédents immédiats, nous désignons ceux qui sont directement liés et perceptibles lors du comportement-problème.

Par antécédents historiques, nous désignons les facteurs (personnels ou non) qui peuvent avoir une relation plus lointaine avec le comportement-problème.

<b>SITUATION - PROBLEME</b>		
<u>Emotions</u>	<u>Pensées</u>	<u>Comportement(s)</u>

Conséquences immédiates du comportement

Conséquences à long terme du comportement



<u>Antécédents historiques</u>	<u>Antécédents immédiats</u>
--------------------------------	------------------------------

Par antécédents immédiats, nous désignons ceux qui sont directement liés et perceptibles lors du comportement-problème.

Par antécédents historiques, nous désignons les facteurs (personnels ou non) qui peuvent avoir une relation plus lointaine avec le comportement-problème.

<b>SITUATION - PROBLEME</b>		
<u>Emotions</u>	<u>Pensées</u>	<u>Comportement(s)</u>

Conséquences immédiates du comportement

Conséquences à long terme du comportement

<u>Antécédents historiques</u>	<u>Antécédents immédiats</u>
--------------------------------	------------------------------

Par antécédents immédiats, nous désignons ceux qui sont directement liés et perceptibles lors du comportement-problème.

Par antécédents historiques, nous désignons les facteurs (personnels ou non) qui peuvent avoir une relation plus lointaine avec le comportement-problème.

## COMMENT MESURER OU PREVOIR UN COMPORTEMENT ?

### 1°) L'auto-observation

Même lorsqu'elles n'existent que dans un seul secteur particulier, les difficultés tendent cependant à envahir l'ensemble de notre vie. Il arrive de ce fait fréquemment que nous ayons l'impression qu'elles sont incessantes, permanentes, présentes à tout instant.

Il est vrai que les comportements-problèmes sont souvent très envahissants, mais il est possible qu'ils ne nous empêchent pas totalement de fonctionner par ailleurs ; autrement dit, même avec un problème ou une souffrance constamment présente à l'esprit, nous pouvons parfois continuer à maintenir des capacités correctes dans notre milieu personnel, familial, ou même professionnel.

Le sentiment d'incapacité que nous pouvons éprouver alors, est peut-être parfois **davantage dû à l'impression que nous avons de la réalité, qu'à la réalité elle-même** : nous pouvons ainsi être découragés car nous avons l'impression d'avoir passé une journée à ruminer sur nos difficultés, à « broyer du noir », ou alors d'avoir été complètement soumis au comportement-problème, alors qu'en fait, même tendu et préoccupé, nous avons pu accomplir et mener à bien de nombreuses tâches.

Il est donc particulièrement important de pouvoir juger **exactement** de la fréquence des comportements-problèmes, ou de leur retentissement sur notre vie quotidienne. Le plus simple pour parvenir à ce but est de se **livrer à une auto-observation régulière**. Les pages suivantes vous fournissent des grilles d'auto-observation sur la semaine : remplissez-les très

simplement, avec juste quelques mots. Vous verrez avec votre thérapeute si vous devez relever toutes vos activités, ou simplement un comportement en particulier.

*Par exemple, une personne déprimée ayant le sentiment de ne plus rien faire chez elle, de n'être plus capable de rien, pourra noter toutes ses activités, même les plus modestes : elle verra alors si de manière REALISTE et OBJECTIVE il est vrai qu'elle ne fait plus rien chez elle.*

*Ou bien, autre exemple, une personne ayant le sentiment de faire sans cesse des crises d'angoisses aiguës empêchant toute activité pourra noter et relever au jour le jour le nombre et l'intensité de ses crises pour évaluer OBJECTIVEMENT combien elle en fait par semaine, et avec quelle intensité.*

Le but est de pouvoir ramener ces fiches en séance pour discuter avec votre thérapeute afin d'évaluer l'importance du comportement-problème, son retentissement, les moments où il se produit dans la journée, les variations...N'hésitez pas à rajouter des indices pour indiquer toute information qui pourrait vous paraître importante à communiquer.

**OBSERVER UN COMPORTEMENT PERMET :**

- **UNE VISION EXACTE DE LA REALITE,**
- **EN EVITANT DE SE FONDER SUR DES IMPRESSIONS SOUVENT TROMPEUSES !!**

	Matin	Après -Midi	Soir	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

	Matin	Après -Midi	Soir
lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



	Matin	Après -Midi	Soir
lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

	Matin	Après -Midi	Soir
lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## 2°) Prévision des activités

Un comportement-problème (qu'il s'agisse ici de comportements, de pensées ou d'émotions) peut nous handicaper de deux façons :

- soit par la souffrance qu'il induit directement sur nous ou sur notre entourage,
- ou alors par son retentissement : en effet pendant que nous pensons à nos problèmes, ou pendant que nous réalisons des actes entraînant des difficultés, nous ne faisons pas autres chose.

Cet envahissement est particulièrement douloureux.

Pour lutter contre celui-ci, une technique est particulièrement efficace : il s'agit de la *prévision des activités*. C'est très simple : chaque soir, en envisageant la journée du lendemain, vous prévoyez ce qu'il vous paraît souhaitable et nécessaire, **mais aussi et surtout possible** de faire. Autrement dit, vous vous fixez des objectifs pour la journée du lendemain. Le lendemain, vous entreprenez de réaliser ces objectifs, quoiqu'il arrive, sans vous poser de questions ; un peu comme vous prendriez un traitement prescrit par un médecin.

*Une patiente déprimée devait ainsi faire face à un déménagement très difficile pour elle, car cela signifiait d'abandonner la maison qu'elle avait construite elle-même. Elle n'arrivait pas à se décider à préparer ses cartons. En utilisant la technique de prévision des activités, elle pût commencer à préparer son déménagement en prévoyant chaque jour à quel moment le lendemain elle ferait un quart d'heure de carton le matin, et un quart d'heure l'après-midi, ce qui bien que très peu, lui paraissait possible à supporter. Le fait de commencer*

*ainsi lui permet petit à petit d'augmenter progressivement son activité et de mener à bien son déménagement.*

Mais attention !! Les objectifs doivent être réalistes, c'est-à-dire que vous devez être quasi-certain de pouvoir les réaliser. Un bon objectif est un objectif que l'on est sûr à 95% de pouvoir réussir. Rien n'est plus mauvais pour le moral qu'un objectif que nous nous sommes fixé et que nous n'avons pas réussi à tenir. Le but ici est qu'en faisant le bilan de votre journée, vous puissiez prêter au moins autant attention aux points positifs que vous avez réussi à réaliser, qu'aux points négatifs liés au comportement-problème. Même s'ils sont très minimes, ces points positifs vous rassureront et vous permettront petit à petit de reprendre confiance en vous-même.

Vous trouverez dans les pages suivantes des fiches de prévisions et d'enregistrement de vos activités et de vos objectifs. Notez bien aussi le degré d'efficacité et la satisfaction avec laquelle vous avez sur le moment réalisé l'objectif. Ramenez-les en séance et reparlez-en avec votre thérapeute : c'est autant de matériel bien réel et concret sur lequel vous pourrez travailler.

Ces fiches pourront également vous être utiles pour mettre en œuvre des consignes demandées par votre thérapeute dans le cours de la thérapie.

**LA PREVISION REALISTE DE QUELQUES  
ACTIVITES EST UNE DES FAÇONS LES  
PLUS SÛRES DE POUVOIR LES REALISER,  
ET DONC DE SORTIR DE L'UNIVERS DES  
TROUBLES.**

	Pour demain, je prévois de faire :	Aujourd'hui, j'ai fait :	Satisfaction (de 0 à 100%)
Matin			
Midi			
Soir			

	Pour demain, je prévois de faire :	Aujourd'hui, j'ai fait :	Satisfaction (de 0 à 100%)
Matin			
Midi			
Soir			

	Pour demain, je prévois de faire :	Aujourd'hui, j'ai fait :	Satisfaction (de 0 à 100%)
Matin			
Midi			
Soir			

	Pour demain, je prévois de faire :	Aujourd'hui, j'ai fait :	Satisfaction (de 0 à 100%)
Matin			
Midi			
Soir			



	Pour demain, je prévois de faire :	Aujourd'hui, j'ai fait :	Satisfaction (de 0 à 100%)
Matin			
Midi			
Soir			

	Pour demain, je prévois de faire :	Aujourd'hui, j'ai fait :	Satisfaction (de 0 à 100%)
Matin			
Midi			
Soir			

## AGIR SUR NOS EMOTIONS

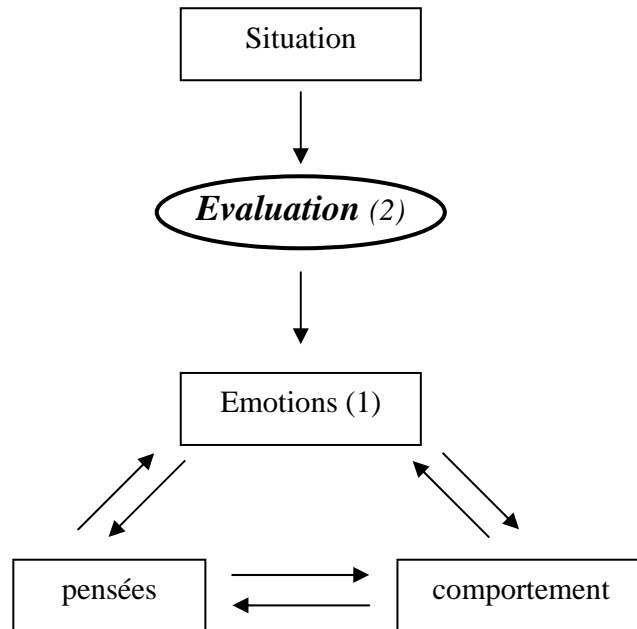
Les émotions représentent ce que nous ressentons : de la joie, de la colère, de la peur... Elles traduisent des manifestations physiques très perceptibles : le cœur qui bat plus vite, la respiration qui s'accélère, des impressions de serremments dans le thorax, une boule dans la gorge ou dans la poitrine...

Ce sont généralement les émotions négatives intenses qui nous font le plus souffrir : il s'agit d'émotions comme l'angoisse, la peur, la haine, la colère. Les émotions peuvent en fait nous faire souffrir de deux manières :

- d'une part par la douleur qu'elles déclenchent directement chez nous,
- d'autre part, par la crainte que nous pouvons redouter à l'idée de leur survenue : « si je sais qu'en adoptant telle conduite je ressentirai cette émotion si désagréable, je vais tout faire pour éviter cette conduite, et donc risquer de me trouver dans une telle situation ». Nous pouvons par exemple être amenés à abandonner une conduite utile et habituelle à cause d'une peur irraisonnée, ou à l'inverse, adopter des comportements nocifs (comme par exemple l'usage de drogues ou d'autres substances) pour calmer des émotions pénibles.

En fait, les émotions sont très utiles : elles « colorent » la vie, et en même temps, elles jouent le rôle de signaux, qui sont essentiels pour le fonctionnement de notre espèce depuis toujours. Par exemple, si l'on se trouve nez à nez avec un animal dangereux, nous allons ressentir l'émotion « Peur » : ce sera pour nous le signal que nous devons soit nous cacher, et fuir, ou alors nous préparer au combat si nous estimons que la fuite est impossible ou inutile. Les manifestations physiques que

nous ressentons liées à cette émotion, sont en fait les préparatifs de notre organisme à cette réaction *d'attaque ou de fuite* (*fight or flight*, en anglais). Toutes les émotions que nous ressentons ont ainsi ce rôle **d'adaptation** à notre environnement.



Mais il peut arriver que ce système soit défectueux,

- **soit parce que la réponse émotionnelle est trop forte par rapport à la situation**, (erreur en position 1 sur le schéma),
- **soit parce que la situation est mal interprétée** : il existe alors un sentiment de danger majeur et imminent, alors que rien ne le justifie, correspondant en fait à une erreur d'évaluation, (en position 2 sur le schéma).

Ces deux causes d'erreur entraînent souvent une souffrance importante, et sont fréquemment à l'origine de ce que l'on appelle les troubles anxieux parce l'angoisse est souvent l'émotion en cause. Mais ce modèle peut être pertinent dans bien d'autres situations.

Il existe deux manières principales d'aborder directement les émotions :

- **la relaxation**, qui va tendre à diminuer le niveau de tension de l'organisme : action directe sur l'intensité émotionnelle ;
- **et l'exposition** qui va nous permettre d'explorer nos émotions afin de mieux les connaître, pour ne plus en avoir peur.

#### 1°) La relaxation

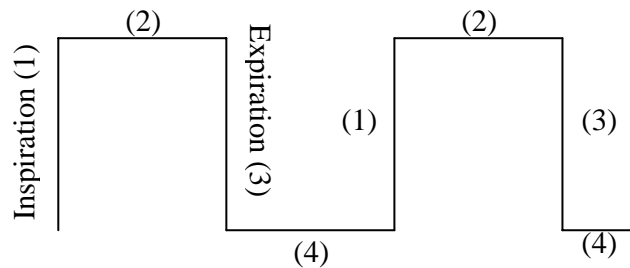
Il existe de très nombreuses techniques de relaxation. Le principe est identique pour toutes : libérer le corps d'une tension trop importante. En effet, lorsque nous éprouvons une émotion intense, celle-ci se traduit dans le corps par une tension importante : au niveau des muscles qui se tendent, de la gorge qui se serre, du cœur et de la respiration qui s'accélèrent, de la vigilance qui s'exacerbe... Autrement dit, il existe une correspondance :

Emotion intense ↔ Tension interne.

Si donc nous diminuons la tension interne en agissant sur les paramètres que nous venons d'énumérer (respiration, fréquence cardiaque, tension musculaire), nous rendons notre corps beaucoup moins sensible et vulnérable à des décharges émotionnelles trop fortes.

Il existe plusieurs méthodes pour contrôler et diminuer cette tension interne : la plus simple consiste à pratiquer le **contrôle respiratoire** :

Efforcez-vous de respirer calmement, sans consommer trop d'air, avec une amplitude normale ; soufflez par le nez, doucement, en marquant une petite pause à la fin de chaque inspiration et expiration, en comptant jusqu'à 4 et en visualisant mentalement le schéma suivant :



Il existe également des procédures de relaxation plus complète : nous allons vous proposer une méthode dérivée de la méthode dite de Jacobson : elle consiste en une contraction puis **décontraction progressive des divers groupes musculaires** du corps. Chaque contraction se fait sur un temps d'inspiration relativement profond, en bloquant la respiration quand les poumons sont environ au trois quart pleins (4 à 5 secondes en tout). Ceci a pour effet d'exciter un nerf passant au niveau du thorax (appelé le nerf vague), et **provoque un ralentissement du rythme cardiaque**. Puis la décontraction se fait lentement en soufflant tranquillement. Prononcez alors un mot apaisant et induisant le calme (cool, relax, calme...). Elle est suivie d'une **phase de respiration tranquille** (une quinzaine de seconde

environ), semblable à la respiration que l'on adopte lorsque l'on est sur le point de s'endormir. On agit ainsi sur les trois principaux paramètres de la tension : contraction musculaire, rythme cardiaque, fréquence respiratoire.

L'exercice peut se pratiquer assis ou allongé. Le mieux est de s'y entraîner régulièrement, une fois par jour, seul et au calme si possible, pendant plusieurs semaines. Le but est de pouvoir apprendre ensuite à se relaxer rapidement, quasi instantanément, lorsque l'on a à affronter des situations difficiles à gérer, et entraînant des émotions trop intenses.

Vous pouvez essayer de pratiquer en fermant les yeux si vous souhaitez parvenir à un état de diminution de la conscience, proche du rêve. Mais si vous redoutez de perdre le contrôle de vous même et/ou de la réalité, il vaut mieux garder les yeux ouverts, en prenant conscience que de manière active, c'est vous qui modulez et modifiez votre tension interne. Le plaisir peut venir aussi de cette sensation de maîtrise. **La relaxation doit de fait être toujours un exercice agréable.** La meilleure solution consiste à procéder avec une cassette enregistrée. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser le texte suivant :

*Installez-vous confortablement, et prenez trois minutes pour respirer calmement. Centrez alors votre attention sur votre bras dominant : il est au repos, et vous devez bien le sentir et le percevoir. Serrez alors le poing et l'avant-bras pendant quelques secondes, fort mais sans vous faire mal, en même temps que vous faite une inspiration profonde, puis que vous bloquez. Restez ainsi sans respirer deux ou trois secondes, puis relâchez doucement, en même temps que vous soufflez calmement. Concentrez-vous alors sur votre bras à nouveau : sentez-le lourd, détendu, un peu inerte. Restez ainsi pendant une à deux minutes, en respirant tranquillement.*

*Procédez de même avec votre autre main, et votre autre bras : inspiration-contraction, blocage, expiration et décontraction plus lente. Prenez alors conscience de la détente de vos deux mains et avant-bras.*

*Passez alors au bras dominant, et procédez de même, en contractant le biceps, comme si vous vouliez faire voir vos muscles : inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction. Respirez calmement, tout votre bras dominant est à présent détendu.*

*Concentrez-vous alors sur l'autre bras et l'autre biceps, et suivez la procédure : inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction. Sans bouger, repassez vos deux membres supérieurs en revue : ils sont détendus, un peu lourds.*

*Nous passons alors à la jambe dominante : pour la contracter, il suffit d'appuyer le pied très fort par terre, comme si l'on voulait repousser le sol : inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction. Puis un temps de repos : la jambe devient à son tour un peu lourde.*

*Restez ainsi à respirer calmement pendant quelques minutes, puis procédez au même exercice pour l'autre jambe, en l'appuyant à son tour fort par terre : inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction. Les deux bras et les deux jambes sont maintenant détendues, et reposent lourdement sur le siège ou le lit. Restez comme ceci quelques instants, en contrôlant votre respiration qui doit rester très calme.*

*L'étape suivante concerne le ventre. Elle est particulièrement importante. Durcissez vos abdominaux, comme si vous vous apprêtiez à recevoir un coup de poing dans le ventre : inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction, respirez paisiblement ; le calme s'installe peu à peu au centre de votre corps.*



*Un peu plus haut, nous contractons maintenant les épaules, en les tirant en arrière et en bas : inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction. La respiration doit être toujours calme. Tout le corps est maintenant à peu près détendu : les bras, les jambes, le tronc...*

*Il reste la nuque : essayons de basculer la tête en arrière, comme si nous luttions contre un obstacle. Inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction. Le port de la tête doit avoir perdu de sa raideur, et être devenu souple.*

*Finissons par le visage. Une grimace prenant bien tous les muscles de la face permet de procéder à l'exercice : inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction.*

*Restez-là quelques instants. Votre corps est à présent entièrement détendu, calme, et parfaitement au repos. Votre respiration est très tranquille, apaisée, Votre cœur bat tranquillement. Prolongez encore cet état quelques instants. Vous pouvez alors essayer tranquillement de faire venir à votre conscience une image apaisante, sereine, agréable...*

*Puis, revenez tranquillement à un état plus habituel en procédant calmement à quelques étirements.*

**LES TECHNIQUES DE RELAXATION  
PERMETTENT DE METTRE LE CORPS  
DANS UN ETAT DE DETENTE, ET DONC  
MOINS SENSIBLE A TOUTES LES  
EMOTIONS TROP INTENSES ET  
PENIBLES.**

## 2°) L'Exposition

Il existe un certain nombre de situations dans lesquelles nous ressentons toujours des décharges émotionnelles intenses. Cela peut être des situations très concrètes, avec une peur particulière : il peut s'agir soit d'un objet (un animal, du sang...), soit d'une situation donnée (parler à quelqu'un, être isolé dans une foule ou au contraire être enfermé...)... Parfois, il peut s'agir d'un événement plus subtil : la rencontre avec une personne, la survenue d'une pensée dans l'esprit, sans même que nous en ayons réellement conscience, peuvent entraîner une activation émotionnelle importante. Il s'agit alors rarement en fait d'émotions agréables.

Face à une émotion désagréable, le réflexe normal est de tout faire pour la faire cesser. La conduite alors la plus simple, et que nous employons tous spontanément, est de quitter la situation responsable de cette activation émotionnelle désagréable : par exemple, si j'ai peur parce que je suis seul enfermé dans une pièce obscure, je vais sortir de cette pièce le plus vite possible, mon angoisse cessera alors rapidement. Il s'agit de manœuvres appelées d'**évitement** (car on *évite* la situation redoutée). C'est une des possibilités d'adaptation à une situation pénible.

Il peut cependant arriver que l'émotion pénible soit liée à une interprétation, **non pas exacte, mais catastrophique et inquiétante de la réalité**. La manœuvre d'évitement peut alors ne pas être adaptée :

Supposons que nous montions régulièrement à bicyclette, et que nous fassions une chute très importante. Nous ressentirons une appréhension très nette chaque fois que nous voudrions remonter sur une bicyclette. Mais si la chute a vraiment été très grave, alors peut-être ne voudrions-nous plus

remonter car nous avons peur de mourir chaque fois que nous ferons de la bicyclette.

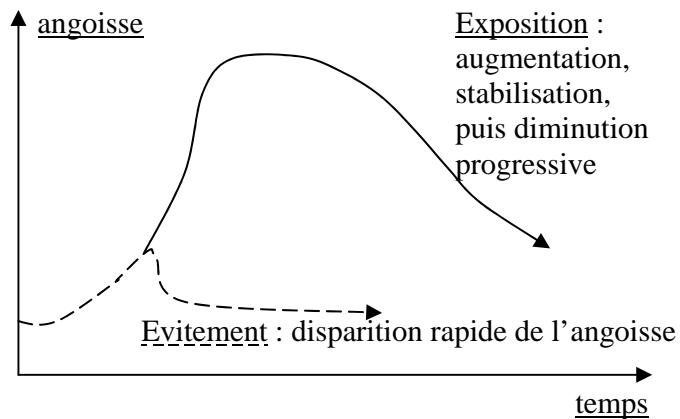
**Une émotion très intense peut donc fausser le système d'évaluation, la manœuvre d'évitement n'est pas ici adaptée.** Elle va cependant venir confirmer nos appréhensions, avec un raisonnement du genre : « c'est sûrement très dangereux de faire du vélo, la meilleure preuve c'est que depuis que je n'en fais plus je ne suis plus jamais tombé ». **Les réactions d'évitement favorisent les interprétations inexactes et catastrophiques.**

Il est donc possible que nous apprenions à redouter des situations dans lesquelles nous ne courrons pourtant actuellement aucun danger (du fait par exemple d'un accident passé, comme dans l'exemple précédent). Dans ce cas, la confrontation à la situation redoutée va entraîner dans un premier temps une réaction émotionnelle très importante. Si alors nous ne cédon pas à la réaction naturelle d'évitement, que va-t-il se passer ? Tout simplement les émotions vont continuer à augmenter pendant un certain temps, **puis se stabiliser. Notre angoisse ne pourra pas croître indéfiniment.** Arrivée à un maximum, elle ne peut monter plus haut.

Puis, si les prévisions dramatiques ne se réalisent pas, ces émotions vont alors **diminuer petit à petit**, vu que rien ne vient confirmer leurs prédictions catastrophiques. On appelle ce phénomène **l'habituation** (on *s'habitue* à une situation généralement évitée).

Autrement dit, **le principe est de s'exposer à ses émotions**, de manière progressive et en étant bien entouré, pour apprendre à maîtriser et à surmonter ces émotions. De cette manière, nous allons également **corriger notre système d'évaluation.**

Mais cette correction est fondée sur des émotions d'intensité faibles. Il faut donc plus de temps pour corriger le système d'évaluation qu'il n'en a fallu pour le fausser. Pour reprendre notre exemple précédent, nous dirons que le cycliste gravement blessé, peut très progressivement apprendre à remonter, en étant entouré, rassuré et sécurisé, alors qu'il aura suffi d'un instant, celui de l'accident, pour que sa peur s'installe.

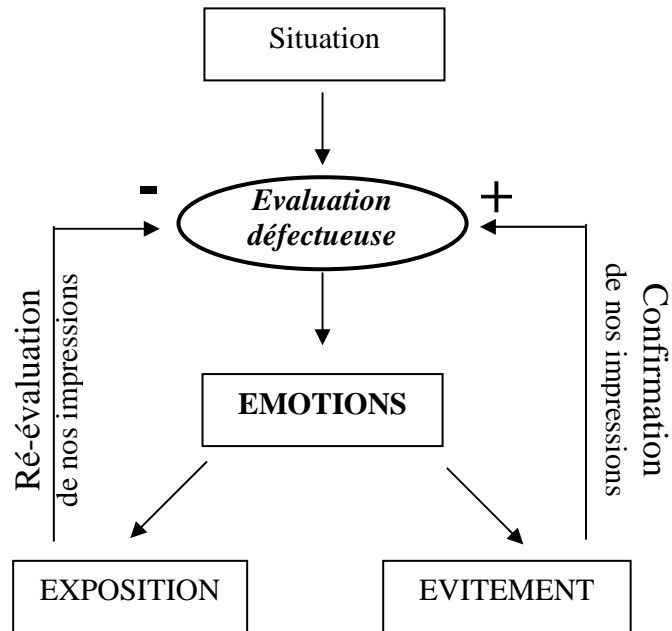


Il existe donc deux manières radicalement différentes de faire face à des décharges émotionnelles trop importantes :

- **l'Evitement, qui limite nos possibilités d'action :** le soulagement est immédiat, c'est pour cela que cette voie est la plus facilement choisie. Le problème est que ce mode de réaction supprime totalement une conduite, et renforce une évaluation défectueuse et catastrophique :
- **l'Exposition, où l'on garde un champ d'action élevée :** on

apprend au contraire à connaître sa peur, et à la maîtriser. Le soulagement est plus lent, mais plus valable, et l'on ne s'ampute pas de ses capacités.

Le schéma suivant résume ce modèle :



L'exposition est une technique très efficace pour agir sur les émotions, elle a déjà fait ses preuves dans beaucoup d'études scientifiques. Mais pour obtenir de bons effets, un certain nombre de règles doivent être suivies :

- Il faut s'exposer à une ou deux situations précises, toujours les mêmes, jusqu'à ce que celles-ci soient bien gérées, avant de passer à une autre étape ;

- L'exposition doit déclencher une angoisse **prévisible et contrôlable**, à laquelle on pourra donc s'habituer ;
- L'exposition doit être **complète**, sans de petites manœuvres d'évitement qui contribueraient à faire persister nos évaluations défectueuses ;
- Elle doit être **prolongée** jusqu'à ce que l'angoisse ait diminué au moins de 50 à 60 % ;
- Enfin, elle doit être **régulière**, et pratiquée tous les jours au domicile, sur le modèle des séances effectuées avec le thérapeute.

Pour vous faciliter la tâche, nous vous donnons un guide étape par étape :

1. Définissez d'abord avec l'aide de votre thérapeute le ou les comportements responsables de l'activation émotionnelle, et sur lesquels vous allez travailler ;
2. Puis, évaluez la ou les situation redoutées : depuis quand déclenchent-elles de telles émotions, que risquez-vous réellement, que vous rappellent-elles ? Il est important dans cette étape de ne pas hésiter à aller chercher beaucoup d'informations et de renseignements.
3. Définissez une liste graduées des situations redoutées, des plus faciles à affronter, aux plus difficiles. Ces situations peuvent être réelles ou imaginées. Vous pouvez utiliser le modèle suivant :

<b>LISTE GRADUEES DES SITUATIONS SOURCES D'ANGOISSE</b>	
<b>SITUATIONS APPREHENDEES</b>	<b>ANGOISSE PREVISIBLE (en % age)</b>

4. Commencez alors l'Exposition : celle-ci débutera généralement en séance, mais il importe de répéter les séances à votre domicile. Vous pouvez commencer en vous mettant dans un état de relaxation. Vous serez ainsi moins vulnérable aux émotions. Puis, confrontez-vous à la situation redoutée la plus faible sur l'échelle, seul ou accompagné, ou avec quelqu'un à proximité. Mais attention, *la présence d'une personne qui vous accompagne ne doit pas constituer une manœuvre d'évitement*. Autrement dit, vous devez pour que la séance soit efficace, éprouver un certain degré d'émotion, pas trop élevé, mais suffisant pour être perceptible.
5. Maintenez-vous au contact de cette situation SANS L'EVITER, **jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle aie diminué des trois quarts**. Pour vous aider, vous pouvez reporter votre intensité émotionnelle sur les graphes fournis dans les pages suivantes.
6. Restez un moment au contact de l'objet ou de la situation redoutée, que vous avez maintenant apprivoisée, et qui n'est plus sujet de crainte. Essayez de mémoriser cet instant, pour pouvoir y faire appel ultérieurement, si vous devez à nouveau vous retrouver dans un état d'anxiété dans cette situation.
7. Renouvelez les séances au moins tous les jours, et aussi souvent que nécessaires, jusqu'à ce que vous perceviez que la situation affrontée ne constitue plus un obstacle pour vous (même si elle reste une situation peu appréciée).



**L'EXPOSITION EST LA CONFRONTATION  
PRUDENTE ET PROGRESSIVE AVEC UNE  
SITUATION QUE NOUS REDOUTONS,  
ET/OU QUI PARAÎT POUVOIR  
REPRÉSENTER UN DANGER POUR NOUS.**

**LE BUT EST ICI D'ANALYSER DE MANIÈRE  
OBJECTIVE ET RÉALISTE LES RISQUES  
ENCOURUS, AFIN DE JUGER SI NOTRE  
APPREHENSION EST FONDÉE OU NON.**

## TRAVAILLER AVEC NOS PENSEES

### 1°) Le principe : le lien Emotions-Pensées

*Ce modèle a été décrit dans les années 1970 par le professeur Beck psychiatre américain. Il constitue le centre du travail sur les pensées des thérapies comportementales et cognitives (le terme cognitif signifiant : « qui se rapporte à la connaissance que nous avons de l'environnement », cette connaissance étant traduite par nos pensées).*

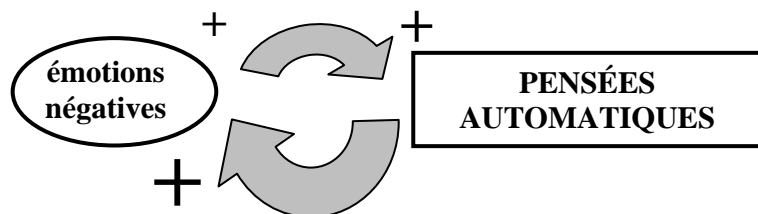
Généralement, ce sont nos émotions que nous percevons le plus clairement, ce sont elles qui « colorent » notre existence : ainsi pouvons nous ressentir clairement que nous éprouvons de la joie, de la tristesse, de la peine, de la colère, du plaisir, de la satisfaction... Généralement, plusieurs émotions sont mêlées.

Ce que nous percevons moins bien, c'est que toutes ces **émotions sont reliées à des pensées**, auxquelles nous ne faisons que rarement attention : ainsi, lorsque nous ressentons quelque chose, nous nous « disons » toujours quelque chose à nous même. Ces pensées traversent automatiquement notre esprit (d'où leur nom de **pensées automatiques**), et reflètent notre vision et notre appréciation de la réalité **Ces pensées sont toujours de la même couleur que l'émotion** : ainsi une émotion joyeuse, du plaisir, par exemple nous poussera à nous dire : « c'est super, la vie est belle » ; de la satisfaction : « c'est bien, j'ai bien fait ce qu'il fallait ».

A l'inverse, des émotions négatives sont reliées à des pensées négatives d'échec, de déception, de vision négative de nous-même : si nous sommes tristes, nous nous dirons : « bof, c'est nul, c'est plus la peine » ; si nous sommes peiné, nous penserons que « c'est injuste, pourquoi telle chose arrive-t-

elle ? » ; si nous sommes en colère, nous aurons des pensées du type « c'est toujours pareil, j'en ai assez »...

**Pensées et émotions sont donc très étroitement liées :** « on pense comme on ressent les choses ». **Les deux s'influencent mutuellement et augmentent d'intensité :** si nous nous sentons mal du fait d'émotions négatives, nous fabriquons des pensées négatives ; du coup nous nous sentons encore plus mal, les pensées deviennent de plus en plus noires, nous nous sentons alors encore plus mal, et ainsi de suite...



**Pour sortir de ce cercle vicieux, un des moyens les plus efficaces est d'agir sur les pensées :** les pensées fabriquées sous le coup d'une émotion négative sont rarement exactes et objectives. Elles prennent en fait la couleur de cette émotion. Elles peuvent donc correspondre à notre *propre réalité* (je me sens mal, *et donc* je vois tout nul et triste – moi y compris), **mais pas à la réalité objective, telle qu'elle est** (ce n'est pas parce que je suis triste et que je me sens mal que j'ai tout raté et que je raterai toujours tout) ; nous raisonnons souvent un peu comme une personne qui aurait oublié qu'elle a des lunettes de soleil sur le nez : elle est convaincue que le monde est gris, parce que c'est effectivement ce qu'elle voit , mais cela n'est pas la réalité.

Le travail consiste donc à analyser le plus objectivement possible la situation dans laquelle je me dis que je suis nul (ce qui renforce ma souffrance), pour voir si j'ai raison de porter un

jugement aussi négatif sur moi ou sur tout ce qui m'entoure. **Il s'agit donc ici de procéder à une ré-évaluation la plus objective et la plus réaliste possible de la situation dans laquelle je me trouve.**

Et de fait, on constate souvent que sous l'emprise d'émotions négatives, nous sommes amenés à « noircir » facilement le tableau, et que nous adoptons alors spontanément une vision très pessimiste et négative de nous-même, du monde et des autres. Souvent beaucoup plus pessimiste et négative que ce qu'elle est dans la réalité : par exemple, nous pouvons nous sentir des responsabilités dans des situations désagréables qui nous concernent, mais où nous ne sommes pour rien...

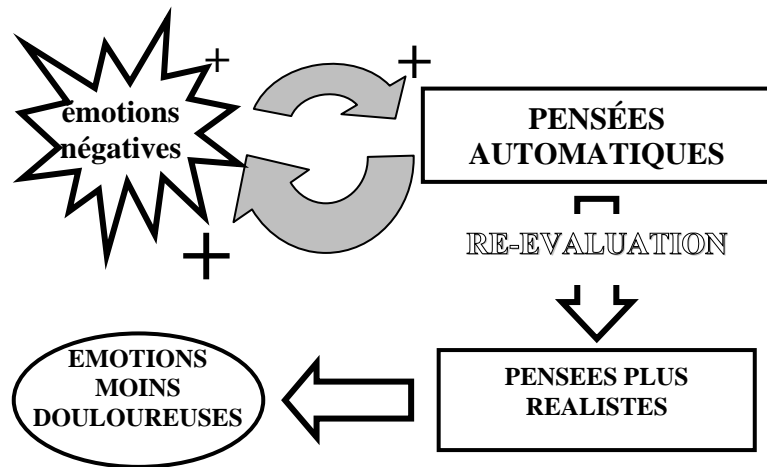
*Une jeune maman qui était très déprimée sentait sa tristesse accrue du fait de problèmes que présentait son fils à l'école primaire : elle s'en sentait responsable, estimant qu'elle ne savait pas élever ses enfants, qu'elle n'était ni une bonne mère ni une bonne épouse, et qu'elle ferait mieux de tout abandonner. Toutes ces pensées négatives aggravaient considérablement sa dépression. Pourtant, en analysant la situation de manière plus objective, on s'apercevait vite que*

- son fils avait posé des problèmes à toutes les personnes qui avait eu à s'occuper de son éducation, même à des professionnels reconnus très compétents comme son institutrice,*
- qu'il était un enfant très gentil mais très turbulent,*
- et que depuis qu'elle essayait de s'occuper plus spécifiquement de lui, les problèmes en classe s'étaient nettement améliorés.*

*Cette nouvelle évaluation de la réalité, plus objective car fondée sur l'analyse attentive des faits, et non pas seulement sur des impressions, soulagea beaucoup cette maman.*

Du fait du lien entre les émotions et les pensées, une pensée plus réaliste, moins tournée vers le sentiment de

responsabilité ou d'échec perpétuel permettra donc bien souvent de diminuer l'intensité de l'émotion négative et par là même d'apaiser la souffrance.



Ce travail n'est pas forcément facile, et votre thérapeute, mais aussi toute personne de votre entourage, peuvent vous y aider. Attention, il ne s'agit pas de dire que la vie est belle là où rien ne le justifie. Mais plutôt de voir si l'opinion que vous avez de vous-même ou de la situation à laquelle vous êtes confronté(e) est réaliste ou si celle-ci est rendue plus négative du fait de votre souffrance actuelle.

2°) Mise en œuvre :

*L'ensemble de ces techniques est regroupé sous le terme de « restructuration cognitive », qui est de plus en plus utilisée par de nombreux thérapeutes.*

La première étape pour corriger nos pensées consiste en fait à prendre conscience de celles-ci : il est nécessaire que nous puissions réaliser leur importance et leur lien avec nos émotions. Nous allons donc essayer de repérer pour les moments de forte ou très forte intensité émotionnelle :

- les situations en cause ayant déclenché cette activation émotionnelle,
- essayer de bien caractériser la ou les émotions en cause : joie, peine, peur, colère, haine..., en cotant leur intensité (de 0 à 100% par exemple),
- et les pensées associées à cette ou ces émotions.

Il arrive fréquemment que nous ayons l'impression de ne pas avoir eu de pensées. Mais nous savons expérimentalement que émotions et pensées sont aussi indissociables que les deux faces d'une carte à jouer ou d'une pièce de monnaie. Pour repérer les pensées en cause, il suffit d'essayer de répondre à la question : « dans cette situation où je me suis senti si ému, *qu'est-ce que j'étais en train de me dire ?* ». Et en faisant cet exercice, essayez de bien vous souvenir de la situation, vous rappelant tous les éléments extérieurs, les sons, les couleurs, les odeurs... et par dessus-tout... vos émotions !!!

Ces observations peuvent être consignées dans les fiches qui suivent.

**OBSERVER SES PENSEES, C'EST DEJA  
PRENDRE CONSCIENCE QUE NOUS  
INTERPRETONS TOUJOURS LA REALITE.**

SITUATION	EMOTIONS	<b>PENSEES</b>
Date		<i>qu'est-ce que j'étais en train de me dire, pour ressentir de telles émotions ?</i>

SITUATION	EMOTIONS	<b>PENSEES</b>
Date		<i>qu'est-ce que j'étais en train de me dire, pour ressentir de telles émotions ?</i>



SITUATION	EMOTIONS	<b>PENSEES</b>
Date		<i>qu'est-ce que j'étais en train de me dire, pour ressentir de telles émotions ?</i>

SITUATION	EMOTIONS	<b>PENSEES</b>
Date		<i>qu'est-ce que j'étais en train de me dire, pour ressentir de telles émotions ?</i>

SITUATION	EMOTIONS	<b>PENSEES</b>
Date		<i>qu'est-ce que j'étais en train de me dire, pour ressentir de telles émotions ?</i>

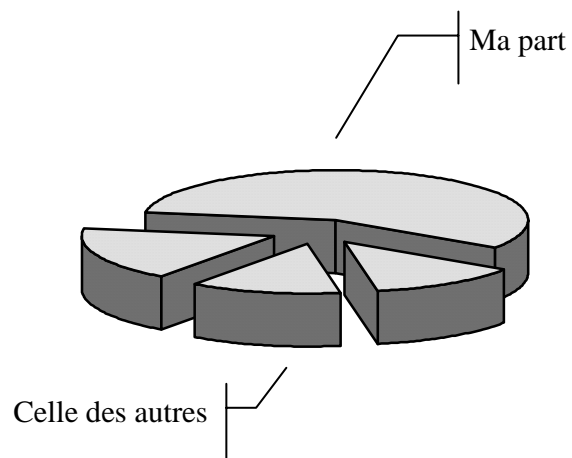
Quand vous serez bien habitué à repérer vos émotions, les situations qui les déclenchent, ainsi que les pensées leur étant associées, vous pourrez alors essayer de **procéder à l'analyse de vos pensées automatiques**, en les remettant en cause, en vous demandant toujours s'il s'agit d'une vision exacte des choses, ou de votre propre interprétation de la réalité.

Là encore, il ne s'agit pas de remettre en question la moindre de vos pensées, mais plutôt dans les situations qui vous ont fait le plus souffrir, qui vous ont le plus angoissé, essayer de voir si vos pensées n'ont pas en fait augmentés, majorées les difficultés : soit en vous faisant davantage redouter l'avenir, ou en vous poussant à vous énerver dans une situation ou vous auriez pu rester calme, ou même en vous faisant envisager un avenir sans espoir, alors que toutes les ressources, toutes les possibilités n'ont pas peut-être été prises en compte...

Il existe de nombreuses techniques pour remettre les pensées automatiques en cause, et vous les travaillerez avec votre thérapeute. Nous n'allons pas ici les détailler une par une, mais juste rappeler les principes des deux ou trois plus utilisées. Vous en trouverez la liste détaillée dans la plupart des ouvrages de thérapie comportementale et cognitive, en particulier dans « Faire face à la dépression » de Charly Cungi & Ivan-Druon Note (Retz, 1999).

- Le test de l'évidence : toutes les prédictions négatives que je peux faire vont-elles se réaliser ?
- La technique du pour/contre : Quels sont les arguments objectifs, tirés de l'analyse des faits, qui vont dans le sens de mes pensées (pour) ? quels sont ceux qui vont dans le sens opposés (contre) ? *Dans notre exemple de tout à l'heure, nous avons cherché avec la patient les arguments « pour » et « contre » la pensée : « je ne sais pas élever mon fils »*

- La technique avantage/désavantage : est-ce que je ne trouve pas un certain intérêt à voir les choses d'un point de vue aussi négatif ? *Ainsi, notre maman de tout à l'heure pensait que le fait de s'attribuer la responsabilité des troubles du comportement de son fils l'aiderait à s'investir plus dans l'éducation de ses enfants...*
- La ré-attribution des causes : dans le cadre d'une situation qui vous fait particulièrement souffrir, êtes-vous aussi responsable que vous pouvez le penser ou le sentir ? N'hésitez pas à utiliser le « camembert » des responsabilités, pour vous aider à chiffrer votre part de responsabilité, mais aussi celle des autres.



- Le décentrage : si un ami proche était dans la situation où vous vous trouvez actuellement et qui vous fait beaucoup souffrir, quels discours et quels conseils lui tiendriez-vous ? Ne pourriez-vous pas ensuite appliquer ces propos apaisants à vous-même ?

Lorsque, pour une pensée visiblement automatiquement négative et inexacte, vous aurez pu envisagé une alternative plus réaliste, essayez alors de percevoir l'impact sur l'émotion en comparant

- ce que vous ressentez sur le plan émotionnel en envisageant la situation avec cette nouvelle optique réaliste,
- par rapport à ce que vous ressentiez auparavant en jugeant les choses d'un point de vue négatif et pessimiste.

Il n'est certes pas facile de se poser toutes ces questions et d'essayer d'y répondre, surtout lorsque l'on est dans un état émotionnel très élevé. Mais cet exercice sera pratiqué à de nombreuses reprises en séance avec l'aide et les conseils de votre thérapeute. Et il est surtout important que vous puissiez à votre tour le pratiquer régulièrement, chaque fois que vous serez en situation difficile. Les fiches suivantes (appelées « fiches 5 colonnes de Beck ») vous aideront à le réaliser à votre domicile.

**ANALYSER SES PENSEES, C'EST  
S'EFFORCER DE SORTIR D'UNE  
INTERPRETATION NEGATIVE, SOUVENT  
DEPRESSIVE OU ANXIEUSE, DE LA  
REALITE. C'EST VOIR CETTE REALITE  
AVEC PLUS D'OBJECTIVITE.**

<b>SITUATION</b>			<b>PENSEES AUTOMATIQUES</b> (%age de croyance)	<b>REEVALUATION DES EMOTIONS ET DES PENSEES AUTOMATIQUES</b> (nouveau %age de croyance dans la pensée automatique)
			<b>PENSEES PLUS REALISTES</b> (%age de croyance)	

<b>SITUATION</b>			<b>PENSEES AUTOMATIQUES</b> (%age de croyance)	<b>PENSEES PLUS REALISTES</b> (%age de croyance)	<b>REEVALUATION DES EMOTIONS ET DES PENSEES AUTOMATIQUES</b> (nouveau %age de croyance dans la pensée automatique)
------------------	--	--	---	---	---



<b>SITUATION</b>			<b>PENSEES AUTOMATIQUES</b> (%age de croyance)	<b>REEVALUATION DES EMOTIONS ET DES PENSEES AUTOMATIQUES</b> (nouveau %age de croyance dans la pensée automatique)
			<b>PENSEES PLUS REALISTES</b> (%age de croyance)	

<b>SITUATION</b>			<b>PENSEES AUTOMATIQUES</b> (%age de croyance)	<b>REEVALUATION DES EMOTIONS ET DES PENSEES AUTOMATIQUES</b> (nouveau %age de croyance dans la pensée automatique)
			<b>PENSEES PLUS REALISTES</b> (%age de croyance)	

<b>SITUATION</b>			<b>PENSEES AUTOMATIQUES</b> (%age de croyance)	<b>PENSEES PLUS REALISTES</b> (%age de croyance)	<b>REEVALUATION DES PENSEES AUTOMATIQUES</b> (nouveau %age de croyance dans la pensée automatique)
------------------	--	--	---	---	---

## **MIEUX ETRE AVEC LES AUTRES :**

### **L’AFFIRMATION DE SOI**

Il arrive souvent que beaucoup de nos problèmes soient liés à nos rapports et relations avec les autres : disputes, difficultés à se faire comprendre, sentiment d’être agressé et blessé par ce que l’on entend... La liste est longue ! !

En fait les émotions paralysent ou perturbent souvent notre façon de communiquer. Une meilleure maîtrise des techniques de communication permet de se sentir plus à l’aise et donc de mieux gérer nos émotions.

Il peut donc être tout à fait profitable de travailler particulièrement nos aptitudes à la communication : si nous savons bien gérer la communication, c’est à dire ce que nous échangeons avec les autres, nous diminuons grandement les risques de nous sentir offensé, blessé, ou de ne pas nous faire respecter par notre entourage. Ou à l’inverse de donner l’impression que nous agressons nos interlocuteurs, même si là n’est pas notre intention.

Cette aptitude à réaliser ainsi une communication efficace s’appelle l’affirmation de soi. S’affirmer, c’est :

- Défendre son point de vue sans anxiété exagérée,
- Exprimer ses sentiments avec sincérité et aisance,
- Pour faire respecter ses droits,
- Tout en respectant ceux des autres.

(d’après Alberti et Emmons, 1978)

Mais comment définir une communication efficace ? De manière très simple, on peut dire qu’une communication est

efficace lorsqu'une personne arrive exactement à exprimer ce qu'elle pense, et que la personne en face comprend exactement ce qu'elle a voulu dire.

Autrement dit, il existe trois éléments à prendre en compte dans la pratique de la communication :

1. Ce qui est dit,
2. Ce qui est entendu,
3. Et la relation existant entre les personnes en présence.

Il existe de nombreux manuels d'apprentissage à la communication : vous trouverez leur liste en annexe. Par ailleurs, l'apprentissage se fait plus facilement en groupe, en étant dirigé par un spécialiste ; nous allons juste ici donner quelques points de rappels qui nous paraissent importants sur ces trois paramètres de la communication, pour vous aider au quotidien dans la mise en œuvre d'une communication efficace.

Les modifications dans notre manière de communiquer peuvent être utiles dans le cas de nombreux troubles : troubles dépressifs ou anxieux, dépendance à des substances, en particulier. Mais une amélioration de la communication peut aussi constituer un objectif de prise en charge à part entière. Dans ce cas, toutes les techniques vues précédemment peuvent aussi être utilisées pour parvenir à un bon résultat.

## 1°) Comment émettre un message ?

Quelques principes simples sont à retenir :

### Ce que l'on dit :

1. Exprimer **clairement**, et **directement** ses sentiments (ce que l'on pense) et ses buts (ce que l'on veut). Notez bien qu'il est possible de dire très clairement que l'on n'a pas d'opinion sur telle ou telle question.
2. S'exprimer **sans agressivité**, et en s'impliquant personnellement (en utilisant le « **je** »).
3. Utiliser un **discours positif**, c'est à dire sans formulation négative (dire « *je pense qu'il vaut mieux faire ceci* » est mieux que « *ce n'est pas cela que tu aurais dû faire* »).
4. Et éventuellement ne pas hésiter à **s'assurer** que le message a été bien compris.

### Comment on le dit :

L'acte de communication engage toute notre personne. Il est souhaitable d'adopter une attitude conforme à ce que l'on veut exprimer. Il faut donc faire attention à ce que l'on appelle les paramètres non-verbaux de la communication, c'est à dire l'attitude du corps. Cela concerne essentiellement :

- Le contact visuel, autrement dit le regard
- L'expression du visage
- Le ton de la voix
- Les gestes que l'on emploie

- La posture, ou l'attitude générale du reste du corps.

#### La situation où on le dit :

Il existe de très nombreuses situations où l'affirmation de soi est utile. Beaudry & Boisvert (1979) décrivent huit types de situation particulièrement repérables, intéressantes à travailler :

- Faire une demande / Répondre à une demande.
- Faire un compliment / Recevoir un compliment.
- Faire une critique / Recevoir une critique.
- Verbaliser un avis ou un sentiment.
- Gérer les situations de conversation.

#### La façon dont on le dit :

Les guides d'affirmation de soi décrivent de façon très détaillée comment réaliser et mener à bien chacune des situations précédemment évoquées. D'une manière générale, on pourrait résumer ces stratégies de la façon suivante (tirée de Cungi C. « *Savoir s'affirmer* », Retz, 1996) :

1. **Demander l'autorisation** de l'interlocuteur,
2. **Exprimer clairement** ce que l'on a à lui dire,
3. En exprimant d'abord ce que l'on comprend et ce que l'on sait de son point de vue. On parle alors d'**affirmation de soi empathique** (l'*empathie* désigne la capacité que l'on a à se représenter ce que pense l'autre). Cela peut être fait en utilisant des phrases comme « je comprends ce que tu peux éprouver » ou

bien « je suis sur que c'est désagréable pour toi, mais je pense que... »

4. Ne pas hésiter à répéter et à redonner sa position si l'on a l'impression que l'autre n'a pas bien perçu, **toujours calmement**. On parle de la méthode du **disque rayé**. Il est important alors *de ne pas se perdre dans des justifications et des explications qui ne font que donner l'impression que l'on est prêt à changer d'avis*.
5. Exprimer ses propres sentiments : il s'agit de la **révélation de soi** ; par exemple « je suis peiné que tu penses cela » ou encore « je suis désolé de te dire non à nouveau ».
6. Si c'est le cas, reconnaître immédiatement et sincèrement ses torts (**affirmation de soi négative**), et s'assurer que l'interlocuteur n'a pas quelques griefs contre nous qu'il n'ose pas nous reprocher ( c'est **l'enquête négative**) : « je suis désolé de t'avoir fait telle chose, et je te prie vraiment de m'excuser. Mais n'aurais-tu pas autre chose à me reprocher ? ».
7. Si la situation le nécessite, essayer de **trouver un compromis** : je respecte mes droits mais je comprends les besoins de l'autre, j'essaie de trouver une solution avec lui.
8. Enfin, **terminer le plus chaleureusement** possible la conversation.



## 2°) Comment recevoir un message

L'écoute fait partie intégrante de la communication. En général, une bonne écoute est une écoute :

- *Participante* : montrer son attention en ponctuant le discours de l'autre par des marques d'intérêt, verbales ou non-verbales (petits mots, signes de tête, regards...);
- *Ou active* : ici, il s'agit de bien faire préciser à l'autre sa pensée, en s'assurant régulièrement que l'on a bien compris ce qu'il voulait dire ; il est souvent utile de faire des résumés : « si j'ai bien compris, tu veux dire que... », ou même d'aider l'autre à préciser sa pensée : « est-ce que tu veux dire que... ? ». Parfois le questionnement peut être plus direct : « j'ai besoin de savoir franchement ce que tu penses... ».

L'écoute est importante surtout dans les situations où nous avons à répondre, ou lorsque nous sommes mis en cause personnellement : recevoir un compliment ou une critique essentiellement.

### Un point à part : Savoir recevoir un message agressif :

Souvent, lorsque nous sommes confrontés à l'agressivité d'un interlocuteur, nous sommes très tentés de répondre sur le même mode. La situation risque alors de s'envenimer, et toute communication devient alors impossible. On peut essayer de répondre à l'agressivité de la manière suivante :

1. **Pratiquer l'écoute neutre** : il s'agit d'une écoute où l'on ne répond rien, et l'on ne donne aucune information sur ce que l'on entend ou ce que l'on ressent.
2. **Etudier tous les paramètres verbaux et non-verbaux de la communication** de l'interlocuteur : ceci permet de se placer dans une position d'observateur externe, et on devient du coup moins sensible à l'agression que l'on ressent.
3. **Se relaxer** comme cela a été montré au chapitre précédent.
4. **Essayer de comprendre** ce qui fait que l'autre est dans un état pareil : que ressent-il, que pense-t-il, que s'est-il passé pour lui pour qu'il agisse sur un mode violent ? Il s'agit ici de développer notre empathie comme nous l'avons évoqué plus haut.
5. La réponse se fait en utilisant les techniques vues précédemment : essentiellement **affirmation de soi empathique, disque rayé, révélation de soi, enquête négative, reconnaissance des torts, recherche de compromis...**
6. Toujours adopter une **attitude de plus en plus calme**, de plus en plus détendue, qui va s'opposer à celle de l'agresseur.
7. Et si toute communication reste impossible, pratiquer la **technique du brouillard** : ne rien répondre, ou alors une

idée très générale qui n'engage à rien, du type « en effet, on peut voir les choses comme cela... ».

### 3°) La relation existant entre les personnes

Il s'agit ici du troisième élément intervenant dans la communication : le contexte dans lequel elle se déroule. Prendre en compte ce contexte signifie tout simplement tenir compte de la situation, pour essayer d'analyser en même temps

- ma position, ainsi que ce que je dis,
- et ce que pense et ce que ressens mon interlocuteur.

*En effet, on ne s'adresse pas de la même façon pour formuler par exemple une demande banale à quelqu'un qui vient de perdre un de ses proches et à quelqu'un qui vient de gagner au loto.*

Ceci permet :

- De développer notre empathie,
- D'adapter notre communication à la situation en cause,
- De prendre une distance nécessaire à une bonne gestion des situations relationnelles difficiles.

**Enfin, notez bien qu'on parle ici de comportements de communications :** comme tout comportements, ils sont susceptibles de modification en vue d'un plus grand confort pour nous et pour notre entourage. Mais c'est surtout la pratique d'un entraînement régulier et la mise en œuvre fréquente des techniques qui seront les meilleures garanties d'un bon résultat.

## Faire face aux problèmes :

### La Résolution De Problème

Il arrive souvent que notre angoisse, notre souffrance soit aggravée par des difficultés extérieures : comment en effet garder le moral lorsqu'on est confronté à des soucis importants, qu'ils soient d'ordre familiaux, financiers, matériels, professionnels ? Ces difficultés exigent fréquemment que l'on doive trouver une solution pour faire face à un ou des problèmes particulièrement épineux, ou pour régler une situation difficile.

Il n'est alors pas rare que l'on ait le sentiment d'être submergé par le problème à résoudre, que l'on ne voie pas « par quel bout l'attraper »... et surtout que l'on n'arrivera jamais à faire face.

Il est vrai que certains problèmes sont particulièrement difficiles ou douloureux à résoudre ; nous n'allons bien sûr pas prétendre que toute situation trouve facilement sa résolution. *Mais une approche systématique et systématisée du problème peut faciliter la recherche de solutions.*

Un autre avantage est que, lorsque grâce à cette approche systématisée nous serons sûrs d'avoir choisi sinon la meilleure, mais au moins la moins mauvaise des solutions, **nous pourrons éviter les regrets inutiles** avec des pensées comme : « Ah, j'aurais dû faire différemment !! ». Cela peut particulièrement aider à la lutte contre les pensées négatives irrationnelles, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent. Il peut être en effet rassurant de se dire : « la situation actuelle n'est pas agréable, mais de toute façon je n'avais pas le choix de faire autrement ».

Il faut aussi noter que **parfois, ce n'est pas la difficulté et la complexité des problèmes qui nous assaillent, mais plutôt leur nombre**, avec là aussi le sentiment que nous sommes noyés sous la masse et que nous sommes perdus face à mille petits tracas, chacun de peu d'importance mais dont l'accumulation finit par nous peser d'un poids énorme. Dans ce cas aussi, la technique de résolution de problème s'avère particulièrement efficace pour faire face et ne pas s'écrouler sous le nombre.

*Un patient vint ainsi un jour à la consultation très déprimé car il se sentait totalement submergé par ses tâches dans son travail. Il redoutait de ne plus pouvoir faire face, et en venait à envisager les situations les pires, jusqu'à vendre son entreprise, ou même parfois tout abandonner, voire se supprimer ! Par ailleurs c'était un homme tout à fait compétent qui avait toujours fait preuve de grandes capacités. Je lui expliquai rapidement les techniques de résolution de problème, en insistant sur le fait **qu'il ne devait faire et surtout ne penser qu'à une seule chose à la fois**. Cette approche systématisée et graduelle des problèmes le rassura beaucoup, surtout que pour chaque problème il était certain d'avoir pris pas forcément la bonne décision, mais plutôt la plus logique face à un certain nombre d'arguments rationnels.*

Le processus de résolution de problème est schématisé ci-après (d'après D'Zurilla-Goldfried, 1971, cité dans Cungi & Note : « Faire face à la dépression », Retz, 1999). Nous vous fournissons dans les pages suivantes les grilles nécessaires pour vous aider à mettre en œuvre cette résolution de problèmes, étape par étape : Attention, il est important de se dire **qu'on ne va s'occuper que d'un seul problème à la fois**. Les ordinateurs sont beaucoup plus rapides et plus puissants que nous, mais même eux ne peuvent réaliser qu'une seule tâche à la fois !!

## **ETAPE DE RESOLUTION DE PROBLEME**

1. d'abord définir le problème,
2. puis rechercher toutes les solutions possibles,
3. EVALUATION, pour chaque solution, des avantages et des inconvénients,
4. choisir la solution offrant le plus d'avantages et le moins d'inconvénient,
5. pour la solution retenue, évaluer les moyens nécessaires,
6. voir si ces moyens sont disponibles,
7. s'ils ne le sont pas, revenir à l'étape 4, jusqu'à l'obtention d'une solution (ou éventuellement redéfinir le problème),
8. quand une solution est retenue, envisager de quelle manière nous allons pouvoir pratiquement la mettre en œuvre.

### **LA RESOLUTION DE PROBLEME**

#### **CONSISTE A :**

- **AFFRONTER CHAQUE PROBLEME DANS L'ORDRE, DE MANIERE CALME, LOGIQUE ET COHERENTE,**
- **POUR POUVOIR CHAQUE FOIS PASSER SANS REGRET AU PROBLEME SUIVANT .**

Définition du problème :	
Liste des solutions (voir derrière pour l'évaluation) :	
Moyens nécessaires	disponibilité (oui/non)
Résultats	
Mise en oeuvre	

EVALUATION DES SOLUTIONS	
Avantages	Inconvénients



Définition du problème :	
Liste des solutions (voir derrière pour l'évaluation) :	
Moyens nécessaires	disponibilité (oui/non)
Résultats	
Mise en oeuvre	

EVALUATION DES SOLUTIONS	
Avantages	Inconvénients

Définition du problème :	
Liste des solutions (voir derrière pour l'évaluation) :	
Moyens nécessaires	disponibilité (oui/non)
Résultats	
Mise en oeuvre	

EVALUATION DES SOLUTIONS	
Avantages	Inconvénients

## CONCLUSION

Ce petit guide a été conçu pour faciliter votre compréhension et la mise en œuvre du traitement et donc son efficacité. Nous espérons qu'il vous aura aidé.

Nous vous fournissons par ailleurs en annexe la liste d'ouvrages complets et documentés, traitant soit des thérapies comportementales et cognitives en général, soit de pathologies en particulier, et des conseils à suivre pour y faire face.

N'hésitez pas à poser des questions à votre thérapeute si certains éléments vous paraissent peu clairs, ni à lui donner des suggestions sur le fond ou sur la forme de ce manuel.

Merci d'avance

## QUELQUES OUVRAGES UTILES

Cette liste que nous vous proposons n'est bien sûr pas exhaustive. N'hésitez pas à demander conseil à votre thérapeute (ou éventuellement à votre entourage) pour vous guider vers le choix le plus judicieux, le ou les livres qui correspondront le mieux à vos besoins.

### Sur les thérapies cognitives en général

#### **ANDRE C**

*Les thérapies cognitives*

Editions Bernet-Danilo, Paris, 1998

#### **COTTRAUX J**

*Les thérapies comportementales et cognitives*

Masson, Paris, 1998

#### **COTTRAUX J**

*Les thérapies cognitives*

Retz, Paris, 1992

#### **VAN RILLAER J**

*Les thérapies comportementales*

Editions Bernet-Danilo, Paris, 1998

### Sur les troubles anxieux et dépressifs

#### **ANDRE C**

*Petites angoisses et grosses phobies*

Seuil, 2002

**ANDRE C**

*La timidité*

PUF, Collection que sais-je ? Paris, 1997

**ANDRE C & LEGERON P**

*La peur des autres : trac, timidité, phobie sociale*

Editions Odile Jacob, Paris, nouvelle édition 2000

**APFELDORFER G**

*Pas de panique*

Hachette, Paris, 1986

**COTTRAUX J**

*Les ennemis intérieurs : obsessions et compulsions*

Editions Odile Jacob, Paris, 1988

**CUNGI C & NOTE I**

*Faire face à la dépression*

Retz, Paris, 1999

**MIRABEL-SARRON C**

*Comment sortir de la dépression ?*

Odile Jacob, 2002

**LAMAGNERE F**

*Manies, peurs et idées fixes*

Retz, Paris, 1994

**SAUTERAUD A**

*S'arrêter de laver, vérifier, compter...*

Odile Jacob, 2000

**SERVANT D**

*Stress et anxiété : Guide pour s'aider soi même*

Edition Odile Jacob 2003

**VAN RILLAER J**

*Peurs, angoisse et phobies*

Editions Bernet-Danilo, Paris, 1998

Sur l'affirmation de soi

**BOISVERT J.M. & BEAUDRY M**

*S'affirmer et communiquer*

Editions de l'homme, Montréal, 1979

**CUNGI C**

*Savoir s'affirmer*

Retz, Paris, 1996

**FANGET F**

*Affirmez-vous*

Odile Jacob, 2000

Sur les troubles de personnalité

**HAHUSSEAU S**

*Comment ne plus se gâcher la vie*

Odile Jacob, 2003

**LELORD F & ANDRE C**

*Comment gérer les personnalités difficiles*

Editions Odile Jacob, Paris, 1996

**YOUNG J.E. & KLOSKO J.S.**

*Je réinvente ma vie*

Editions de l'Homme, Montréal, 1995



Sur les troubles des conduites alimentaires

**APFELDORFER G**

*Maigrir, c'est dans la tête*  
Odile Jacob, Paris, 1997

**APFELDORFER G**

*Je mange donc je suis*  
Payot, Paris, 1991

**MIRABEL-SARRON C**

*Bien manger*  
Bayard, Paris, 1999

**NEF Y & SIMON Y**

*Comment sortir de l'anorexie*  
Odile Jacob, 2001