

Il était une fois, une distorsion



Cherine Fahim, Ph.D Sciences neurologiques

Endoxa Neuroscience s.à.r.l

Château de Vaumarcus

www.endoxaneuro.com

c.fahim@endoxaneuro.com



Introduction

Bienvenue à cette formation en ligne sur les distorsions cognitives basées sur l'approche cognitive-comportementale.

Je suis ravie de vous avoir parmi nous aujourd'hui pour explorer comment nos pensées influencent nos émotions et nos comportements.

Nous allons découvrir ensemble les différentes distorsions cognitives et comment la neuroéducation et la psychoéducation en fournissant des outils pratiques peuvent nous aider à mieux comprendre et gérer nos processus mentaux.



Objectifs de la Formation

Cette formation vise à vous aider à :

- **Prendre conscience de ses pièges de pensées.**
- **Analyser les événements avec plus d'objectivité.**
- **Mieux contrôler ses émotions.**



Pourquoi les Distorsions Cognitives



Pensées Irrationnelles

Les distorsions cognitives sont des pensées irrationnelles et exagérées qui peuvent influencer négativement notre humeur et notre comportement.



Automatiques et Inconscientes

Elles sont souvent automatiques et inconscientes, mais ont un impact significatif sur notre bien-être.



Améliorer la Santé Mentale

En identifiant et en rectifiant ces pensées, nous pouvons améliorer notre santé mentale et notre qualité de vie.

Les Principales Distorsions Cognitives

1

Les Fausses Obligations

Croire que l'on doit absolument répondre à certaines attentes, souvent irréalistes.

2

La Pensée Dichotomique

Voir les choses en noir et blanc, sans nuances.

3

La Surgénéralisation

Tirer des conclusions générales basées sur un seul événement.

4

La Personnalisation

Se sentir responsable de tout ce qui va mal, même sans fondement logique.

5

L'Inférence Arbitraire

Tirer des conclusions hâtives sans preuves suffisantes.

6

Dramatisation et Minimisation

Exagérer l'importance des problèmes et minimiser les réussites.

7

L'Abstraction Sélective

Se concentrer uniquement sur les aspects négatifs d'une situation.

8

Le Raisonnement Émotionnel

Croire que ses émotions reflètent la réalité.

9

Le Blâme

Accuser les autres pour ses propres problèmes.

10

L'Étiquetage

Attribuer des étiquettes globales à soi-même ou aux autres, basées sur des incidents isolés.



Contexte

Un coup de fil houleux, un commentaire dans l'agenda de l'un de vos enfant, une mauvaise réunion au travail, un souvenir qui surgit de nul part et nous voilà happé dans une spirale négative pour la journée. Face à une contrariété, nous pouvons avoir tendance à réagir « à chaud », sous le coup de l'émotion, prenant le risque de nous forger une vision approximative ou déformée de la situation.

En identifiant nos pièges de pensée, en trouvant des libérateurs, nous serons à même d'anticiper nombre de situations potentiellement stressantes pour conserver votre énergie au quotidien.

Notre approche : Une triade psycho-neuro-éducative et pratique



Psychoéducation

La psychoéducation fournit une compréhension approfondie des distorsions cognitives et de leur impact sur notre pensée et notre comportement.



Neuroéducation

La neuroéducation explore les mécanismes cérébraux sous-jacents aux distorsions cognitives, nous permettant de comprendre comment notre cerveau crée ces biais.



Pratiques des techniques

L'utilisation d'un "carnet de voyage" ludique et interactif permet d'appliquer les connaissances acquises et de développer des stratégies pour surmonter les distorsions cognitives.

APPROCHE I L'approche de la psychéducation : Approche Cognitive-Comportementale

- Approche psychoéducative visant à modifier les schémas de pensée dysfonctionnels pour influencer positivement les émotions et les comportements
- Repose sur l'idée que nos pensées, nos émotions et nos comportements sont interconnectés
- En modifiant notre manière de penser, nous pouvons changer la façon dont nous ressentons et réagissons



Comment la CC Aide à Gérer les Distorsions Cognitives ?



1. Identification des Distorsions

La première étape est de prendre conscience des pensées automatiques et des distorsions cognitives.



2. Défi des Pensées Irrationnelles

Ensuite, on apprend à remettre en question ces pensées et à les remplacer par des pensées plus réalistes et constructives.



3. Restructuration Cognitive

Cette technique consiste à changer les schémas de pensée négatifs pour améliorer les réactions émotionnelles et comportementales.



4. Exercices Pratiques

Les participants apprendront des techniques comme le journal de pensées, les exercices de relaxation, et la planification d'activités positives.

En bref !

Comprendre et gérer les distorsions cognitives à travers une meilleure neuro- et psychoéducation peut transformer notre manière de penser, de ressentir et d'agir.

Cette formation vous fournira les outils nécessaires pour identifier vos propres distorsions, les remettre en question, et adopter une perspective plus équilibrée et positive.

Je vous invite à participer activement et à appliquer ces techniques dans votre vie quotidienne pour améliorer votre bien-être mental et émotionnel.

Merci pour votre attention et je suis impatiente de commencer cette aventure avec vous.



Qu'est-ce qu'une Distorsion Cognitive?



1

Définition

Une distorsion cognitive est une erreur systématique dans le traitement de l'information qui conduit à des pensées irrationnelles et négatives.

2

Influence

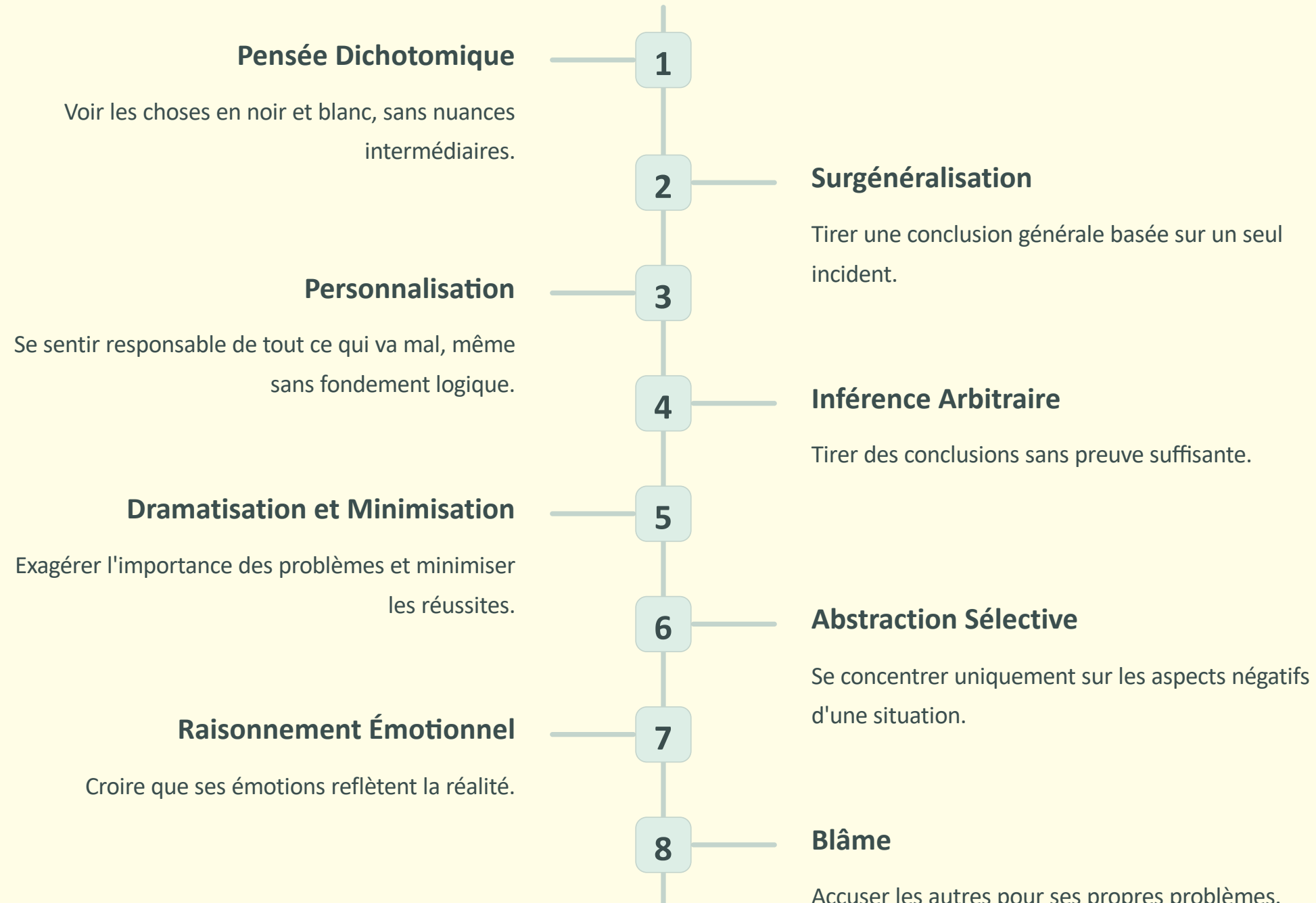
Ces distorsions influencent nos émotions et comportements de manière néfaste.

3

Approche CC

L'approche cognitive-comportementale propose que ces distorsions sont souvent automatiques et inconscientes, mais peuvent être identifiées, challengées et modifiées à travers une thérapie structurée.

Principales Distorsions Cognitives en TCC :



Processus de psychoéducation

Identification

Reconnaître les pensées automatiques et les distorsions cognitives. Cette étape cruciale permet de prendre conscience des schémas de pensée négatifs qui influencent notre perception et nos émotions.

Défi

Remettre en question ces pensées irrationnelles. Une fois identifiées, il est important d'examiner ces pensées de manière critique et de comprendre leur impact sur notre bien-être.

Restructuration

Remplacer les pensées négatives par des pensées plus équilibrées et réalistes. Cette étape finale vise à développer une perspective plus adaptative et positive face aux situations de la vie.



APPROCHE II : Selon les Neurosciences, sciences du cerveau

Les neurosciences fournissent une perspective biologique et physiologique des distorsions cognitives, expliquant comment elles se forment et se renforcent dans le cerveau.



Comment les sciences du cerveau peuvent-elles m'aider ?



Connaissance de soi

Comprendre les bases neuronales des pensées au niveau de la cognition émotionnelle et sociale aide les individus à mieux se comprendre eux-mêmes. Cela inclut la prise de conscience des mécanismes de réponse au stress, de l'anxiété.



Gestion du stress et de l'anxiété

Des techniques basées sur la neuroscience, comme la restructuration de la pensée et ainsi des réseaux de neurones, et la pleine conscience guidée, peuvent être adoptées pour réguler les émotions et réduire le stress.

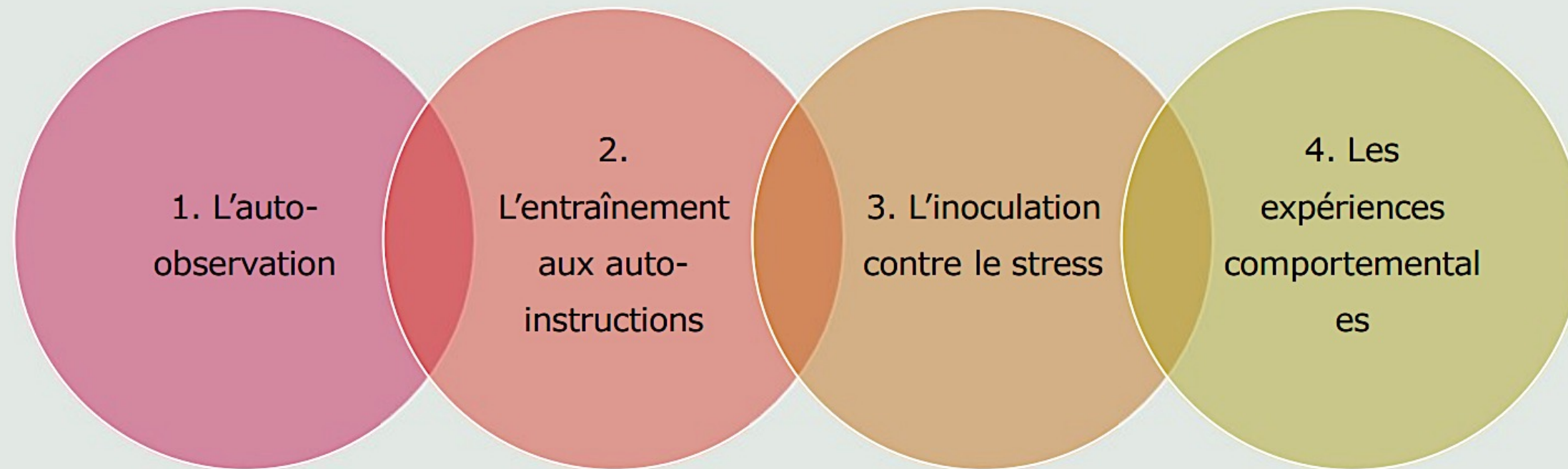


Interventions éclairées

Une meilleure connaissance du cerveau permet de reconnaître les signes avant coureurs et de chercher des techniques d'interventions, comme par exemple les stratégies d'adaptation, appropriées plus tôt.



Principales techniques d'intervention découlant des modifications cognitivo- comportementales



Comment les sciences du cerveau peuvent-elles m'aider ?, *suite*



Réduction de la stigmatisation

La compréhension scientifique de nos comportements peuvent diminuer les préjugés et encourager les individus à chercher de l'aide sans honte.



Prendre le contrôle via le libre arbitre

En vous fournissant des informations sur votre cerveau et les options de stratégies d'adaptations, la psychoéducation et les sciences du cerveau peuvent vous aider à vous sentir plus impliqué dans vos propres processus mentaux et mieux à même de vous défendre.



Les principes fondamentaux de la théorie comportementale

Principe 1

- Les comportements jouent un rôle essentiel dans l'apparition, le maintien et l'accentuation de la psychopathologie ou de la maladie mentale
- Exemple : L'évitement des situations où l'individu est exposé au regard d'autrui est l'une des conséquences de l'anxiété sociale. Toutefois, cet évitement contribue aussi à maintenir, voire à accentuer, l'anxiété sociale

Principe 2

- La théorie de l'apprentissage occupe une place primordiale dans la compréhension et le traitement de la maladie mentale
 - Les comportements fonctionnels et dysfonctionnels peuvent être appris et désappris
- Pierre angulaire du comportementalisme

Principe 3

- Une évaluation rigoureuse est indispensable en début de traitement
- Évaluation méthodique du comportement à modifier OU analyse fonctionnelle
 - Aspects à documenter
 - Le comportement : Quoi, où, quand, comment, etc.
 - Les facteurs précipitants ou modulateurs : Dans quelles circonstances survient le comportement? Quand est-il pire ou atténué?
 - Les facteurs de maintien : Qu'est-ce qui contribue à maintenir le comportement?
 - Les conséquences : Immédiates et à long terme
 - L'évitement : Toutes les situations évitées sont analysés
 - Les ressources : Aptitudes personnelles, aide déjà reçue



Mécanismes Neuronaux

Plasticité Synaptique

Le cerveau est plastique, ce qui signifie qu'il est capable de changer et de s'adapter en fonction de l'expérience. Cette caractéristique fondamentale permet au cerveau de se remodeler constamment.

Renforcement des Connexions

Les pensées répétées, même irrationnelles, peuvent renforcer les connexions synaptiques. Ce processus rend ces pensées automatiques et plus difficiles à changer avec le temps.

Réseaux de Schémas Cognitifs

Définition des Schémas Cognitifs

Les schémas cognitifs sont des réseaux de neurones qui représentent des croyances et des attentes.

Ces structures neuronales jouent un rôle crucial dans notre façon de percevoir et d'interpréter le monde qui nous entoure.

Impact des Expériences Négatives

Lorsque des expériences négatives se produisent, elles peuvent renforcer des schémas négatifs préexistants ou en créer de nouveaux.

Ce processus peut influencer significativement notre perception et notre comportement futur.



Biais de Confirmation



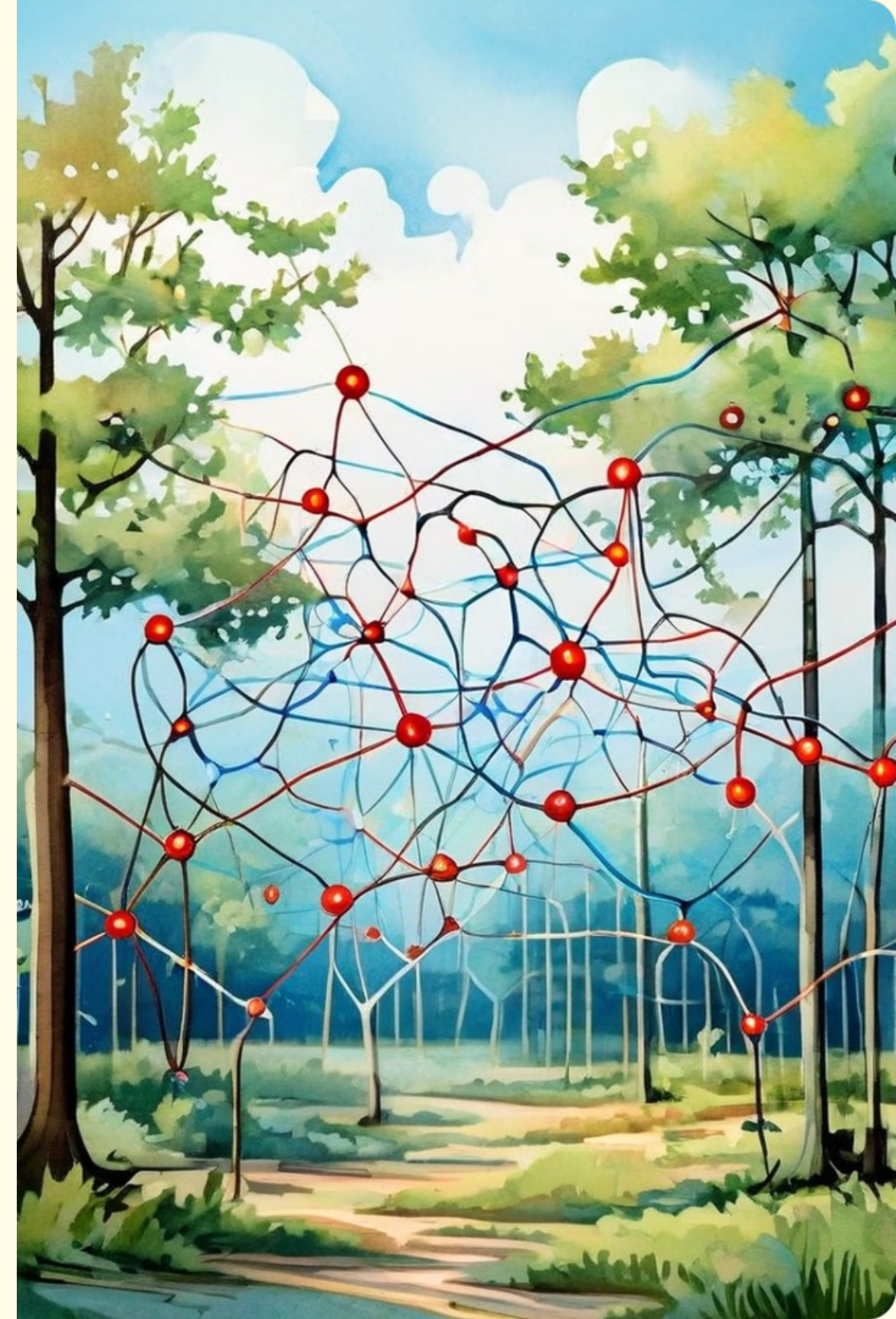
Recherche Sélective

Le biais de confirmation pousse les individus à rechercher et se souvenir des informations qui confirment leurs croyances existantes, tout en ignorant celles qui les contredisent.



Renforcement des Distorsions

Ce biais cognitif renforce les distorsions cognitives, car les expériences et les souvenirs sont filtrés de manière à maintenir les croyances négatives.



Activation de l'Amygdale

Rôle de l'Amygdale

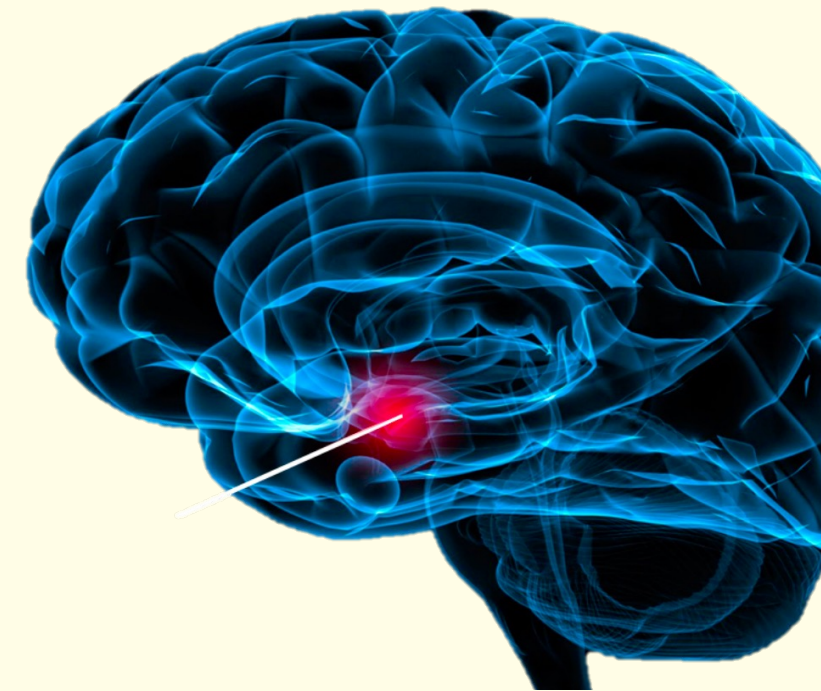
L'amygdale est une structure cérébrale cruciale, étroitement liée aux émotions. Elle joue un rôle fondamental dans deux processus essentiels :

- La formation des souvenirs émotionnels
- Le stockage de ces souvenirs chargés d'émotions

Impact des Distorsions Cognitives

Les distorsions cognitives ont un effet significatif sur l'amygdale. Elles peuvent l'activer, ce qui entraîne des conséquences importantes :

- Renforcement des réponses émotionnelles négatives
- Association de ces réponses aux pensées distordues



Implications en Neurosciences

Neuroplasticité

La neuroplasticité est la capacité du cerveau à modifier ses connexions synaptiques en réponse à l'expérience.

Cette propriété fascinante du cerveau implique que nos pensées et comportements ne sont pas figés, mais peuvent être modifiés avec des interventions appropriées.

1

2

Interventions pour se retrouver dans sa tête

Restructurer les schémas de pensée

Modifier les comportements problématiques, en tirant parti de la capacité du cerveau à se réorganiser.

Cortex Préfrontal



Le Cortex Préfrontal

Cette région du cerveau est impliquée dans la régulation des émotions et le raisonnement. Elle joue un rôle crucial dans notre capacité à contrôler nos pensées et nos réactions émotionnelles.

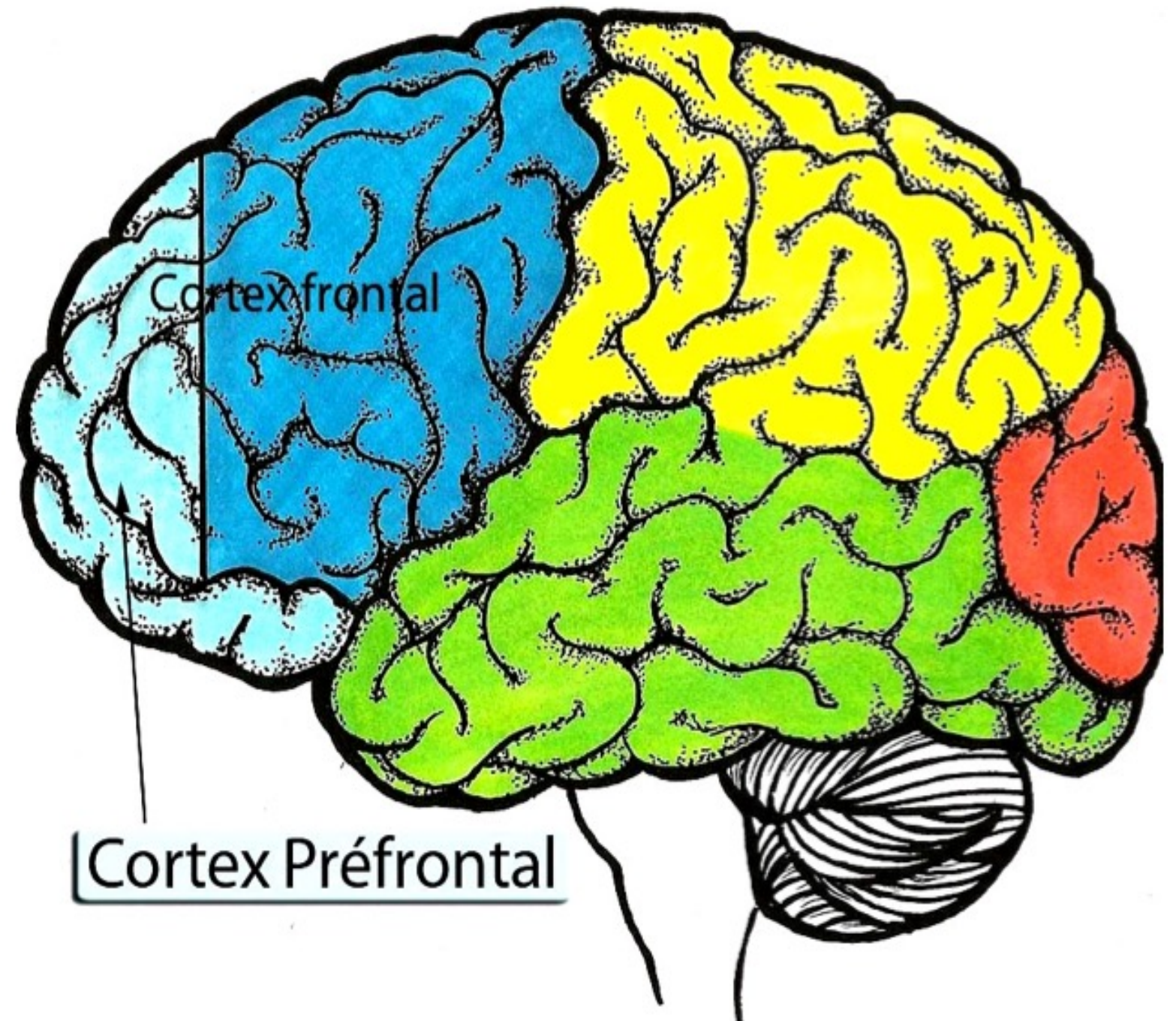


Renforcement par l'approche CC

Les techniques CC visent à renforcer le cortex préfrontal pour aider à contrôler les pensées automatiques et les réponses émotionnelles. Ce renforcement permet une meilleure gestion des distorsions cognitives.

Cortex préfrontal siège du Go/Nogo : Sous-division la plus antérieure du cortex frontal (située derrière le front) considérée comme le siège du langage, de la planification, du raisonnement, de l'attention visuelle et de la mémoire.

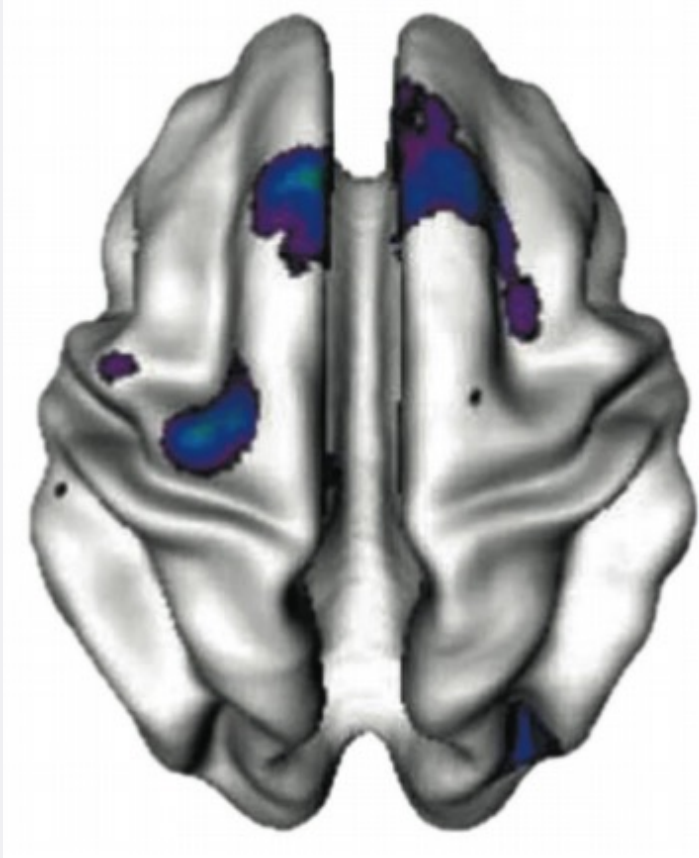
Son développement se poursuit jusqu'au début de la troisième décennie de la vie !



Responsable des fonctions exécutives en collaboration avec tout le cerveau:

L'ensemble des processus ou mécanismes permettant de générer et réguler de façon flexible notre comportement dans un contexte environnemental changeant, et plus particulièrement dans les situations où de l'information distractive ou une réponse prédominante doit être ignorée afin de réagir de façon adéquate en fonction du but de la tâche :

- Aptitudes d'organisation et de planification
- Mémoire à court terme
- Inhibition et contrôle des pulsions
- Capacité à réfléchir sur soi et à se surveiller
- Gestion du temps et des priorités
- Compréhension des concepts complexes ou abstraits
- Utilisation de stratégies nouvelles.



Le cortex préfrontal. Les parties du cerveau qui apparaissent ici en bleu et en violet sont plus minces chez les enfants atteints de TDAH que chez les autres enfants. Ces régions du cerveau règlent les processus d'attention et d'activité motrice qui sont souvent affectés chez les enfants atteints de TDAH. (Le devant du cerveau se trouve dans le haut de l'image.)

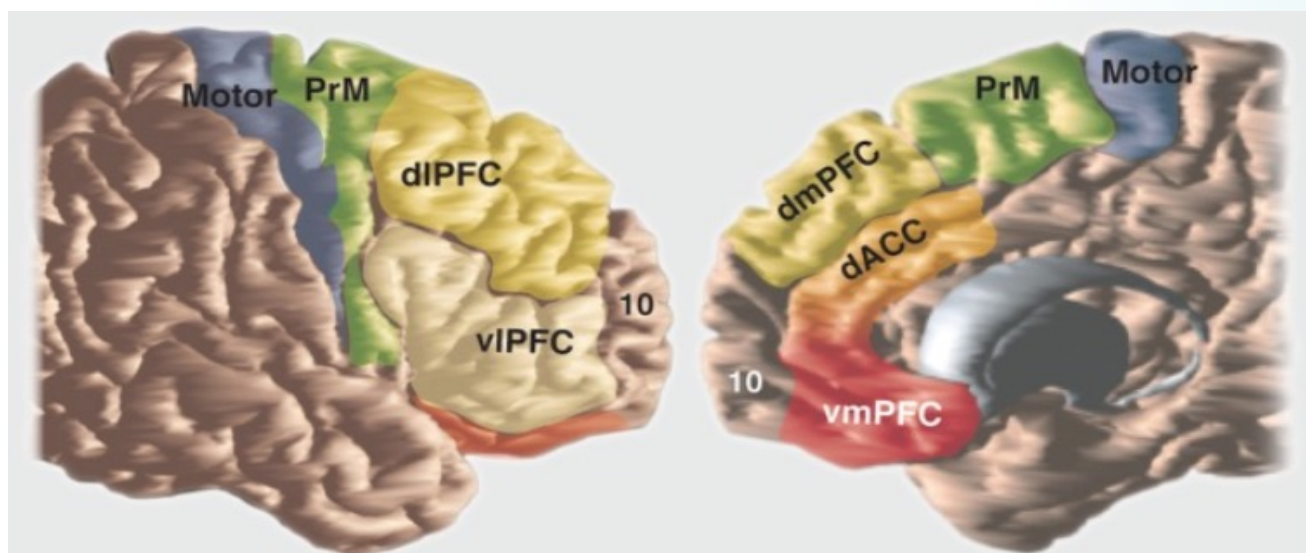
Source: National Institute of Mental Health, Banque d'images. http://infocenter.nimh.nih.gov/il/public_il/image_details.cfm?id=291

Le CPF joue un rôle majeur dans les fonctions exécutives

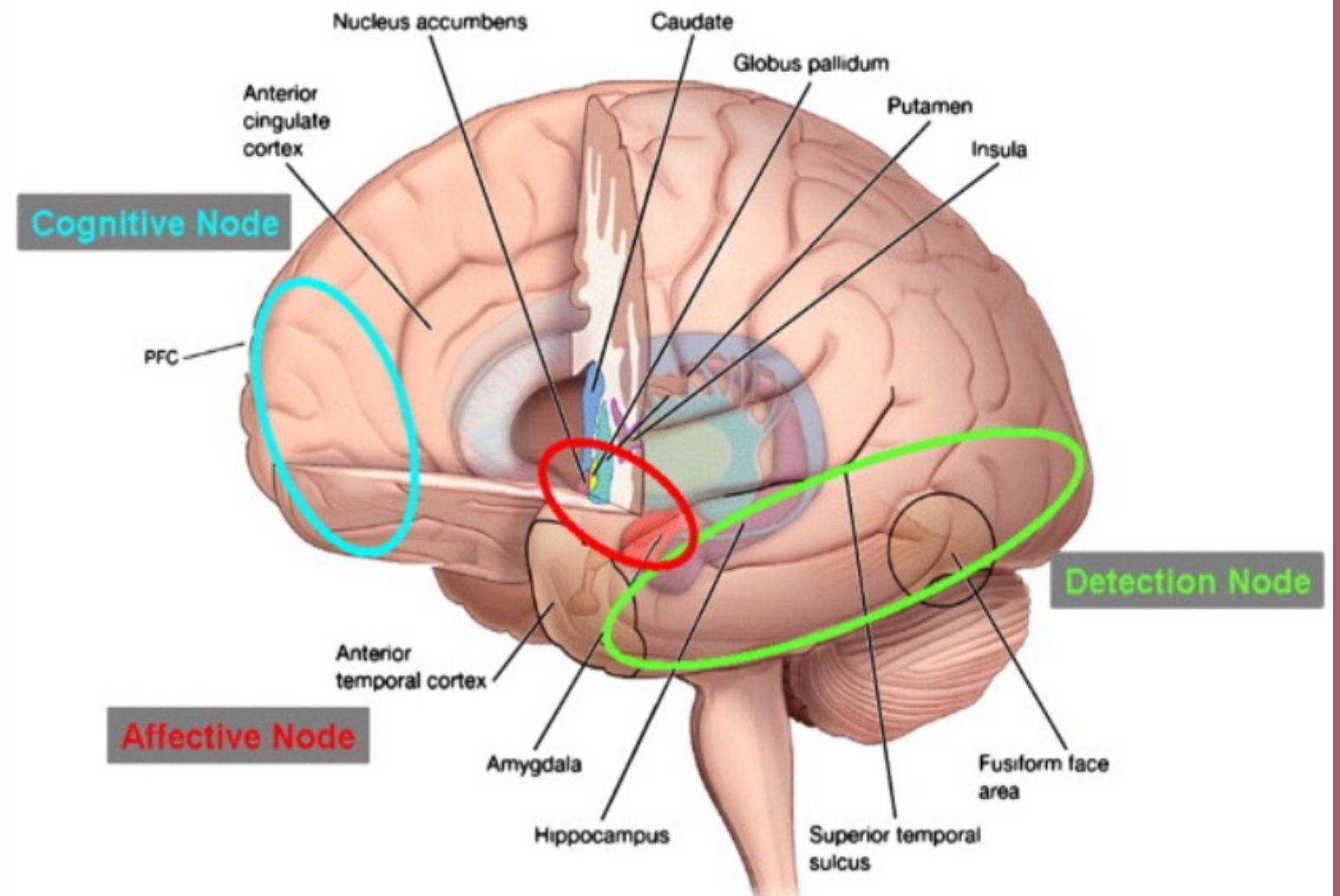
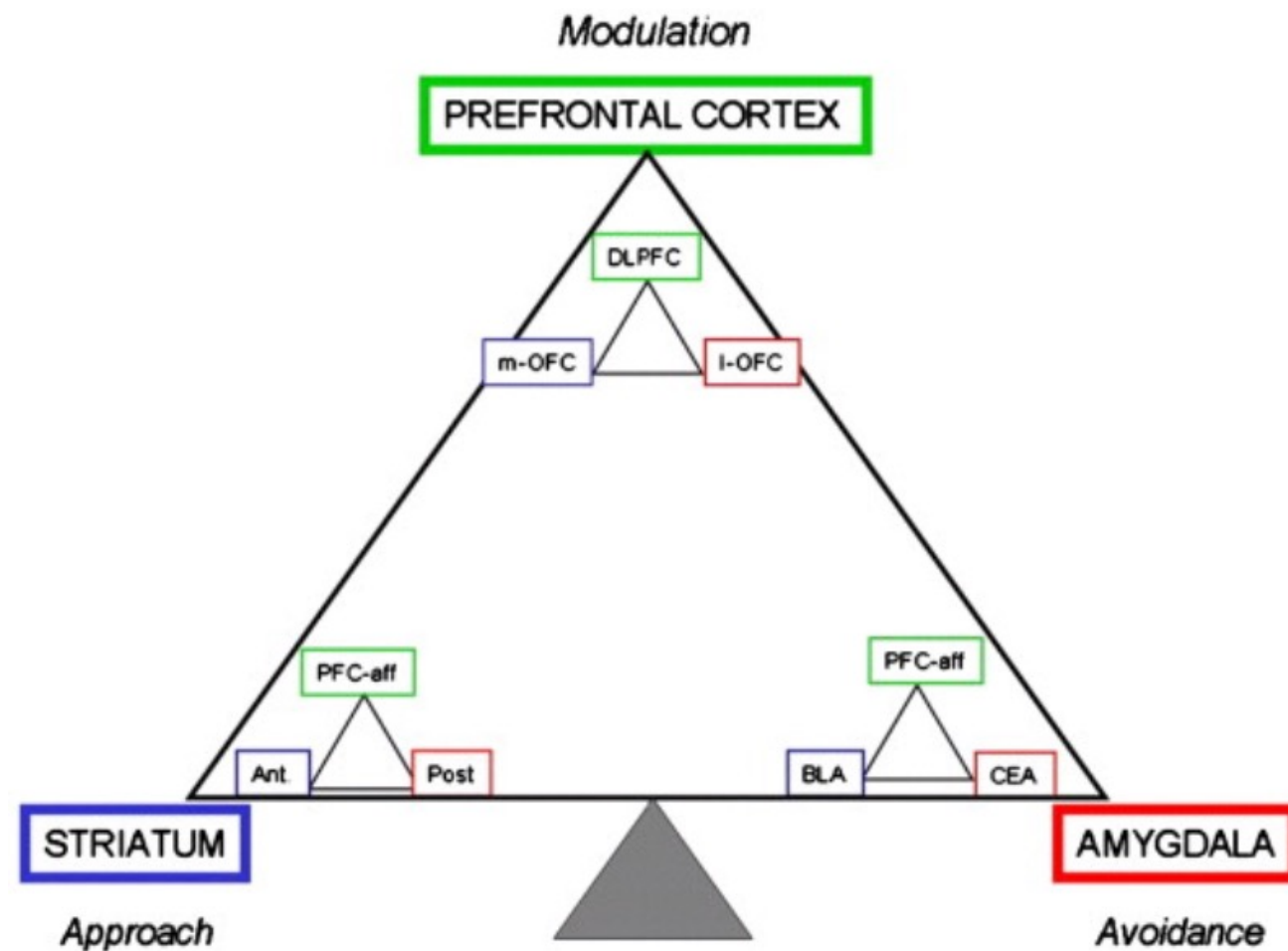
- ✓ Les processus qui permettent de réaliser des tâches complexes orientées vers un but :
- planification, inhibition, flexibilité mentale et mise à jour notamment.
- Les fonctions exécutives sont dépendantes de la mémoire de travail, système de maintien et de manipulation à court terme d'une quantité limitée d'informations.



La réduction de la quantité de la matière grise observée dans le cortex frontal entre l'adolescence (*douze/seize ans*) et l'âge adulte (*vingt-trois/trente ans*) est corrélée à certaines modifications structurales observées dans le striatum, structure sous-corticale impliquée notamment dans la prise de risque et les conduites addictives.



L'adolescence est caractérisée par une augmentation normative de la motivation d'approche, incluant une tendance plus élevée vers la prise de risques et le désir de nouveauté





Neurotransmetteurs

Déséquilibres Chimiques

Les déséquilibres chimiques dans le cerveau peuvent avoir un impact significatif sur notre façon de penser et de ressentir. Ces déséquilibres, particulièrement ceux impliquant la sérotonine et la dopamine, jouent un rôle crucial dans l'apparition et le maintien des distorsions cognitives.

Influence sur l'Humeur

Les neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine sont étroitement liés à notre humeur. Lorsqu'ils sont en déséquilibre, ils peuvent contribuer non seulement aux distorsions cognitives, mais aussi à divers troubles de l'humeur, affectant ainsi notre bien-être général.

En bref !

Approche Cognitive-Comportementale CC

Les distorsions cognitives sont des erreurs de pensée systématiques qui influencent négativement nos émotions et comportements. La TCC travaille à identifier, remettre en question et restructurer ces pensées pour améliorer le bien-être mental.

Perspective des Neurosciences, sciences du cerveau

Les neurosciences expliquent ces distorsions par des mécanismes neuronaux, tels que la plasticité synaptique et l'activation émotionnelle, offrant une compréhension plus profonde des bases biologiques de ces pensées irrationnelles et des moyens potentiels de les modifier.

Approche III : Les techniques pratico-pratiques



Découverte des trésors cachés

Ensemble, nous allons explorer les boîtes de trésors cachés remplies de stratégies d'adaptation face aux distorsions cognitives.



Voyage au pays de Miragia

Notre voyage nous mènera au pays enchanté de Miragia, où chaque escale commencera par "Il était une fois une distorsion..."



Stratégies d'adaptation

Nous découvrirons ensemble les trésors de stratégies d'adaptation pour faire face aux menaces des distorsions cognitives.

Approche III : Les techniques pratico-pratiques

Il était une fois, dans un royaume lointain, une distorsion. Ce royaume, connu sous le nom de Miragia, était un endroit enchanté où les forêts étaient toujours vertes, les rivières chantantes, et les créatures magiques cohabitaient en harmonie.

Cependant, Miragia était également un lieu où les distorsions de la pensée pouvaient prendre vie, influençant les esprits et les cœurs de ses habitants.



Les Fausses Obligations

Un jour, une jeune paysanne nommée Elara se sentait accablée par ce qu'elle pensait être des obligations inévitables. Elle croyait devoir sans cesse plaire à tout le monde et être parfaite en tout. Un matin, en se réveillant, elle trouva une note magique sur sa table de chevet : **"Tu dois toujours être la meilleure, sinon tu ne vaux rien."**

Cette fausse obligation commença à empoisonner l'esprit d'Elara. Elle se mit à travailler jour et nuit, se privant de repos et de joie. Ses amis, inquiets, décidèrent de l'aider à se libérer de ce poids.

- Elara se sent accablée par des obligations inévitables
- Elle croit devoir plaire à tout le monde et être parfaite
- Une note magique renforce sa fausse obligation
- Elara travaille sans relâche, se privant de repos et de joie
- Ses amis s'inquiètent et décident de l'aider



La Pensée Dichotomique

Pendant ce temps, dans un château proche, le prince Aiden voyait le monde en noir et blanc. Pour lui, il n'y avait que des succès éclatants ou des échecs lamentables.

Un jour, en essayant de sauver un oiseau blessé, il échoua à le guérir complètement. Déçu, il se dit : "Je suis un prince inutile si je ne peux même pas sauver un simple oiseau."

- Sa pensée dichotomique le plongea dans le désespoir
- Le convainquant qu'il était soit un héros parfait, soit un complet raté



La Surgénéralisation

Un mage nommé Elron, vivant dans une tour à l'écart du village, avait vécu une mauvaise expérience avec un dragon des années auparavant. Depuis, il croyait que tous les dragons étaient malveillants. "Une fois, un dragon m'a attaqué, donc tous les dragons sont dangereux," répétait-il souvent.

Sa surgénéralisation le rendait méfiant et isolé, refusant d'aider les villageois chaque fois qu'ils mentionnaient les dragons.





La Personnalisation

Dans un coin tranquille du royaume, une fleuriste nommée Iris croyait que chaque problème qui survenait dans le village était de sa faute. Si la pluie ruinait les récoltes, elle pensait que c'était à cause de ses mauvaises prières. "C'est à cause de moi si les choses vont mal," se disait-elle, ignorant les véritables causes des problèmes.

L'Inférence Arbitraire

À l'opposé du royaume, un marin nommé Nolan avait l'habitude de tirer des conclusions hâtives sans preuves. En voyant une étoile filante, il conclut immédiatement que cela annonçait un désastre.

- Nolan tirait des conclusions sans preuves
- Il interprétait une étoile filante comme un signe de désastre
- "Une étoile filante signifie que quelque chose de terrible va arriver," affirmait-il
- Ses conclusions hâtives répandaient l'inquiétude parmi ses compagnons





Dramatisation et Minimisation

Au centre de Miragia, la reine Serena avait tendance à dramatiser les petits soucis et à minimiser les grandes réalisations. Une simple dispute entre les serviteurs était pour elle un signe de rébellion, tandis qu'une victoire sur une menace ennemie n'était qu'un petit incident. "Ce conflit est la fin de notre paix," disait-elle, tout en affirmant que leur récente victoire n'était qu'un petit gain.

L'Abstraction Sélective

Un artiste nommé Fenris, célèbre pour ses magnifiques peintures, avait une vision déformée de son propre travail. Lorsqu'il recevait des compliments, il se concentrait uniquement sur les critiques.

- Fenris était connu pour ses magnifiques peintures
- Il avait une vision déformée de son propre travail
- Il se concentrait uniquement sur les critiques, ignorant les compliments
- "Peu importe combien de gens aiment mon travail, un seul critique négatif suffit pour tout gâcher," pensait-il
- Il négligeait l'appréciation majoritaire de son art



Le Raisonnement Émotionnel

Dans une caverne proche des montagnes, une sorcière nommée Morgana se fiait entièrement à ses émotions pour juger de la réalité. Si elle se sentait triste, elle en déduisait que tout allait mal. "Je me sens désespérée, donc tout est sans espoir," murmurait-elle, laissant ses émotions dicter ses croyances.



Le Blâme

endoxa neuroscience

Un marchand nommé Thorne avait tendance à blâmer les autres pour ses propres malheurs. Si ses affaires allaient mal, il accusait ses concurrents de tricherie ou ses clients de manque de loyauté.

- Thorne refusait de voir ses propres erreurs
- "C'est leur faute si je ne réussis pas," proclamait-il souvent



L'Étiquetage

Enfin, une jeune fille nommée Lyra, vivant dans une ferme, étiquetait tout le monde d'une manière négative. Si quelqu'un faisait une erreur, elle le considérait comme un raté. "Il a échoué une fois, donc il est incompetent," disait-elle, ignorant les capacités et les qualités de chacun.



La Leçon des Distorsions

Ces distorsions avaient commencé à créer des déséquilibres et des conflits dans le royaume de Miragia. C'est alors qu'un sage druide, nommé Alden, décida d'intervenir. Il réunit Elara, Aiden, Elron, Iris, Nolan, Serena, Fenris, Morgana, Thorne et Lyra, et leur enseigna la sagesse et la compréhension des distorsions de la pensée.

- Le sage druide Alden intervient pour résoudre les conflits dans le royaume de Miragia
- Alden rassemble un groupe diversifié de personnages : Elara, Aiden, Elron, Iris, Nolan, Serena, Fenris, Morgana, Thorne et Lyra
- Le druide enseigne la sagesse et la compréhension des distorsions de la pensée à ce groupe



La Leçon des Distorsions

Alden leur montra comment ces distorsions affectaient leurs vies et les aida à voir le monde de manière plus équilibrée et réaliste. Ils apprirent à remettre en question leurs fausses croyances, à voir les nuances dans les situations, et à comprendre que tout le monde peut faire des erreurs sans être défini par elles.



La Leçon des Distorsions

Grâce à ces enseignements, les habitants de Miragia commencèrent à vivre plus harmonieusement, acceptant leurs imperfections et celles des autres, et trouvant la paix dans l'équilibre. Et ainsi, le royaume retrouva sa sérénité, devenant à nouveau un endroit de magie et de joie, où les distorsions de la pensée n'avaient plus leur place.

- Harmonie et acceptation parmi les habitants de Miragia
- Retour de la sérénité et de la magie dans le royaume
- Vie heureuse et éclairée pour tous



Comment l'utiliser ?

Étapes

1

Ressentir une émotion désagréable

2

S'arrêter et réfléchir

3

Remarquer le dialogue interne

4

Identifier les pensées automatiques

Chaque fois que vous ressentez une émotion désagréable, arrêtez-vous et demandez-vous à quoi vous étiez en train de penser. Remarquez le dialogue interne qui vous habite, ce que vous vous dites après qu'une situation est passée, les pensées et croyances automatiques qui mènent aux émotions que vous vivez.

Par exemple : « Je ne serai jamais capable de faire cela ; Je suis entrain de perdre le contrôle ; Les gens me rabaissent toujours ; Il/elle ne m'aime pas ».

Étapes

1

Décelez la pensée problème

Identifiez la ou les pensées qui provoquent l'émotion la plus forte. Considérez-la comme la "pensée problème".

2

Exemple de situation

Imaginez une dispute avec votre manager qui vous rend anxieux. Plusieurs pensées peuvent surgir :

- Il ne m'apprécie pas
- Je serai licencié
- Comment ose-t-il me parler ainsi

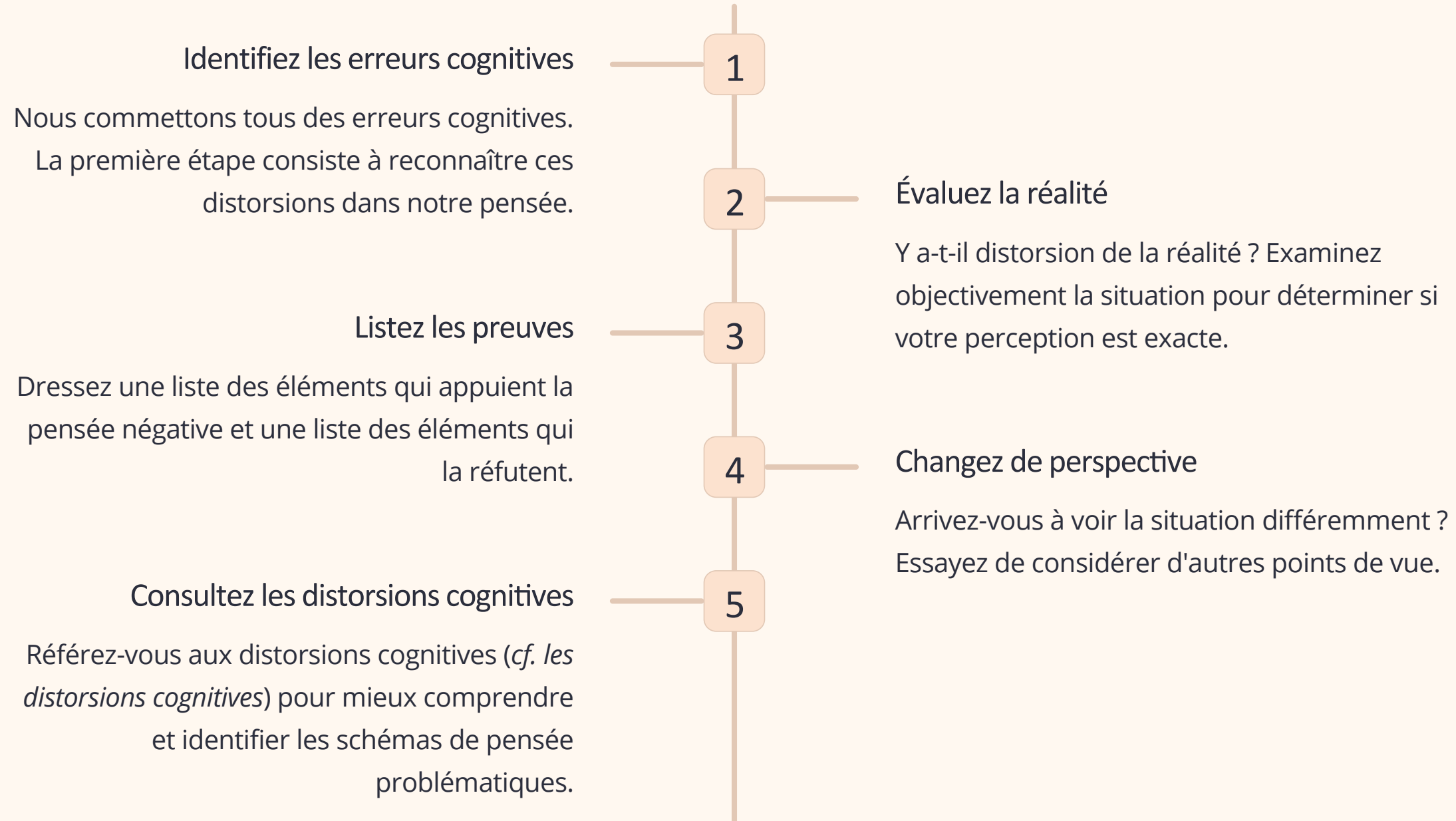
3

Identifiez la pensée la plus anxiogène

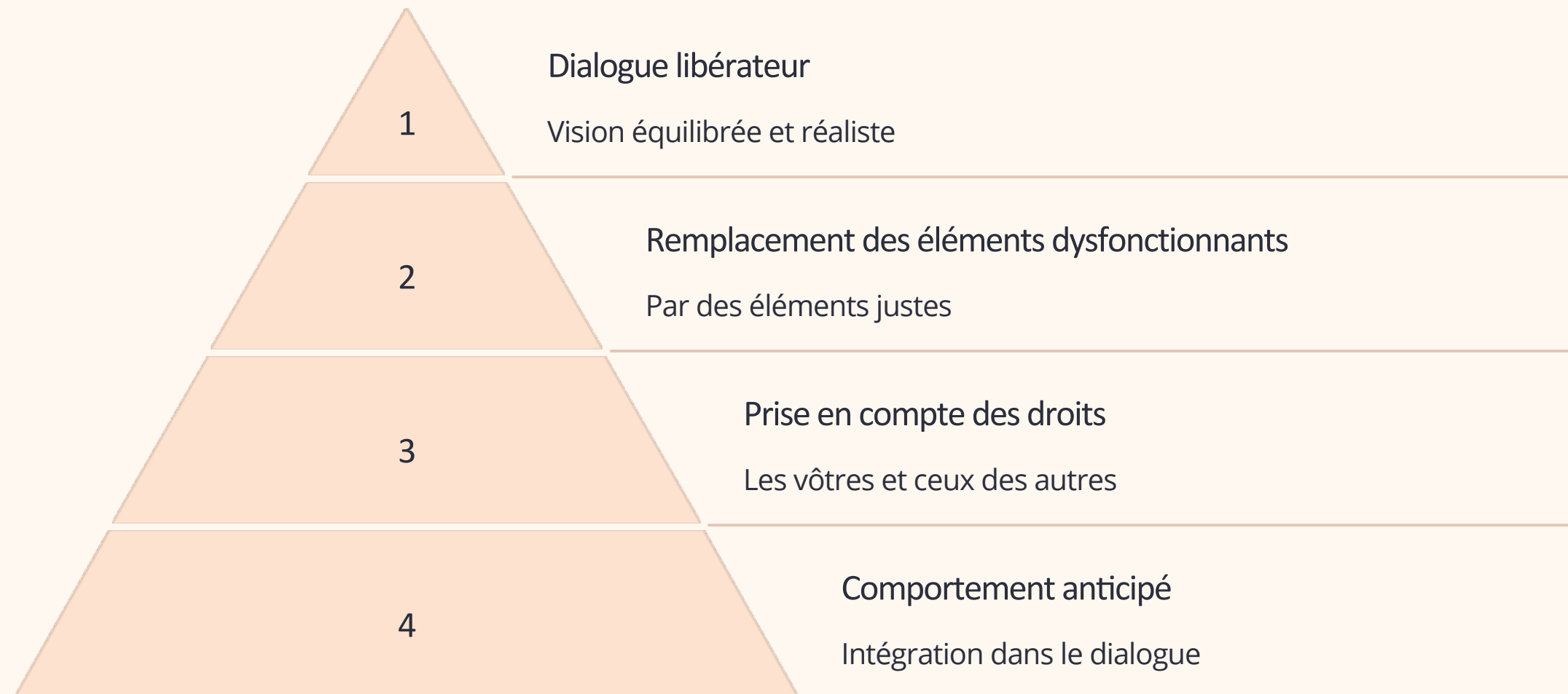
Parmi ces pensées, déterminez laquelle est la pensée problème, celle qui est susceptible de vous faire vivre le plus d'anxiété.



Décelez la (les) pensée(s)



Transformez les pièges de pensée en dialogue libérateur



Quelle est la manière équilibrée et réaliste de voir les choses ? Remplacez tous les éléments « dysfonctionnants » par des éléments justes. Assurez-vous que ce dialogue prend en compte vos droits, les droits des autres dans la situation et votre comportement anticipé.

Transformez les pièges de pensée en dialogue libérateur

1

Évaluez l'intensité

2

Comparez avant/après

3

Notez les changements

Maintenant évaluez l'intensité de vos sentiments. L'émotion a-t-elle augmenté ou diminué en intensité ? Une émotion positive a-t-elle émergé, comme le soulagement par exemple, après avoir modifié votre pensée négative ?



Méthodologie et conseils

Pensées automatiques

Les pensées automatiques sont comme des réflexes. Elles surgissent rapidement et influencent nos émotions et comportements sans que nous en ayons toujours conscience.

Objectivité et réalisme

Le but est d'être le plus objectif et le plus réaliste possible. En examinant nos pensées de manière critique, nous pouvons développer une perspective plus équilibrée et adaptée à la réalité.

Impact des changements ciblés

Modifier un nombre restreint de pensées et d'émotions peut aider beaucoup. En se concentrant sur quelques aspects clés, on peut obtenir des résultats significatifs dans notre bien-être général.

« Rien n'est ni bon ni mauvais en soi, tout dépend de ce que l'on en pense » William Shakespeare

Avantage & Précaution à prendre



Avantage

Permet d'accroître les émotions positives et de mieux gérer le stress.



Précaution à prendre

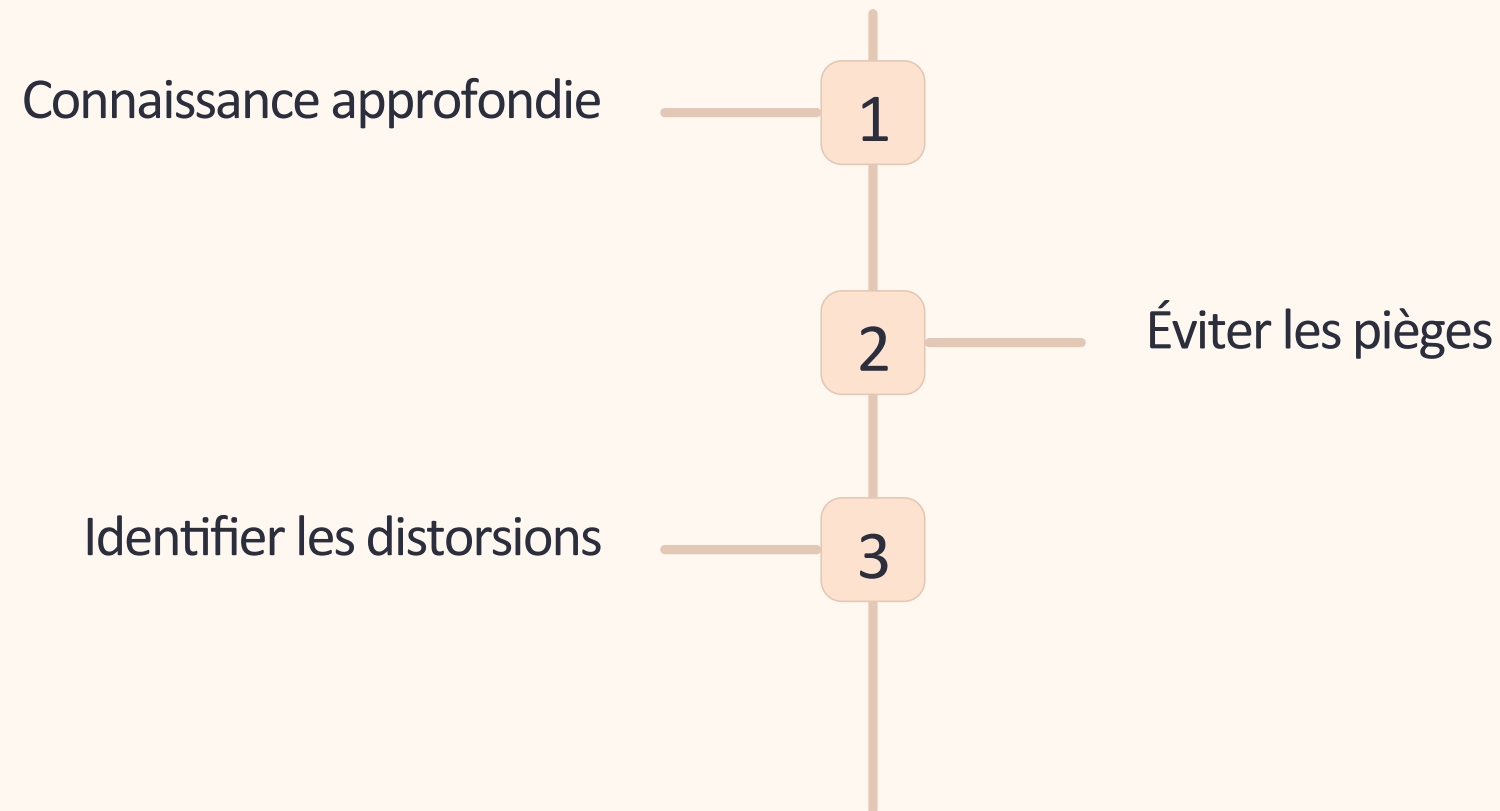
Ne vous inquiétez pas si l'émotion ne disparaît pas complètement. Si vous constatez une diminution, cela signifie que vous êtes déjà plus objectif.




Comment être plus efficace ?

Les distorsions cognitives

Dans l'ouvrage *Être bien dans sa peau*, le Dr David Burns, propose d'éviter de tomber dans le piège de ce qu'il nomme les « distorsions cognitives », soutenant qu'« une connaissance approfondie de ces distorsions vous sera utile pour le restant de votre vie »





Voici son résumé des distorsions, des erreurs de pensées, fréquentes :

Les fausses obligations

La pensée dichotomique

La surgénéralisation

La personnalisation

L'inférence arbitraire

Dramatisation, Minimisation

L'abstraction sélective

Le raisonnement émotionnel

Le blâme



La distorsion cognitive : Le tout ou rien



Le tout ou rien

Cette distorsion cognitive se caractérise par une pensée non nuancée. Pour la personne qui en souffre, tout est soit noir, soit blanc, bon ou mauvais. Il n'y a pas de place pour les nuances ou les zones grises dans cette façon de penser.



Conséquences

En conséquence de cette pensée binaire, si certains domaines de votre vie laissent à désirer, vous avez tendance à considérer l'ensemble de votre vie comme un échec total. Cette vision extrême peut avoir des impacts négatifs sur votre bien-être et votre estime de soi.

La généralisation à outrance

- **Définition** : Un seul événement malheureux vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fin d'échecs.
- **Rappel important** : Tout ne va pas mal !





Le filtre

Le filtre est une distorsion cognitive où :

- Vous choisissez un aspect négatif et vous vous y attardez excessivement
- Ce petit détail fausse toute votre vision de la réalité
- L'effet est comparable à une goutte d'encre qui vient teinter un récipient d'eau



Le rejet du positif

Le rejet du positif est une distorsion cognitive courante. Pour toutes sortes de raisons, vous rejetez toutes vos expériences positives en affirmant qu'elles ne comptent pas pour vous. De cette manière, vous préservez votre image négative des choses, même si elle entre en contradiction avec votre expérience de tous les jours.

Cette tendance à ignorer ou minimiser les aspects positifs de votre vie peut avoir un impact significatif sur votre bien-être mental et émotionnel. En rejetant systématiquement les expériences positives, vous renforcez une vision du monde pessimiste qui peut être difficile à surmonter.

Les conclusions hâtives



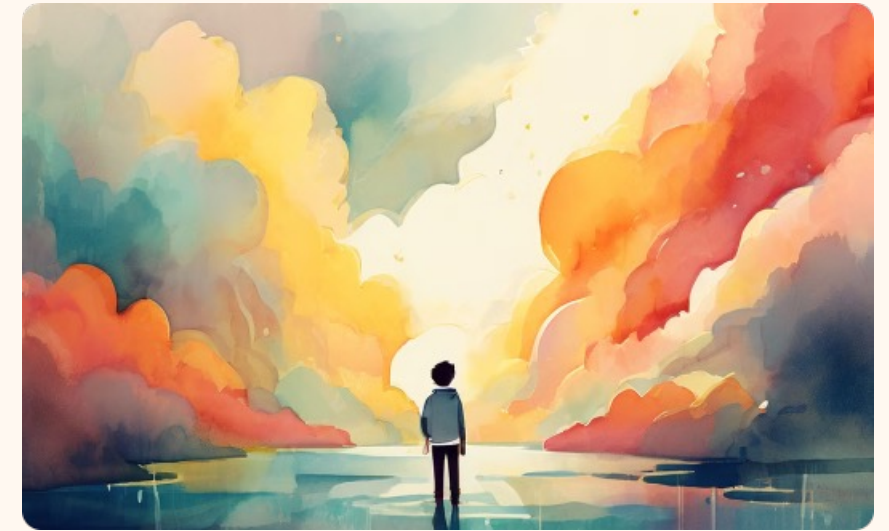
Les conclusions hâtives

Vous arrivez à une conclusion négative sans que les faits ne le confirment.



L'interprétation indue

Vous décidez que quelqu'un a une attitude négative envers vous sans vérifier.



L'erreur de prévision

Vous vous attendez au pire et êtes convaincu que votre prédiction est confirmée.

An illustration at the top of the slide shows a person with dark hair in a bun, wearing an orange jumpsuit, holding a magnifying glass over a large circular window. The window shows a landscape with a bright sun or moon, green hills, and a body of water. To the right of the window is a stylized green tree and some yellow flowers. The background is a light cream color with small blue and yellow dots.

L'exagération (la dramatisation) et la minimisation

Vous amplifiez l'importance de certaines choses et vous minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce qu'elles vous semblent toutes petites. C'est le phénomène de la lorgnette.

- Amplification de l'importance de certaines choses
- Minimisation de l'importance d'autres choses
- Phénomène de la lorgnette



Les raisonnements émotifs

Les raisonnements émotifs constituent une distorsion cognitive importante. Dans ce cas, vous présumez que vos sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses. Cette tendance peut avoir un impact significatif sur votre perception et votre interprétation des situations.

Cette distorsion cognitive se manifeste lorsque vous laissez vos émotions négatives dicter votre compréhension de la réalité, sans prendre en compte d'autres perspectives ou informations objectives. En d'autres termes, vous considérez que si vous ressentez quelque chose, cela doit forcément être vrai, même si les faits ne corroborent pas cette perception.



Les « Je dois » et les « Je devrais »

- Vous essayez de vous motiver par des « je devrais » ou des « je ne devrais pas » comme si, pour vous convaincre de faire quelque chose, il fallait vous punir.
- Cela suscite chez vous un sentiment de culpabilité.
- Quand vous attribuez des « **Je** dois » ou « **Je** devrais » aux autres, vous éveillez chez vous des sentiments de colère, de frustration et de ressentiment.

L'étiquetage et les erreurs d'étiquetage

C'est une forme de généralisation à outrance. Au lieu de qualifier votre erreur, vous vous apposez une étiquette négative : « **Je suis un perdant** ». Et quand le comportement de quelqu'un d'autre vous déplaît, vous lui accolez une étiquette négative.

- Les erreurs d'étiquetage consistent à décrire les choses à l'aide de mots très colorés et chargés d'émotions
- Ces étiquettes ne représentent peut-être pas les nuances de la chose, mais la jugent et la catégorisent



La personnalisation

La personnalisation est une distorsion cognitive où vous vous considérez responsable d'un événement fâcheux dont, en fait, vous n'êtes pas le principal responsable. Cette tendance à s'attribuer la responsabilité de situations négatives peut avoir un impact significatif sur votre bien-être émotionnel et votre perception de vous-même.

Dans ce type de pensée déformée, vous avez tendance à vous blâmer excessivement pour des situations qui sont souvent hors de votre contrôle ou qui impliquent de nombreux facteurs externes. Cette distorsion peut mener à des sentiments injustifiés de culpabilité, de honte ou d'inadéquation, même lorsque votre rôle dans l'événement est minime ou inexistant.



La personnalisation



Assumer une responsabilité excessive

La personnalisation pousse l'individu à se considérer responsable d'événements négatifs, même lorsqu'il n'en est pas le principal acteur.



Impact sur l'estime de soi

Cette tendance à se blâmer excessivement peut conduire à des sentiments de culpabilité injustifiés et à une baisse de l'estime de soi.



Adopter une perspective équilibrée

Il est important d'apprendre à considérer objectivement les situations et à reconnaître les limites de son influence sur les événements extérieurs.

Principaux types de distorsions cognitives

1

Les fausses obligations

Tous les ordres formels que l'on s'impose, « il faut, je dois ».

2

La pensée dichotomique

Juger en tout ou rien, sans nuance.

3

La surgénéralisation

À partir d'un seul incident, le sujet va étendre à toutes les situations possibles une expérience malheureuse.

4

La personnalisation

Penser à tort être responsable d'événements fâcheux hors de son contrôle ; penser à tort que ce que les autres font est lié à soi, surestimer les relations entre les événements défavorables et l'individu.

5

L'inférence arbitraire

Tirer des conclusions sans preuve.

6

Dramatisation, Minimisation

La maximisation du négatif et la minimisation du positif.

7

L'abstraction sélective

se centrer sur un détail, en général les éléments négatifs, hors du contexte de sorte que la forme et la signification globale ne sont pas perçues.

8

Le raisonnement émotionnel

Prendre pour acquis que des états émotionnels correspondent à la réalité. Par ex., considérer la peur comme une attestation du danger ; se dire « je suis stupide » plutôt que « je me sens stupide ».



Le Royaume Enchanté de Miragia

Un royaume empli de magie et de splendeur, où tout semblait parfait à première vue.



Le "Voile de la Confusion"

Un problème mystérieux qui obscurcissait l'esprit des habitants, amplifiant leurs distorsions cognitives.



L'état de Désespoir et de Confusion

Les habitants de Miragia étaient plongés dans un état de trouble et d'incertitude, ne sachant plus quoi faire.

Notre prochaine rencontre : Le Trésor des Stratégies d'Adaptation



Le Trésor des Stratégies

Découvrez les trésors cachés des stratégies d'adaptation qui vous aideront à naviguer dans les défis de la vie.



Techniques de Gestion du Stress

Apprenez des techniques éprouvées pour réduire le stress et atteindre un équilibre mental.



Stratégies Collaboratives

Découvrez comment travailler en équipe de manière efficace pour surmonter les défis.

Pour aller plus loin : Références

- Burns D. (1989). The Feeling Good Handbook. Harper-Collins Publishers. New York.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. Hoeber Medical Division, Harper & Row.
- Beck, A. T., 1976, Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, Times-Mirror, New York.
- Beck, A. T., 1984, Cognitive approaches to stress, in Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., eds., Principles and Practice of Stress Management, Guilford Press, New York, 333-372.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. American Psychologist, 46(4), 368–375. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.368>
- Beck, A. (2017). Chapitre 9. Les principes de la thérapie cognitive. Dans : , B. Pascal, La thérapie cognitive et les troubles émotionnels (pp. 183-197). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.
- du Penhoat, G. (2016). Outil 13. Désamorcer les pensées automatiques. Dans : , G. du Penhoat, *La Boîte à outils de la Gestion du Stress* (pp. 50-53). Paris: Dunod.
- Guide pratique des biais cognitifs : <https://www.shortcogs.com>
- Guide distorsions :
[https://www.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/Étudiants/Services%20professionnels/Service%20de%20psychologie/Boite%20a%20outils/Guide%20didentification%20des%20distorsions%20cognitives%20\(Audrey%20Pépin\).pdf](https://www.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/Étudiants/Services%20professionnels/Service%20de%20psychologie/Boite%20a%20outils/Guide%20didentification%20des%20distorsions%20cognitives%20(Audrey%20Pépin).pdf)
- GUIDE DE FORMATION À L'ACCOMPAGNEMENT DES ÉLÈVES : https://www.acces.fse.ulaval.ca/fichiers/site_acces/documents/ressources/Guide_ER_-_V3_-_Final_-_Sept_17.pdf
- Le projet Conte sur Moi : <https://www.unifr.ch/psycho/fr/instituts-et-centres/centre-de-psychologie-de-la-sante/psychologie-clinique-sante/conte-sur-moi/>
- Personnalité, symptômes anxio-dépressifs et distorsions cognitives : <https://corpus.ulaval.ca/server/api/core/bitstreams/936bf32e-0ab7-4d44-8b0b-3a2b258a89de/content>
- ChatGPT 4.0