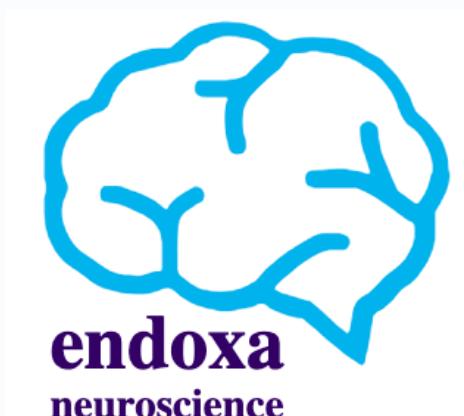




la Gestion des Distorsions Cognitives

Dre Cherine Fahim, Endoxa Neuroscience,
Château de Vaumarcus, Suisse



Ce document explore les 3 vidéos de formation sur les distorsions cognitives, ces schémas de pensées irrationnelles qui peuvent affecter négativement nos émotions et comportements.

Il propose des exercices et des outils pour identifier et remettre en question ces distorsions, ainsi que des stratégies pour gérer le stress et développer une pensée plus équilibrée et positive.





Comprendre les Distorsions Cognitives

1 Pensées

Nos habitudes de pensées déterminent nos émotions

2 Émotions

Nos émotions sont la source de nos comportements

3 Comportements

Ce que nous faisons affecte directement notre façon de penser

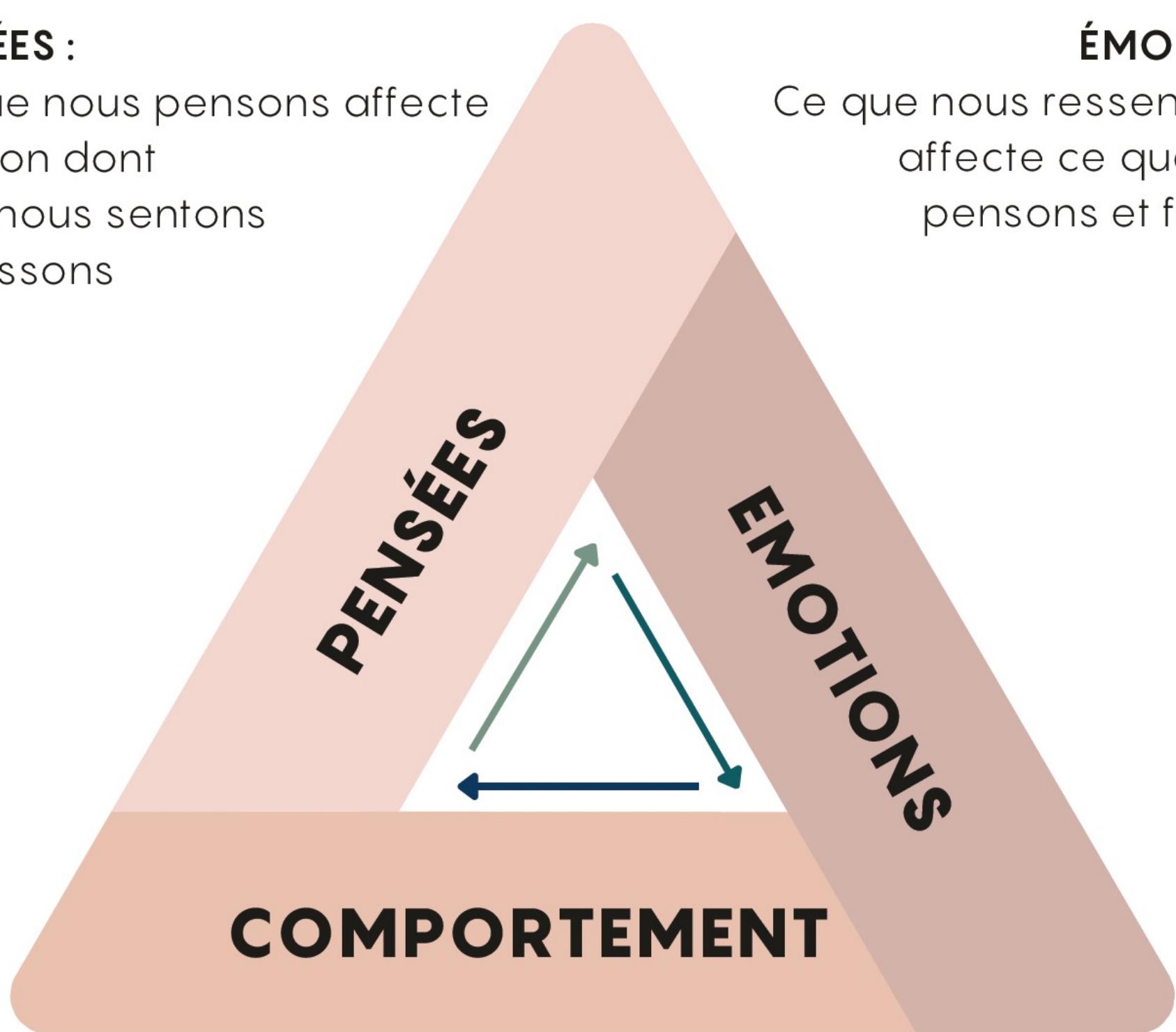
Les distorsions cognitives sont des schémas de pensées irrationnelles ou biaisées qui peuvent avoir un impact négatif sur nos émotions, nos comportements et notre bien-être général. Elles altèrent notre discours intérieur et influencent directement nos émotions et comportements.

PENSÉES :

Ce que nous pensons affecte la façon dont nous nous sentons et agissons

ÉMOTIONS

Ce que nous ressentons affecte ce que nous pensons et faisons



Ce que nous faisons affecte directement notre façon de penser

 HYPOCAMPUS PRINTS



L'Impact des Distorsions Cognitives

- I. La distorsion cognitive déforme notre réalité.
- II. Nous commençons alors à voir le monde de manière plus négative, plus sombre et malveillant de ce qu'il est en réalité.
- III. Apprendre à identifier ces pensées nocives permet de mieux comprendre le processus de déformation, et d'y répondre de façon adaptée.

Dans les situations d'urgence ou plus aiguës vous pouvez utiliser la méthode suivante pour ne pas laisser les distorsions s'installer :

1. Qu'est-ce qui me prouve que cette pensée est vraie ?
2. Quelles preuves ai-je que cette pensée est fausse ?
3. Que dirais-je à un ami qui aurait la même pensée ?
4. Si c'est vrai, les conséquences sont-elles vraiment réellement graves ?

HYPOTHEMPS PRINTS

DISTORSION COGNITIVE	DESCRIPTION	EXEMPLES
Penser tout ou rien	Votre performance est soit parfaite soit c'est un échec complet	La présentation de votre réunion s'est bien déroulée cependant, vous êtes tombé sur une question inattendue. Par conséquent, vous considérez la présentation de la réunion comme un échec.
Catastrophisant	Vous exagérez les implications d'un revers ou d'une erreur.	Vous oubliez de remettre un dossier à votre collègue. Par conséquent, votre supérieur ne voudra jamais écrire lettre de recommandation et vous n'obtiendrez pas le poste que vous visez.



Exemple de Distorsion Cognitive

Situation	Sentiment	Distorsion
Un ami souhaite vous présenter une personne et vous vous dites : je ne la connais pas, je ne sais pas quoi lui dire, de quoi allons-nous pouvoir parler ?	Vous devenez anxieux, angoissé ou stressé	Pensée en tout ou rien : ça va être gênant, terrible ...
Réponse : je prétexte un coup de téléphone urgent et pars dans une autre direction		

Minimiser (Disqualifier ou ignorer le positif)	Vous minimisez l'importance de vos réalisations, de vos qualités ou expériences positives.	Votre supérieur vous félicite pour votre nouvelle promotion. Dis-lui que tout le monde en a probablement eu au cours de sa vie.
Faire des suppositions (lire dans les pensées/dire la bonne aventure)	Vous faites des suppositions sur ce que pense quelqu'un d'autre ou vous anticipiez que les choses vont mal se passer. Vous vous en persuadez et agissez en fonction de ça.	Votre patron est de mauvais humeur, vous supposez que cela est dû au fait que vous étiez en retard sur un dossier. Vous pensez ne pas obtenir la journée dont vous aviez besoin pour accompagner un proche et vous décommandez la journée avec lui/elle.
Raisonnement émotionnel	Vous êtes sûr que vos émotions reflètent la réalité et raisonnez ou tirez des conclusions à partir de ce que vous ressentez.	Vous avez commis une terrible erreur aujourd'hui et vous vous sentez stupide ; Vous vous dites alors (et dites aux autres) « je suis un idiot ». Vous avez l'impression de ne pas être à votre place et vous vous dites « Je n'ai pas ma place ».



Exemple de Pensée Rationnelle

Situation

Un ami souhaite vous présenter une personne

Pensée rationnelle

Je ne le/la connais pas mais peut-être que cela pourra être plaisant, et si ce n'est pas le cas ce n'est pas grave je me tournerai vers quelqu'un d'autre

Sentiment

Curiosité et moins d'anxiété et d'angoisse à court terme, suivi d'un sentiment d'assurance et de confiance en soi.

Réponse : Vous restez ouvert à la rencontre de nouvelles personnes

Surgénéralisation

Vous considérez un seul événement négatif comme un modèle prévisible pour l'avenir.

Parce que vous avez eu des difficultés lors de votre première présentation dans un groupe d'amis, vous supposez que vous aurez toujours des difficultés dans ce groupe. Vous supposez également que vous ne réussirez pas bien dans les relations amicales.

Personnalisation

Vous vous blâmez pour quelque chose dont vous n'êtes pas entièrement (ou pas du tout) responsable.

On vous donne de brèves instructions sur l'analyse de données pour une réunion. On a oublié de souligner une étape critique et vous ne faites pas une analyse correcte. Vous en assumez toute la responsabilité et vous vous sentez mal dans votre peau.

Les déclarations d'intention

Vous vous critiquez en utilisant un langage dur et rigide qui ne reflète pas fidèlement les nuances d'une situation.

Vous vous dites : « Je suis un professionnel, donc je devrais savoir lire faire cette analyse; je devrais être capable de comprendre cette technique par moi-même.

Filtre mental

Vous relevez un seul détail négatif et vous ne voyez plus que lui.

Vous aimez vos travail et votre équipe, mais vous avez eu une mauvaise interaction avec votre chef de service. Lorsque vous pensez ou parlez de cet évènement, vous vous concentrez uniquement sur le négatif, en ignorant toutes vos expériences positives.

Étiquetage

Forme de généralisation : Assigner l'action d'une personne à sa disposition plutôt que de regarder la situation.

Quand votre collègue de travail vous fait une remarque, vous vous dites que c'est parce qu'il est un idiot plutôt que de vous en rendre compte qu'à ce moment précis, il était pressé et peut-être stressé.

Tenir un Journal des Pensées

Si vous tenez un journal des pensées vous pourrez identifier, comprendre et modifier vos distorsions au fil du temps.

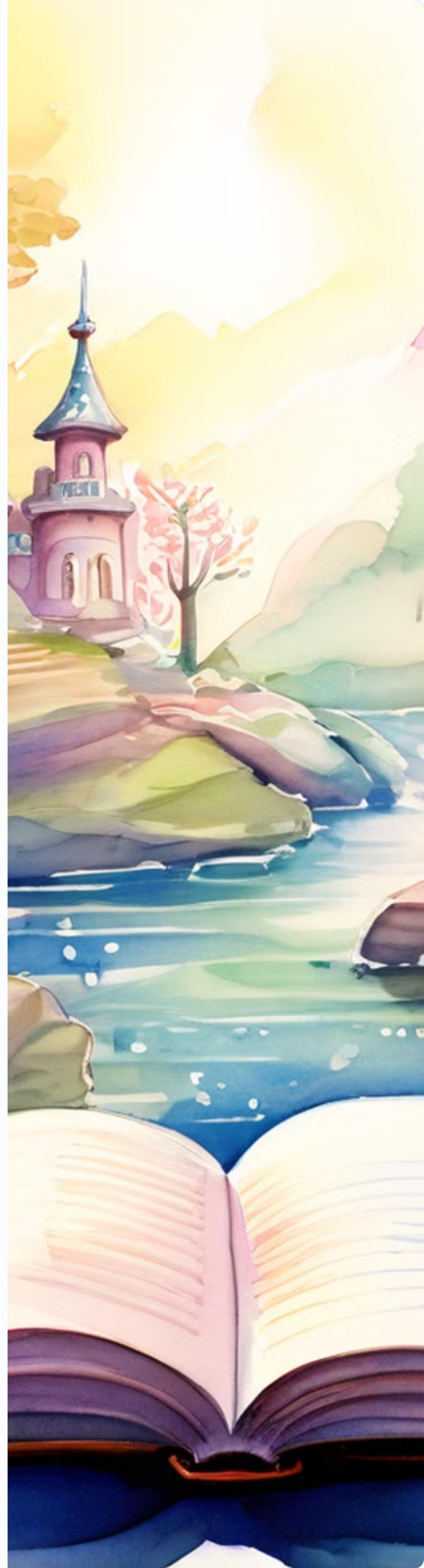
Cela peut être très utile pour recouvrer une vision réaliste et positive de la vie.

DISTORSION COGNITIVE	DESCRIPTION	EXEMPLES

Dans les situations d'urgence ou plus aiguës vous pouvez utiliser la méthode suivante pour ne pas laisser les distorsions s'installer :

1. Qu'est-ce qui me prouve que cette pensée est vraie ?
2. Quelles preuves ai-je que cette pensée est fausse ?
3. Que dirais-je à un ami qui aurait la même pensée ?
4. Si c'est vrai, les conséquences sont-elles vraiment réellement graves ?

HYPOTHEMPS PRINTS





Méthode pour Gérer les Distorsions en Situation d'Urgence

1 Question 1

Qu'est-ce qui me prouve que cette pensée est vraie ?

2 Question 2

Quelles preuves ai-je que cette pensée est fausse ?

3 Question 3

Que dirais-je à un ami qui aurait la même pensée ?

4 Question 4

Si c'est vrai, les conséquences sont-elles vraiment réellement graves ?





Quizz Sur Les Distorsions Cognitives

Évaluez la fréquence de vos distorsions cognitives en utilisant l'échelle suivante :

- S : Souvent
- P : Parfois
- J : Jamais

Voici quelques exemples de distorsions à évaluer :

- Penser en 'tout ou rien' : Vous voyez les choses en noir et blanc. Si votre performance n'est pas parfaite, vous vous considérez comme un échec total.
- Généralisation excessive : A partir d'une seule expérience négative, vous considérez votre vie comme une série de défaites sans fin.
- Filtre mental : Vous êtes concentré sur un seul détail négatif et vous vous y attardez exclusivement, de sorte que votre vision de la réalité se détériore, comme la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

Pensée en "tout ou rien" :

Situation :

Quelle est la situation ou l'événement spécifique qui a déclenché cette distorsion cognitive ?

Comment avez-vous interprété la situation en utilisant la pensée "tout ou rien" ?

Quels sont les éléments qui confirment votre interprétation ? Y a-t-il des éléments qui s'y opposent ?

Quelle pensée plus équilibrée vous aiderait-elle à voir la situation de façon plus réaliste ?

Raisonnement émotionnel

Situation :

Quelle est la situation ou l'événement spécifique qui a déclenché cette distorsion cognitive ?

Quelle(s) émotion(s) ont déclenché ce raisonnement émotionnel ?

Pouvez-vous observer l'impact de l'émotion dans le processus de distorsion ?

Comment pouvez-vous atténuer l'impact de ces émotions dans le processus la prochaine fois ?



- Disqualifier le positif : Vous rejetez les expériences positives ou estimez qu'elles sont insignifiantes et "ne comptent pas". Vous maintenez une croyance négative qui est contredite par vos expériences quotidiennes.
- Tirer des conclusions hâtives : Vous faites une interprétation négative même s'il n'y a pas de faits précis qui soutiennent de manière convaincante votre conclusion.
- Lire dans les pensées : Vous concluez arbitrairement que quelqu'un réagit négativement à votre égard sans prendre la peine de vérifier si votre hypothèse est correcte.
- L'erreur de la diseuse de bonne aventure : Vous anticipez que les choses vont mal tourner et vous êtes convaincu que votre prédiction est un fait déjà établi.

Minimiser/Disqualifier le positif

Situation :

Quelle est la situation ou l'événement spécifique qui a déclenché cette distorsion cognitive ?

Comment avez-vous négligé ou ignoré les aspects positifs de la situation ?

Quels aspects positifs ou utiles pouvez-vous reconnaître dans la situation ?

Comment pouvez-vous intégrer ces aspects positifs dans votre perspective globale ?

Faire des Suppositions

Situation :

Quelle est la situation ou l'événement spécifique qui a déclenché cette distorsion cognitive ?

Comment en êtes-vous venu à faire ses suppositions ?

Pouvez-vous identifier sur quels éléments précis vous vous êtes appuyé pour faire des suppositions ?

Comment pouvez-vous intégrer ces aspects positifs dans votre perspective globale ?

HYPOTHÉSES PRINTS

Fin du Quizz Sur Les Distorsions Cognitives

- L'exagération (exagérer ou minimiser) : Vous exagérez l'importance des choses, ou vous les réduisez de manière inappropriée jusqu'à ce qu'elles vous paraissent minuscules (qu'il s'agisse par exemple de vos qualités ou des imperfections de quelqu'un d'autre).

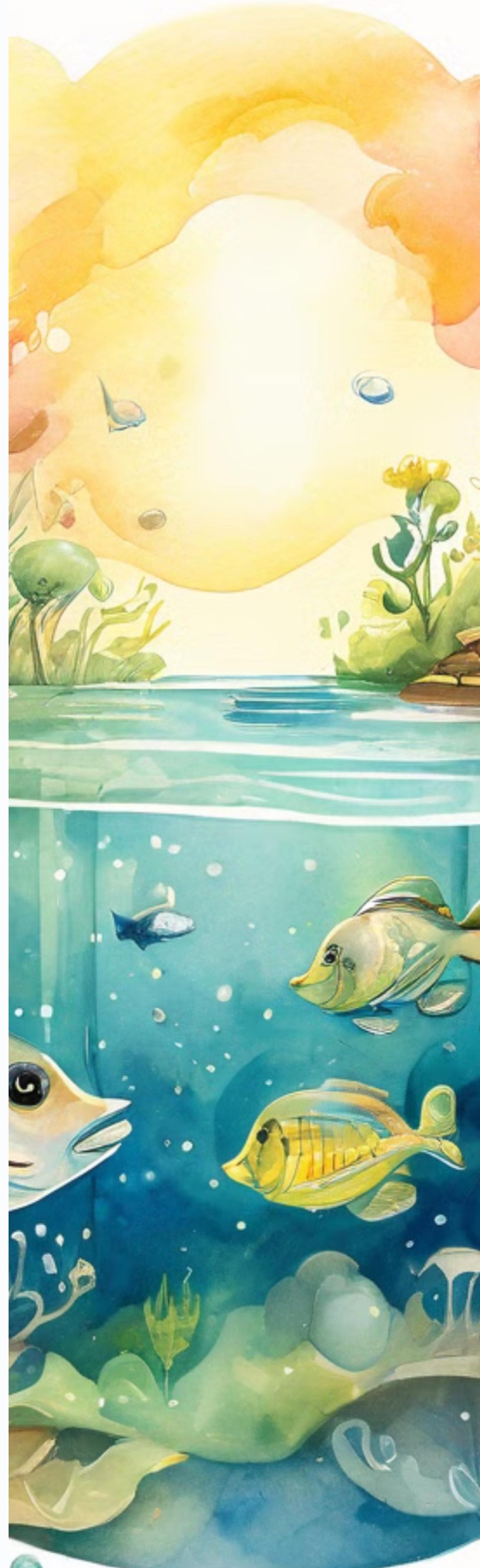
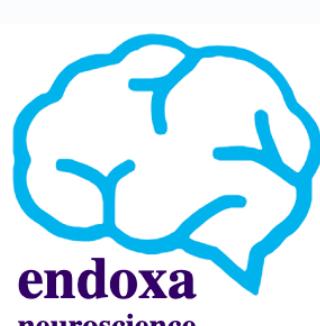
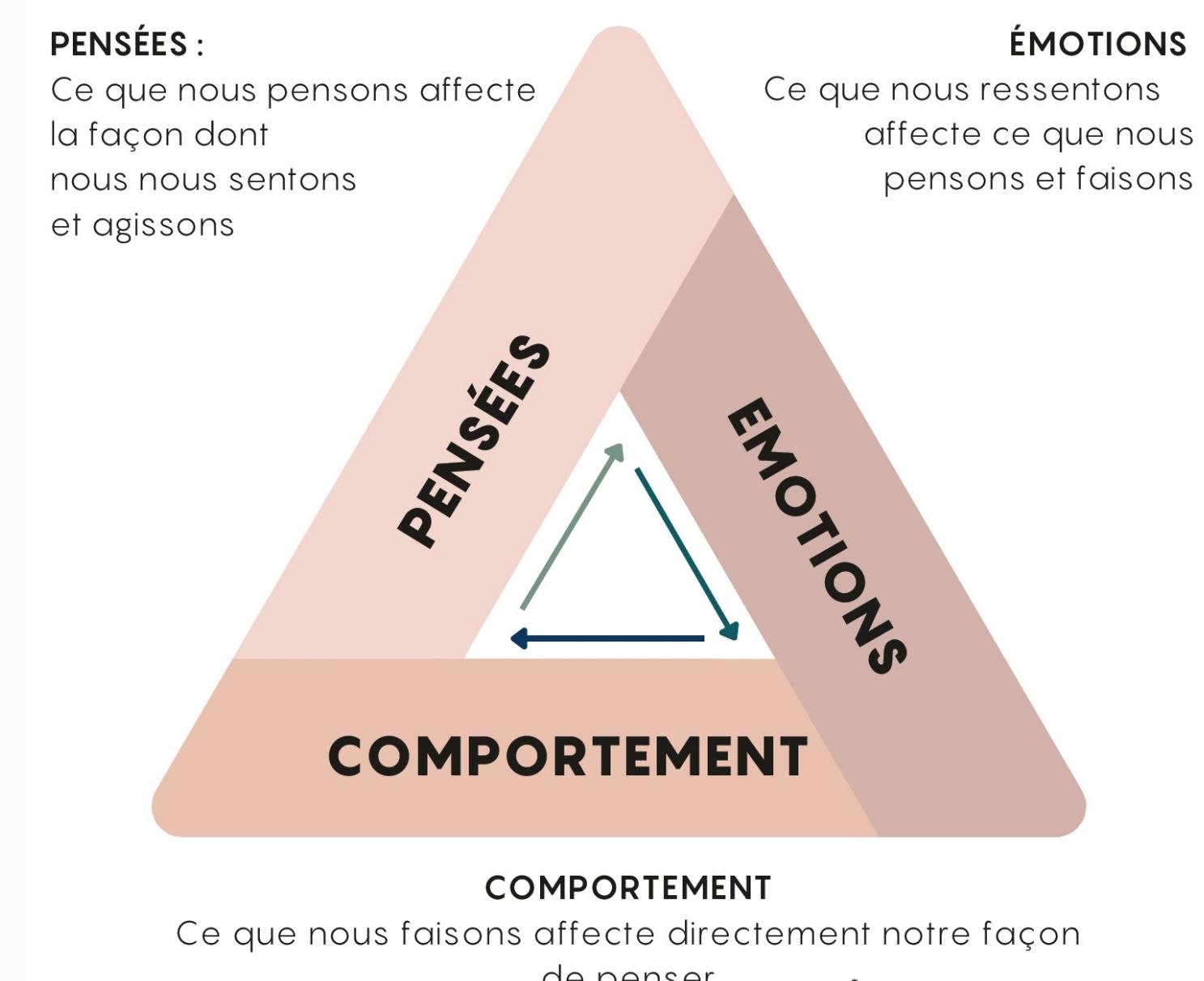
Quel est le problème ou le défi auquel vous êtes confronté(e) ?

Lorsque vous réfléchissez au problème, quels sentiments surgissent en vous ?

Quelles pensées vous traversent l'esprit ?

©Ruti.Hadar

- Raisonnement émotionnel : Vous supposez que vos émotions négatives reflètent nécessairement la réalité des choses : "Puisque je le ressens, c'est forcément vrai"

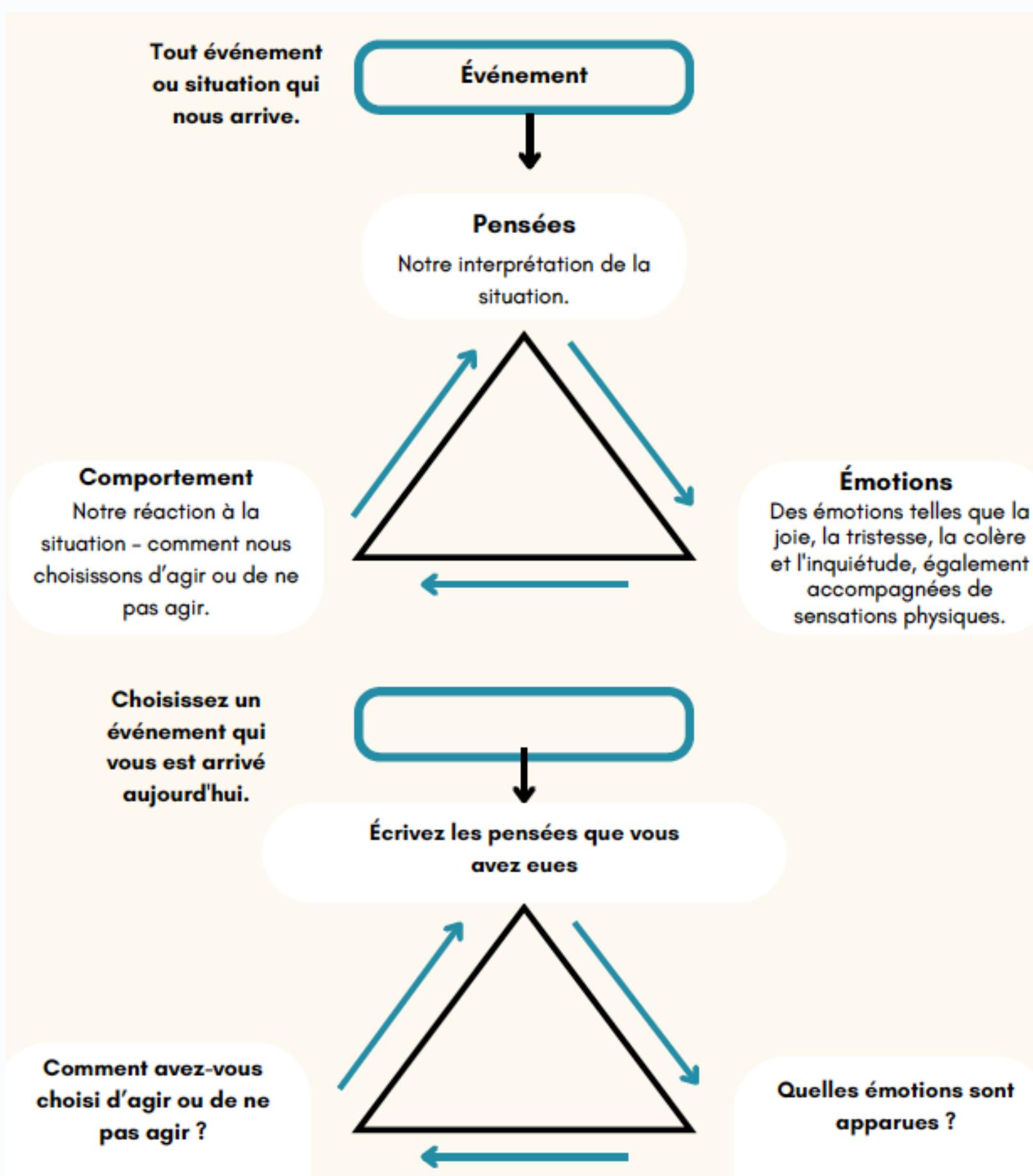


Fin du Quizz Sur Les Distorsions Cognitives

- Les affirmations "il faut" : Vous essayez de vous motiver avec des "il faut" et des "il ne faut pas", comme si vous deviez être puni avant de pouvoir faire quoi que ce soit. Les "je dois" et les "il faut" sont également des affirmations négatives. La conséquence émotionnelle est la culpabilité. Lorsque les autres vous adressent des injonctions, vous ressentez de la colère, de la frustration et du ressentiment.

Y a-t-il des situations ou des déclencheurs qui aggravent le problème ?

Avez-vous déjà essayé des solutions possibles ?
Si oui, qu'est-ce qui a fonctionné ou pas ?



Fin du Quizz Sur Les Distorsions Cognitives

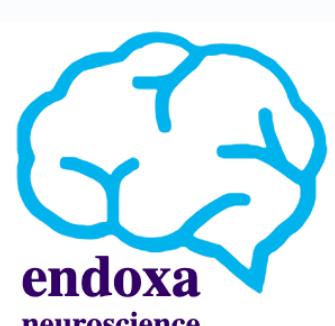
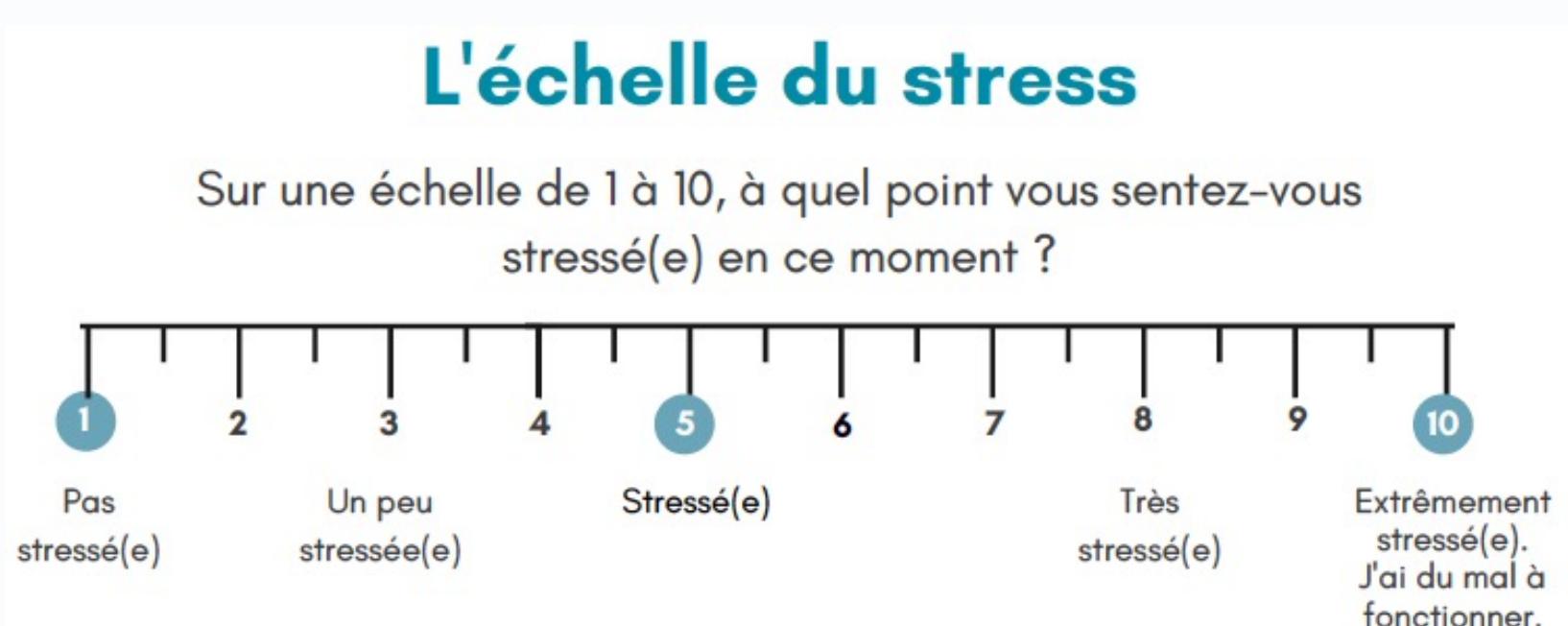
- L'étiquetage et le mauvais étiquetage : Il s'agit d'une forme extrême de généralisation excessive.
- Au lieu de décrire une erreur, vous vous attribuez une étiquette négative : "Je suis un perdant".
- Lorsque le comportement de quelqu'un d'autre vous dérange, vous lui attribuez une étiquette négative : "C'est un perdant".
- Personnalisation : Vous vous considérez comme la cause d'un événement externe négatif dont vous n'êtes pas le principal responsable en réalité.

**Que pouvez-vous essayer d'autre ? Énumérez 5 solutions possibles.
Essayez de penser de manière créative.**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Choisissez une solution que vous allez mettre en œuvre.

_____ © Ruti Hadar



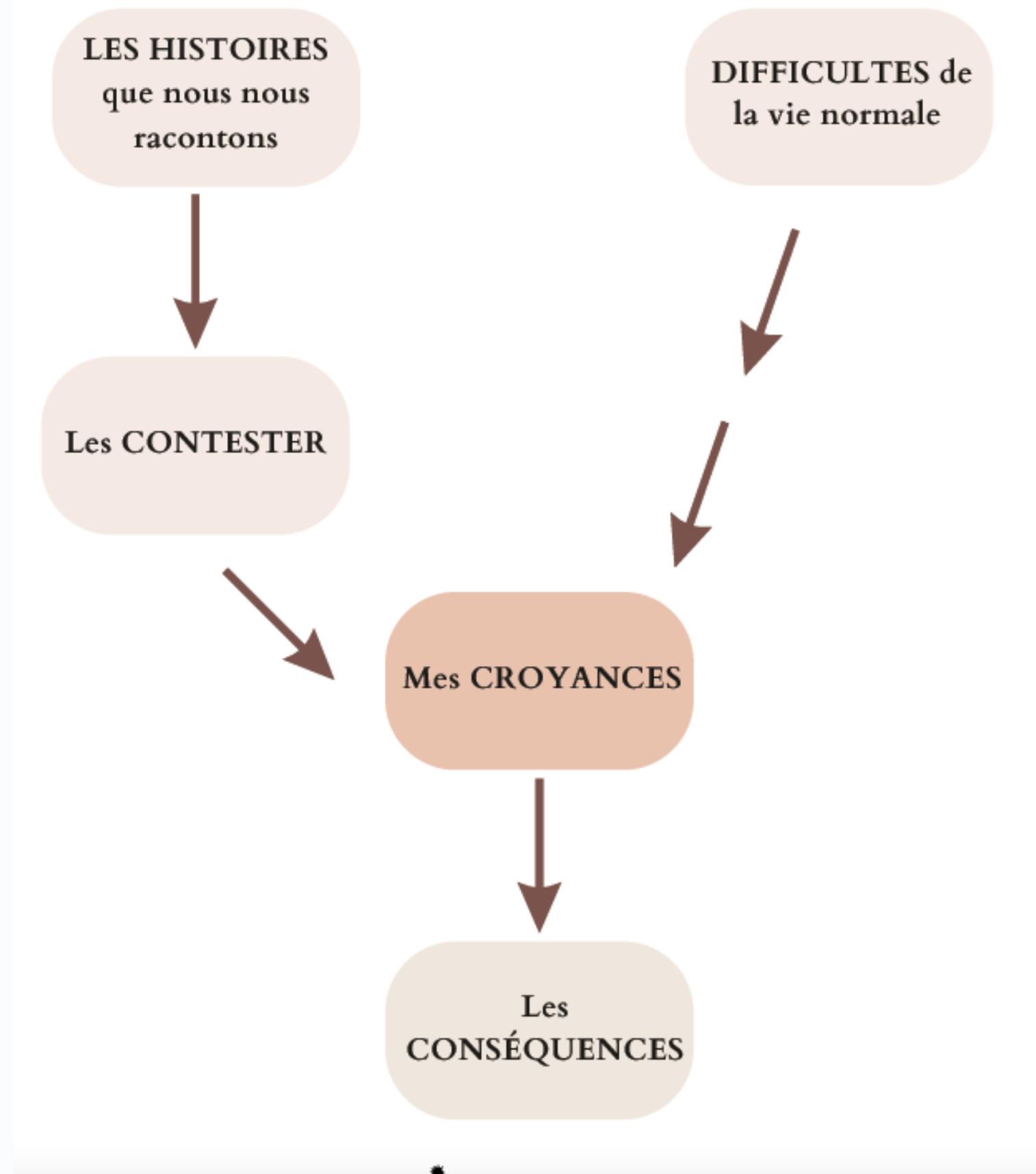


Le Stress et son Impact

Les difficultés de la vie et les fausses histoires que nous nous racontons peuvent modifier durablement nos croyances et nous faire souffrir. Lorsque nous apprenons à remettre en cause les histoires et les mensonges que nous nous racontons, nous pouvons apprendre à faire face aux difficultés, et bénéficier d'un changement positif dans notre comportement.

Le stress peut développer des perceptions déformées et dysfonctionnelles.

Le stress peut développer des perceptions déformées et dysfonctionnelles.



HYPOTHALAMUS PRINTS



L'Impact du Stress sur les Pensées

Les personnes souffrant de dépression ou d'anxiété ont tendance à développer des schémas de pensées négatives et à connaître de grandes difficultés pour en changer. Tout le monde peut avoir des pensées négatives à un moment de sa vie, généralement elles s'améliorent au fil du temps. C'est lorsque ces pensées négatives deviennent plus fréquentes, et/ou plus fortes, plus ancrées dans notre façon de vivre que des schémas s'installent et créent dans notre vie une multitude de problèmes et des sentiments de mal-être.

1

Quel événement m'a fait exploser ?

Concentrez-vous sur les faits.

Comment ai-je interprété l'événement ?

Quels sentiments ont émergé ?

Quelles étaient mes sensations corporelles ?

Comment je me suis comporté ?

Comment est-ce que je veux me comporter dans une situation similaire à l'avenir ?

2

Quel événement m'a fait exploser ?

Concentrez-vous sur les faits.

Comment ai-je interprété l'événement ?

Quels sentiments ont émergé ?

Quelles étaient mes sensations corporelles ?

Comment je me suis comporté ?

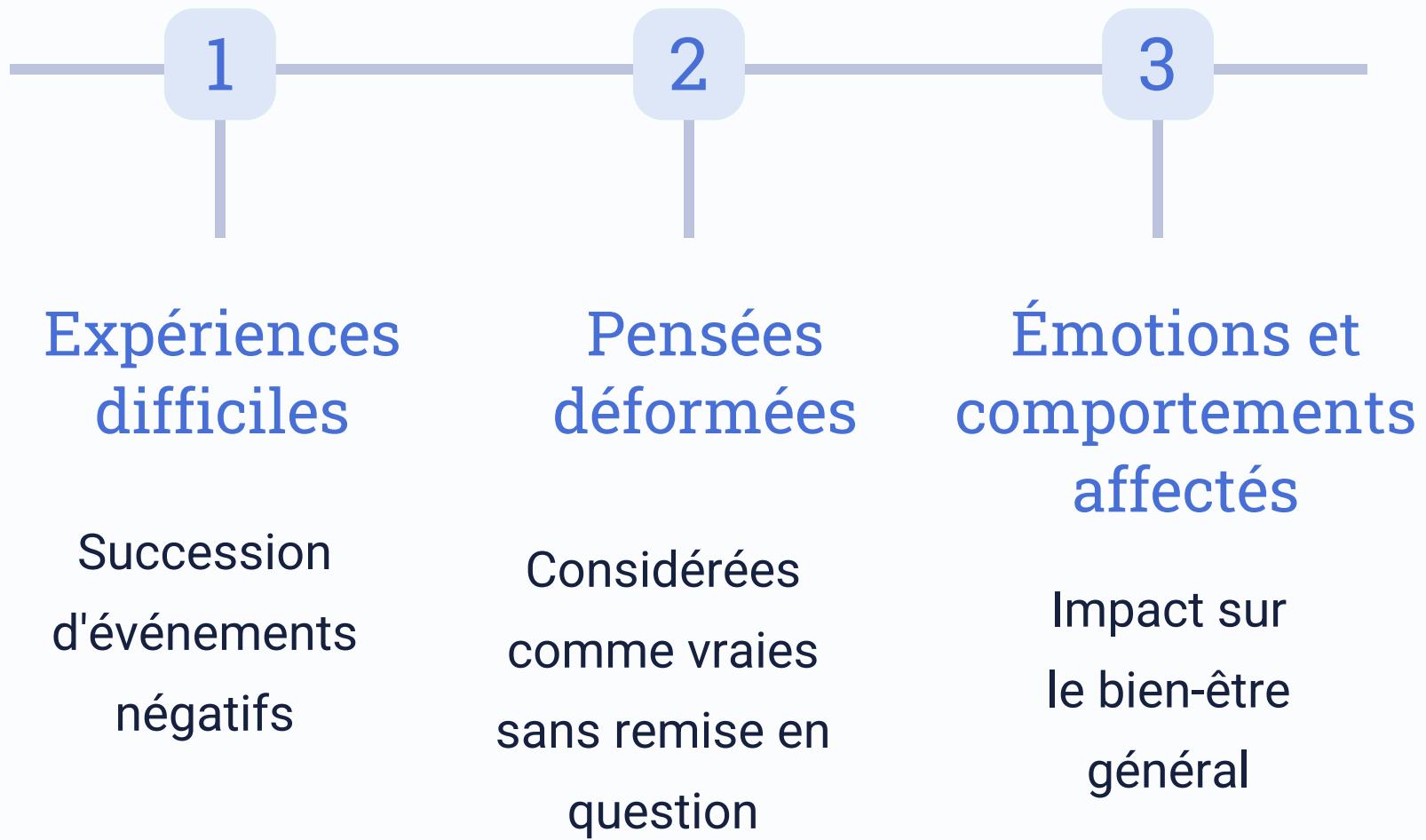
Comment est-ce que je veux me comporter dans une situation similaire à l'avenir ?

©Ruti.Hadar

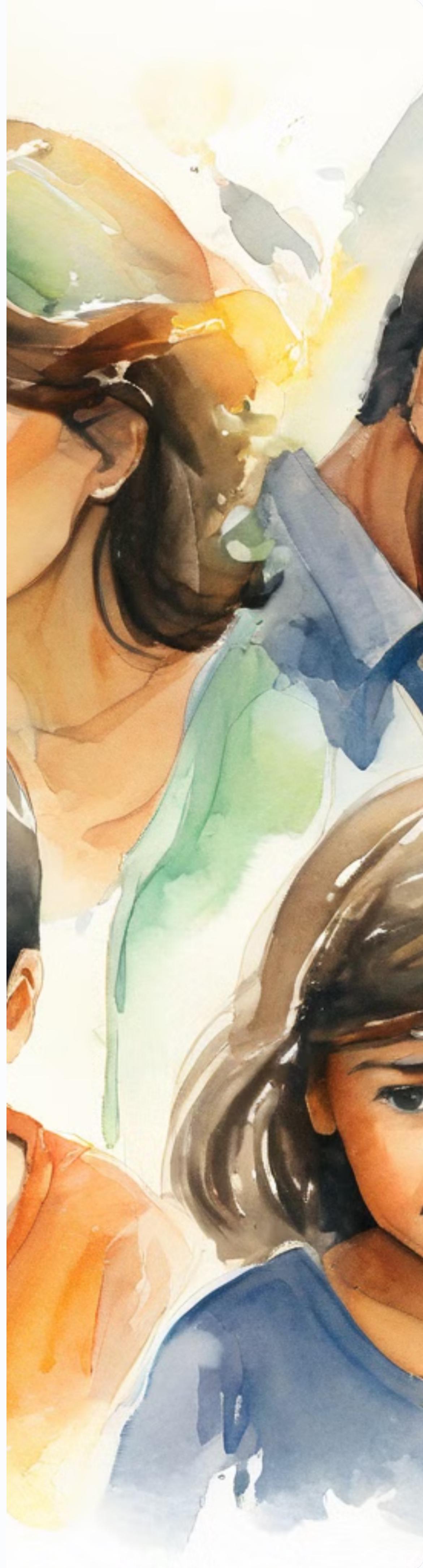
Formation des Schémas de Pensées Négatives

Il n'est pas rare que ces pensées soient déformées par une succession d'expériences difficiles.

Nous avons tendance à considérer ces pensées comme vraies sans jamais les remettre en cause.



Or nous savons que les pensées affectent directement nos émotions, que nos émotions déterminent nos comportements, de même que nos habitudes de comportements vont affecter notre façon de penser.



Le Conditionnement par la Peur et l'Impact des Traumatismes

Saviez-vous que vos distorsions cognitives et schéma sont vos apprentissages et mémoires ?

Saviez-vous que ces apprentissages et mémoires habitent vos neurones ?

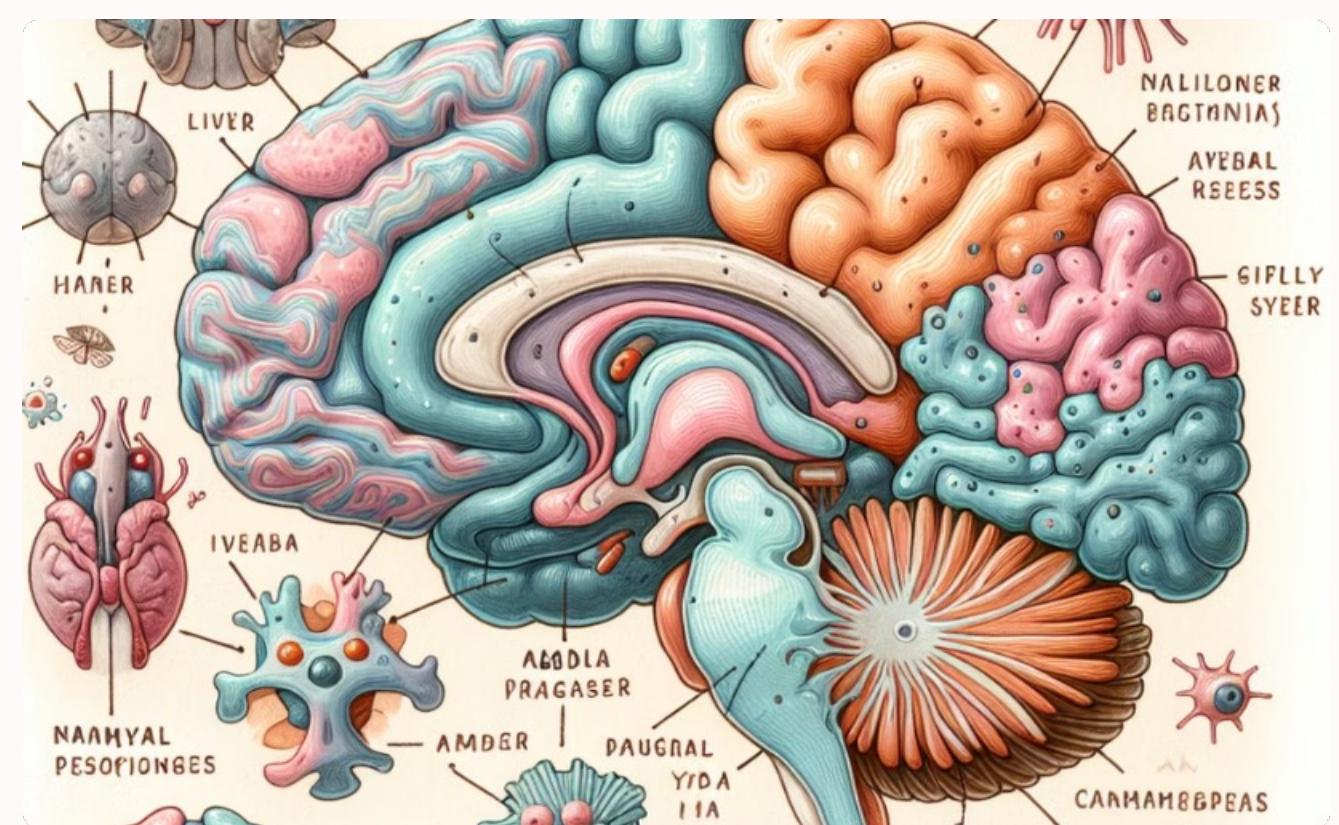
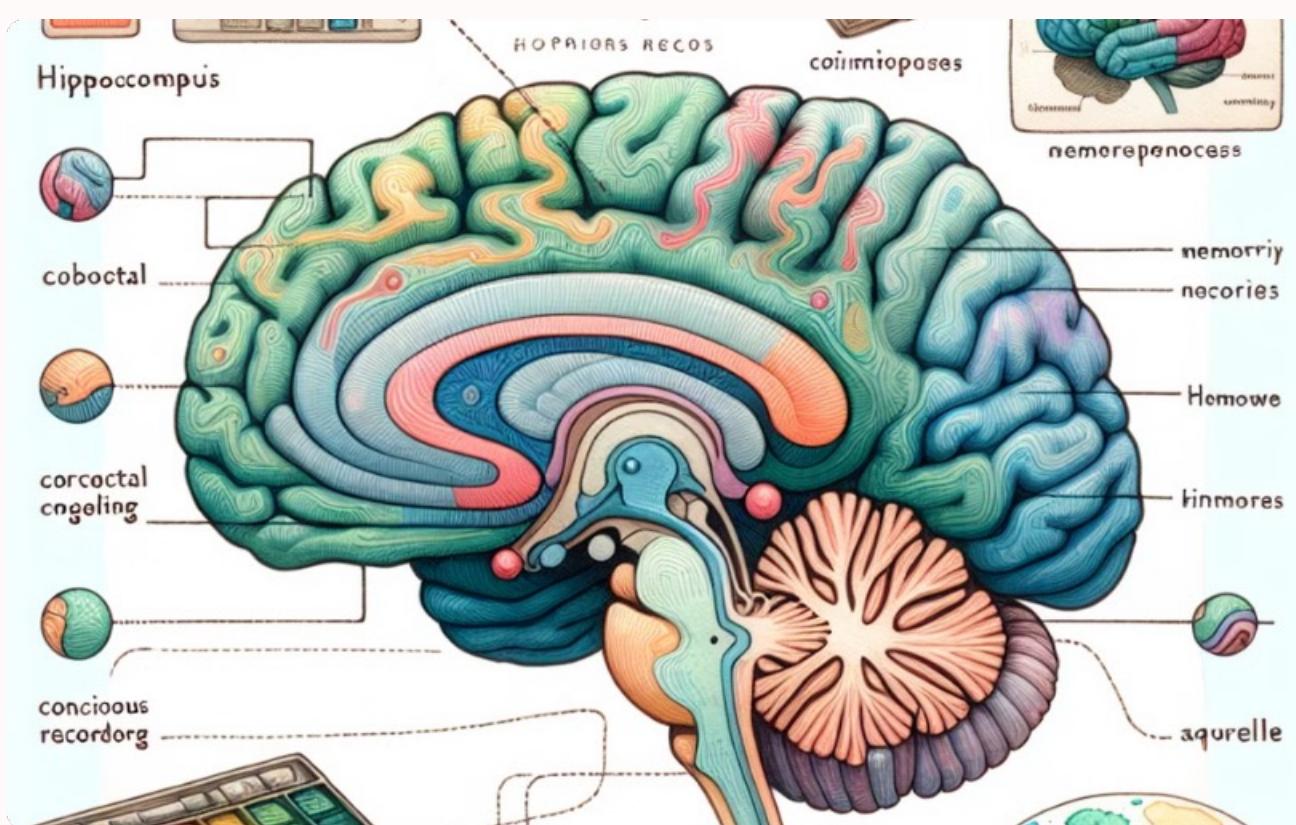
Saviez-vous que ce qui a été appris peut se désapprendre ?

Quel est le rôle crucial du conditionnement par la peur et l'impact des traumatismes sur notre cerveau ?

Nous examinerons les deux systèmes cérébraux impliqués dans ce processus, leurs caractéristiques uniques, et comment ils influencent nos réactions émotionnelles et comportementales.

Cette compréhension est essentielle pour gérer vos distorsions et schémas.

Les Deux Systèmes Cérébraux du Conditionnement



Système Hippocampique

L'hippocampe et les aires corticales associées sont responsables de l'enregistrement des souvenirs conscients. Le rappel de ces souvenirs mène à une remémoration consciente.

Ces deux systèmes opèrent en parallèle, jouant chacun un rôle distinct dans notre réponse aux événements traumatisants et au conditionnement lié à la peur.

Système Amygdalien

L'amygdale est responsable de l'enregistrement des souvenirs inconscients. L'activation de ces souvenirs mène à des réponses corporelles en lien avec la préparation au danger.

- 1 Agression verbale : cris, insultes ou usage d'un langage agressif.**
Reconnaissez-vous cela en vous ? Si oui, décrivez quand cela se produit.
- 2 Agression physique : frapper, donner des coups de poing, pousser ou lancer des objets.**
Reconnaissez-vous cela en vous ? Si oui, décrivez quand cela se produit.
- 3 Agressivité passive : expressions indirectes ou subtiles de colère, de sarcasme ou de silence prolongé.**
Reconnaissez-vous cela en vous ? Si oui, décrivez quand cela se produit.
- 4 Retrait : s'isoler, éviter de communiquer pour gérer la colère.**
Reconnaissez-vous cela en vous ? Si oui, décrivez quand cela se produit.
- 5 Comportement autodestructeur : automutilation, excès alimentaires, tabagisme, consommation de drogues ou prise de risques excessive.**
Reconnaissez-vous cela en vous ? Si oui, décrivez quand cela se produit.
- 6 Comportement manipulateur : tactiques de manipulation telles que le blâme, jouer au plus fin ou le recours au chantage émotionnel.**
Reconnaissez-vous cela en vous ? Si oui, décrivez quand cela se produit.
- 7 Pleurer : pleurer comme expression de colère.**
Reconnaissez-vous cela en vous ? Si oui, décrivez quand cela se produit.

Caractéristiques du Système Amygdalien

1 Inconscient et Rapide

Le système amygdalien est souvent inconscient, déclenchant des réactions émotionnelles sans que la personne ne soit consciente du stimulus impliqué. Il est également rapide, répondant au danger avant sa reconnaissance par le cortex.

2 Automatique et Permanent

Les émotions et réponses corporelles se produisent automatiquement dès que l'amygdale a reconnu un danger. De plus, les mémoires qui y sont inscrites semblent permanentes.

3 Généralisation

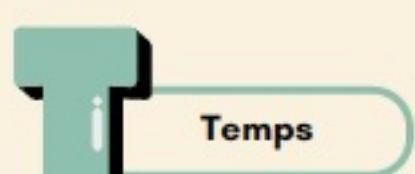
L'amygdale est incapable de distinctions fines. Une fois qu'une mémoire émotionnelle y est emmagasinée, un stimulus rappelant (de près ou de loin) le stimulus présent pendant le trauma déclenchera la réaction de peur.



STOP est une pratique de pleine conscience qui aide, en période de stress, à se détendre, à prendre du recul et à acquérir un sentiment de contrôle. Pratiquez cette technique et remarquez comment elle vous affecte.



Arrêtez : lorsque vous vous sentez stressé(e) ou dépassé(e), arrêtez ce que vous faites et restez impassible.



Respirez : prenez trois respirations longues et profondes : inspirez par le nez et expirez par la bouche. Portez ensuite votre attention sur votre rythme respiratoire naturel.

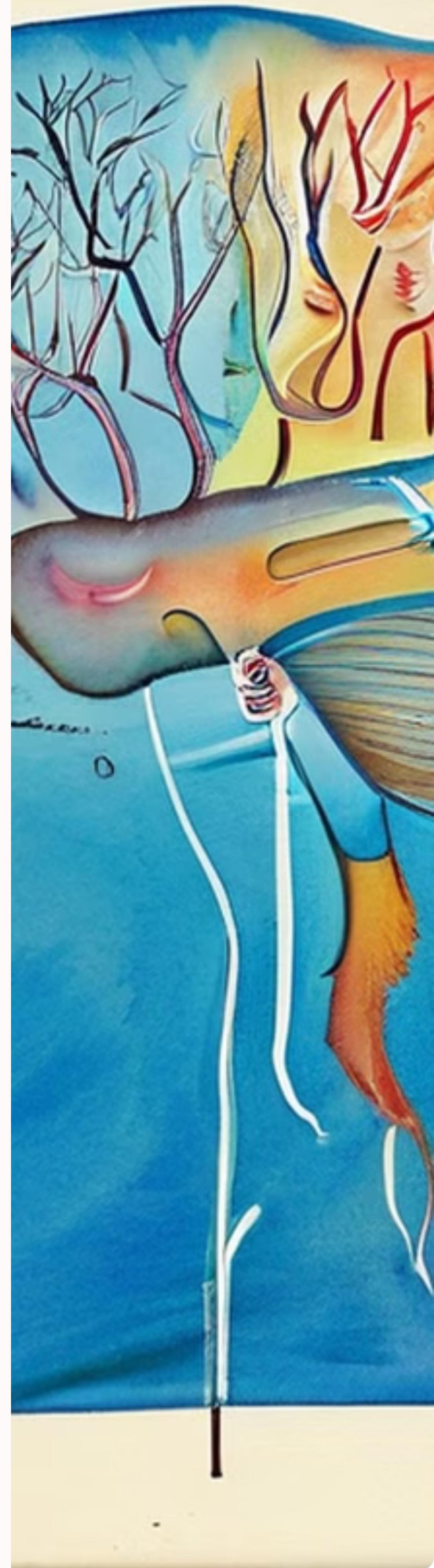


Observez ce qui se passe : remarquez où il y a de la tension ou du stress dans le corps. Remarquez quelles pensées et quels sentiments apparaissent. Essayez d'être conscient(e) de votre expérience en ce moment-même.



Restez présent(e) : Après vous être arrêté(e), avoir pris le temps de respirer et d'observer, continuez votre activité. Essayez de vous demander de temps en temps pendant la journée : « De quoi ai-je besoin en ce moment ? »

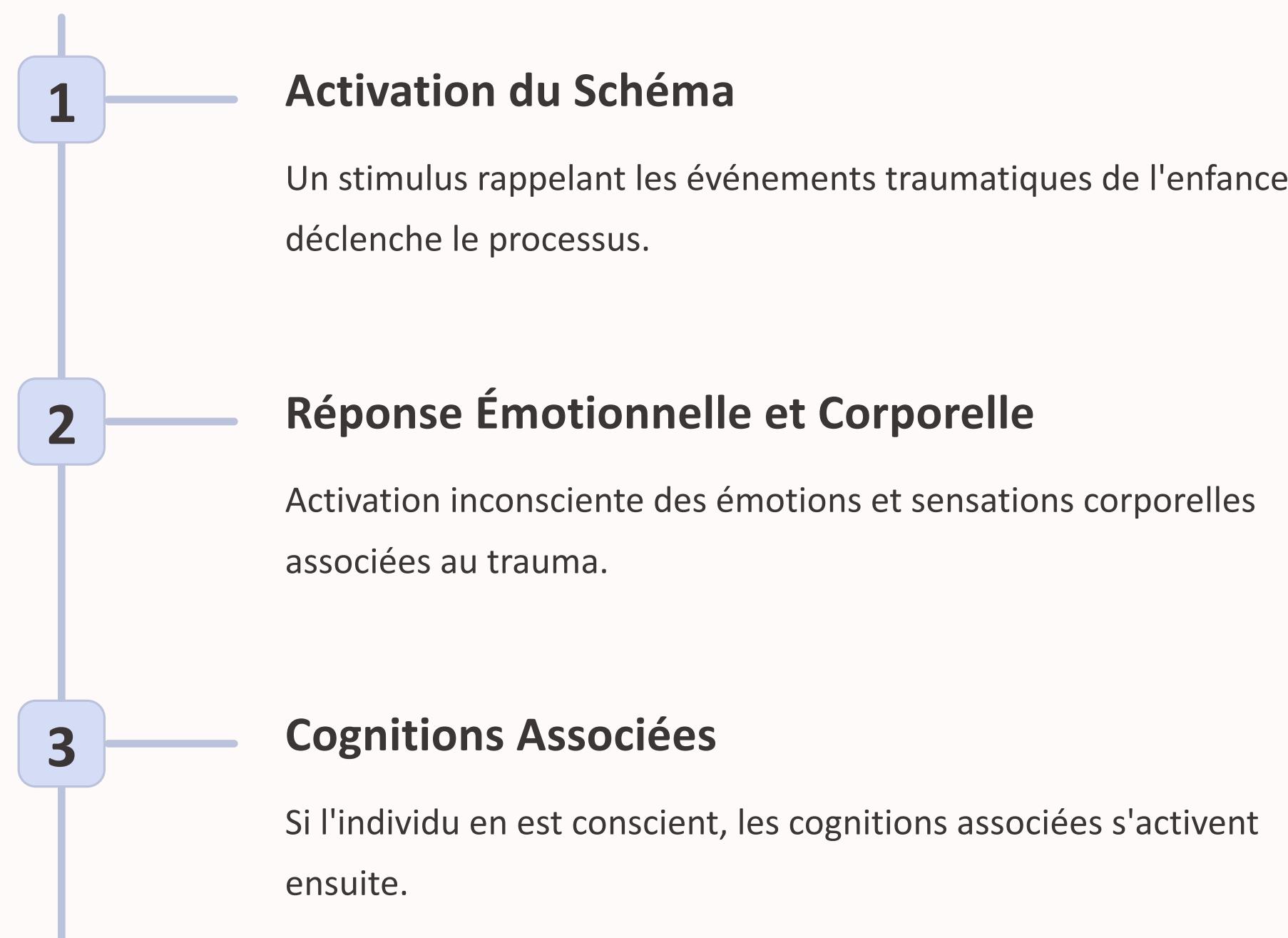
©Ruti.Hadar



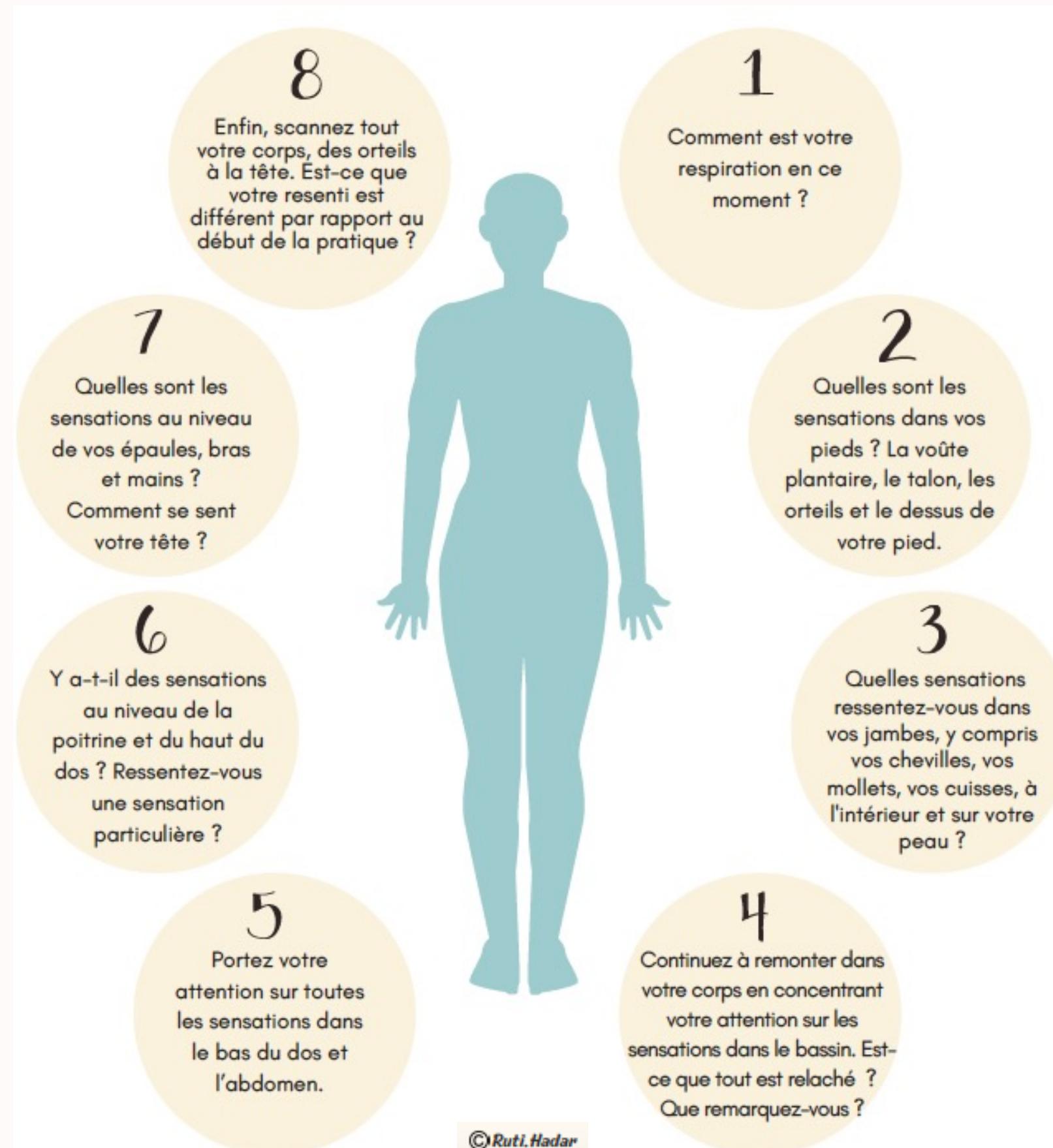


Réaction aux Schémas Précoce

Inadaptés



Cette activation est automatique et probablement permanente, même si une « guérison » du schéma peut l'atténuer. Plusieurs schémas se développent avant que l'enfant n'ait développé le langage; ils sont donc dits « préverbaux » et enregistrés sous forme de traces mnésiques, d'émotions et de sensations corporelles.



Apprivoisez vos des Schémas

Contrôle Conscient

Nous tentons d'amener un plus grand contrôle conscient du patient sur ses schémas (en bref, un meilleur contrôle de l'amygdale par le cortex frontal).

1

2

Techniques Expérientielles

Nous visons aussi un apaisement de l'activation de l'amygdale via des techniques expérimentielles.

Les cognitions s'ajoutent plus tard dans la vie aux schémas préverbaux. C'est ce qui explique la primauté fréquente des émotions sur les cognitions lors du travail sur les schémas.



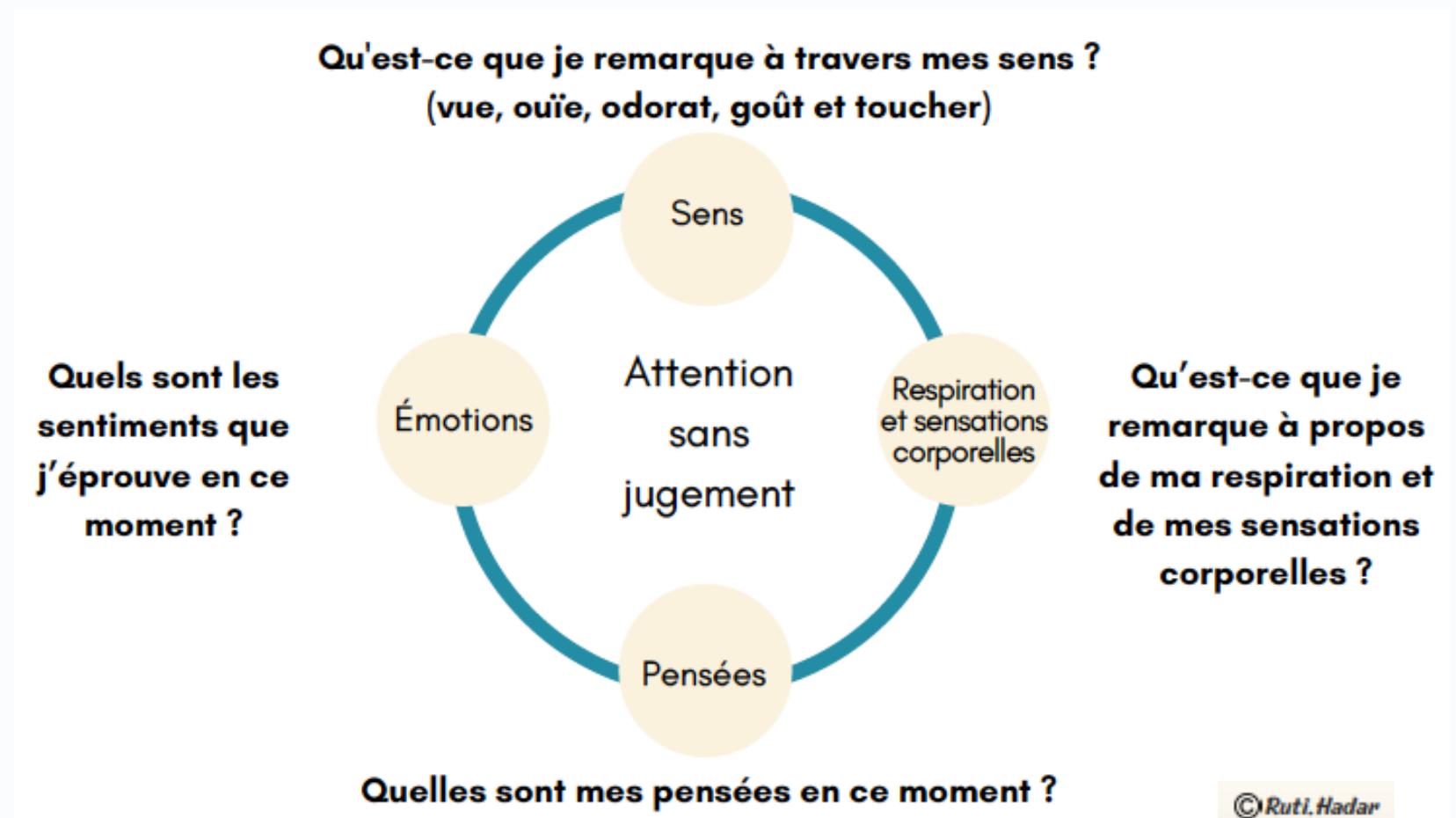


Le Cycle des Pensées Négatives

Les pensées négatives échappent à notre contrôle, vraies ou fausses nous les prenons pour acquis même lorsqu'elles ont sur nous un impact nocif.

Généralement, ces pensées attirent d'autres pensées négatives et forment une boucle difficile à stopper.

Ces pensées nocives, généralement inexactes, se regroupent et forment un agglomérat en se nourrissant d'autres pensées de même nature, déformant peu à peu la réalité.





Conséquences des Schémas de Pensées Négatives

Nous sommes alors en train de fabriquer un schéma de pensée qui peut nous amener à aborder nos relations, notre travail et nous-même comme des choses sans espoir de changement et d'amélioration. C'est la distorsion cognitive.

Relations

Perception négative des interactions sociales

Travail

Sentiment d'incompétence ou d'échec constant

Soi-même

Estime de soi diminuée et auto-critique excessive



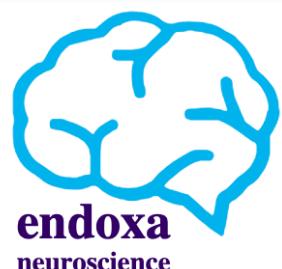
©Ruti.Hadar



Enregistrement Des Pensées

Voici un tableau pour enregistrer vos pensées et identifier les distorsions cognitives :

PENSÉE NÉGATIVE	TYPE DE DISTORSION	REPONSE RATIONNELLE
J'ai fait une erreur, je suis nul, je ne fais jamais rien de bien	Pensée exagérée	j'ai fait une erreur mais je suis capable de faire mieux la prochaine fois



En bref, nos **pensées**

peuvent parfois influencer nos
émotions et nos
comportements.

Comprendre et gérer ces
processus mentaux peut être **utile**