



Exercices de restructuration cognitive

Par Dre Cherine Fahim
Endoxa Neuroscience



10 distorsions cognitives qui entretiennent des émotions négatives



C'EST QUOI LE PROBLÈME ? Des pensées automatiques découlant de croyances fondamentales ou de schémas particuliers, faisant en sorte d'altérer la perception de la réalité. La distorsion cognitive, en raison du biais qu'elle introduit dans le raisonnement, joue un rôle important dans l'organisation et la régulation du fonctionnement psychologique et mental de la personne.

Les pensées automatiques peuvent être des mots ou des images qui nous viennent spontanément à l'esprit, sans que nous y ayons réfléchi. Généralement, nous évaluons ces pensées comme étant vraies et elles influencent la façon dont nous nous sentons. Lorsque nous ressentons une émotion, nous pouvons nous demander : mais à qu'est-ce que j'étais en train de penser ou qu'est-ce que je me disais ? Cela nous permet d'identifier nos pensées automatiques qui ont probablement influencé la manière dont nous nous sentons présentement.

1. La pensée « tout ou rien » ou « noir ou blanc » Penser de façon dichotomique (polarisée) sans nuance : tout ou rien, noir ou blanc, jamais ou toujours, bon ou mauvais.... Il n'y a pas de place pour le gris. Par ex., se voir comme un raté suite à une mauvaise performance. Cette distorsion est souvent présente dans le perfectionnisme.

2. L'inférence arbitraire (conclusion hâtive) Tirer des conclusions hâtives (habituellement négatives) à partir de peu d'évidence. Par ex., la *lecture de la pensée d'autrui* consiste à inférer les pensées possibles ou probables d'une personne ; l'*erreur de prévision* consiste à prendre pour des faits des attentes sur la tournure des événements.

3. La surgénéralisation Tirer une conclusion générale sur la base d'un seul (ou de quelques) incident(s). Par ex., si un événement négatif (tel qu'un échec) se produit, s'attendre à ce qu'il se reproduise constamment.

4. L'abstraction sélective (ou filtre): Tendance à s'attarder sur des détails négatifs dans une situation, ce qui amène à percevoir négativement l'ensemble de cette situation.

5. La dramatisation et la minimisation: Amplifier l'importance de ses erreurs et ses lacunes. Considérer un événement désagréable mais banal comme étant intolérable ou une catastrophe. Ou, au contraire, minimiser ses points forts et ses réussites ou considérer un événement heureux comme banal.

6. 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.

7. Le raisonnement émotionnel: Prendre pour acquis que des états émotifs 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 ».

8. Les croyances sur ce qui devrait être fait (fausses obligations): Avoir des attentes sur ce que l'on devrait, ou que les autres devraient, faire sans examen du réalisme de ces attentes étant données les capacités et les ressources disponibles dans la situation. Ce qui génère de la culpabilité et des sentiments de frustration, de colère et de ressentiment.

9. L'étiquetage: Utiliser une étiquette, c'est-à-dire un qualificatif qui implique un jugement négatif, de façon qui représente une généralisation à outrance, plutôt que de décrire le comportement spécifique. Par ex., « Je suis un perdant » plutôt que de qualifier l'erreur.

10. Le blâme: Tenir à tort les autres pour responsables de ses émotions ou au contraire se blâmer pour celles des autres.

Questions à se poser pour vous aider à détecter les pensées automatiques

- Que se passait-il dans mon esprit juste avant que je ressente cette émotion?
- Si c'était vrai, qu'est-ce que ça signifie à propos de moi, de ma vie et de mon avenir?
- Qu'est-ce que cela signifie à propos de ce que les autres pensent de moi?
- Qu'est-ce que cela signifie par rapport aux autres personnes ou aux gens en général?
- Qu'est-ce que je crains qu'il arrive?
- Si c'est vrai, que peut-il arriver de pire?
- Quels souvenirs ou images ai-je eus dans cette situation?

C'est comment la solution: La restructuration cognitive comprend trois étapes indissociables, celles-ci visant notamment à modifier les croyances fondamentales de la personne qui sont à l'origine de sa souffrance ou de sa détresse :

1. **L'identification des pensées automatiques associées aux sensations (ressenti physiologique) et aux émotions agréables ou désagréables de même qu'aux comportements problématiques de la personne.** Ces pensées automatiques peuvent être justes ou plus ou moins justes. C'est lorsqu'elles sont plus ou moins justes qu'on réfère au concept de pensées erronées. Elles surgissent comme un réflexe et la personne n'en a pas toujours conscience. Elles sont facilement repérables ou accessibles à l'aide d'auto-observations et sont en quelque sorte des interprétations de la réalité, qui découlent de croyances fondamentales ou de schémas sous-jacents.
2. **La deuxième étape est l'identification de distorsions cognitives dans les processus de traitement cognitifs, puisqu'elles ont pour effet d'imposer un même angle à partir duquel est appréhendée la réalité et ainsi de rigidifier le processus de traitement cognitif.** Pour identifier ces distorsions cognitives, à la source de la souffrance ou de la détresse, il est nécessaire de remettre en question et de confronter les pensées automatiques ou erronées de la personne afin d'aider celle-ci à prendre conscience et à comprendre ce qui fait interférence. Certaines techniques sont alors utilisées, comme le questionnement socratique et la flèche descendante, qui visent à semer le doute et à amener la personne à remettre en question d'abord ses pensées automatiques, puis les croyances fondamentales ou les schémas dysfonctionnels sur lesquels elles reposent.
3. **La troisième étape du processus de restructuration cognitive a pour objectif de modifier les croyances fondamentales ou les schémas.** Elle vise à donner des moyens pour diminuer les risques que ces croyances fondamentales ou schémas rendent dysfonctionnelle la chaîne interactionnelle entre les cognitions, les sensations (ressenti physiologique), les émotions et les comportements.

ALORS on doit :

- Reconnaître ses émotions et ses sensations associées aux comportements problématiques;
- Reconnaître les pensées automatiques;
- Reconnaître les situations les ayant déclenchées;
- Remettre en question les pensées erronées;
- Remplacer les pensées erronées par d'autres plus adaptées ou prosociales.

Questions aidant à confronter nos pensées «irrationnelles»

- Ai-je vécu des situations me démontrant que cette pensée n'est pas toujours entièrement vraie?
- Si un (e) ami (e) ou une personne que j'aime avait cette pensée, que lui dirais-je ?

- Si mon (ma) meilleur(e) ami(e) ou une personne qui m'aime savait que j'avais cette pensée, que me diraient-ils ? Quelles preuves me démontreraient-ils afin de me suggérer que mes pensées ne sont pas vraies à 100% ?
- Lorsque je ne me sens pas comme aujourd'hui, est-ce que je pense à ce type de situation différemment ? Si oui, comment ?
- Lorsque je me sentais comme cela dans le passé, quelles pensées m'aidaient à me sentir mieux ?
- Ai-je déjà vécu ce type de situations auparavant ? Qu'est-il arrivé ? Qu'est-ce qu'il y a de différent entre cette situation et les situations précédentes ? Qu'ai-je appris des situations précédentes qui pourraient m'aider présentement ?
- Existe-t-il des petites choses qui contredisent mes pensées que je pourrais considérer comme sans importance en ce moment ?
- Dans cinq ans, si je repensais à cette situation, est-ce que je la percevrais différemment ?
- Est-ce que je m'attarderais seulement sur une partie particulière de mon expérience ?
- Existe-t-il certaines forces, qualités, avantages ou tout autre aspect positif en moi ou dans la situation que je ne considère pas en ce moment ?
- Est-ce que je saute à des conclusions hâtives qui ne sont pas entièrement justifiées par des faits réels ?
- Est-ce que je me culpabilise d'une situation pour laquelle je ne possède pas totalement le contrôle ?

Dans quels buts ?

1. Présenter la relation entre les pensées, les émotions et les comportements
2. Identifier les pensées automatiques
3. Modifier le contenu de nos pensées ;
 - a. Outils pour confronter le contenu de nos pensées.
 - b. Tester nos pensées et quoi faire quand elles sont réalistes.
 - c. Outils pour modifier la fonction des pensées : l'acceptation des pensées.
4. Identifier nos croyances fondamentales et nos schémas mentaux
5. Modifier ou choisir de vivre avec ses schémas.

La restructuration cognitive

1. MEDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

La méditation consciente est très essentielle pour vous entraîner à être conscient ou attentif aux situations qui vous font vous perdre dans des pensées négatives. La prise de conscience consciente de vos croyances, de vos angoisses et de vos pensées est une première étape importante dans la restructuration cognitive.

Cet exercice consiste à se concentrer sur une chose en particulier, par exemple à respirer pendant un certain nombre de minutes. Au lieu de penser à ce que vous vivez, vous vous concentrez plutôt sur l'expérience des sensations de votre respiration, ce qui aide à éliminer les pensées négatives de votre esprit.

La pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, de façon intentionnelle, au moment présent sans jugement, sur l'expérience qui se déploie dans l'enchaînement des événements, moment après moment. C'est être conscient à la fois de ses sensations, pensées, actions et réactions et de sa façon d'interagir avec le monde extérieur. Les techniques de pleine conscience visent donc le développement d'une meilleure conscience de soi.

Après avoir éliminé les pensées négatives de votre esprit, vous pouvez alors les remplacer par des affirmations positives et des pensées positives. Apprendre et adopter la méditation de pleine conscience est l'un des meilleurs a été de se détacher complètement de ses propres pensées.

2. ACCROITRE LA CONSCIENCE DES PENSEES

La première chose à considérer lorsque vous essayez de corriger une pensée erronée est d'identifier les pensées dans votre esprit qui pourraient être erronées. Apprendre à comprendre votre propre esprit, principalement vos pensées biaisées ou trop négatives, est une étape importante de ce processus.

Il faudra des efforts et du temps pour comprendre et améliorer votre conscience de votre propre esprit. Il n'est pas courant que les êtres humains s'arrêtent au milieu d'une pensée ou d'une émotion intense et commencent à réfléchir à la façon dont la pensée est née.

Aussi difficile que cela puisse paraître, les résultats en vaudront la peine une fois que vous aurez appris à prendre conscience de vos pensées.

Commencez à prendre note des émotions négatives dans votre cerveau ou pensez aux moments où votre anxiété, votre dépression et vos humeurs négatives sont les plus répandues. Vous pouvez

commencer par vos comportements si vous trouvez qu'il est trop difficile de commencer par vos émotions.

Recherchez les comportements que vous n'aimez pas et que vous voudriez changer, puis essayez d'identifier ce qui les déclenche. Ces situations peuvent être qualifiées de situations « d'alarme » ou de « déclenchement ». Ce sont les situations qui précèdent les cas de distorsions cognitives.

Certaines situations d'alarme incluent :

- Se sentir stressé à chaque fois que vous devez passer une nuit seul. Vous commencez à vous sentir seul, ce qui à son tour déclenche des pensées et des émotions négatives.
- Sentiments d'anxiété lorsque vos amis vous invitent à sortir. Vous commencez à transpirer et votre cœur s'emballa.
- Vous disputer avec votre partenaire après avoir rencontré votre patron. Les arguments commencent généralement par des choses très mineures, comme les corvées.
- Quand un gros devoir est dû à l'école ou au travail, vous le remettez à la dernière minute.

Ce ne sont là que quelques exemples de situations d'alarme. Prenez le temps de réfléchir à des situations similaires dans votre propre vie.

Avez-vous vécu des scénarios qui font normalement ressortir des émotions douloureuses ou inconfortables ?

Y a-t-il des situations qui ont tendance à avoir un impact plus important sur votre humeur que prévu ?

Identifiez autant de « déclencheurs » que possible et rendez-les aussi spécifiques que possible.

Avoir une liste de vos déclencheurs les plus courants est très utile lorsque vous commencez votre parcours de restructuration cognitive, car cela vous aidera à prendre conscience des moments où vous subissez des distorsions cognitives.

Rendre conscient, faire prendre conscience, conscientiser :

- Les processus cognitifs, les croyances fondamentales ou schémas ou l'interrelation et l'interaction entre ceux-ci et les cognitions, les sensations (ressenti physiologique), les émotions et les comportements
- Le fonctionnement du sous-système individu, eu égard aux rôles qui découlent des règles intériorisées et qui sont joués de manière non consciente et répétitive;
- Les schèmes émotionnels.

3. QUESTIONNEMENT SOCRATIQUE

Le questionnement socratique est un exercice très efficace qui peut vous aider à remettre en question les pensées illogiques, irrationnelles ou nuisibles.

Cela explique que les pensées animent des conversations dans nos esprits qui vont et viennent très rapidement pour même les comprendre. La question socratique nous permet de remettre en question nos pensées et d'essayer de savoir si elles sont utiles ou non.

Lorsque vous vous surprenez à avoir une pensée négative, voici quelques questions que vous pouvez vous poser à propos de cette pensée :

1. Cette pensée est-elle réaliste ?

Identifiez les pensées que vous voudriez remettre en question. Vous pourriez penser à une pensée spécifique qui vous vient souvent à l'esprit et que vous pensez être irrationnelle ou destructrice.

2. Est-ce que je fonde mes pensées sur des faits ou des sentiments ?

Considérez les preuves pour et contre la pensée que vous avez identifiée. Y a-t-il des preuves que cette pensée est exacte ?

3. La pensée est-elle correcte ?

L'étape suivante consiste à porter un jugement sur cette pensée. Pesez les preuves de la pensée et celles contre la pensée, puis décidez objectivement si la pensée est vraie ou fausse.

4. Est-ce que je vois la situation en noir et blanc, alors que c'est vraiment plus compliqué ?

Découvrez si cette pensée est vraiment une situation noire ou blanche, ou si elle laisse de la place aux nuances de gris.

Vos pensées vous obligent-elles à percevoir les situations comme une affaire de tout ou rien, à tirer des conclusions même lorsque les choses ne sont pas simples ?

Pourriez-vous interpréter à tort les preuves disponibles ou faire des hypothèses qui ne sont pas vérifiées.

Par exemple, juste parce que votre petit ami ne vous a pas appelé, cela signifie-t-il automatiquement qu'il ne se soucie pas de vous (tout ou rien pensant), ou pourrait-il y avoir quelque chose d'autre - comme être en réunion - qui l'a rendu incapable appeler?

5. Pourrais-je mal interpréter les preuves ?

Ensuite, essayez de vous demander si d'autres personnes auraient pu interpréter la même situation différemment et quelles pourraient être ces interprétations.

Découvrez si votre interprétation fait partie des nombreuses interprétations valides, ou si la vôtre est une interprétation peu probable par rapport aux autres.

Demandez-vous si vous avez épuisé toutes les preuves pertinentes ou simplement les preuves qui soutiennent vos croyances existantes.

Soyez le plus objectif possible.

6. Est-ce que j'ai cette pensée par habitude, ou est-ce que les faits la confirment ?

Y a-t-il une chance que vous exagériez une vérité.

Avez-vous pensé à quelque chose tellement de fois que vous avez commencé à le considérer comme la vérité, même si ce n'est pas le cas ?

Essayez de penser à la façon dont cette pensée est née. Y a-t-il des faits pour soutenir la pensée ?

Ces « questions socratiques » aident à identifier et à diffuser des pensées qui ne proviennent pas d'un lieu de vérité et offrent une opportunité de les analyser et de les évaluer pour la vérité.

4. L'IMAGERIE GUIDÉE

Saviez-vous que la visualisation peut être un excellent outil pour gérer la douleur, se détendre, gérer la colère et maîtriser l'anxiété ? C'est aussi une méthode extrêmement efficace de restructuration cognitive.

L'imagerie guidée se compose de trois éléments principaux :

- Visualisation des événements de la vie
- Restauration de l'image
- Se sentir concentré

Visualisation des événements de la vie

Ici, vous identifiez un événement ou un thème spécifique qui est au centre de vos séances de thérapie.

Il peut s'agir de quelque chose qui s'est produit récemment, par exemple une dispute avec un ami, ou un événement passé qui vous dérange toujours, comme avoir été rejeté ou victime d'intimidation lorsque vous étiez jeune. Vous devriez alors garder ce thème à l'esprit et laisser une image surgir organiquement de cet événement de la vie.

Restauration de l'image

Cet exercice se concentre sur l'image particulière qui vous est venue à l'esprit lorsque vous avez concentré votre réflexion sur un événement particulier de la vie à l'étape précédente. Selon la situation à laquelle vous pensez et votre perception de la situation, cette image signifie quelque chose pour vous et peut entraîner des sentiments de tristesse, d'anxiété, de bouleversement ou toute autre émotion forte.

Se sentir se concentrer

Ici, concentrez-vous sur le sentiment que vous ressentez pendant la séance et laissez une image provenir du sentiment. L'image apparaîtra généralement spontanément. En cas d'échec, une autre technique dite d'évocation multisensorielle peut aider à clarifier l'image. Vous pouvez alors avoir une exploration de vos sens pour aider à affiner l'image et identifier plus de détails. Vous passerez ensuite à l'évaluation du sens que l'image a pour vous. Voici quelques exercices que vous pouvez utiliser pour ce faire :

- **Entretien** : Dans cet exercice, vous essayez de vous interroger sur le rôle d'une entité ou d'un objet à partir de l'image mentale. Vous pouvez le faire vous-même, ou vous pouvez être guidé par une autre personne, comme un thérapeute, qui vous posera des questions spécifiques concernant l'image.
- **Dialogue guidé** : cet exercice consiste à jouer un rôle et à s'adresser à l'un des autres objets ou personnes de l'image (par exemple, vous pouvez vous identifier comme un oiseau et adresser les nuages autour de vous pendant que vous volez dans les airs).
- **Soliloque suggéré** : vous devrez identifier un objet ou une entité à partir de l'image (par exemple, vous visualiser comme un oiseau volant au-dessus d'un lac), et parler de la position de cet objet ou de cette entité (par exemple, parler de ce que vous avez ressenti d'être l'oiseau, et ce que le vol et le lac en dessous de vous symbolisaient).
- **Transformation assistée** : Ici, vous déplacez ou modifiez l'image ; cela peut être particulièrement utile lorsque l'image actuelle a atteint la fin de son utilité en tant que pièce de discussion.
- **Descriptions guidées** : cet exercice de base implique simplement l'utilisation par un tiers (thérapeute) de questions fréquentes sur ce que vous voyez et ressentez. Vous travaillerez ensemble pour identifier les significations attachées à l'image, après quoi vous commencerez à remettre en question, restructurer ou remplacer les croyances et hypothèses néfastes.

5. ENREGISTREMENT DE LA PENSEE

Garder une trace de vos pensées est un moyen efficace de vous aider à identifier toute distorsion cognitive qui aurait pu passer inaperçue ou passer inaperçue, ce qui constitue une étape très importante dans le processus de restructuration. Une façon de structurer un enregistrement de pensées est d'identifier et de noter les pensées récurrentes dans votre esprit et les diverses situations dans lesquelles elles surgissent.

Lorsque vous enregistrez votre pensée, notez la situation, les émotions, les pensées, les pensées alternatives et les comportements associés à cette pensée.

Par exemple, si vous n'êtes jamais à l'aise d'être seul, l'enregistrement de vos pensées pourrait ressembler à ceci :

- **Situation** : Tous mes amis ne sont pas disponibles, je vais donc passer cette soirée seule.
- **Réflexions** : Personne ne veut passer du temps avec moi. Je suis juste ici assis seul parce que personne ne se soucie de moi.
- **Émotions** : Dérangé, solitaire, abattu.
- **Comportements** : était à l'intérieur toute la nuit et n'a rien fait d'utile. Je viens de me coucher en pensant à quel point tout le monde me déteste.
- **Pensée alternative** : Ce soir je suis tout seul, tout le monde est seul de temps en temps. C'est une chance de faire ce que je veux!

Noter ces informations vous permettra de remarquer des choses que vous n'aviez peut-être pas remarquées auparavant et de rechercher des schémas dans vos pensées qui auraient pu conduire à des distorsions spécifiques de votre cognition.

6. DECATASTROPHISME OU « ET SI ? » EXERCER

Il s'agit d'un exercice où vous vous demandez essentiellement « quel est le pire qui puisse arriver ? » et va de l'avant pour suivre rationnellement une situation jusqu'à son terme.

La plupart du temps, nous souffrons de dépression et d'anxiété en raison d'hypothèses sur la façon dont les choses pourraient mal tourner. Nous pensons au pire des cas pour chaque situation, même si la probabilité que le pire des cas se produise est trop faible. Parfois, même si le pire des scénarios se produisait, cela ne ruinerait pas vraiment nos vies, pourtant nous stressons tellement à ce sujet.

Décatastrophiser ou se demander « et si ? » vous aide à penser rationnellement à ce qui est susceptible de se produire et donc à réduire l'anxiété déraisonnable et irrationnelle.

De plus, la décatastrophisation vous aide également à voir que même le pire des cas est gérable, au cas où cela se produirait réellement.

C'est une technique d'EXPOSITION : consiste à guider la personne dans un processus structuré, répété et progressif de confrontation aux situations redoutées (stimuli) qui déclenchent des réactions physiologiques, émotionnelles et comportementales non adaptées. Le but est d'amener la personne à faire le constat expérientiel d'une diminution progressive de la peur par un phénomène d'habituation (physiologique et psychologique).

L'exposition permet un « réapprentissage » des associations dysfonctionnelles qui amènent à considérer un stimulus comme un danger. Elle doit être déployée de façon personnalisée, à partir des informations et autres observations que permet de recueillir l'analyse fonctionnelle requise avant d'entreprendre l'intervention. L'exposition peut prendre différentes formes comme l'exposition comportementale (ou exposition graduelle in vivo), l'exposition cognitive (exposition en imagination) ou l'immersion (flooding).

L'exposition permet, entre autres, à la personne de tester ses croyances fondamentales. Aussi, lorsque l'exposition implique un travail sur les croyances fondamentales et les schémas fondamentaux, elle vise à modifier ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental de la personne.

7. AUTO-COMPASSION

L'auto-compassion consiste à être gentil avec vous-même chaque fois que vous vous sentez déprimé, de mauvaise humeur ou ressentez un sentiment de souffrance. Il s'agit d'avoir une conversation gentille et compatissante avec vous-même.

Par exemple, supposons que vous ayez fait quelque chose que vous considérez comme stupide et que vous vous sentiez donc stressé parce que vous vous êtes laissé tomber.

Vous pourriez vous sentir dur avec vous-même et vous considérer comme un « idiot stupide », ce qui peut entraîner du stress et de l'anxiété.

Lorsque vous faites preuve d'auto-compassion, au lieu de vous réprimander, vous devez reconnaître que vous avez effectivement commis une erreur qui vous a fait vous sentir mal, mais rappelez-vous ensuite que faire des erreurs fait partie de l'être humain et que vous avez été assez génial auparavant.

De cette façon, vous commencez à devenir plus tolérant envers vos erreurs.

RÉFÉRENCES

https://www.orientation.qc.ca/files/OPQ_TravauxInterordres_Complet_FINAL_Web.pdf

[HTTPS://WWW.AFFDE.COM/FR/COGNITIVE-RESTRUCTURING-EXERCISES-TO-IMPROVE-YOUR-MOOD-AND-REDUCE-STRESS.HTML](https://www.affde.com/fr/cognitive-restructuring-exercises-to-improve-your-mood-and-reduce-stress.html)

[HTTPS://TCCMONTREAL.FILES.WORDPRESS.COM/2016/10/GUIDE-COGNITIF-IUSMM-PAGE-PRC3A9SENTATION1.PDF](https://tccmontreal.files.wordpress.com/2016/10/guide-cognitif-iusmm-page-prc3a9sentation1.pdf)