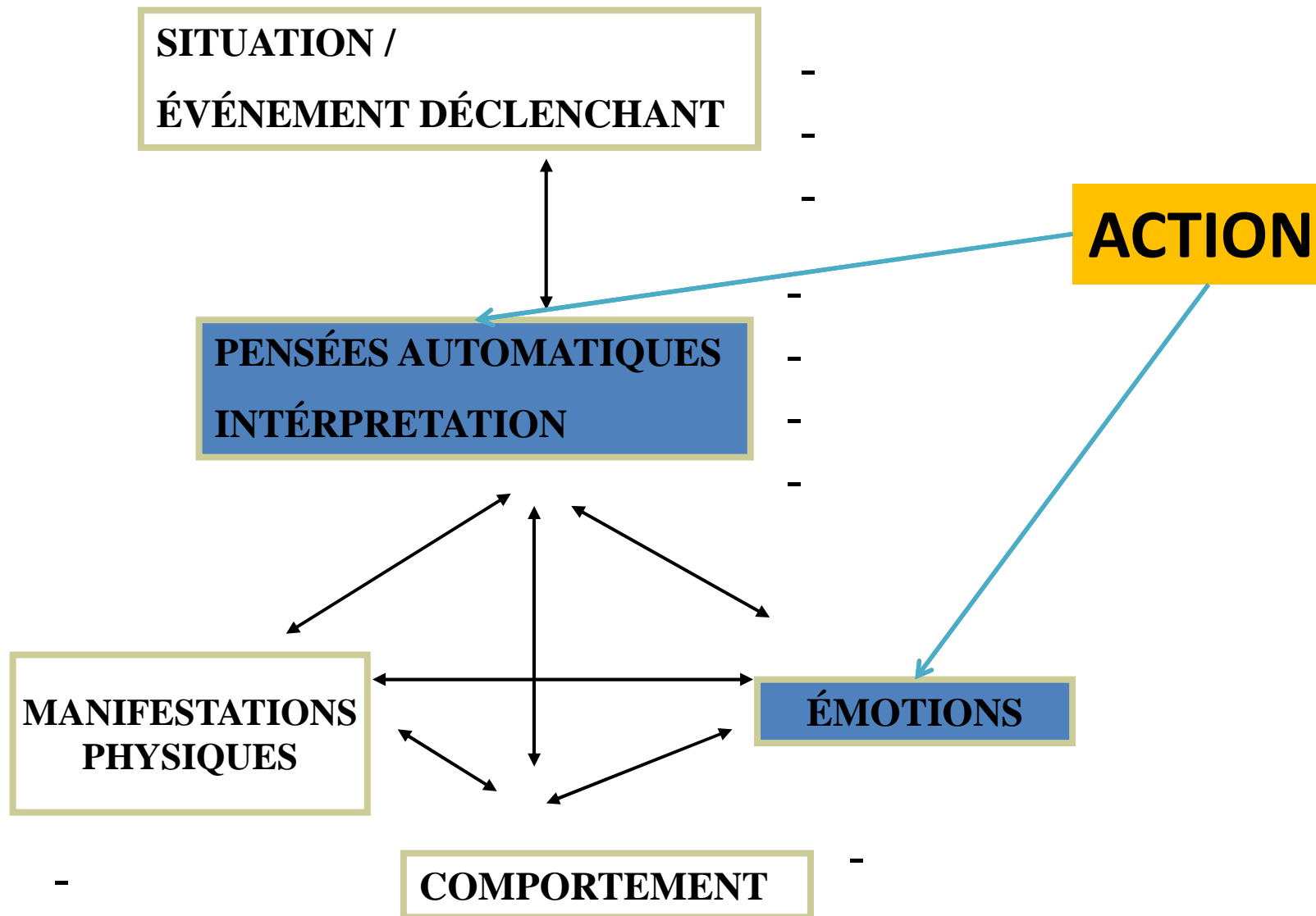


# Thérapie cognitive

Pensées → Emotions → Comportement

Apprendre à repérer les sentiments et émotions,  
et à les relier aux pensées et aux comportements

# GRILLE D'ANALYSE FONCTIONNELLE



# L'entretien motivationnel et les distorsions cognitives

- C'est le thérapeute qui doit les **pointer** et les **utiliser**.
- L'entretien motivationnel doit permettre le **repérage** des DC et **proposer des pensées alternatives**, via les **reflets** (écoute réflexive).

# Les distorsions cognitives (1)

- Il faut les pointer et ensuite les utiliser
- EM = approche CC
  - Emploi des reflets (→ pensées alternatives),
  - Stratégies → automotivation (c'est au patient de travailler et non le thérapeute)
- Ce sont des erreurs de logique, qui sont traitées comme des certitudes → vérification via les reflets.

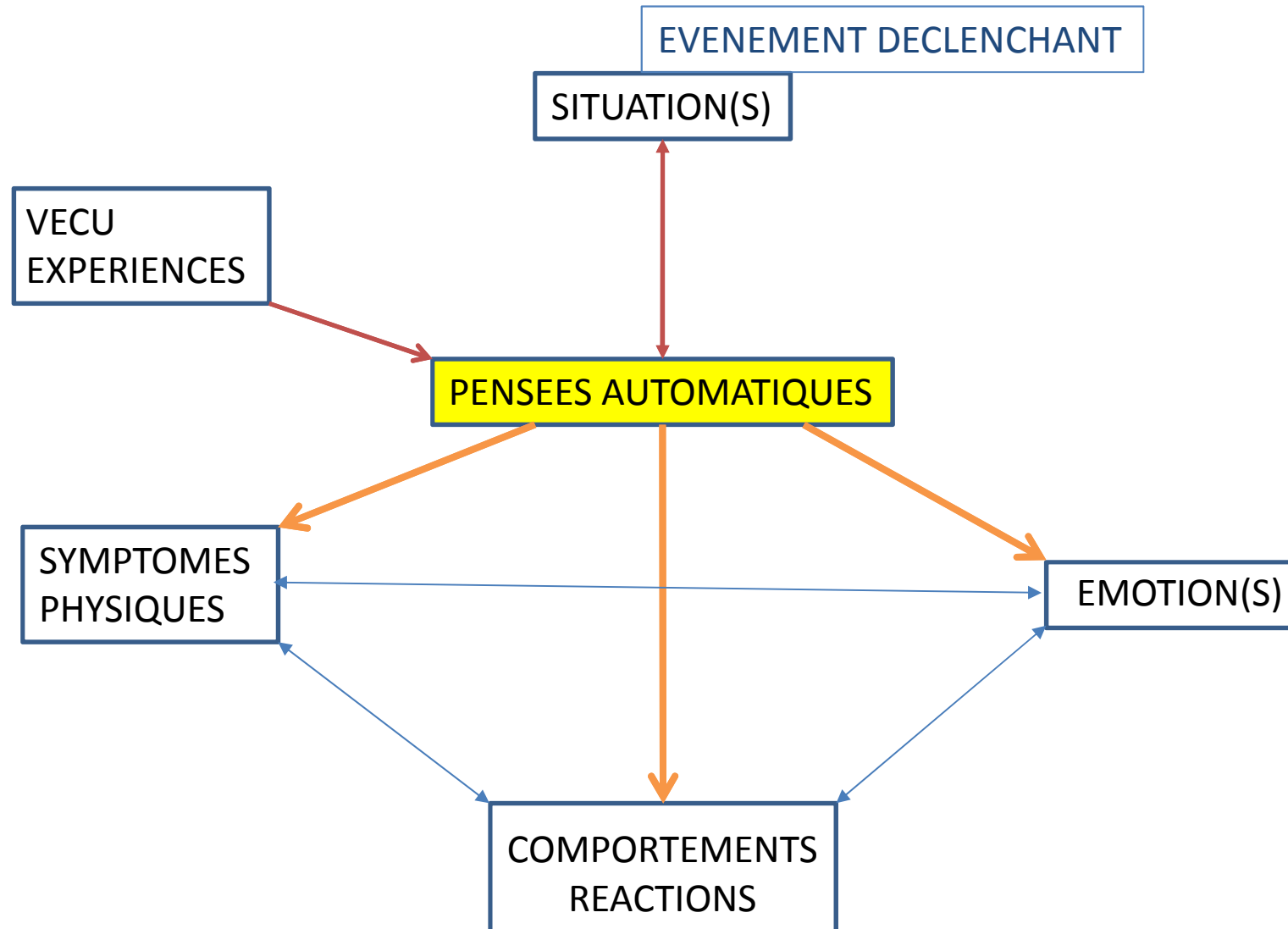
# Les distorsions cognitives (2)

- On distingue 5 catégories :
  - Inférence arbitraire (tirer des conclusions sans preuve),
  - Abstraction sélective (se concentrer sur un détail défavorable au détriment de l'ensemble),
  - Surgénéralisation (tirer une conclusion générale d'une situation particulière),
  - Maximalisation (des faits négatifs) ou minimisation (des faits positifs),
  - Personnalisation (se sentir responsable des événements défavorables = surestimer les relations entre les événements défavorables et l'individu, la responsabilité personnelle du sujet).

# Les distorsions cognitives (3)

- Face à une situation/un évènement (soit extraordinaire, soit de la vie quotidienne)
- Traduction par le cerveau = pensée automatique, influencé par
  - Vécu,
  - Expérience personnelle,
  - Histoire personnelle
- Triple impact
  - Émotion
  - Corps (ressenti physique non spécifique)
  - Réactions/conséquences

# Grille d'analyse fonctionnelle



# Fiche d'autoévaluation des pensées automatiques

<b>Jour :</b>		<b>Heure :</b>
<b>Situation</b>	<b>Emotion</b>	<b>Pensée automatique</b>
Décrire l'évènement précis produisant l'émotion déplaisante	Préciser : triste, agressif, anxieux, ...	Ecrire la pensée automatique qui a précédé, suivi ou accompagné l'émotion
Décrire le fil d'idées, de pensées, de souvenirs ou la rêverie qui produisent l'émotion	Evaluer l'intensité de l'émotion (de 0 à 10)	Evaluer le niveau de croyance dans la pensée automatique (de 0 à 10)

Il faut isoler les pensées automatiques, afin de les aborder les unes après les autres.



# Discussion des pensées automatiques

## **Notez l'une de vos pensées automatiques**

- Évaluez le % de croyance à cette pensée
- Faites ensuite la liste des arguments « pour » et des arguments « contre » cette pensée
- Réévaluez le % de croyance en cette pensée

## **Notez l'une de vos pensées automatiques**

- Faites ensuite la liste des avantages et des désavantages à court, moyen et long terme, d'avoir cette pensée automatique.
- Attribuez un % aux avantages et aux désavantages.

# Face à ces pensées automatiques

- Le travail doit se faire d'abord « en surface » d'abord, en réglant un problème.
- En effet, il y a un travail à faire en profondeur, au niveau du schéma de base (qui est un processus, une manière de penser), lorsque les événements/les situations se répètent
- *Schémas de base (croyances fondamentales)* : ils fonctionnent de manière automatique, en dehors de la conscience, et sont situés dans la mémoire à long terme. Ils filtrent l'information en ne retenant que les aspects négatifs de l'expérience vécue et rejettent les aspects positifs.

# Trois questions

Lors de l'**examen** ou de la **remise en question** des pensées automatiques :

- Quelles sont les preuves ?
- Existe-t-il d'autres manières d'expliquer les choses ?
- Si cela vous semble vrai, quel est le risque ?  
Est-ce grave ?

# Gestion des pensées automatiques

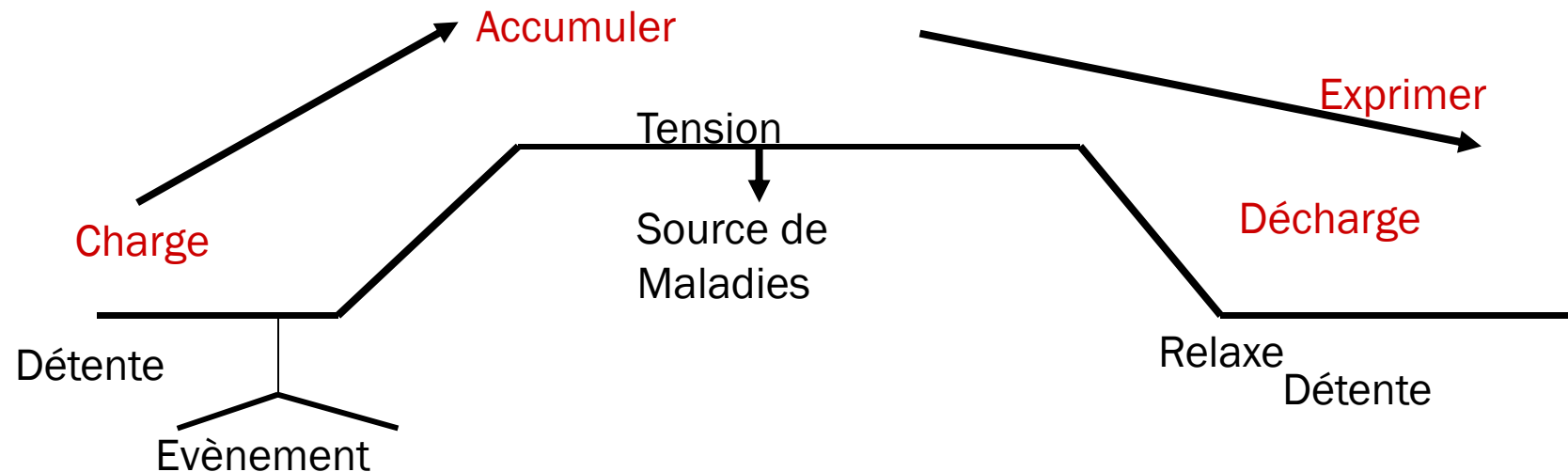
- **Camembert de responsabilité** (% part de responsabilité personnelle) ;
- **Arguments** pour et contre ;
- Méthode du **continuum** (sur une échelle de 0 à 100) ;
- Définir le **schéma négatif** (« C'est quoi pour vous... ») et le caricaturer ensuite ;
- Le lien à la **normalité** :
  - « Une pensée est une pensée »
  - « C'est normal d'avoir ce type de pensée » (on ramène à une norme)
  - « Comment êtes-vous si sûr d'être différent de la normalité ? »
    - Sondage d'opinion (interroger d'autres personnes)
    - Revenir avec des informations
    - Décentrer : « si c'était votre meilleur ami qui disait la même chose, que diriez-vous ? »

- Camembert de responsabilité (à dessiner) :
  - Le sujet,
  - Sa maladie (cela permet d'augmenter l'estime de soi),
  - Son histoire de vie
    - on recote l'émotion après (pour voir l'impact des pensées alternatives)
- Méthode du continuum
  - « j'ai raté ma vie à 80% » → « dans les 20%, comment avez-vous réussivotre vie »

# Gestion des émotions

- Rappelons que l'on distingue 4 phases :
  - Charge
  - Tension (accumulation → émotion retenue)
  - Décharge (il faut évacuer / exprimer cette émotion)
  - Relaxation (phase de résolution de l'émotion)
- Il faut les identifier :
  - Observer
  - Décrire
  - Reconnaître

- Les 4 Phases dans la gestion des EMOTIONS



# Observer les émotions

- Noter leur présence
- Etre spectateur (ne pas subir cette émotion)
- Se libérer de l'émotion



# Faire l'expérience des émotions

- C'est l'indicateur d'un état
  - Ne pas les anesthésier, car c'est un signe à ne pas supprimer
- Ne pas les bloquer, les supprimer
- Ne pas s'en débarrasser
- Ne pas s'en éloigner, s'y accrocher ou les amplifier
- Aimer ses émotions
  - Ne pas les juger, mais les aimer au contraire

# Reconnaître les émotions

- Les 6 émotions :
  - Amour
  - Joie
  - Tristesse
  - Peur
  - Colère
  - Honte

# Pour réduire la vulnérabilité émotionnelle

- La règle des 5 E
  - **E**ntretenir son corps
  - **E**viter les substances psychotropes (qui modifient les émotions)
  - **E**quilibrer son rythme de vie (sommeil / alimentation)
  - Faire de l'**E**xercice (mettre le trop-plein d'énergie à l'extérieur)
  - Devenir **E**xpert (l'objectif est de faire quelque chose de positif au moins 1 fois par jour → [liste d'activités](#))

# Pour réduire la vulnérabilité émotionnelle

- Etapes pour augmenter les émotions positives
  - Construire des expériences positives
    - À court-terme
      - Faire des choses plaisantes / immédiatement réalisables
        - Cela permet d'avoir le moins d'à-coups émotionnels possibles
    - À long terme
      - Faire des changements dans sa vie
        - Travailler avec des objectifs
        - Éviter l'isolement
        - Créer de nouvelles relations
  - Prendre conscience des expériences positives
  - Ne pas se concentrer sur les soucis