

Nos pensées créent nos émotions

Thérapie Comportementale et Emotivo-Rationnelle

- Fondée par Albert Ellis, docteur en psychologue clinique, le principe de base est simple : **ce sont nos pensées qui créent nos émotions**. Donc, bonne nouvelle ! Vous pouvez changer vos émotions en changeant vos pensées !
- Les émotions sont classées en deux catégories : dysfonctionnelles ou fonctionnelles. Une émotion à ressenti négatif telle que la tristesse, par exemple, est identifiée comme étant fonctionnelle, alors qu'une humeur dépressive est dysfonctionnelle. Le but est d'atteindre des émotions fonctionnelles, pour qu'elles révèlent tout leur potentiel
- Albert Ellis fait une différence entre *se sentir mieux* et *aller mieux*. La TCER permet d'aller mieux, elle travaille en profondeur sur nos croyances irrationnelles.

$$A + B = C$$

- A : évènement activateur, situation déclenchante, adversité
- B : croyances, pensées, interprétation
- C : conséquences émotionnelles et comportementales

~~$$A = C$$~~

Ce n'est PAS l'évènement (A) qui crée l'émotion (C), ce sont les croyances, ce que l'on se dit de cet évènement, le B qui créent l'émotion.

Exemples

- Vous conduisez, un autre conducteur ne respecte pas la priorité et passe devant vous. Vous ressentez quoi ? Maintenant, même situation, mais vous vous dites : il emmène son enfant malade à l'hôpital. Que ressentez-vous ?
- Vous voyez une personne jeter son mouchoir par terre. Vous ressentez quoi ? Interrogez 10 personnes.
- Votre collègue vous dit à peine bonjour et ne vous adresse pas la parole de la journée. Vous réagissez comment ? Ensuite, vous apprenez qu'il y a eu un décès la veille dans sa famille.

Exemples...

- Qu'avez-vous ressenti dans le premier exemple, première situation ? Et ensuite, après vous être dit qu'il emmenait son enfant malade ?
- Dans l'exemple du mouchoir, sur 10, combien était en colère ? Agacé ? Indifférent ?
- Dans l'exemple du collègue, comment réagissez-vous après avoir appris la nouvelle ?
- Et maintenant, si je vous disais que Nathalie ne s'énerve pas quand un conducteur lui coupe la route, que Simon va jusqu'à suivre la personne qui a volontairement jeté un mouchoir par terre pour lui hurler dessus et que Claude est toujours en colère contre son collègue ?
 - Nathalie se dit « Je n'ai pas été mise en danger donc ça m'est égal »
 - Simon se dit que « Les gens sont des égoïstes qui mettent en danger la planète ! Ils doivent en prendre soin ! »
 - Claude se dit que « Il aurait pu m'en parler en arrivant, c'est pas une raison pour m'ignorer »
- Les discours internes de chacun et chacune vont déterminer l'émotion qui ressortira. Si vous vous dites que ce qui vous arrive est absolument affreux, alors vous aurez une émotion forte et dysfonctionnelle, même si cet événement aura peu de dégâts concrets sur vous ou vos proches.

Pour changer vos émotions, changez vos pensées !

Vous trouverez ci-dessous les étapes à suivre puis, ensuite, un tableau à remplir.

1. Identifier la situation et les conséquences émotionnelles et comportementales
2. Identifier les pensées/croyances irrationnelles : creusez pour les trouver ! Soyez honnêtes avec vous-même
3. Déconstruire ces croyances : essentiel pour une efficacité durable !
4. Créer une pensée/croyance rationnelle en étant au plus proche de la réalité
5. Répéter la nouvelle croyance/pensée efficace ! Ça prendra plus ou moins de temps (la TCER est un outil qui nécessite d'être pratiqué au quotidien pour montrer toute son efficacité !)

A (événement activateur)

EXEMPLE

C (conséquences)

Résumez brièvement la situation le plus objectivement possible :
Lors d'une conversation, un des mes amis m'a dit que j'étais stupide

A déclencheur (ce qui m'a dérangé le plus) :
Il m'a dit que j'étais stupide !

Emotion dysfonctionnelle majeure : 8 /10
Colère

Comportements, attitudes inadaptés :
J'ai envie de m'énerver, de lui crier dessus, de l'insulter

Bs : pensées et croyances
 irrationnelles, dysfonctionnelles

*Il ne devrait pas me parler
 comme ça ! C'est injuste !*

Ds (débat) : débattre vos
 pensées irrationnelles

*Où est la preuve qu'il a
 l'obligation de mieux me
 parler, qu'il a l'obligation
 d'être juste ? Ce n'est écrit
 nulle part, il n'y a aucune
 preuve donc aucune
 obligation.*

Es (efficacité) : Croyances et
 pensées efficaces et utiles

*J'aimerais vraiment que
 mon ami me parle mieux,
 mais ce n'est pas le cas, il
 continue à mal me parler,
 je suis triste et déçu(e).*

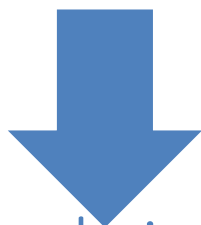
Fs (fonctionnels) : émotions,
 comportements aidants

*Nouvelle émotion saine :
 tristesse et déception
 Nouveaux comportements
 constructifs :
 Je peux parler calmement
 à mon ami au sujet de sa
 façon de me parler et
 prendre une décision en
 toute conscience, rompre
 cette amitié ou continuer*

Buts

Un ami m'a dit que j'étais stupide

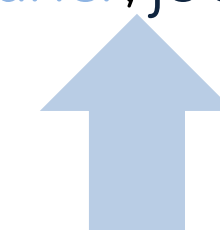
Préférence, envie



Je voudrais *vraiment que cet ami me parle mieux*, mais
ce n'est pas le cas, il continue à mal me parler, je suis
déçue



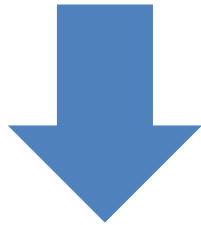
Conséquences adaptées et
fonctionnelles



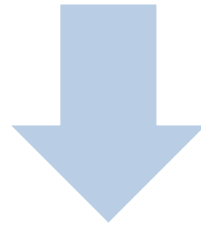
Réalité, faits

Transformer une croyance irrationnelle

Préférence, envie



Réalité, faits



Conséquences adaptées et
fonctionnelles



Je voudrais *X*, mais j'ai *Y*, je me sens « *émotion
fonctionnelle* »

Mise en pratique !

- Après les exemples ci-dessus, remplissez le tableau page suivante.

A (événement activateur)

Résumez brièvement la situation le plus objectivement possible :

A déclencheur (ce qui m'a dérangé le plus) :

C (conséquences)

Emotion dysfonctionnelle majeure : /10

Comportements, attitudes inadaptés :

Bs : pensées et croyances
irrationnelles, dysfonctionnelles

Ds (débat) : débattiez vos
pensées irrationnelles

Es (efficacité) : Croyances et
pensées efficaces et utiles

Fs (fonctionnels) : émotions,
comportements, aidants

Buts

Notice

- A déclencheur : A peut être interne, externe, réel ou imaginé
- A peut être un évènement du passé, présent, futur
- Exemple :
 - Situation : ma femme et moi sommes en désaccord sur un point
 - A déclencheur : ma femme m'a durement critiqué
- Identifier les croyances irrationnelles :
 - Exigences dogmatiques (je dois, il faut, ils doivent, je devrais...)
 - Catastrophisation (c'est affreux, terrible !)
 - Intolérance à la frustration (je le supporte pas !)
 - Jugement de soi, des autres, du monde (je suis nul(le), il vaut rien, le monde est pourri)
- Pour changer les croyances irrationnelles :
 - Ça m'amène où de m'accrocher à cette croyance ? Est-ce que ça m'aide ou est-ce que ça m'enforce ?
 - Où est la preuve qui soutient mon idée irrationnelle ?
 - Est-ce que c'est vraiment si affreux que ça ?
 - Est-ce que vraiment je ne peux pas le supporter ?
 - Est-ce que je suis entièrement une mauvaise personne ?
 - Est-ce que c'est logique ?
 - Utiliser des métaphores ou l'humour
- Emotions dysfonctionnelles :
 - Anxiété, peur irrationnelle
 - Honte
 - Rage
 - Culpabilité
 - Dépression (humeur dépressive)
 - Jalousie forte
 - Envie forte
 - Souffrance
- Pour penser de manière rationnelle, cherchez à :
 - Avoir des préférences flexibles (je veux faire bien mais je n'y suis pas obligé(e))
 - Ne pas catastrophiser les évènements (c'est dommage mais pas affreux, je peux quand même profiter de certaines choses)
 - Avoir une plus grande tolérance à la frustration (je n'aime pas ça mais je peux le supporter)
 - Accepter les autres, soi, le monde
- Emotions fonctionnelles :
 - Inquiétude, peur rationnelle
 - Déception
 - Colère saine, agacement
 - Remords, regret
 - Tristesse
 - Saine inquiétude pour la relation
 - Envie saine
- Attitudes inadaptées :
 - Evitement social
 - Ne pas prendre soin de soi
 - Agressivité
- Attitudes adaptées :
 - Rencontrer des amis, chercher du soutien
 - Faire du sport
 - Attitude assertive, affirmation de soi

Pour en savoir plus...

- La TCER est un outil puissant qui nécessite de s'engager pleinement pour avoir des résultats durables. C'est une véritable rééducation : si vous voulez que les choses s'améliorent, alors il faudra apprendre à votre cerveau à penser différemment.
- Vous allez regagner du **POUVOIR** sur vous-même.

Bibliographie

- En français :
 - *La thérapie émotive-rationnelle*, Dr Albert Ellis et Dr Robert A. Harper
 - *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*, Albert Ellis
- En anglais :
 - *A practitioner's guide to Rational Emotive Behavior Therapy*, Raymond A. Diguisepppe, Kristene A. Doyle, et al
 - *How to keep people from pushing your buttons*, Albert Ellis
 - *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings and Behaviors : New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*, Albert Ellis
 - *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Albert Ellis