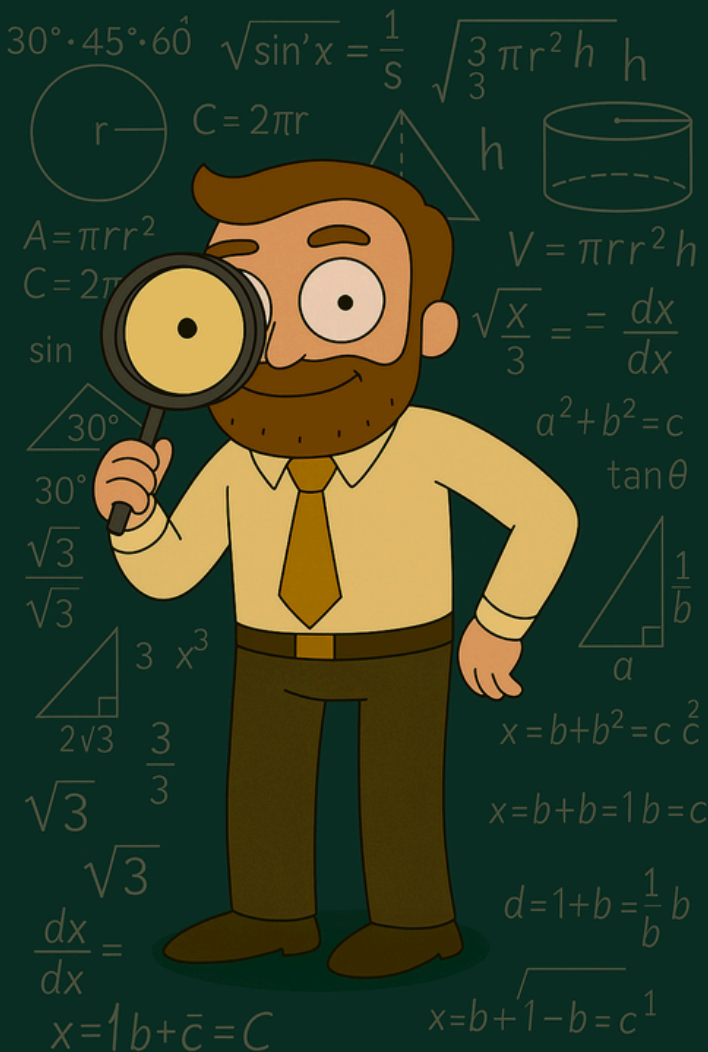


# LA RESTRUCTURATION COGNITIVE



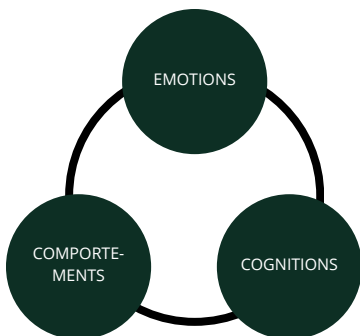
## PETIT RÉCAP'

# AVANT DE COMMENCER

---

## PETITS RAPPELS

- TCC = Thérapie Cognitivo-Comportementale.
- Les TCC se basent sur 3 éléments : les émotions, les comportements et les cognitions (ici les pensées) qui s'influencent les uns et les autres.



---

## 4 ÉTAPES :

### LA RESTRUCTURATION COGNITIVE SE FAIT EN PLUSIEURS ÉTAPES :

1. L'auto-observation et le remplissage des 3 colonnes de Beck.
2. Le repérage des distorsions cognitives.
3. Leur remise en question et l'utilisation de techniques de restructuration cognitive.
4. Le remplissage des 5 colonnes de Beck avec des pensées alternatives.

# PREMIÈRE ÉTAPE

## LES 3 COLONNES DE BECK



SITUATIONS	EMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES
Décrire l'évènement ou la situation déclencheur	Indiquer les émotions et leur intensité	Ecrire les pensées automatiques ayant accompagné l'émotion et le degré de croyance dans chacune des pensées





# SECONDE ÉTAPE

## LE REPÉRAGE DES DISTORSIONS COGNITIVES

Distorsion	Définition	Exemple
<b>Pensée en tout ou rien (ou pensée dichotomique)</b>	Tendance à voir les choses en termes extrêmes, <b>sans nuances</b> : tout est soit parfait, soit un échec total.	« Si je n'ai pas eu 20/20 à cet examen, alors je suis nul. »
<b>Surgénéralisation</b>	<b>Conclusion excessive</b> basée sur un seul événement, généralisée à <b>soi</b> .	« J'ai raté cet entretien, donc je suis incapable de réussir dans la vie. »
	<b>Généralisation</b> d'un événement à <b>d'autres situations ou d'autres personnes</b> .	« Cette personne m'a trahi, donc on ne peut faire confiance à personne. »

# LE RÉPÉRAGE DES DISTORSIONS COGNITIVES (SUITE)

Distorsion	Définition	Exemple
<b>Abstraction sélective</b>	<b>Se focaliser</b> uniquement sur un <b>détail négatif</b> d'une situation en <b>ignorant les aspects positifs</b> .	<i>« Pendant la réunion, une personne a critiqué mon idée, donc ma présentation était mauvaise » (en oubliant que plusieurs collègues l'ont félicitée).</i>
<b>Disqualification du positif</b>	<b>Rejeter</b> systématiquement les <b>expériences positives ou les atténuer</b> comme sans importance.	<i>: « Il a dit que j'ai fait du bon travail, mais il était juste poli. »</i>
<b>Inférence arbitraire</b>	<b>Tirer une conclusion négative sans preuve</b> suffisante, souvent sur la base d'une intuition ou d'un ressenti.	<i>« Elle ne m'a pas salué ce matin, elle doit m'en vouloir. »</i>

# LE RÉPÉRAGE DES DISTORSIONS COGNITIVES (SUITE)

Distorsion	Définition	Exemple
<b>Minimalisation / Maximalisation</b>	<b>Minimiser</b> ses réussites ou les éléments positifs et/ou <b>maximiser ses erreurs</b> ou les éléments négatifs.	<i>« J'ai eu 18/20, mais ce n'était pas si difficile. Par contre, cette faute, c'est impardonnable. »</i>
<b>Étiquetage</b>	<b>Se définir soi-même ou les autres</b> de façon rigide et globale à partir d'un comportement ou d'une erreur.	<i>« J'ai oublié ce rendez-vous, je suis vraiment un incapable. »</i>
<b>Fausse obligations</b> ("il faut que...", « je dois »)	Imposer des <b>règles rigides sur soi ou les autres</b> , souvent formulées avec des « je dois », « il faut ».	<i>« Je dois toujours tout maîtriser, sinon je suis faible. »</i>

# LE RÉPÉRAGE DES DISTORSIONS COGNITIVES (SUITE)

Distorsion	Définition	Exemple
Raisonnement émotionnel	Prendre ses <b>émotions comme preuve de la réalité</b> d'une situation	<i>« Je me sens coupable, donc j'ai forcément fait quelque chose de mal. »</i>
Personnalisation	<b>Se croire responsable</b> de façon exagérée <b>d'événements externes</b> , même sans lien réel.	<i>« Mon fils a eu une mauvaise note, c'est parce que je suis un mauvais parent. »</i>

↓  
**TROISIÈME ÉTAPE**

# **UTILISER LES TECHNIQUES**

DE RESTRUCTURATION COGNITIVE

**IL EXISTE PLUSIEURS OUTILS  
ET TECHNIQUES DONT :**

1. La flèche descendante
2. Le questionnement socratique
3. Le diagramme des responsabilités
4. Le technique du continuum
5. La technique du sondage
6. La décentration
7. La décatastrophisation
8. La technique du cumul des probabilités
9. L'expérience comportementale
10. etc.





↓

# QUATRIÈME ÉTAPE

# LA CRÉATION

# DE PENSÉES

# ALTERNATIVES

(ET LE REMPLISSAGE DES 5 COLONNES DE BECK)

Réponse rationnelle (Après mise en question)	Effet de cette réponse
Ecrire la pensées rationnelle produite pour répondre à la pensées automatique	Réévaluer le degré de croyance dans la <b>pensée automatique</b>
Evaluer le degré de croyance dans la réponse <b>rationnelle</b>	Spécifier et évaluer les émotions qui en découle

↓

SITUATIONS	EMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	Réponse rationnelle (Après mise en question)	Effet de cette réponse
Décrire l'évènement ou la situation déclencheur	Indiquer les émotions et leur intensité	Ecrire les pensées automatiques ayant accompagnées l'émotion et le degré de croyance dans chacune des pensées	Ecrire la pensées rationnelle produite pour répondre à la pensées automatique	Réévaluer le degré de croyance dans la <b>pensée automatique</b>
			Evaluer le degré de croyance dans la réponse <b>rationnelle</b>	Spécifier et évaluer les émotions qui en découlent
EXEMPLE : "Lors d'une réunion d'équipe, je dois prendre la parole pour présenter mes idées."	Anxiété (8/10), gêne (6/10)	"Je vais bafouiller, les autres vont penser que je suis incompétent." Degré de croyance : 85%	"J'ai préparé mes idées à l'avance. Même si je suis un peu stressé, cela ne veut pas dire que je suis incompétent. Les autres sont probablement concentrés sur le contenu, pas sur ma manière de parler."	La croyance dans la pensée automatique diminue (passée à 40%).
			Degré de croyance : 70%	Soulagement (4/10), plus de confiance (5/10), et une baisse de l'anxiété (5/10).