

## CHAPITRE 5

### VUE D'ENSEMBLE SUR LE TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP)

Le « Tableau d'enregistrement des pensées », ou TEP dans sa forme abrégée, résume et illustre les quatre principales étapes à suivre pour effectuer une restructuration cognitive efficace. Les voici :

**1<sup>ière</sup> étape : L'identification des pensées automatiques.** Les pensées automatiques sont celles qui surviennent spontanément suite à un événement quelconque. Elles sont souvent peu conscientes et hors du contrôle de notre volonté. Il s'agit ici de les identifier clairement en même temps que les événements qui les précèdent et les émotions qui en découlent.

**2<sup>ième</sup> étape : Le questionnement des pensées automatiques.** On questionne les pensées automatiques pour départager les pensées fonctionnelles de celles qui ne le sont pas. On se sert à cette fin de questions du type suivant : Ces pensées sont-elles bien vraies ? Pourrait-on voir les choses autrement ? Les conséquences sont-elles si graves ?

**3<sup>ième</sup> étape : La modification des pensées dysfonctionnelles.** On remplace les pensées automatiques dysfonctionnelles par d'autres plus fonctionnelles. Rappelons que les pensées fonctionnelles sont plus réalistes, mieux adaptées et qu'elles servent généralement mieux les intérêts de la personne concernée.

**4<sup>ième</sup> étape : Le passage à l'action.** On détermine les comportements les mieux appropriés suite à cette nouvelle façon de voir les choses.

À chacune de ces étapes correspondent des colonnes que complète l'utilisateur à mesure que progresse la démarche. Donnons tout de suite un exemple (tableau 5.1).

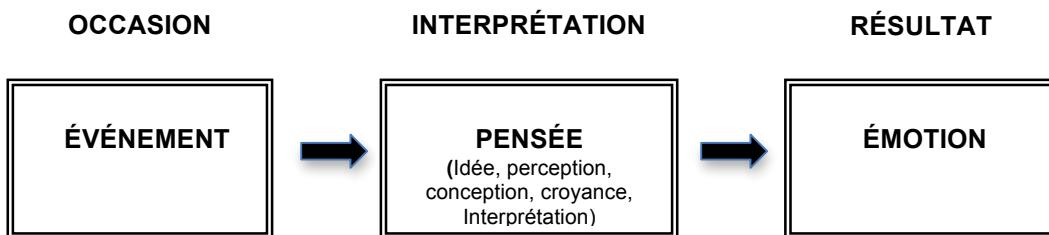
Tableau 5.1 : Le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)

| 1 <sup>re</sup> étape<br>IDENTIFICATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES |                           |                           | 2 <sup>eme</sup> étape<br>QUESTIONNEMENT<br>DES PENSÉES<br>AUTOMATIQUES   | 3 <sup>eme</sup> étape<br>MODIFICATION DES<br>PENSÉES<br>DYSFONCTIONNELLES | 4 <sup>eme</sup> étape<br>PASSAGE À<br>L'ACTION |                           |
|--|---------------------------|---------------------------|---|--|---|---------------------------|
| 1 <sup>re</sup><br>colonne                                       | 2 <sup>e</sup><br>colonne | 3 <sup>e</sup><br>colonne |   | 4 <sup>e</sup><br>colonne  | 5 <sup>e</sup><br>colonne                       | 6 <sup>e</sup><br>colonne |
| Évènement  | Émotion(s)                | Pensées<br>automatiques   | Ces pensées sont-<br>elles bien vraies?<br>Pourrait-on voir les<br>choses autrement?<br>Les conséquences<br>sont-elles si graves? | Pensées<br>adaptées  | Résultat  | Action                    |
|  |                           |                           |   |  |   |                           |

Au cours du présent chapitre, nous verrons brièvement en quoi consistent les diverses étapes et colonnes de ce tableau de même que la façon dont il fonctionne. Ces explications nous donnent une vue d'ensemble et peuvent être suffisantes pour débuter notre démarche. Mais si on désire mieux comprendre et mieux utiliser le TEP, il est préférable de prendre connaissance des deux prochains chapitres qui reprennent chacune des étapes et les expliquent de façon plus détaillée.

### 1<sup>ière</sup> étape : IDENTIFICATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES

On se souvient du principe fondamental de la TCC voulant que nos émotions soient causées avant tout par nos interprétations sous forme de pensées plutôt que par les évènements. Nous l'avions illustré au moyen de la figure suivante :



Ces trois éléments – évènement, pensée, émotion – font l'objet de la première étape à laquelle correspondent les trois premières colonnes du TEP. Ce sont ces colonnes qui doivent être complétées lorsqu'on commence notre démarche. *L'objectif est de permettre de bien identifier les évènements et les émotions en cause mais surtout de prendre clairement connaissance des pensées responsables des émotions dysfonctionnelles.* Le fait de mettre ces pensées par écrit nous permet de les revoir au besoin et facilite le travail de restructuration. On peut également s'en servir comme aide-mémoire lorsque vient le temps d'en discuter avec son thérapeute.

Si on suit la séquence naturelle évènement, pensées, émotion, la première colonne devrait être celle de l'évènement, la deuxième celle des pensées et la troisième celle des émotions. Mais à l'usage, on a décidé d'inverser les deuxième et troisième colonnes pour faciliter la comparaison - dont découle la restructuration - entre les pensées automatiques de la troisième colonne et les pensées adaptées qui viendront plus tard dans la quatrième colonne.

On se retrouve donc ici avec les trois premières colonnes du TEP disposées de la façon suivante :

| 1 <sup>re</sup><br>colonne | 2 <sup>e</sup><br>colonne | 3 <sup>e</sup><br>colonne |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Évènement                  | Émotion(s)                | Pensées automatiques      |
|                            |                           |                           |

Voyons comment compléter chacune de ces colonnes en commençant par celle de l'évènement.

#### **Première colonne : L'ÉVÉNEMENT**

Quel est l'évènement (ou la situation ou l'occasion) au cours duquel est survenue l'émotion à l'origine de cette restructuration? Cet évènement peut prendre la forme d'un évènement explicite : « J'ai peur parce que je prends l'avion », ou d'une pensée : « Quand je

pense que je dois prendre l'avion la semaine prochaine, je deviens anxieux », ou d'une émotion : « J'ai honte d'avoir peur de prendre l'avion »<sup>1</sup>.

Les questions qui, quand, où et quoi sont utiles pour aider à mieux décrire et situer un évènement. Par exemple, s'il s'agit d'une rencontre qui a généré une forte anxiété, on peut chercher à préciser qui était concerné dans cette rencontre, quand elle a eu lieu, dans quelles circonstances et à quel endroit.

Une fois l'événement bien identifié, on l'inscrit brièvement dans la première colonne et, au préalable, on indique le jour et l'heure auxquels il s'est produit.

### ***Deuxième colonne : L'ÉMOTION OU LES ÉMOTIONS***

Quelle est la ou quelles sont les émotions en cause? Signalons ici que c'est la survenue d'une émotion qui constitue le signal de départ pour entreprendre une restructuration et que, par conséquent, c'est cette deuxième colonne qui est généralement complétée en premier. Cette émotion est (ou ces émotions sont) presque toujours désagréable(s) et souvent dysfonctionnelle(s). On la ou les inscrit dans cette deuxième colonne. On en indique ensuite l'intensité après la ou les avoir mesurée(s) approximativement sur une échelle allant de 0 à 100.

### ***Troisième colonne : LES PENSÉES AUTOMATIQUES***

Quelles pensées ont jailli spontanément suite à l'événement et dont résultent cette ou ces émotions? Ces pensées sont parfois évidentes mais si ce n'est pas le cas, des questions comme celles qui suivent peuvent alors vous faciliter la tâche : « À quoi je pensais tout de suite avant de ressentir cette émotion? Qu'est-ce qui m'inquiète dans cette situation? Qu'est-ce que cette situation signifie pour moi? De quoi j'ai peur? » Etc.

Une fois les pensées automatiques clairement identifiées, on les inscrit de façon brève et concise dans la troisième colonne.

Voilà donc les trois premières colonnes du TEP complétées. Ce travail n'est pas toujours facile et c'est la raison pour laquelle on suggère de s'exercer sur quelques situations avant de passer à l'étape suivante. Rappelons que vous pouvez toujours faire appel à votre thérapeute en cas de difficulté.

---

<sup>1</sup> On trouvera davantage d'explications sur ces divers types d'évènement au chapitre suivant.

## 2<sup>ième</sup> étape : LE QUESTIONNEMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES

C'est entre la troisième et la quatrième colonne que s'effectue le véritable travail de restructuration cognitive. On questionne les pensées automatiques pour déterminer si elles sont vraies ou fausses ou encore adaptées ou inadaptées. Ce questionnement s'effectue généralement au moyen de trois types de questions :

- Ces pensées sont-elles bien vraies? Exemples : Sur quelle preuve cette idée est-elle basée? En suis-je bien sûr? Est-ce que je ne serais pas porté à exagérer? Etc.
- Pourrait-on voir les choses autrement? Exemples : Pourrait-il y avoir d'autres explications? Pourrait-on imaginer d'autres solutions? Que ferait mon meilleur ami à ma place? Etc.
- Les conséquences sont-elles si graves? Exemples : En mettant les choses au pire, qu'arriverait-il? S'il est vrai que j'ai commis une erreur, est-ce si terrible? Mon avenir serait-il compromis à jamais? Etc.

Diverses façons de comprendre et de poser ces questions sont exposées au chapitre 7 (3<sup>ième</sup> étape : Le questionnement des pensées).

## 3<sup>ième</sup> étape : LA MODIFICATION DES PENSÉES DYSFONCTIONNELLES ET LE RÉSULTAT

### **Quatrième colonne : LES PENSÉES ADAPTÉES**

Le questionnement des pensées automatiques nous ayant permis d'identifier les pensées dysfonctionnelles, on complète maintenant le travail de restructuration en remplaçant ces dernières par d'autres plus fonctionnelles c'est-à-dire plus vraies, plus réalistes et mieux adaptées (voir à ce sujet le chapitre précédent). Parfois les pensées fonctionnelles viennent spontanément à l'esprit suite à la remise en question des pensées dysfonctionnelles. Mais souvent cette substitution n'est pas facile et nécessite réflexions et ajustements. C'est ici que l'aide d'un thérapeute expérimenté est utile et souvent nécessaire surtout dans les débuts.

Ce travail étant terminé, on remplace les pensées dysfonctionnelles par ces nouvelles pensées que l'on inscrit succinctement dans la quatrième colonne.

### **Cinquième colonne : LE RÉSULTAT**

C'est l'étape de l'« évaluation ». L'intensité de l'émotion dysfonctionnelle du début est-elle la même ou s'est-elle atténuée suite à la restructuration? Pour le savoir, on la mesure à

nouveau, toujours sur une échelle allant de 0 à 100. Plus l'intensité aura diminué, plus la restructuration cognitive aura été efficace. Puis on inscrit une seconde fois l'émotion dans la cinquième colonne et on indique son nouveau degré d'intensité.

#### 4<sup>ième</sup> étape : LE PASSAGE À L'ACTION

##### **Sixième colonne : L'ACTION**

C'est l'étape du passage à l'action. Quelles conséquences ou quelles actions résultent du travail de restructuration? Qu'est-ce qui doit être fait ou ne pas être fait dans le présent ou le futur? Quelles mesures doivent-elles être prises? Etc.

Le passage à l'action n'est pas toujours indiqué mais c'est le plus souvent le cas. Dans l'affirmative, on détermine clairement le type d'action à entreprendre puis on l'inscrit brièvement dans cette sixième colonne.

Ces différentes étapes et les colonnes auxquelles elles correspondent sont résumées dans le tableau 5.2 qui suit :

Tableau 5.2 : Le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)

| 1 <sup>re</sup> colonne   | 2 <sup>e</sup> colonne  | 3 <sup>e</sup> colonne                       | 4 <sup>e</sup> colonne   | 5 <sup>e</sup> colonne   | 6 <sup>e</sup> colonne  |
|---|---|--|--|--|---|
| Évènement   | Émotion(s)  | Pensées automatiques                         | Pensées adaptées   | Résultat   | Action  |
| Écrire l'évènement (la situation, l'occasion ou les circonstances) au cours duquel sont survenues la ou les émotion(s). (Qui, quand, quoi et où?)<br><br>(Indiquer la date et l'heure de l'évènement) | Nommer la ou les émotion(s) ressenties. Noter leur intensité sur une échelle allant de 0 à 100. | Écrire les pensées à l'origine des émotions. | <b>Le questionnement des pensées</b><br><br>Questionner les pensées automatiques pour vérifier jusqu'à quel point elles sont vraies, réalistes ou adaptées.<br>Ces pensées sont-elles bien vraies? Pourrait-on voir les choses autrement? Les conséquences sont-elles si graves? | Écrire les pensées plus vraies, plus réalistes ou mieux adaptées résultant de la restructuration | Réévaluer l'intensité de ou des émotion(s) sur une échelle allant de 0 à 100 et inscrire la nouvelle intensité.<br><br>Inscrire comment adapter son comportement suite à cette nouvelle façon de voir les choses? |

L'utilisation du TEP n'est pas si compliquée comme nous le disions plus tôt, mais il demande un certain entraînement avant de pouvoir être effectué de façon efficace. Donnons tout de suite un exemple pour illustrer son fonctionnement global. Nous ferons ensuite un exercice pour nous familiariser davantage avec ses diverses composantes.

*Exemple*

Mélanie se promène en forêt en compagnie de son ami Julien. Le sentier passe par un petit pont en bois surplombant une rivière modeste mais tumultueuse. Mélanie est effrayée et ne se décide pas à traverser le pont. Julien lui fait remarquer que celui-ci a été construit récemment, qu'il est solidement étayé et que des personnes devant eux l'ont utilisé sans encombre. Suite à quoi Mélanie est partiellement rassurée et se décide à franchir le pont. Tout se passe bien.

Servons-nous d'abord des différents aspects du TEP pour décomposer cette situation dans ses divers éléments et voir comment la restructuration a fonctionné ici.

*Évènement* : arrivée au pont.

*Émotion* : anxiété : 80 %.

*Pensées automatiques* : « Ce pont est trop fragile, je crains qu'il ne s'écroule ».

*Restructuration* (questionnement de ses pensées par Mélanie initié par Julien) : Est-il vrai que ce pont soit si fragile? Non, puisqu'il est récent, bien étayé et que des gens le franchissent sans difficulté ni appréhension.

*Pensées adaptées* : « Ce pont est sécuritaire et je peux le traverser sans danger».

*Résultat* : anxiété : 20%.

*Action* : passage du pont.

Si on utilise maintenant les colonnes du TEP pour effectuer la restructuration dans cette situation, on obtient le résultat suivant (tableau 5.3) :

Tableau 5.3 : Le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)

| 1 <sup>re</sup> colonne   | 2 <sup>e</sup> colonne  | 3 <sup>e</sup> colonne  | Le questionnement des pensées  | 4 <sup>e</sup> colonne   | 5 <sup>e</sup> colonne  | 6 <sup>e</sup> colonne  |
|---|---|---|--|--|---|---|
| Évènement   | Émotion(s)  | Pensées automatiques  | Pensées adaptées   | Résultat   | Action  |   |
| Écrire l'évènement (la situation, l'occasion ou les circonstances) au cours duquel sont survenues la ou les émotion(s). (Qui, quand, quoi et où?)<br><br>(Indiquer la date et l'heure de l'évènement) | Nommer la ou les émotion(s) ressenties. Noter leur intensité sur une échelle allant de 0 à 100. | Écrire les pensées à l'origine des émotions.  | Questionner les pensées automatiques pour vérifier jusqu'à quel point elles sont vraies, réalistes ou adaptées.<br>Ces pensées sont-elles bien vraies? Pourrait-on voir les choses autrement? Les conséquences sont-elles si graves? | Écrire les pensées plus vraies, plus réalistes ou mieux adaptées résultant de la restructuration | Réévaluer l'intensité de ou des émotion(s) sur une échelle allant de 0 à 100 et inscrire la nouvelle intensité. | Incrire comment adapter son comportement suite à cette nouvelle façon de voir les choses? |
| Jeudi, 14h.<br><br>Arrivée au pont.   | Anxiété :<br><br>80 %   | Ce pont est trop fragile, je crains qu'il ne s'écroule. Je préfère ne pas le traverser. | Ce pont est sécuritaire et je peux le traverser sans danger.   | Anxiété :<br><br>20%   | Passage du pont.  |   |



**Exercice 5.1 :** Utilisons à nouveau une situation simple mais à partir de laquelle c'est vous cette fois qui compléterez les colonnes du TEP laissées en blanc dans le tableau 5.4.

Maxime s'apprête à monter dans l'autobus lorsqu'il est frappé violemment dans le dos. Irrité, il se retourne pour apostrophier l'individu mais il s'aperçoit qu'il s'agit d'un aveugle qui l'a heurté par mégarde avec sa canne blanche. Aussitôt, il aide l'aveugle à monter dans l'autobus et à se trouver un siège.

En vous inspirant de cette situation, complétez chacune des colonnes du TEP ci-dessous (tableau 5.4).

Tableau 5.4: Le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)

| 1 <sup>re</sup> colonne   | 2 <sup>e</sup> colonne  | 3 <sup>e</sup> colonne                       | Le questionnement des pensées   | 4 <sup>e</sup> colonne   | 5 <sup>e</sup> colonne  | 6 <sup>e</sup> colonne  |
|---|---|--|---|--|---|---|
| Évènement   | Émotion(s)  | Pensées automatiques                         |   | Pensées adaptées   | Résultat  | Action  |
| Écrire l'évènement (la situation, l'occasion ou les circonstances) au cours duquel sont survenues la ou les émotion(s). (Qui, quand, quoi et où?)<br><br>(Indiquer la date et l'heure de l'évènement) | Nommer la ou les émotion(s) ressenties. Noter leur intensité sur une échelle allant de 0 à 100. | Écrire les pensées à l'origine des émotions. | Questionner les pensées automatiques pour vérifier jusqu'à quel point elles sont vraies, réalistes ou adaptées. Ces pensées sont-elles bien vraies? Pourrait-on voir les choses autrement? Les conséquences sont-elles si graves? | Écrire les pensées plus vraies, plus réalistes ou mieux adaptées résultant de la restructuration | Réévaluer l'intensité de ou des émotion(s) sur une échelle allant de 0 à 100 et inscrire la nouvelle intensité. | Incrire comment adapter son comportement suite à cette nouvelle façon de voir les choses? |

**Votre façon de compléter le TEP dans cette situation**

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

Comparez maintenant la façon dont vous avez complété le TEP à celle qui suit :

**Évènement :** Maxime est frappé dans le dos.

**Émotion :** irritation : 50 %.

**Pensées automatiques :** « Quel individu négligent et grossier. Il mérite que je lui dise ma façon de penser ».

**Restructuration (questionnement des pensées après avoir constaté qu'il s'agit d'un aveugle) :**  
« Est-il vrai que cette personne mérite de se faire dire ma façon de penser? ».

*Pensées adaptées* : « Non, puisque cette personne est aveugle et qu'elle m'a frappé par inadvertance. Je vais l'aider plutôt que l'engueuler ».

*Résultat* : irritation : 0%.

*Action* : aider l'aveugle à monter dans l'autobus et à se trouver un siège.

Lorsque viendra le temps d'entreprendre des restructurations avec des situations que vous aurez vécues, le travail ne sera pas toujours aussi simple. Mais si vous avez réussi à bien compléter la plupart des colonnes de ce dernier TEP, soyez encouragé, vous êtes sur la bonne voie.

Si le TEP est aussi utilisé aujourd'hui tant en psychothérapie que par des personnes qui veulent simplement améliorer leur qualité de vie, c'est parce qu'il comporte de nombreux avantages. En voici quelques-uns :

- Celui qui l'emploie régulièrement s'habitue à mieux ressentir ses émotions, à les distinguer les unes des autres et à les nommer de façon plus exacte.
- Après un certain temps, il fait plus spontanément le lien entre ses émotions, ses pensées et les circonstances dans lesquelles émotions et pensées surviennent.
- Il s'entraîne dans son quotidien à identifier les pensées à l'origine de ses émotions dysfonctionnelles, à les questionner, à identifier le ou les mécanismes qui les rendent dysfonctionnelles puis à les remplacer par d'autres mieux adaptées au besoin.
- Il peut évaluer le résultat de son intervention et déterminer jusqu'à quel point celle-ci est efficace.
- Suite à cette démarche, il lui devient plus facile de passer à l'action, c'est-à-dire de décider de quelle façon il a intérêt à se comporter dans cette situation ou dans d'autres du même genre, que ce soit dans le présent ou dans le futur.
- S'il l'utilise avec assiduité, le TEP lui facilite l'identification des attitudes et des croyances plus ou moins conscientes à l'origine de ses pensées dysfonctionnelles. Il peut donc constituer pour lui une introduction à une thérapie plus introspective comme nous le verrons plus loin.

En somme, le TEP vous permet de mieux vous observer au quotidien, d'identifier plus particulièrement les situations qui vous causent de la souffrance, d'isoler les différents facteurs en cause (événements, émotions, pensées et comportements) puis de les aborder à tour de rôle pour les améliorer dans la mesure du possible. Dans un deuxième temps, il ouvre une

porte vous permettant de prendre conscience et de changer les attitudes et les croyances dysfonctionnelles souvent peu conscientes et qui nuisent à votre bien-être et à celui des personnes qui vous entourent.

*Mais pour en tirer vraiment profit, il faut bien vous familiariser avec son fonctionnement et l'utiliser avec régularité pendant au moins un certain temps.*

Voilà qui termine cette vue d'ensemble sur le tableau d'enregistrement des pensées (TEP). Les deux prochains chapitres nous permettront de mieux comprendre et utiliser chacune de ses composantes.