

CHAPITRE 6

DESCRIPTION PLUS ÉLABORÉE DU TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP) : 1^{ère} étape

Reprendons maintenant à tour de rôle les quatre étapes du TEP de même que les colonnes qui en découlent pour donner sur chacune de plus amples informations et explications. Rappelons que ces quatre étapes sont les suivantes :

- 1^{ière} étape : L'identification des pensées automatiques.
- 2^{ème} étape : Le questionnement des pensées automatiques.
- 3^{ème} étape : La modification des pensées dysfonctionnelles.
- 4^{ème} étape : Le passage à l'action.

Le présent chapitre traite de la première étape soit l'identification des pensées automatiques et le chapitre suivant des trois autres étapes soit le questionnement des pensées automatiques, la modification des pensées dysfonctionnelles et le passage à l'action.

1^{ière} étape : L'IDENTIFICATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES

Comme nous le disions précédemment, l'objectif de cette première étape consiste avant tout à identifier les pensées responsables des émotions dysfonctionnelles mais aussi en second lieu à bien préciser la nature de l'émotion de même que celle de l'événement. Nous entendons par événement les circonstances dans lesquelles pensées et émotions sont survenues. Événements, émotions et pensées sont disposés sur trois colonnes. Arrêtons-nous à nouveau sur chacune de ces colonnes mais plus longuement cette fois qu'au cours du chapitre précédent. Commençons par celle de l'événement.

1^{ère} colonne

L'ÉVÉNEMENT (OU LA SITUATION)

Depuis le début, nous avons donné au mot événement une signification large englobant toutes les occasions pouvant mettre en branle le système événement-émotions-pensées. Mais, si on y regarde de plus près, on constate que l'événement peut prendre trois formes

différentes : (1) un événement explicite peut être l'événement, (2) des pensées peuvent devenir des événements et (3) des émotions peuvent également devenir des événements.

1. Un événement explicite est l'événement

Le plus souvent, on a affaire à un événement précis qui survient dans notre vie et qui est responsable des pensées et des émotions qui en découlent. Ce genre d'événement est facile à reconnaître parce qu'il correspond aux faits tels qu'ils se sont produits dans la réalité et tels qu'ils peuvent être confirmés par d'autres personnes présentes ou témoins. C'est la raison pour laquelle on le relie assez facilement aux émotions.

Exemples :

- Lorsque les enfants font trop de bruit, je me fâche. (Événement : bruit fait par les enfants, émotion : hostilité).
- Devoir parler en public me donne un trac fou. (Événement : parler en public, émotion : anxiété).
- Si je ne vois pas assez souvent ma vieille mère, je me sens terriblement coupable. (Événement : ne pas voir assez souvent sa vieille mère, émotion : culpabilité).
- La misère dans le tiers-monde m'attriste. (Événement : la misère dans le tiers-monde, émotion : tristesse).

Comme nous l'avons mentionné, l'utilisation des questions *qui, quoi, où et quand* peut aider à reconnaître un événement, à le décrire et à préciser en quoi il consiste. Par exemple, s'il s'agit d'une conversation entre deux personnes, on peut se demander qui était impliqué dans cette conversation, à quel endroit elle a eu lieu et de quoi ces personnes parlaient. Une fois l'événement bien identifié, on l'inscrit dans la première colonne du TEP en précisant les circonstances dans lesquelles il s'est produit. Il importe d'être aussi bref et précis que possible.

2. Des pensées deviennent l'événement

Il arrive aussi que les pensées à l'origine des émotions ne soient pas générées par un événement venant tout juste de se produire, mais proviennent plutôt d'une situation passée ou future comme un échec ancien ou un danger redouté. Des pensées de ce genre et les émotions qui en découlent peuvent survenir n'importe quand surtout si la personne est au repos comme le soir avant de s'endormir ou si elle accomplit une tâche qui n'exige pas toute son attention

comme de marcher dans un endroit familier. Ces pensées étant devenues l'événement, on commence par les identifier clairement puis on les inscrit dans la colonne de l'événement.

Exemples :

- Jean se promène sur la rue et rencontre une vieille dame en haillons qui lui demande l'aumône. Il pense à son enfance misérable et devient triste. (Événement : pensées de Jean concernant son enfance malheureuse. Émotion : tristesse).
- Charlotte se chauffe au soleil sur une plage de Floride. Elle pense à son ex-conjoint qui l'a trompée et elle devient complètement furieuse. (Événement : pensées de Charlotte concernant son ex-conjoint. Émotion : hostilité).

3. Une émotion devient l'événement

Parfois, l'événement peut prendre la forme d'une émotion qui génère des pensées dysfonctionnelles dont découlera une autre émotion. C'est ce qu'on appelle une émotion seconde, qui est une émotion engendrée par une autre émotion qui, elle, est l'émotion première. Il peut même y avoir une émotion troisième ou quatrième.

Exemple

Une personne a peur de rester seule dans l'obscurité. Elle éprouve de la honte lorsque quelqu'un se rend compte de sa peur. L'émotion première, dans ce cas, est la peur et l'émotion seconde, la honte. Si cette même personne s'attriste par la suite devant ce qu'elle considère comme un manque de courage, il s'agira d'une émotion troisième.

Il va de soi que lorsque survient une émotion seconde, l'émotion première devient l'événement et qu'ici aussi c'est dans la colonne de l'événement qu'elle doit être inscrite.

Comment inscrire l'événement dans le cadre du TEP

Que ce soit un événement explicite, une pensée ou une émotion, commencez par bien identifier ce qui tient lieu d'événement dans votre restructuration puis inscrivez-le dans la première colonne du TEP. La description doit être aussi brève et précise que possible tout en demeurant assez élaborée pour qu'on puisse facilement s'en souvenir lorsqu'on y revient par la suite.

Ajoutons qu'il est souvent utile de noter dans la première colonne la date et l'heure à laquelle est survenu cet événement. Ceci incite à plus de précision et permet d'être mieux situé

si quelqu'un compare une situation plus récente à d'autres plus anciennes. Le travail s'en trouve également facilité pour ceux qui utilisent le TEP avec l'aide d'un psychothérapeute.

Dans la figure 6.1 qui suit, vous trouverez quatre situations inspirées de faits divers de la vie quotidienne. Nous nous en servirons pour illustrer la progression de la restructuration à travers les étapes du TEP. Pour débuter, nous les utiliserons à titre d'exemples sur la façon de compléter la colonne de l'événement.

Ces quatre situations occupent quatre espaces toujours dans la figure 6.1. Nous avons ajouté un cinquième espace dans lequel est écrit : votre exemple personnel. Choisissez dans votre vie actuelle un événement qui vous occasionne une ou des émotions pénibles puis inscrivez-le à titre d'exemple dans ce cinquième espace. Ce même exemple vous servira à nouveau un peu plus loin lorsque vous vous entraînerez à bien identifier vos émotions et vos pensées automatiques.

Figure 6.1 L'événement

ÉVÉNEMENT	
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	
Lucien 6 août, 21h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue.	
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	
Votre exemple personnel	

2^e colonne

LES ÉMOTIONS

Posons-nous trois questions concernant le rôle des émotions en restructuration cognitive :

1. Pourquoi les émotions désagréables sont-elles utilisées comme signal déclencheur pour débuter une restructuration cognitive?
 2. Comment utiliser les émotions pour débuter une restructuration?
 3. Comment évaluer l'intensité des émotions?
1. *Pourquoi les émotions désagréables sont-elles utilisées comme signal déclencheur pour débuter une restructuration cognitive?*

La première question qui vient à l'esprit lorsqu'on se sert du TEP consiste évidemment à se demander par où commencer ou quelle colonne compléter en premier. À cela la réponse est claire : il faut commencer par celle des émotions parce que les émotions désagréables jouent au niveau psychologique le même rôle que la douleur au niveau physique : elles servent de signal pour attirer notre attention sur un aspect problématique de notre vie. Le plus souvent ce signal est utile car il facilite l'identification et la résolution du problème; on a alors affaire à une émotion désagréable fonctionnelle. L'anxiété, par exemple, signale un danger présent ou futur et la culpabilité nous permet de réaliser que nous avons fait une erreur, de la corriger si c'est possible ou tout au moins de l'éviter dans l'avenir. Mais parfois, comme la douleur physique, les émotions deviennent elles-mêmes le problème lorsqu'elles sont trop fréquentes, trop intenses, si elles durent trop longtemps ou encore si elles nous conduisent à adopter un comportement mésadapté. Ce sont ces émotions que l'on qualifie de dysfonctionnelles et que, comme la douleur physique dysfonctionnelle, on a toujours intérêt à diminuer ou à faire disparaître dans la mesure du possible.

La présence d'un malaise ou d'une souffrance provoquée par une émotion désagréable constitue donc le signal déclencheur pour débuter une restructuration cognitive. C'est par la suite, en l'étudiant au moyen du TEP, qu'il deviendra possible de déterminer si cette émotion est fonctionnelle ou dysfonctionnelle et de quelle façon on doit intervenir à son sujet.

2. *Comment utiliser les émotions pour débuter une restructuration?*

On peut s'inspirer des étapes suivantes pour débuter une restructuration même si bien d'autres peuvent être également valables :

- Être à l'affût au quotidien des épisodes au cours desquels on ressent une émotion causant un malaise ou une souffrance psychologique forte ou légère.
- Identifier la ou les émotion(s) à l'origine de ce malaise ou de cette souffrance. Bien les identifier et les départager les unes des autres s'il y en a plusieurs.
- Incrire ces émotions dans la deuxième colonne du TEP en commençant par la plus intense qui est le plus souvent la plus importante. Nous verrons plus loin comment mesurer l'intensité d'une émotion.
- Toujours n'intervenir que sur une seule émotion à la fois lorsqu'on entreprend le travail de restructuration.

Faisons tout de suite un petit exercice pour nous entraîner à débuter une restructuration cognitive au moyen du TEP.



Exercice : Revenons sur les quatre situations ayant précédemment servi d'exemples pour décrire différents événements à la figure 6.1. Pour chacune d'entre elles, essayez d'identifier les émotions pouvant survenir dans cette situation et disposez-les dans la colonne de droite.

N'hésitez pas à utiliser votre propre vocabulaire. N'oubliez pas que les émotions sont influencées par les pensées et que, pour le moment, vous ne connaissez pas les pensées générées par ces quatre situations. Vous ne pouvez donc pas savoir précisément quelles émotions découlent de l'événement. C'est pourquoi il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à cet exercice. Il s'agit simplement de prendre l'habitude de faire des hypothèses.

Ceci étant terminé, identifiez au meilleur de votre connaissance la ou les émotions pouvant découler de votre exemple personnel.

Figure 6.2: Identifiez les émotions possiblement en cause et inscrivez-les dans la deuxième colonne.

ÉVÉNEMENT	ÉMOTIONS
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes	
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin	

reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants	
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue	
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté	
Votre exemple personnel	

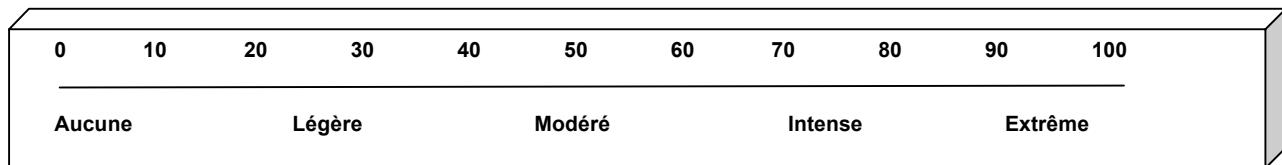
Vous trouverez des exemples des émotions pouvant survenir dans ces situations à la figure 6.4 un peu plus loin.

3. Comment évaluer l'intensité des émotions

Lorsque vous inscrivez une émotion dans la deuxième colonne du TEP, nous vous invitons à développer dès maintenant l'habitude de quantifier l'intensité de cette émotion. Cette mesure permet tout d'abord d'identifier l'émotion la plus intense suscitée par l'événement en cause. Celle-ci est généralement la plus importante et celle par laquelle il est préférable de commencer la restructuration. En second lieu, il devient ainsi possible d'évaluer le résultat de votre démarche. Vous pouvez y arriver en mesurant à nouveau l'intensité de votre émotion lorsque la restructuration est terminée et en inscrivant cette fois le résultat dans la cinquième colonne du TEP, celle du résultat. C'est la différence entre l'intensité de la deuxième et de la quatrième colonne qui vous renseignera sur l'efficacité de votre travail.

Pour mesurer l'intensité de vos émotions, nous vous suggérons une échelle de 0 à 100, où 0 signifie que l'émotion est absente et 100 qu'elle est si intense qu'on ne peut imaginer aucune situation où elle pourrait le devenir davantage.

Figure 6.3 : Échelle d'intensité des émotions



Servons-nous à nouveau des exemples utilisés jusqu'ici ainsi que de votre exemple personnel pour illustrer comment évaluer et inscrire l'intensité d'une émotion.

Figure 6.4 : Les émotions avec leur intensité

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes	Anxiété : 70 % Dévalorisation : 40%
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants	Hostilité : 70% Anxiété : 30%
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre que mon fils de 20 ans se drogue	Culpabilité : 60% Irritabilité : 40% Anxiété : 20%
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté	Tristesse : 60% Anxiété : 40% Culpabilité : 30%
Votre exemple personnel	

3^e colonne

LES PENSÉES AUTOMATIQUES

Les pensées automatiques sont celles qui surviennent immédiatement avant ou pendant l'émotion et qui l'ont causée ou influencée. Deux questions peuvent se poser à leur sujet :

- Comment les reconnaître
- Comment les inscrire dans le cadre du TEP

Comment reconnaître les pensées automatiques

Il n'est pas toujours facile d'identifier les pensées qui alimentent nos émotions, en particulier lorsque ces dernières ne sont pas liées à un événement spécifique mais proviennent plutôt de pensées surgissant inopinément dans le discours intérieur. On peut alors se faciliter la tâche en se posant les questions suivantes :

- À quoi je pensais tout de suite avant de ressentir cette émotion ?
- Qu'est-ce qui m'inquiète dans cette situation ? De quoi ai-je peur ?
- Qu'est-ce que cette situation signifie pour moi ? Qu'est-ce qu'elle signifie pour les personnes que j'aime ou qui sont importantes pour moi ?
- Est-ce que des images ou des souvenirs me sont venus à l'esprit dans cette situation ?
- Est-ce que j'aurais pu penser à ceci ou à cela ? (Ici, vous pouvez avancer des hypothèses plausibles dans un contexte d'ensemble).

Si, après vous être posé ces questions, vous avez toujours de la difficulté à identifier vos pensées automatiques, vous pouvez progresser davantage en reconstituant la situation en cause. Repassez alors avec précision les différentes étapes de cette situation, identifiez à chaque étape les pensées dont vous vous souvenez et souvent il vous deviendra alors plus facile d'établir le lien entre vos émotions et vos pensées.

Donnons un exemple. Jacques se rappelle avoir été anxieux en arrivant au travail ce matin mais il ne se souvient plus exactement des pensées à l'origine de son anxiété. Après avoir reconstitué la situation, il s'est rappelé avoir rencontré Étienne dans l'ascenseur. Celui-ci lui a alors rappelé l'arrivée ce même jour d'un nouveau collègue réputé pour sa compétence et son ardeur au travail. Même si sa position n'est pas en jeu, Jacques craint la compétition d'un nouveau venu. Suite à sa conversation avec Étienne, il est devenu anxieux et son anxiété a persisté tant qu'il n'a pas été absorbé par son travail de la journée. C'est en reconstituant la situation que Jacques s'est clairement souvenu que son anxiété du matin était reliée à des pensées concernant la compétition du nouvel arrivé.

Comment inscrire les pensées automatiques dans le cadre du TEP

Lorsque les pensées à l'origine d'une émotion sont bien identifiées, on les inscrit de façon brève et concise dans la troisième colonne du TEP. Comme pour l'événement, il importe ici de ne pas s'étendre inutilement mais d'en noter suffisamment pour pouvoir se souvenir sans difficulté du sens des pensées lorsqu'on y réfléchit par la suite ou lorsqu'on y revient un peu plus tard.

Un autre aspect important consiste à bien identifier les émotions survenues au cours d'un même événement, à les regrouper par famille puis à les aborder à tour de rôle *en ne mentionnant que les pensées responsables des émotions de cette famille*. Restructurer plusieurs émotions simultanément est le meilleur moyen pour se perdre dans ce travail plus difficile qu'il ne paraît à première vue.

En terminant, reprenons après les avoir complétés les exemples dont nous nous sommes déjà servis avec les émotions pour illustrer la façon d'inscrire les pensées automatiques. Écrivez ensuite ce que vous pensez être vos pensées automatiques en ce qui concerne votre exemple personnel. Puis vérifiez avec votre thérapeute si elles sont bien exactes.

Figure 6.5 : Les pensées automatiques.

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%	PENSÉES AUTOMATIQUES
Brigitte 31 mars, 14h Je suis invitée à une réception où il y a aura plusieurs personnes importantes.	Anxiété : 70 % Dévalorisation : 40%	Je vais être mal à l'aise, maladroite et je n'aurai rien d'intéressant à dire. Je vais faire mauvaise impression. Je crois que je vais refuser cette invitation. Pourquoi ne suis-je pas aussi à l'aise que tout le monde en société?
Lucien 6 août, 21 h C'est l'été...la soirée est belle et mon voisin reçoit des amis dans sa cour. Ils ont beaucoup bu et sont très bruyants.	Hostilité : 70% Anxiété : 30%	André, mon voisin, n'a aucun respect pour moi. Il devrait contrôler ses invités et leur demander de baisser le ton. Il mérite que j'aille lui dire ma façon de penser ou même que j'appelle la police. Habituellement André est gentil et j'ai peur de détériorer nos bons rapports si je l'engueule.
Julie 21 septembre, 17h Je viens d'apprendre	Culpabilité : 60%	C'est de ma faute si mon fils se drogue. J'aurais dû me rendre davantage disponible

que mon fils de 20 ans se drogue.	Irritabilité : 40% Anxiété : 20%	pour lui et mieux m'en occuper. À 20 ans et avec l'éducation qu'il a reçue, il devrait savoir que ce n'est pas son intérêt de se droguer. S'il fallait qu'il tourne mal!
Émile 3 février, 19h Je suis assis dans mon fauteuil et je pense que cela fait un an que Martine m'a quitté.	Tristesse : 60% Anxiété : 40% Culpabilité : 30%	C'est pénible de vivre toujours seul. S'il fallait que je ne sois pas capable de me trouver une autre compagne. Si je n'avais pas tant bu, elle ne serait peut-être pas partie.
Votre exemple personnel		

Arrêtons-nous quelques instants pour vérifier si nous comprenons bien la façon de compléter les trois premières colonnes du TEP.



Exercice : Choisissez trois situations survenues récemment au cours desquelles vous avez ressenti une émotion désagréable et probablement dysfonctionnelle. Pour chacune d'entre elles posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que j'arrive à bien nommer et bien quantifier la ou les émotions en question?
- Est-ce que j'identifie clairement l'évènement déclencheur?
- Est-ce que j'identifie clairement les pensées à l'origine de l'émotion ou des émotions?

Si pour ces trois situations vous réussissez à répondre sans trop de difficulté à ces questions c'est que tout va bien jusqu'ici et que vous êtes prêts à entreprendre la prochaine étape. Si vous ne vous sentez pas suffisamment à l'aise, continuez de pratiquer quotidiennement pendant une ou deux semaines en vous inspirant du modèle dont nous nous

sommes inspirés jusqu'ici et que vous retrouverez à la figure 6.6. Poursuivez jusqu'à ce que cet exercice vous devienne plus familier.

Figure 6.6

ÉVÉNEMENT	ÉMOTION intensité : 0 – 100%	PENSÉES AUTOMATIQUES
		.