

LES PENSÉES NUISIBLES :

LES REMETTRE EN QUESTION ET LES TESTER



Une approche tirée de la thérapie cognitive-comportementale et basée sur des données probantes pour vous aider à surmonter une variété de difficultés émotionnelles courantes : baisse d'humeur, dépression, colère, anxiété.

LES PENSÉES NUISIBLES

Bienvenue!

Bravo pour vous être rendus jusqu'ici dans le but de surmonter les difficultés émotionnelles que vous vivez actuellement comme la baisse d'humeur, le stress, la dépression, la colère et l'anxiété. Chercher de l'aide peut être l'une des étapes les plus difficiles à franchir!

Le guide *Les pensées nuisibles : les remettre en question et les tester* s'appuie sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC), une forme de traitement psychologique basé sur des données probantes. Deux techniques tirées de la TCC, appelées *remise en question des pensées* et *expériences comportementales* vous y seront présentées. Ces techniques ont aidé de nombreuses personnes éprouvant des difficultés émotionnelles courantes comme la baisse d'humeur, la dépression ou l'anxiété.

Ce guide est conçu pour être utilisé en collaboration avec un professionnel de la santé mentale formé pour aider les gens à en tirer le meilleur parti. Il a été développé en Angleterre au sein d'un programme ayant pour but de favoriser

l'accès à des psychothérapies en formant des thérapeutes spécialisés en bien-être psychologique. Étant donné le succès de cette façon de travailler, des thérapeutes ayant un rôle semblable sont maintenant disponibles dans plusieurs autres pays.

Vous êtes en contrôle de la façon dont vous choisirez d'utiliser ce guide. Par conséquent, c'est vous qui décidez du rythme et de la manière dont vous mettrez en pratique les techniques que vous apprendrez.

En quoi consistent la remise en question des pensées et les expériences comportementales?

Nous sommes tous susceptibles d'avoir des pensées nuisibles qui peuvent nous bouleverser, mais en général, nous sommes capables de reprendre rapidement le cours de nos activités.

Cependant, les pensées nuisibles peuvent parfois être si puissantes qu'il est difficile de les ignorer et de les contrôler. C'est particulièrement le cas lorsque nous sommes aux prises avec un problème de santé mentale courant, comme la dépression ou l'anxiété. Les pensées nuisibles peuvent être si envahissantes et pénibles qu'elles influencent notre comportement et même notre état physique, ce qui a un impact négatif accru sur notre humeur. Cela peut entretenir ce que nous appelons un cycle vicieux, dont nous reparlerons plus tard dans le guide.

Les deux techniques pour le traitement de difficultés émotionnelles courantes présentées dans ce guide sont basées sur des données probantes. Appelées *remise en question des pensées* et *expériences comportementales*, ces techniques peuvent aider à rompre le cycle vicieux qui peut faire perdurer les émotions nuisibles et pénibles. De nombreuses recherches ont montré leur efficacité, particulièrement pour les personnes confrontées à des problèmes ou à des événements difficiles.

La *remise en question des pensées* est une technique qui vous aide à réduire l'impact de vos pensées nuisibles. Vous apprendrez à reconnaître et à remettre en question vos pensées nuisibles en examinant les preuves pour et contre elles. Cela vous aidera à créer de nouvelles pensées plus équilibrées. Les *expériences comportementales* permettent ensuite de tester ces

nouvelles pensées équilibrées dans la vie de tous les jours si vous pensez que cela peut vous apporter un bénéfice de plus. Cela peut s'avérer aidant, car parfois, il se peut que nous n'arrivions pas à croire en notre nouvelle pensée plus équilibrée. En mettant celle-ci en action, les *expériences comportementales* peuvent nous apporter des éléments qui vont nous permettre d'y croire davantage.

Avant de commencer, il est important que vous en sachiez un peu plus sur l'approche utilisée dans le guide *Les pensées nuisibles : les remettre en question et les tester*. Vous serez alors plus à même de décider si l'utilisation de ces techniques vous convient. Nous vous aiderons également à identifier tout ce qui pourrait vous empêcher de tirer le meilleur parti de ce guide.

Pour en savoir plus sur le présent guide, voyons un peu l'histoire de Robert et la façon dont il a utilisé cette approche pour surmonter sa dépression. Rappelez-vous que cette approche peut également être utile pour les personnes vivant du stress ou de l'anxiété.

Si vous souffrez de stress ou d'anxiété et avez besoin d'aide pour appliquer les techniques de ce guide, parlez-en à un intervenant ou à toute personne pouvant vous apporter du soutien.

L'histoire de Robert



J'ai 47 ans et j'ai commencé à me sentir démoralisé après l'échec de mon mariage il y a 18 mois. Avec le temps, je suis devenu de plus en plus déprimé. J'ai progressivement perdu le contact avec beaucoup d'amis communs. J'étais pas mal certain qu'ils avaient pris le côté de mon ex-femme. Je ne voyais mes filles, Émilie et Olivia, qu'une fin de semaine sur deux, ce que je trouvais très difficile.

Je me sentais comme un raté et je me blâmais pour l'échec de notre mariage. Plus les mois passaient, moins je faisais de choses et je ne parlais plus à mes amis. Si je ne voyais pas mes enfants la fin de semaine, je restais au lit pendant des heures et, quand je me traînais hors du lit, je passais la journée à regarder la télévision.

Mon humeur dépressive avait également des répercussions sur mon travail. Je n'arrivais plus à me concentrer et j'oubliais souvent des tâches importantes. Je me suis mis alors à m'inquiéter que mon patron pense que j'étais nul et que je perdrais mon emploi. J'avais aussi beaucoup de mal à m'occuper des tâches à la maison comme de payer les factures. Depuis le divorce, j'avais pas mal de difficultés financières et les factures impayées s'accumulaient. Tout cela renforçait mon impression d'être un échec et me stressait de plus en plus!

Je voulais me débarrasser de ces émotions nuisibles, mais je ne savais pas

par où commencer. Je suis allé voir mon médecin de famille pour lui parler de ce que je ressentais et il m'a recommandé de consulter un intervenant en santé mentale de la clinique. Au début, je n'étais vraiment pas sûr. Je ne voyais pas comment le fait de parler à quelqu'un pouvait m'aider à résoudre tous mes problèmes. Cependant, je suis quand même allé au rendez-vous avec une intervenante, Anna, environ un mois plus tard. Elle m'a posé beaucoup de questions sur ce qui me trottait dans la tête, ce que je sentais dans mon corps, les choses que je faisais et ce que je ressentais.

Au départ, toutes ces questions m'ont semblé un peu curieuses et je ne voyais pas en quoi elles me concernaient vraiment. Toutefois, lorsqu'Anna a expliqué mes difficultés à l'aide d'une [Fiche sur le cycle vicieux](#), j'ai commencé à comprendre. Pour la première fois, je pouvais voir *que ce que je faisais, ce que je pensais et ce que je ressentais physiquement et émotionnellement* avaient des répercussions les uns sur les autres qui finissaient par empirer les choses. Anna m'a également expliqué qu'elle aidait les gens à utiliser des approches tirées de la thérapie cognitive-comportementale, ou TCC. Avec la TCC, je pouvais tenter de briser le **cycle vicieux** en me concentrant sur le changement soit de mes pensées, soit de mon comportement. J'ai mentionné à Anna que je me débattais avec un grand nombre de pensées négatives oppressantes et dérangementes que je voulais vraiment essayer de maîtriser.

Anna m'a expliqué que son approche combinait soutien psychologique et autosoins au moyen du guide *Les pensées nuisibles : les remettre en question et les tester*. L'approche s'articulait autour de deux techniques principales appelées : *remise en question des pensées* et *expériences comportementales*. L'idée de remettre mes pensées en question m'a semblé pas mal bizarre, surtout que j'étais convaincu que mes pensées négatives sur moi-même et sur d'autres choses étaient vraies! Anna m'a dit que les deux techniques allaient m'aider à reconnaître que les pensées peuvent n'être que des pensées et pas nécessairement des faits! Elle a ajouté que je ferais les exercices contenus dans le guide à mon propre rythme, mais qu'elle m'apporterait son soutien chaque semaine pour s'assurer que je reste sur la bonne voie et pour surmonter des difficultés au besoin.

Chaque rencontre durerait environ une demi-heure et compte tenu de mon emploi du temps chargé, cela m'a paru tout à fait faisable.

Dans les semaines qui ont suivi, Anna m'a aidé à compléter les exercices contenus dans le guide. Tout d'abord, elle m'a demandé de remplir une fiche **Journal de mes pensées** chaque fois que je me sentais déprimé. Elle m'a également suggéré de lire sur les *styles de pensées nuisibles*. Cela nous aiderait tous les deux à comprendre certaines de mes pensées nuisibles et comment elles étaient liées à ce que je ressentais. Lorsque j'ai commencé à noter toutes

mes pensées, j'ai réalisé qu'il y en avait vraiment beaucoup et j'ai eu peur de ne pas en venir à bout. Cependant, en lisant sur les **styles de pensées nuisibles**, j'ai réalisé que même si j'avais beaucoup de pensées difficiles, la plupart des plus troublantes étaient liées au style appelé « croire que les autres vous perçoivent de façon négative ». Anna a précisé, lors de notre rencontre suivante, que le fait de reconnaître nos **styles de pensées nuisibles** peut nous aider à devenir plus conscients de nos pensées, ainsi qu'à les considérer comme de simples pensées, et pas nécessairement comme des faits.

Ensuite, je devais choisir la pensée sur laquelle je voulais travailler, soit la pensée qui me causait le plus de détresse, appelée **pensée perturbante**. Parmi toute la série de pensées nuisibles et troublantes que j'avais en tête, nous avons décidé de travailler sur « *Aucun de mes amis veut se tenir avec moi désormais. Personne ne m'aime.* » Cette pensée semblait me causer de réelles difficultés, notamment parce qu'elle me déprimait tellement qu'elle m'empêchait de régler d'autres problèmes, ce qui me rendait stressé et anxieux. Anna m'a dit que c'était souvent le cas et que lorsque les gens étaient à la fois déprimés et stressés, le fait de travailler d'abord sur la dépression les aidait éventuellement à s'occuper des problèmes qui leur causait stress.

J'ai évalué la force de cette pensée à 90 % et je l'ai inscrite en haut de la fiche **Remise en question de mes pensées**. L'étape suivante consistait à rassembler des preuves pour et contre cette **pensée perturbante**. Anna m'a expliqué que la colonne *Pensée révisée plus équilibrée* de la fiche **Remise en question de mes**

pensées était là pour m'aider à avoir une vision plus équilibrée de la situation. Anna et moi avons décidé que j'allais compléter les preuves pour et contre ma **pensée perturbante** et que j'allais essayer de concevoir une *pensée révisée plus équilibrée* en guise de « devoir ». J'ai trouvé que la recherche de preuves pour cette pensée était assez facile, mais j'ai eu du mal à dénicher des preuves contre elle. La section **Rassembler des preuves contre la pensée perturbante :** **Questions à se poser** dans le guide m'a aidé à trouver quelques preuves contre ma **pensée perturbante**, mais j'ai vraiment eu du mal à concevoir une *pensée révisée plus équilibrée*.

À ma rencontre suivante avec Anna, celle-ci m'a souligné que lorsqu'on apprend une nouvelle habileté, il faut généralement du temps et quelques essais avant que cela ne fonctionne. Elle m'a suggéré d'examiner les **preuves pour ma pensée perturbante** en faisant la distinction entre celles qui étaient des faits et celles qui étaient des opinions. Avec le recul, j'ai pu constater que certaines de ces preuves étaient plus des opinions que des faits et que j'étais à nouveau tombé dans le piège des **styles de pensées nuisibles**. Après avoir réexaminé les preuves, je me suis rendu compte qu'il y avait très peu de **preuves pour ma pensée perturbante** et j'ai réussi à trouver une *pensée révisée plus équilibrée* : « *J'ai des amis qui se soucient de moi, je dois juste faire plus d'efforts pour les voir.* » Même si je ne croyais en cette pensée qu'à 50 %, elle me rendait quand même triste. Anna m'a expliqué que parfois, bien que nous

puissions logiquement penser que quelque chose est vrai, nous ne le **ressentons** pas. Dans ces cas-là, les expériences comportementales peuvent être un moyen de tester nos pensées dans la vie de tous les jours. Ensemble, nous avons planifié une expérience comportementale pour tester ma nouvelle pensée à l'aide de la fiche **Planification d'expériences comportementales**. J'ai décidé de contacter l'un de mes plus vieux amis, Steve, et de l'inviter à prendre un verre. Cela s'est beaucoup mieux passé que je ne l'avais prévu. Steve était vraiment heureux d'avoir de mes nouvelles et nous avons passé un bon moment à jaser ensemble. Je croyais maintenant beaucoup plus à ma pensée révisée!

Avec le temps, les choses ont vraiment commencé à s'améliorer pour moi. J'ai même réussi à remettre en question mes pensées négatives dans l'immédiat, ce qu'on appelle le **repérage des pensées**. Cette méthode m'a aidé aussi avec d'autres pensées qui me causaient stress et anxiété. Pour la première fois depuis longtemps, je me suis senti capable d'affronter les choses qui me stressaient. Il y a encore des jours où je me sens déprimé et des moments où je me sens stressé et anxieux, mais je me sens beaucoup plus en contrôle de mes pensées négatives et moins accablé. J'ai repris contact avec beaucoup de vieux amis et je m'occupe beaucoup mieux de mon travail et de mes finances.

J'ai enfin l'impression de reprendre le contrôle sur les choses et de profiter à nouveau de la vie!

Qu'est-ce que la dépression ou la baisse d'humeur?

La dépression et la baisse d'humeur sont des phénomènes courants. Au cours de leur vie, environ 1 personne sur 5 souffrira de dépression ou de baisse d'humeur au point où leur vie en est affectée significativement. Les personnes aux prises avec la dépression peuvent abandonner les activités qu'elles avaient l'habitude de faire, se sentir démoralisées ou à plat, fatiguées et épuisées, ainsi qu'avoir des pensées difficiles et nuisibles.

Bien qu'il existe de nombreuses théories sur les causes de la dépression, les experts ne sont toujours pas certains d'avoir mis le doigt sur une cause spécifique. Voici toutefois quelques causes possibles :

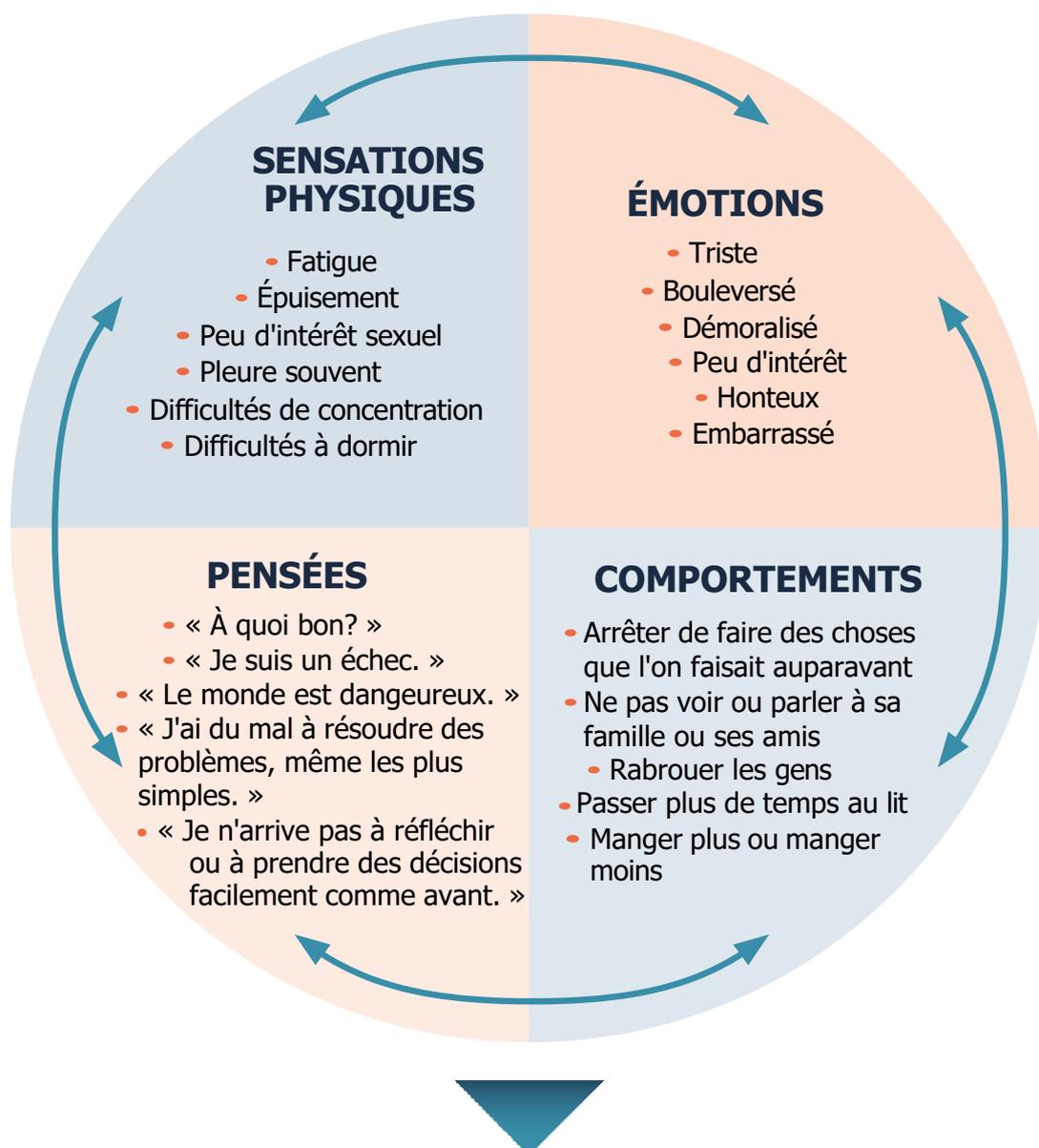
- Des événements difficiles et stressants pourraient la déclencher.
- L'abandon d'activités importantes, valorisantes et plaisantes.
- Des pensées tournant en boucle incessante dans notre tête qui deviennent nuisibles et négatives.
- De faibles niveaux d'une substance chimique dans le cerveau appelée sérotonine.

Il est probable que notre humeur est influencée par une combinaison de ces causes possibles.

À quoi ressemble une dépression?

Même si chacun peut vivre une dépression ou une baisse d'humeur de façon différente, il y a un certain nombre de signes et de symptômes communs.

Ceux-ci sont répartis en quatre domaines principaux et peuvent inclure :



Tel un cycle vicieux, chacun de ces domaines a un effet d'entraînement sur les autres et peut avoir un impact sur les aspects importants de la vie comme le travail, les relations et les loisirs.

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est également un phénomène courant et peut même être utile lorsqu'elle constitue une réponse normale au danger et au stress. L'anxiété peut toutefois devenir sévère, fréquente et nuisible. Au cours de leur vie, environ 1 personne sur 3 souffrira de problèmes d'anxiété au point où leur vie en sera affectée significativement. Il existe différents types de troubles anxieux, tels que les phobies spécifiques, le trouble panique et le trouble anxieux généralisé. Si vous vivez des difficultés avec l'anxiété, votre intervenant pourra vous aider à identifier le type d'anxiété dont vous souffrez.

Bien qu'il existe de nombreuses théories sur les causes du TAG, les experts ne sont toujours pas certains d'avoir mis le doigt sur une cause spécifique. Voici toutefois quelques causes possibles :

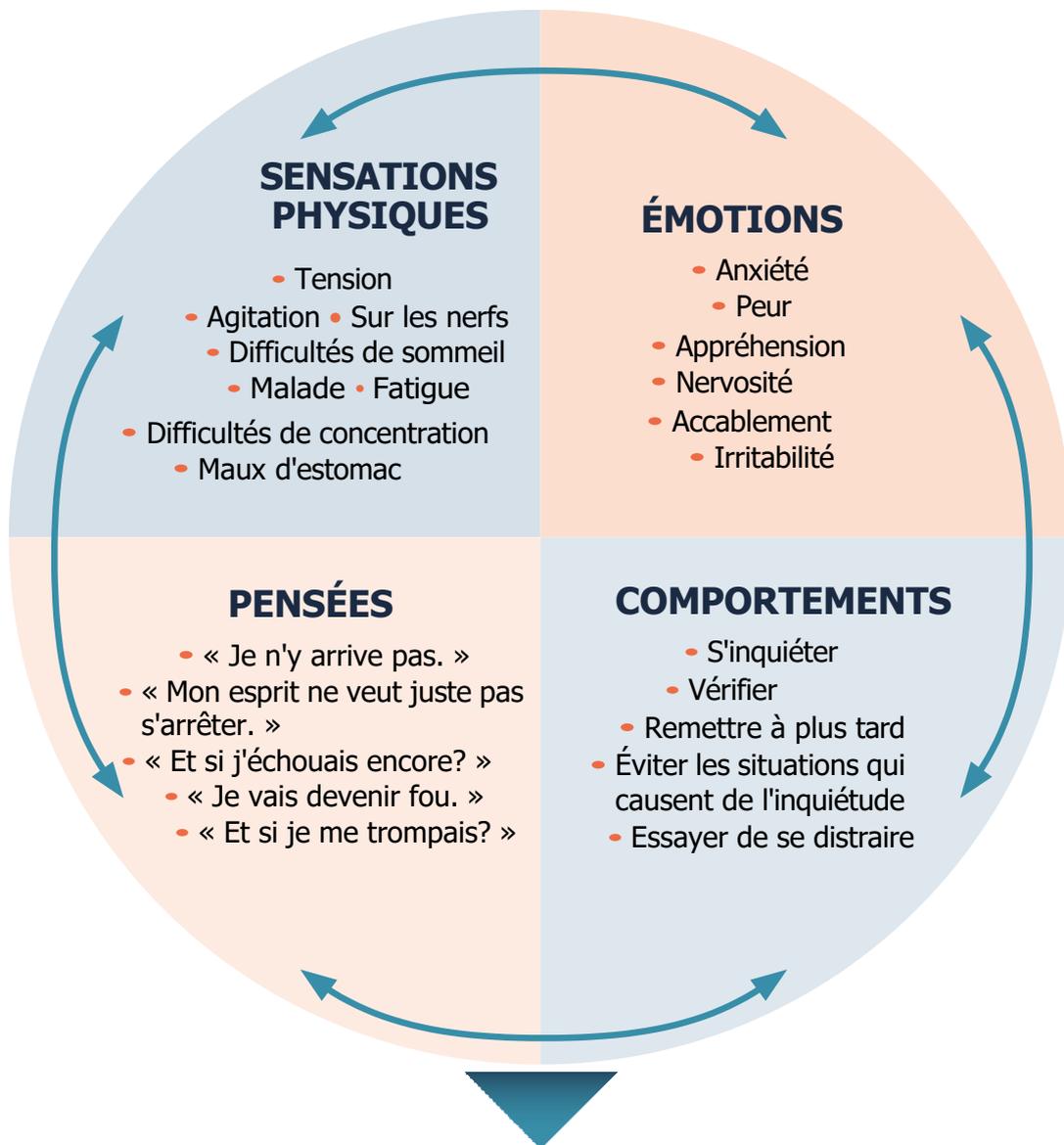
- Des événements difficiles et stressants pourraient le déclencher.
- Des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale.
- Des pensées tournant en boucle incessante dans notre tête qui deviennent nuisibles et négatives.
- Un déséquilibre des neurotransmetteurs (substances chimiques du cerveau) tels que la sérotonine, la norépinéphrine et l'acide gamma-aminobutyrique.

Même si toutes ces causes peuvent contribuer à l'anxiété, comme pour la dépression, il est probable que notre état résulte d'une combinaison de celles-ci.

À quoi ressemble l'anxiété?

Même si chacun peut vivre un des différents troubles d'anxiété de façon particulière, il y a un certain nombre de signes et de symptômes communs.

Ceux-ci sont répartis en quatre domaines principaux et peuvent inclure :



À nouveau, tel un cycle vicieux, chacun de ces domaines a un effet d'entraînement sur les autres et peut avoir un impact sur les aspects importants de la vie comme le travail, les relations et les loisirs.

Pour mieux comprendre ce qu'est un cycle vicieux, voyez la fiche remplie par Robert ci-dessous. Même s'il s'agit d'un

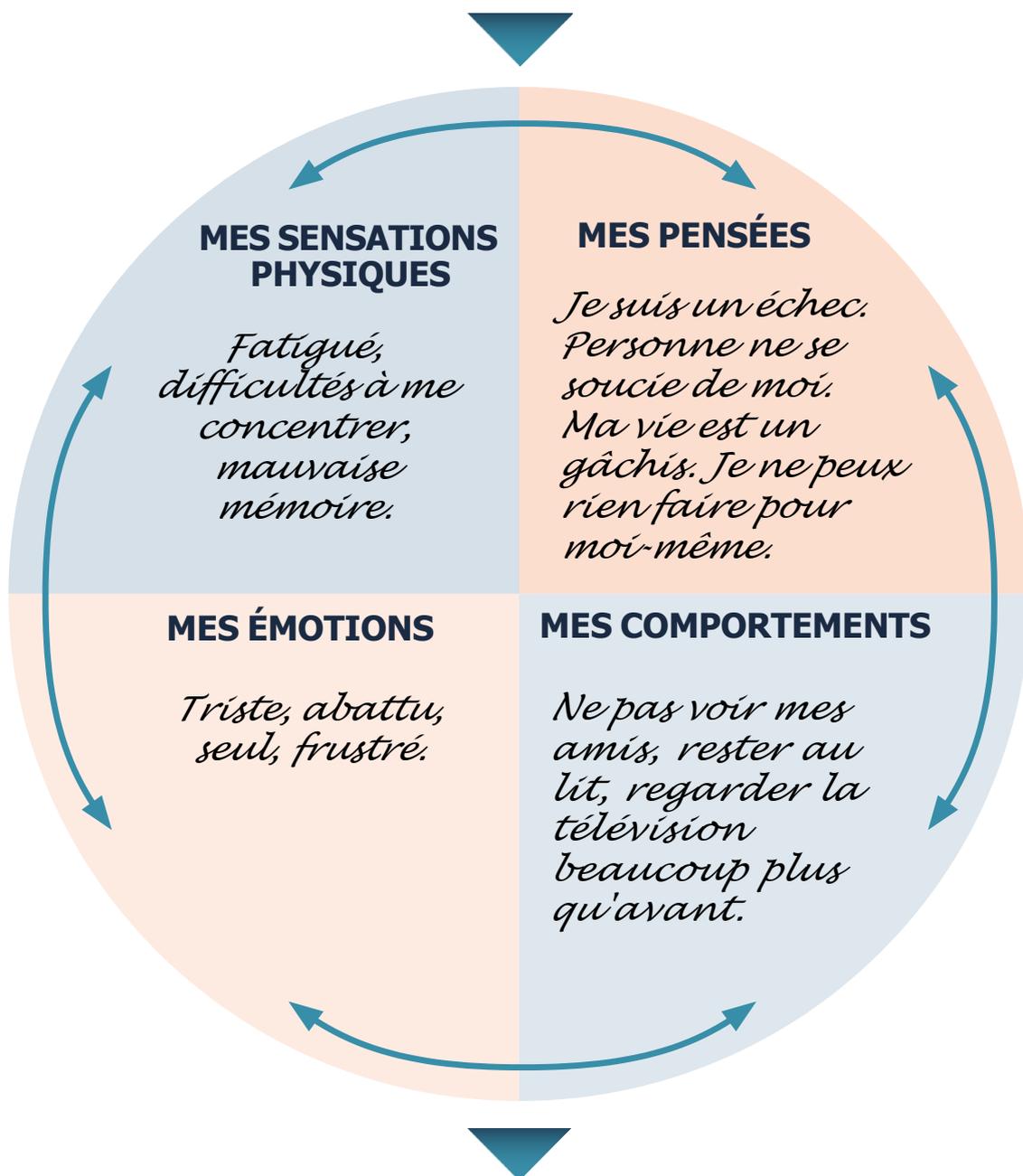
cycle vicieux sur la dépression, il est

~~Les pensées négatives~~
applicables également pour les
difficultés liées à l'anxiété. Vous
pouvez ensuite compléter une
fiche sur votre propre cycle vicieux
à la page suivante.

Fiche de Robert pour sa baisse d'humeur : Mon cycle vicieux

MA SITUATION

J'ai divorcé.



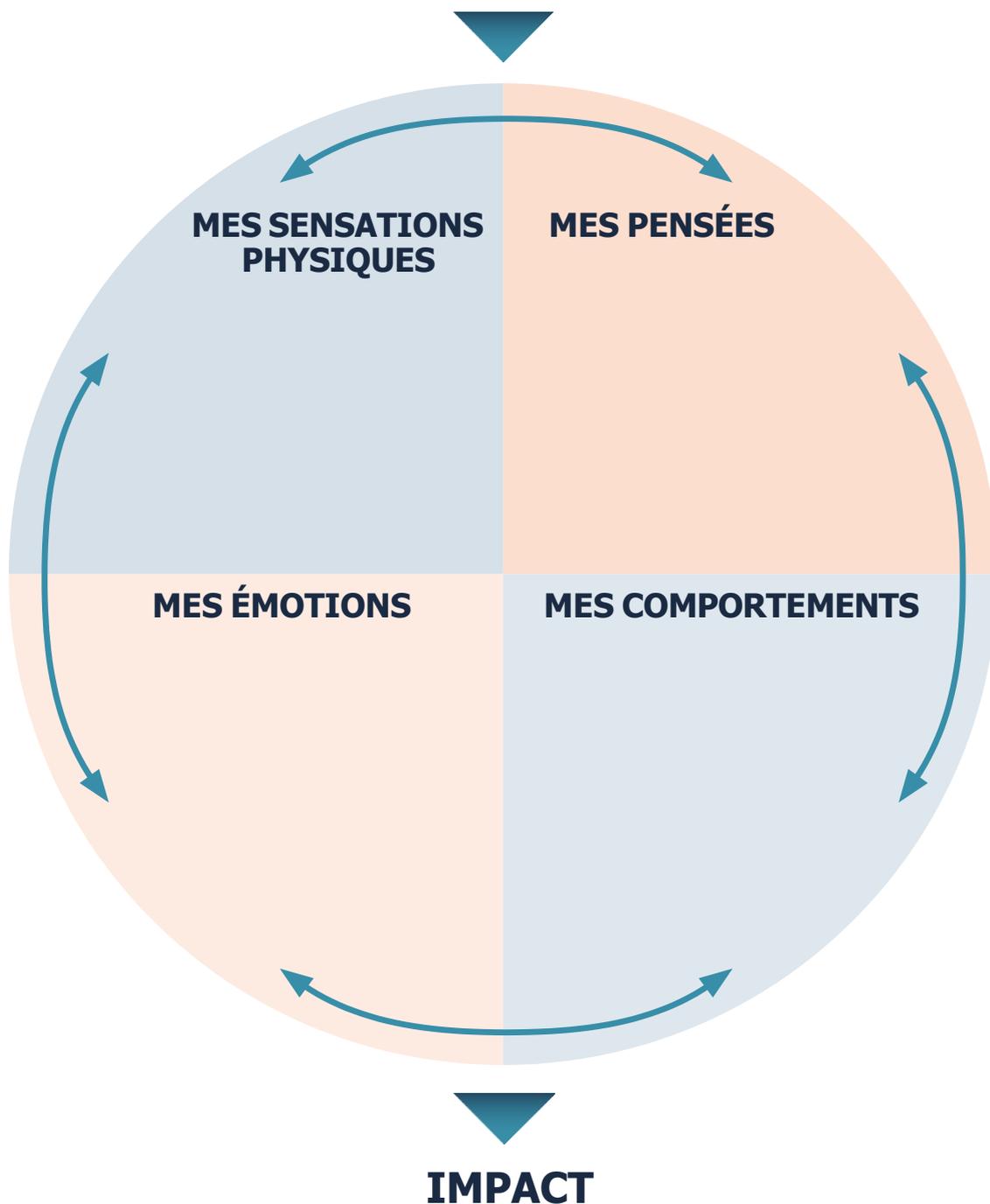
IMPACT

Je me sens vraiment isolé de mes amis. Mes finances me semblent hors de contrôle et je ne sais pas comment les gérer.



Fiche : Mon cycle vicieux

MA SITUATION



Se fixer des objectifs

Maintenant que vous avez complété la fiche Mon cycle vicieux, la prochaine étape consiste à penser aux objectifs que vous aimeriez avoir atteints lorsque vous aurez terminé ce guide.

Lorsque vous vous fixez des objectifs, il est important de tenir compte des points suivants :

Astuces



Soyez précis

Il est important que les objectifs que vous aimeriez atteindre quand vous aurez complété ce guide soient définis de façon précise. Les gens pensent souvent à se fixer des objectifs généraux tel que « *me sentir mieux* » ou « *me sentir moins anxieux* ». Il peut toutefois être difficile de savoir si ou quand, un tel objectif a été atteint. Pensez plutôt à comment vous pourriez savoir que vous êtes moins déprimé ou moins anxieux. Essayez de penser aux choses que vous feriez alors, puis fixez des objectifs plus précis autour de ces choses. Exemple : « *J'aimerais être capable de me rendre en ville à pied au moins deux fois par semaine.* »

Soyez réaliste

Pour débiter, il est important de vous fixer des objectifs que, réalistement, vous pensez pouvoir atteindre au cours des prochaines semaines. Donc, pensez à vous fixer d'abord des **objectifs à court terme**, c'est-à-dire des objectifs qui sont juste hors de portée, mais pas hors de vue. Commencez à travailler pour les atteindre avant de passer à des objectifs à **moyen** ou **long terme**. Cela vaut quand même la peine de penser à des objectifs à moyen et long terme à ce stade-ci, car ils peuvent vous sembler plus réalisables lorsque, grâce à votre travail avec ce guide, vous sentirez que votre inquiétude et votre anxiété commencent à s'estomper.

Soyez positif

Il peut être tentant de formuler des objectifs en termes de faire moins ou de cesser de faire quelque chose, comme « *Je vais moins regarder la télévision* ». Dans la mesure du possible, il est souvent plus utile d'exprimer des objectifs de manière plus positive, ou comme quelque chose que l'on cherche à atteindre. Dans l'exemple précédent, pensez plutôt à ce que vous pourriez faire à la place et votre objectif pourrait alors être formulé ainsi : « *Recommencer à peindre* ».

Voici un autre exemple : « *Je vais cesser de tout remettre à plus tard à mon travail* ». Pensez aux avantages de réaliser cet objectif et vous pourriez plutôt dire : « *Je m'efforcerai d'accomplir davantage de tâches que l'on me confie au travail et je verrai jusqu'où je peux aller avant de demander de l'aide si nécessaire* ».

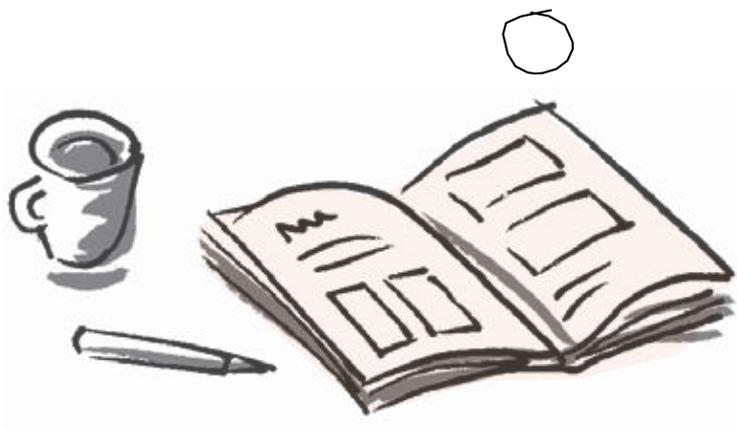
Voici un exemple des objectifs de Robert :

Fiche de Robert : Mes objectifs

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|----------|----------|----------|---------------|
| Date : | | <i>Lundi, 23 novembre</i> | | | | |
| <i>Aller prendre un verre avec Steve, mon plus vieil ami.</i> | | | | | | |
| Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) : | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pas du tout | | Parfois | | Souvent | | À tout moment |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|----------|----------|----------|---------------|
| Date : | | <i>Lundi, 23 novembre.</i> | | | | |
| <i>Appeler la compagnie d'électricité pour discuter de ma difficulté à payer ma facture.</i> | | | | | | |
| Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) : | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pas du tout | | Parfois | | Souvent | | À tout moment |

Maintenant que vous avez vu les objectifs **à court terme** que Robert s'est fixés, il est temps de fixer vos propres objectifs **à court terme** en utilisant la fiche **Mes objectifs** à la page suivante.





Fiche : Mes objectifs

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------------|
| Date : | | | | | | |
| | | | | | | |
| Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) : | | | | | | |
| 0 Pas du tout | 1 | 2 Parfois | 3 | 4 Souvent | 5 | 6 À tout moment |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------------|
| Date : | | | | | | |
| | | | | | | |
| Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) : | | | | | | |
| 0 Pas du tout | 1 | 2 Parfois | 3 | 4 Souvent | 5 | 6 À tout moment |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------------|
| Date : | | | | | | |
| | | | | | | |
| Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) : | | | | | | |
| 0 Pas du tout | 1 | 2 Parfois | 3 | 4 Souvent | 5 | 6 À tout moment |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------------|
| Date : | | | | | | |
| | | | | | | |
| Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) : | | | | | | |
| 0 Pas du tout | 1 | 2 Parfois | 3 | 4 Souvent | 5 | 6 À tout moment |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------------|
| Date : | | | | | | |
| | | | | | | |
| Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) : | | | | | | |
| 0 Pas du tout | 1 | 2 Parfois | 3 | 4 Souvent | 5 | 6 À tout moment |

Bravo pour vous être rendus jusqu'ici

Il est maintenant temps pour vous de commencer à travailler sur la remise en question de vos pensées et les expériences comportementales. Cela peut sembler un peu intimidant! Mais n'oubliez pas que vous êtes en contrôle du rythme avec lequel vous faites les exercices et que vous pouvez avoir du soutien au besoin.

Parfois, les progrès seront lents et il y aura des reculs. C'est tout à fait normal et il faut s'y attendre. Si vous rencontrez des difficultés, parlez-en à votre intervenant.

Stade 1 :

Comprendre le pouvoir de nos pensées

Après avoir rempli la fiche **Mon cycle vicieux**, vous avez peut-être remarqué l'impact que vos pensées ont sur vos émotions, vos sensations physiques et votre comportement. En comprenant l'impact de nos pensées nuisibles, nous pouvons cibler cette partie du cycle vicieux grâce à la **remise en question des pensées**.

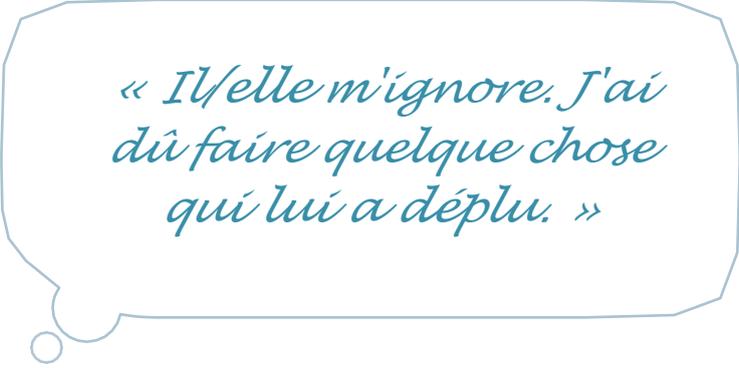
Les pensées nuisibles peuvent être si puissantes qu'il peut être difficile de les ignorer. Parfois, le fait d'essayer d'ignorer les pensées nuisibles peut en réalité nous faire penser à elles plus souvent.

En outre, lorsque nous rencontrons des problèmes ou des difficultés dans notre vie, les pensées nuisibles peuvent être plus fréquentes et difficiles à contrôler.

Pour comprendre le pouvoir de nos pensées, imaginez la situation suivante :

Vous marchez sur la rue principale de votre quartier. Vous voyez un(e) ami(e) qui marche de l'autre côté de la rue. Vous lui faites signe et lui criez bonjour, mais il/elle continue à marcher et ne vous répond pas.

Vous pourriez penser :



« Il/elle m'ignore. J'ai dû faire quelque chose qui lui a déplu. »

Cela pourrait vous amener à vous sentir triste ou coupable. Vous pourriez rentrer chez vous et vous inquiéter d'avoir fait quelque chose qui lui a déplu. Ou bien, vous pourriez penser :



« Il/elle m'ignore! Comment ose-t-il/elle m'ignorer! »

Cette pensée pourrait vous mettre en colère. Vous pourriez vous mettre à avoir chaud et transpirer. Vous pourriez changer votre comportement en criant après cette personne ou en lui envoyant un texto pour lui demander pourquoi il/elle vous a ignoré.

Le contenu de nos pensées n'influence pas seulement nos émotions, mais peut également modifier la façon dont nous nous sentons physiquement et dont nous nous comportons. Ces changements peuvent avoir un impact important sur notre vie.

Maintenant que nous en savons un peu plus sur le pouvoir que nos pensées peuvent avoir, nous allons passer au **Stade 2 : Remise en question des pensées** pour vous aider à surmonter vos difficultés.

Stade 2 :

Remise en question des pensées

Nous allons maintenant commencer à travailler sur les 4 étapes de la remise en question des pensées. Cette technique vous permettra de vous attaquer à vos pensées nuisibles en vous aidant à les examiner plus en détail et à les remettre en question.

- | | |
|----------------|---------------------------------------------------|
| Étape 1 | Identifiez vos pensées nuisibles. |
| Étape 2 | Étiquetez vos styles de pensées nuisibles. |
| Étape 3 | Remettez en question vos pensées. |
| Étape 4 | Révisez votre pensée perturbante. |



Étape 1 : Identifiez vos pensées nuisibles

Tout d'abord, utilisez votre fiche **Journal de mes pensées** à la page 23 pour noter vos pensées nuisibles à mesure qu'elles se présentent. Pour commencer, remplissez les 3 premières

colonnes de cette fiche : **Situation**, **Émotion** et **Pensée**. Laissez en blanc la colonne **Style de pensées nuisibles**. Nous y reviendrons plus tard.

Situation :

Pour commencer, pensez à une situation récente dans laquelle vous avez remarqué un changement négatif dans vos émotions. Par exemple, vous vous sentiez déprimé ou anxieux. Il est important d'essayer d'être aussi précis que possible en répondant aux 4 questions suivantes :

- **Quand** est-ce que ça s'est passé?
- **Qu'est-ce que** vous faisiez?
- **Où** étiez-vous?
- **Avec qui** étiez-vous?

Émotion :

Ensuite, notez l'émotion que vous avez ressentie dans la situation ainsi que le degré d'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %, où 0 % correspond à pas du tout et 100 % à l'intensité la plus élevée possible.

Pensée :

Finalement, écrivez ce qui vous passait par la tête à ce moment-là. Certains peuvent n'avoir qu'une seule pensée qui tourne en rond. D'autres peuvent avoir beaucoup de pensées différentes. Si vous avez beaucoup de pensées différentes, vous n'avez pas besoin de toutes les écrire, mais plutôt de noter les pensées les plus importantes. Parfois, les gens peuvent percevoir une pensée comme une image plutôt que des mots. Si c'est le cas, essayez d'écrire une description de l'image que vous avez eue.

Pour chaque pensée que vous notez, notez également dans quelle mesure vous croyez actuellement en cette pensée sur une échelle de 0 à 100 %. 0 % correspond à pas du tout et 100 % signifie une croyance totale en cette pensée.

Avant de commencer à remplir votre propre fiche **Journal de mes pensées**, examinons la fiche de Robert **Journal de mes pensées** concernant la baisse d'humeur qu'il éprouvait.

Fiche de Robert : Journal de mes pensées

| Situation Décrivez quand ça s'est passé, ce que vous faisiez, où et avec qui vous étiez. | Émotions Notez la ou les émotions que vous avez ressenties et l'intensité de celles-ci (0-100 %) | Pensées Notez la ou les pensées que vous avez eues et l'intensité de celles-ci (0-100 %) | Style de pensées nuisibles Exemple : Sauter aux pires conclusions |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>Quand : Vendredi soir</p> <p>Quoi : J'ai vu sur Facebook que certains de mes amis étaient sortis prendre un verre sans moi.</p> <p>Où : Dans mon salon</p> <p>Avec qui : Seul</p> | <p><i>Triste</i></p> | <p>Aucun de mes amis veut se tenir avec moi désormais. Personne ne m'aime.</p> | <p>Croire que les autres vous perçoivent de façon négative</p> |
| <p>Quand : Samedi matin</p> <p>Quoi : J'ai reçu par la poste un rappel pour payer ma facture d'électricité</p> <p>Où : Chez moi</p> <p>Avec qui : Seul</p> | <p><i>Accablé</i></p> | <p>Je ne peux rien faire par moi-même. Je suis nul.</p> | <p>Être votre pire critique</p> |
| <p>Quand : Lundi après-midi</p> <p>Quoi : J'ai oublié d'envoyer un courriel important au travail.</p> <p>Où : Au bureau</p> <p>Avec qui : Seul</p> | <p><i>Frustré</i></p> | <p>Mon patron doit penser que je suis nul. Il va sûrement me renvoyer tôt ou tard.</p> | <p>Croire que les autres vous perçoivent de façon négative</p> |



Fiche : Journal de mes pensées

Notez sur cette fiche les situations qui se présentent au cours de la semaine.

| Situation Décrivez quand ça s'est passé, ce que vous faisiez, où et avec qui vous étiez. | Émotions Notez la ou les émotions que vous avez ressenties et l'intensité de celles-ci (0-100 %) | Pensées Notez la ou les pensées que vous avez eues et l'intensité de celles-ci (0-100 %) | Style de pensées nuisibles Exemple : Sauter aux pires conclusions |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Quand : | | | |
| Quoi : | | % | % |
| Où : | | | |
| Avec qui : | | | |
| Quand : | | | |
| Quoi : | | % | % |
| Où : | | | |
| Avec qui : | | | |
| Quand : | | | |
| Quoi : | | % | % |
| Où : | | | |
| Avec qui : | | | |

Étape 2 : Étiquetez vos styles de pensées nuisibles

Lorsque nous avons des pensées nuisibles, il peut être très difficile de voir que ce ne sont que des pensées, et non des faits. La raison en est que les pensées nuisibles peuvent nous sembler très convaincantes et plus faciles à croire.

Pour nous permettre de reconnaître quand nous avons des pensées nuisibles, il est bon de comprendre les différents types de pensées nuisibles. On les appelle les **styles de pensées nuisibles**.

Styles de pensées nuisibles :

Être votre pire critique

Je suis stupide et je ne sers à rien.

Croire que les autres vous perçoivent de façon négative

Ils ont accepté de sortir prendre un verre avec moi seulement parce qu'ils ont eu pitié de moi.

Avoir une vision sombre de l'avenir

Ça ne sert à rien d'essayer. Je n'irai jamais mieux.

Sauter aux pires conclusions / envisager le pire

Mon pouls recommence à s'accélérer. Je vais m'évanouir.

Prendre injustement
la responsabilité

*Mon fils a raté son examen
de maths. C'est ma faute.
Je suis un mauvais parent.*

Faire des généralisations
ou des règles abusives

*J'ai fait une erreur au
travail. Je fais toujours
tout de travers.*

Être conscient de nos **styles de pensées** peut nous aider à :

- Reconnaître plus facilement nos pensées nuisibles et donc, pouvoir y remédier.
- Reconnaître que nos pensées nuisibles ne sont probablement que des pensées plutôt que des faits. Cela peut nous permettre de les remettre en question plus facilement.

Reprenez maintenant la fiche **Journal de mes pensées** à la page 23 et indiquez pour chaque pensée le style de pensées nuisibles auquel, selon vous, elle appartient.

Étape 3 : Remettre en question vos pensées

La prochaine étape consiste à remettre en question vos pensées en examinant les preuves pour et contre elles.

Tout d'abord, choisissez une pensée, sur votre fiche **Journal de mes pensées**, qui vous fait le plus souffrir et qui est liée le plus fortement avec l'émotion que vous avez identifiée. C'est ce que l'on appelle la **pensée perturbante**. Dans la mesure du possible, il est bon de travailler sur une pensée dans laquelle vous **croyez** au moins à **60 %** et dont l'**intensité** de l'émotion est au moins à **60 %**.

Écrivez votre **pensée perturbante** en haut de votre fiche **Remise en question de mes**

pensées à la page 28 en indiquant la

Les pensées nuisibles

force de votre croyance dans cette pensée. Ensuite, vous allez remettre en question votre **pensée perturbante** en rassemblant des preuves pour et contre elle. Il est important que les preuves que vous notez soient basées sur des « faits » plutôt que sur des « opinions ».

Si vous avez du mal à faire la distinction entre une opinion et un fait, votre intervenant peut vous aider à le faire. Souvent, les gens trouvent plus facile de commencer par rassembler des preuves pour la **pensée perturbante**. Notez les preuves supportant votre pensée sur votre fiche **Remise en question de mes pensées**.

Ensuite, inscrivez les preuves contre la **pensée perturbante** sur votre fiche **Remise en question de mes pensées**. Il est normal de trouver cela difficile à faire au début. Cependant, comme pour toute nouvelle habileté, cela deviendra plus

facile avec le temps. Si vous avez du mal à faire cet exercice, parlez-en à votre intervenant. Vous pouvez aussi demander de l'aide à une personne de confiance, comme un membre de votre famille ou un ami.

Rassembler des preuves contre la pensée perturbante : Questions à se poser

Pour rassembler des **preuves contre la pensée perturbante**, cela peut vous aider de vous poser les questions suivantes :

Qu'est-ce que je dirais à un ami qui aurait eu cette pensée dans la même situation?

Quelles preuves mes amis ou ma famille me donneraient-ils contre cette pensée?

Si je ne me sentais pas comme ça, est-ce que je croirais en cette pensée? Si non, pourquoi?

Si j'évalue la croyance en ma pensée perturbante à 85 %, il y a 15 % de la pensée que je ne crois pas être vraie. Qu'est-ce qui compose ces 15 %?

Suis-je en train de considérer l'ensemble de la situation? ou Est-ce qu'il y aurait une autre façon de voir la situation?

Est-ce que cela aura encore de l'importance dans 6 mois? Si non, pourquoi?

Vous pouvez voir la fiche de Robert **Remise en question de**

mes pensées à la page suivante.

Fiche de Robert : Remise en question de mes pensées

Ma pensée perturbante :

Intensité %

*Aucun de mes amis veut se tenir avec moi désormais. 90 %
Personne ne m'aime.*

Preuves pour ma pensée perturbante

Jean m'a dit qu'il ne voulait plus se tenir avec moi, car j'étais devenu plate.

Certains de mes amis sont sortis prendre un verre sans moi.

Depuis que j'ai divorcé, j'ai entendu Ali dire que j'étais un raté et que personne ne voulait se tenir avec moi.

Preuves contre ma pensée perturbante

Mon plus vieil ami m'a envoyé un texto la semaine dernière pour voir comment j'allais.

J'ai été invité à prendre un verre avec des collègues après le travail, l'autre semaine.

Au travail, Samuel a vu que je n'allais pas bien et m'a demandé si je voulais l'accompagner à un match de soccer.



Fiche : Remise en question de mes pensées

Ma pensée perturbante : _____ **Intensité %** _____

| Preuves pour ma pensée perturbante | Preuves contre ma pensée perturbante |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| | |

Étape 4 : Révisez votre pensée perturbante

Il est maintenant temps de reconsidérer votre pensée perturbante à la lumière des preuves pour et contre la pensée perturbante que vous avez recueillies. Cela vous aidera à créer une pensée révisée plus équilibrée.

Tout d'abord, essayez **d'équilibrer** les preuves que vous avez recueillies **pour** et **contre** votre **pensée perturbante** sur votre fiche **Remise en question de mes pensées**. Essayez de créer une **pensée révisée plus équilibrée**. Il doit s'agir d'une affirmation qui tient compte de toutes les preuves que vous avez recueillies.

Notez cette pensée sur la fiche **Ma pensée révisée plus équilibrée** à la page 30.

Ensuite, écrivez en pourcentage dans quelle mesure vous **croyez** à cette nouvelle pensée révisée plus équilibrée.

Enfin, notez **l'émotion initiale** liée à votre **pensée perturbante** et évaluez à nouveau l'intensité de cette émotion à la lumière de votre **pensée révisée plus équilibrée**.

Vous pouvez voir l'exemple de Robert ci-dessous :

Fiche de Robert : Ma pensée révisée plus équilibrée

| Ma pensée révisée: | Ma croyance dans ma pensée révisée (0-100 %) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <i>J'ai des amis qui se soucient de moi. Je dois juste faire plus d'efforts pour les voir.</i> | 50% |
| L'émotion initiale que j'ai ressentie : | Intensité de cette émotion à la lumière de ma pensée révisée (0-100 %) |
| <i>Triste</i> | 60% |



▶ **IMPORTANT**

Essayez d'éviter de créer une pensée révisée qui va trop loin dans la direction opposée.

Votre pensée perturbante était nuisible parce qu'il s'agissait d'une façon extrême de penser. Une pensée extrême, qu'elle soit négative ou positive, peut être nuisible. Essayez plutôt de créer une pensée plus équilibrée.

Fiche : Ma pensée révisée plus équilibrée



Ma pensée révisée :

Ma croyance dans
ma pensée révisée
(0-100 %)

L'émotion initiale que j'ai ressentie :

Intensité de cette émotion à la lumière
de ma pensée révisée (0-100 %)

▶ **IMPORTANT**

- Changer notre façon de penser demande du temps et des efforts. Il faut parfois quelques semaines pour commencer à remarquer que votre travail porte ses fruits.
- Avec le temps, les étapes devraient devenir plus faciles à effectuer. Toutefois, il se peut que vous ayez soudainement une pensée qui est vraiment difficile à remettre en question. Si vous vous débattez avec une telle pensée, parlez-en à votre intervenant.
- Bien que la plupart de nos pensées nuisibles ne soient que des pensées et non des faits, il se peut que vous trouviez parfois qu'une pensée nuisible est vraie. Bien entendu, cela peut être troublant. Le fait de réaliser que certaines caractéristiques de nos pensées nuisibles peuvent avoir une part de vérité peut cependant être la première étape pour résoudre un problème ou une difficulté. Encore une fois, si c'est le cas, parlez-en à votre intervenant.

À l'aide! Je ne crois pas vraiment en ma pensée révisée plus équilibrée.

Les gens trouvent parfois qu'ils ont du mal à croire du premier coup en leur pensée révisée et plus équilibrée. C'est tout à fait compréhensible, car l'apprentissage de toute nouvelle habileté, comme le changement de notre façon de penser, demande du temps et de la pratique. Au cours des prochaines semaines, essayez de remettre en question d'autres pensées qui vous viennent à l'esprit.

Une autre bonne façon d'arriver à croire davantage en votre **pensée révisée plus équilibrée** est de la tester dans la

vie de tous les jours. Nous en apprendrons plus sur la façon de tester vos pensées dans la partie suivante de ce guide - **Stade 3 : Expériences comportementales**. Cependant, vous n'aurez besoin de passer par ce stade seulement si vous constatez croire très peu en votre **pensée révisée plus équilibrée**. Si vous n'êtes pas sûr de devoir passer par le stade 3, parlez-en à votre intervenant. Si vous n'avez pas besoin de passer par le stade 3, c'est une bonne nouvelle et vous pouvez alors passer directement au **Stade 4 : Repérage des pensées**, à la page 39.

Stade 3 :

Expériences comportementales

Même si nous pouvons être capables de créer une pensée révisée plus équilibrée et de penser logiquement qu'elle est vraie, il arrive que nous ne la « ressentions » pas, que nous n'y croyions pas suffisamment. Cela peut se produire lorsqu'il y a un décalage entre ce que nous savons logiquement être vrai et ce que nous ressentons à ce sujet.

Si c'est le cas, cela peut aider de cesser de chercher sur papier des preuves contre votre **pensée perturbante** et d'essayer de *tester votre pensée dans la vie de tous les jours* grâce à une technique appelée *expériences comportementales*. Cela peut s'avérer très efficace, car l'apprentissage par expérience peut vous apporter des preuves auxquelles vous croirez davantage. Les expériences comportementales peuvent vous aider à vérifier la véracité d'une **pensée perturbante** ou à mettre en pratique une **pensée révisée plus équilibrée**.

Rappelez-vous toutefois que si vous pensez que la **remise en question des pensées** a été suffisante et que votre dépression ou votre anxiété a commencé à s'atténuer, vous n'avez peut-être pas besoin de recourir aux *expériences comportementales*. Pour vous aider à prendre une décision, vous pouvez en discuter avec votre intervenant.

Si vous pensez que cela serait bon pour vous de passer aux *expériences comportementales*, voici les **3 étapes** à suivre :

Étape 1

Planifiez votre expérience comportementale

Étape 2

Faites votre expérience comportementale

Étape 3

Évaluer votre expérience comportementale

Étape 1 : Planifiez votre expérience comportementale

À l'aide de la fiche **Planification de mes expériences comportementales** à la page 35, écrivez la pensée que vous voulez tester dans la colonne **Pensée à mettre en action**. Il peut s'agir d'une **pensée perturbante** ou d'une **pensée révisée plus équilibrée**. Évaluez votre croyance actuelle en cette pensée (0-100%).

Ensuite, planifiez comment vous allez tester cette pensée. Comment allez-vous mettre cette pensée en action? Il est important d'essayer d'être aussi précis que possible en notant vos réponses aux 4 questions suivantes dans la colonne **Concevoir l'expérience**.

- **Qu'est-ce** que vous allez faire?
- **Quand** allez-vous le faire?
- **Où** allez-vous le faire?
- **Avec qui** allez-vous le faire?

Dans la colonne **Prévoir le pire**, écrivez la pire chose qui pourrait arriver et évaluez la probabilité qu'elle se produise sur une échelle de 0 à 100 %. Ensuite, prévoyez une autre éventualité et inscrivez-la dans la colonne **Prévoir une autre éventualité**.

Cette autre éventualité peut aussi être négative ou encore, plus équilibrée, mais assurez-vous qu'elle est au moins légèrement différente de votre pire prédiction. Évaluez également la probabilité que cette éventualité se produise sur une échelle de 0 à 100 %.

Ensuite, il est important de réfléchir aux obstacles qui pourraient vous freiner ou vous empêcher d'agir selon votre plan. Essayez de tenir compte de facteurs internes comme le découragement, la motivation ou le manque d'énergie. Pensez également aux facteurs externes comme la garde des enfants, le manque de temps ou d'argent. Notez ces obstacles dans la colonne **Obstacles possibles**. Enfin, faites un plan pour surmonter ces obstacles dans la colonne **Surmonter les obstacles**. En vous organisant à l'avance, vous aurez beaucoup plus de chances de réussir à mettre votre plan en action.

Vous pouvez voir la fiche de Robert : **Planification de mes expériences comportementales** à la page suivante.

Fiche de Robert : Planification de mes expériences comportementales

Pensée à mettre en action

La pensée que je veux mettre en action est : Je crois en cette pensée (0-100 %) 50%

J'ai des amis qui se soucient de moi. J'ai juste besoin de faire plus d'efforts pour les voir.

Concevoir l'expérience

Je vais tester cette pensée en :

Quoi? *Je vais appeler mon ami Steve et lui demander s'il veut sortir prendre un verre un soir après le travail la semaine prochaine.*

Où? *Chez moi*

Quand? *Jeudi soir, à 20h*

Avec qui? *Seul*

Prévoir le pire

Je prévois que le pire qui va arriver est : Je pense que cela va arriver (0-100 %) 70%

Il va raccrocher le téléphone.

Prévoir une autre éventualité

Il va répondre au téléphone, mais il ne pourra pas venir prendre un verre et va trouver une excuse.

Je pense que cela va arriver (0-100 %) 90%

Obstacles possibles

Les obstacles suivants peuvent se présenter :

Mes pensées nuisibles sur ce qui pourrait se passer : je me sentirai encore plus mal s'il ne répond pas à mon appel ou s'il me rejette. Je suis très fatigué le soir et je risque de ne pas avoir l'énergie nécessaire pour faire cette sortie.

Surmonter les obstacles

Je pourrais surmonter ces problèmes en :

Même si je suis inquiet de ce qui pourrait arriver, je dois tenter ma chance. Après tout, il m'a envoyé un texto la semaine passée, alors peut-être que tout ira bien. Je suis peut-être fatigué, mais je dois faire de mon mieux pour tenter l'expérience.



Fiche : Planification de mes expériences comportementales

Pensée à mettre en action

La pensée que je veux mettre en action est :

Je crois en cette pensée (0-100 %)

Concevoir l'expérience

Je vais tester cette pensée en :

Quoi?

Où?

Quand?

Avec qui?

Prévoir le pire

Je prévois que le pire qui va arriver est :

Je pense que cela va arriver (0-100 %)

Prévoir une autre éventualité

Je pense que cela va arriver (0-100 %)

Obstacles possibles

Les obstacles suivants peuvent se présenter :

Surmonter les obstacles

Je pourrais surmonter ces problèmes en :

Étape 2 : Faites votre expérience comportementale

Il est maintenant temps de mettre votre plan à exécution et de tester votre pensée dans *la vie de tous les jours*.

Étape 3 : Révisez votre expérience comportementale

Essayez de remplir la fiche **Évaluation de mes expériences comportementales** à la page 38 le plus tôt possible après la fin de votre expérience comportementale. Cela vous aidera à vous souvenir d'un plus grand nombre de détails.

Inscrivez dans la première colonne de votre fiche **Évaluation de mes expériences comportementales** votre **pensée à mettre en action**, tirée de votre fiche **Planification de mes expériences comportementales** et indiquez le degré de croyance que vous aviez dans cette pensée.

Écrivez dans la deuxième colonne de votre fiche **Évaluation de mes expériences comportementales** ce que vous aviez noté dans la colonne **Prévoir le pire** de votre fiche **Planification de mes expériences comportementales**, et évaluez dans quelle mesure vous aviez cru à cette prévision. Dans la colonne **Les résultats**, notez comment s'est déroulée *l'expérience comportementale*, c'est-à-dire ce qui s'est réellement passé lorsque vous avez essayé de mettre votre pensée en action.

Ensuite, réfléchissez à ce que vous avez appris de votre expérience comportementale dans la colonne **Mon apprentissage**.

À la suite de ce que vous avez appris de votre *expérience comportementale*, comment pourriez-vous changer votre pensée? Notez votre nouvelle pensée dans la colonne **Révision de ma pensée initiale** et évaluez le degré de croyance que vous accordez à cette nouvelle pensée, ainsi que celui de votre pensée initiale.

Maintenant, réfléchissez à la manière dont vous pourriez agir différemment à l'avenir, en fonction de votre nouvelle pensée. Notez-le dans la colonne **Changement de mon comportement**.

Certaines personnes trouvent utile de réfléchir à ce qu'elles veulent faire par la suite. Par exemple, avez-vous besoin de réaliser une autre *expérience comportementale* pour aller plus loin? Si c'est le cas, vous pouvez commencer à réfléchir à la pensée que vous voulez tester ou à la prochaine expérience que vous aimeriez faire. Il se peut aussi que cette expérience vous ait suffisamment aidé à progresser pour continuer à faire d'autres *remises en question de pensées*, auquel cas vous pouvez retourner à la page 39. Écrivez ce que vous voulez faire dans la colonne **Étapes suivantes**.

Vous pouvez voir la fiche de Robert **Évaluation de mes expériences comportementales** à la page suivante.

Fiche de Robert : Évaluation de mes expériences comportementales

Pensée à mettre en action

La pensée que je veux mettre en action est :

Je crois cette pensée (0-100 %) 50 %

J'ai des amis qui se soucient de moi. J'ai juste besoin de faire plus d'efforts pour les voir.

Ma prévision initiale

J'ai prévu que ce qui suit arriverait :

Je crois cette pensée (0-100 %) 70 %

Il va raccrocher le téléphone.

Les résultats

Ce qui s'est réellement passé est :

Steve a répondu au téléphone! Nous avons eu une très longue conversation. Steve a dit qu'il s'était beaucoup inquiété à mon sujet. Nous avons fini par convenir d'aller boire une bière après le travail la semaine suivante.

Mon apprentissage

De cette expérience comportementale, j'ai appris que :

J'ai encore des amis et même si des choses se sont produites dans mon mariage, tout le monde ne m'en fait pas nécessairement des reproches. Peut-être que j'ai été trop dur envers moi-même.

Révision de ma pensée initiale

Je changerais maintenant ma pensée initiale pour :

J'ai des amis qui se soucient encore de moi et qui ne me reprochent pas nécessairement tout ce qui s'est passé.

Je crois en cette nouvelle pensée (0-100 %) 100 %

Je crois en ma pensée initiale (0-100 %) 10 %

Changement de mon comportement

En fonction de ma nouvelle pensée, je vais faire ce qui suit différemment :

Faire l'effort d'appeler Steve a été vraiment aidant. Je vais m'assurer de contacter d'autres amis que je n'ai pas vus depuis un bon moment. Je ne peux pas juste attendre que les gens me contactent !

Étapes suivantes

Autres expériences comportementales que je pourrais vouloir essayer :

Cette expérience s'est très bien passée. J'ai toutefois encore d'autres pensées nuisibles avec lesquelles je me débats. Je vais retourner au Journal de mes pensées et commencer à remettre en question et tester d'autres pensées difficiles.



Fiche : Évaluation de mes expériences comportementales

Pensée à mettre en action

La pensée que je veux mettre en action est :

Je crois en cette pensée (0-100 %)

Ma prévision initiale

J'ai prévu que ce qui suit arriverait :

Je crois en cette pensée (0-100 %)

Les résultats

Ce qui s'est réellement passé est :

Mon apprentissage

De cette expérience comportementale, j'ai appris que :

Révision de ma pensée initiale

Je changerais maintenant ma pensée initiale pour :

Je crois en cette nouvelle pensée
(0-100 %)

Je crois en ma pensée initiale
(0-100 %)

Changement de mon comportement

En fonction de ma nouvelle pensée, je vais faire ce qui suit différemment :

Étapes suivantes

Autres expériences comportementales que je pourrais vouloir essayer :

Progresser avec la remise en question des pensées

Bravo d'être arrivé jusqu'ici. Nous espérons qu'à ce stade, vos efforts sont récompensés et que vous commencez à en voir les bénéfices.

Si cela est devenu plus facile pour vous de remplir les fiches, il est peut-être temps de passer à l'étape suivante de la remise en question des pensées : **le repérage des pensées.**

Il est important, toutefois, de ne pas vous précipiter pour passer au repérage des pensées avant de vous sentir prêt à le faire.



Stade 4 :

Le repérage des pensées

Le repérage des pensées consiste à mettre en pratique la remise en question des pensées dès le moment où vous remarquez que vous avez une pensée nuisible. Vous essayez de repérer la pensée avant qu'elle ne commence à alimenter votre cycle vicieux et vous utilisez les étapes de la remise en question des pensées pour affaiblir la pensée avant qu'elle n'ait un impact sur les autres domaines de votre cycle vicieux.

Comme pour l'apprentissage de toute nouvelle habileté, cela peut prendre du temps à en acquérir la maîtrise. Vous pourriez aussi constater que vous avez déjà commencé à utiliser cette habileté tout naturellement. Dans les deux cas, il est important de se rappeler que des pensées différentes nous affectent différemment à des moments différents.

Il se peut que le *repérage des pensées* progresse très bien, mais que tout à coup, une pensée particulière soit très difficile à examiner. Si cela se produit, il peut être bon de prendre du recul et d'envisager de remplir les fiches pour cette pensée. Une fois que vous aurez complété les fiches sur cette **pensée perturbante**, vous serez plus en mesure d'appliquer la technique du repérage des pensées à cette pensée lorsqu'elle vous reviendra à l'esprit.

À mesure que vous progressez dans le repérage des pensées, certaines étapes de la remise en question des pensées vous seront plus utiles que d'autres.

Certains constatent que d'utiliser les **styles de pensées nuisibles** pour **étiqueter** leur pensée nuisible leur permet de voir que cette pensée n'est qu'une pensée et non un fait. Il leur est alors plus facile de la rejeter.

D'autres trouvent plus utile de considérer les **preuves pour et contre leur pensée perturbante** et apprennent à le faire très rapidement.

Enfin, certaines personnes réalisent qu'il leur est plus facile et rapide de concevoir une **pensée révisée plus équilibrée**.

Restez en bonne santé

Nous espérons qu'au cours des dernières semaines, vous avez commencé à être davantage capable de formuler des pensées plus équilibrées et briser le cycle vicieux qui affectait vos émotions de façon nuisible.

Pour rester en bonne santé, il est important également d'essayer d'intégrer dans votre vie quotidienne les techniques que vous avez apprises dans ce guide. Prenez donc un moment pour réfléchir aux choses qui vous ont particulièrement aidé.

Quels signes et symptômes peuvent indiquer que vous êtes en train d'éprouver à nouveau une difficulté émotionnelle courante, telle qu'une baisse d'humeur, de la dépression, du stress, de la colère ou de l'anxiété?

Au début de ce guide, vous avez noté les sensations physiques, les émotions, les

pensées et les comportements que vous viviez qui vous indiquaient que vous éprouviez une difficulté émotionnelle courante. Ces manifestations peuvent vous servir à l'avenir comme des **signaux d'alerte** indiquant que vous éprouvez à nouveau ces difficultés émotionnelles. Dans le but de prendre conscience de vos **signaux d'alerte**, il serait bon de remplir une fiche **Mes signaux d'alerte**. Pour ce faire, reprenez la fiche **Mon cycle vicieux** que vous avez remplie au début de ce guide pour identifier vos signaux d'alerte et servez-vous en pour remplir la fiche **Mes signaux d'alerte** ci-dessous.



Fiche : Mes signaux d'alerte

Mes sensations physiques

Mes pensées

Mes émotions

Mes comportements

Trousse d'outils pour rester en bonne santé

Utilisez maintenant *Ma trousse d'outils pour rester en bonne santé* ci-dessous pour noter les activités, les stratégies ou les techniques que vous avez trouvées aidantes en travaillant avec ce guide. Vous pourrez vous y référer si vous vous retrouvez à nouveau aux prises avec une difficulté émotionnelle courante.

Rappelez-vous qu'il est tout à fait normal de se sentir déprimé, anxieux, triste, fâché, fatigué ou en avoir ras-le-bol pendant un court laps de temps. Cependant, si vous éprouvez ces symptômes depuis un certain temps et qu'ils recommencent à avoir un impact sur votre façon de vivre, il est temps de faire quelque chose.

Les techniques que vous avez apprises dans ce guide ont déjà fonctionné pour vous et peuvent le faire à nouveau!

Fiche : Ma trousse d'outils pour rester en bonne santé



Quelles activités m'ont aidé à me sentir mieux?

Quelles habiletés ai-je acquises en travaillant avec ce guide?

Qu'est-ce qui m'a aidé à mettre en pratique ces activités, ces habiletés et ces techniques?

Faire le point sur comment je vais

Au terme de ce guide, il serait bon de vous fixer un moment régulier pour faire le point et voir comment vous gérez les émotions qui vous avaient troublé.

Afin de vous assurer que vous poursuivez les activités qui vous ont déjà aidé et que vous les intégrez dans votre vie quotidienne, vous pourriez trouver aidant de continuer à **faire le point** régulièrement pendant quelques semaines.

Certains trouvent que de **faire le point une fois par semaine** est utile au début, mais qu'avec le temps, ils peuvent réduire la fréquence. Encore une fois, c'est vous qui êtes en contrôle de la situation et vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qui est le plus aidant pour vous.

Si vous pensez que cela vous aiderait de faire le point chaque semaine, faites l'essai de la fiche **Faire le point avec moi-même** au cours des semaines ou des mois à venir. Si vous vous **engagez par écrit** à utiliser votre fiche **Faire le point avec moi-même**, il est plus probable que vous le fassiez. Vous pouvez utiliser l'espace ci-dessous pour prendre cet **engagement écrit** :



Mon engagement écrit à faire le point avec moi-même :

Je vais faire le point avec moi-même sur les émotions qui m'avaient troublé

chaque..... au cours des prochainessemaines.



Fiche : Faire le point avec moi-même

Est-ce que j'ai commencé à avoir de ces comportements nuisibles qui pourraient indiquer que j'éprouve à nouveau des difficultés?

Est-ce que j'ai des pensées semblables à celles que j'avais lorsque j'ai commencé ce guide?

Est-ce que j'éprouve des sensations physiques semblables à celles que j'avais lorsque j'ai commencé ce guide?

Est-ce que je ressens des émotions semblables à celles que j'avais lorsque j'ai commencé ce guide et qui m'avaient troublé?

Si je pense que mes difficultés sont en train de réapparaître, qu'est-ce que je pourrais faire pour m'aider à surmonter ces difficultés?



Mes notes



Mes notes



Mes notes



Mes notes

2018CLES04I

Auteurs

Le **professeur Paul Farrand** est directeur de la formation en thérapie cognitive-comportementale (TCC) de faible intensité au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) au département de psychologie de l'Université d'Exeter. Ses principaux intérêts cliniques et de recherche portent sur la TCC de faible intensité, particulièrement sur les autosoins sous forme écrite. Sur la base de ses recherches et de sa pratique clinique auprès de personnes souffrant de problèmes de santé physique, Paul a développé une large gamme d'interventions d'autosoins par écrit en TCC pour la dépression et l'anxiété. Il est l'éditeur de l'ouvrage à paraître *Low-Intensity CBT Skills and Interventions : A Practitioner's Manual* (2020), un manuel de formation publié par SAGE, destiné à améliorer les compétences des intervenants en santé mentale en matière de TCC à faible intensité. En relation avec ces domaines, il est membre de plusieurs comités nationaux associés au programme IAPT du ministère de la Santé qui vise à améliorer l'accès à des thérapies psychologiques et à développer une plus large main-d'œuvre dans ce domaine, ainsi que de comités internationaux concernant les développements mondiaux de la TCC de faible intensité.

Le **Dr Joanne Woodford** est chargée de recherche au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) de

l'Université d'Exeter. Elle s'intéresse particulièrement à l'amélioration de l'accès aux interventions psychologiques pour les personnes souffrant de dépression, notamment pour les personnes qui ont également des problèmes de santé physique et leurs familles. Joanne a développé un large éventail d'interventions d'autosoins en TCC pour les personnes souffrant de dépression. Joanne a également travaillé sur plusieurs programmes éducatifs visant à former les professionnels en santé mentale à aider leurs patients à utiliser le matériel d'autosoins en TCC.

Katie Jackson est maîtresse de conférences associée aux programmes de formation des thérapeutes en bien-être psychologique au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) du département de psychologie de l'Université d'Exeter. Elle travaillait auparavant comme thérapeute dans un programme d'amélioration de l'accès aux psychothérapies (IAPT). Elle s'intéresse particulièrement au développement d'interventions en TCC de faible intensité pour soutenir les personnes souffrant d'une comorbidité entre des problèmes de santé physique à long terme et des problèmes de santé mentale courants. Elle forme actuellement des thérapeutes qualifiés en bien-être psychologique pour soutenir des interventions en TCC de faible intensité pour les personnes souffrant de problèmes de santé physique à long terme. En dehors du travail, Katie aime le plein air et rendre visite à ses amis et à sa famille.

Copyright © Université d'Exeter [2019] (agissant par l'intermédiaire de CEDAR ; département de psychologie). Tous droits réservés.

Sauf indication contraire ci-dessous, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, traduite, stockée ou transmise sur quelque support que ce soit, par voie électronique ou autre, sans l'autorisation écrite du propriétaire. Vous pouvez télécharger une copie de la publication pour votre usage personnel et/ou pour votre usage clinique individuel uniquement, à condition de mentionner la source. Veuillez noter que vous aurez besoin d'une licence distincte si votre organisation exige l'utilisation de cette publication dans l'ensemble de son service. Cette publication ne remplace pas une thérapie, et est destinée à être utilisée par des professionnels qualifiés, en complément d'un traitement et ne remplace pas une formation appropriée. Ni le détenteur des droits d'auteur, ni les auteurs, ni aucune autre partie ayant participé à la préparation ou à la publication de cette publication ne garantissent que les informations qu'elle contient sont à tous égards exactes ou complètes, et ils ne sont pas responsables de toute erreur ou omission ou des résultats obtenus par l'utilisation de ces informations.

Le travail d'adaptation et la traduction ont été réalisés par Mme Louise Simard, psychologue et traductrice.