

CBTm

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY WITH MINDFULNESS
THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Feuillets de Séance 1

Exercice de Pleine Conscience - *Respiration Consciente*

Mettre Vos Pensées À L'Épreuve

Introduction à la Pensée Saine

Pièges de la Pensée

www.cbtm.ca

RESPIRATION CONSCIENTE

Trouvez une position assise confortable. Placez vos pieds à plat sur le sol et essayez de redresser votre dos. Fermez doucement les yeux. Baissez les épaules loin de vos oreilles. Prêtez attention à votre respiration et permettez-vous simplement de continuer à respirer naturellement.

Maintenant, posez vos mains délicatement sur votre ventre, le bout des doigts de chaque main se touchant légèrement au milieu. Respirez doucement par le nez. Et expirez lentement par la bouche. Continuez à prendre des respirations lentes et douces. Lorsque vous respirez, remarquez que votre ventre pousse vos mains en les écartant doucement, pendant que vous remplissez d'air la partie inférieure de vos poumons. Lorsque vous expirez, remarquez que votre ventre se rétracte vers votre colonne vertébrale lorsque vous relâchez votre souffle.

Vous pouvez imaginer que votre ventre est un ballon. Remplissez-le d'air et regardez-le ensuite se dégonfler. Continuez maintenant à vous concentrer sur la douce inspiration et expiration de votre souffle. Inspiration... expiration... Si d'autres pensées ou images vous viennent à l'esprit pendant cet exercice, vous n'avez qu'à les remarquer et à ramener doucement votre attention sur votre respiration.

Vous pouvez également prendre conscience de sensations physiques dans votre corps. Vous n'avez qu'à les remarquer et encore une fois, à ramener votre attention sur votre souffle. Vous n'avez pas besoin d'analyser ces pensées ou sensations ou de leur donner un sens en ce moment. Il suffit de les reconnaître sans les juger et de ramener votre attention sur votre respiration. Il est normal que votre esprit

RESPIRATION CONSCIENTE

vagabonde. Remarquez simplement que votre esprit a vagabondé et ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

Continuez de vous concentrer sur votre respiration et restez dans cet état détendu aussi longtemps que vous le souhaitez. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez lentement les yeux et ramenez votre attention sur votre environnement.

METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? Joanne m'a crié après.

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? Elle ne m'appellera plus jamais.

À quel point en suis-je convaincu? un peu moyenne beaucoup ou attribuer une cote de 0 à 100 80

Quelle émotion avez-vous ressentie? fâché triste nerveux autre _____

Quelle est l'intensité de l'émotion? faible moyenne très forte ou attribuer une cote de 0 à 100 85

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?

Elle semblait très fâchée

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?

Elle s'est fâchée déjà mise en colère contre moi, mais elle semble tourner la page.

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? Elle a un fort caractère mais elle ne reste pas fâchée.

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?

Je perdrais ma meilleure amie.

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

Elle va rappeler tout de suite et s'excuser.

Que se passera-t-il probablement?

Elle va agir avec froideur pendant quelques jours puis je l'appellerai.

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?

Je vais continuer à me sentir vraiment bouleversé.

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?

Je pourrais me sentir mieux, peut-être l'appeler plus rapidement.

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? Ne t'inquiète pas, attends simplement deux jours et appelle-la.

Que devrais-je faire maintenant?

Appeler un autre ami.

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) 35

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?

un peu forte moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) 60

METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? _____

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? _____

À quel point en suis-je convaincu? un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Quelle émotion avez-vous ressentie? fâché triste nerveux autre _____

Quelle est l'intensité de l'émotion ? faible moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation?

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

Que se passera-t-il probablement?

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait?

Que devrais-je faire maintenant?

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?

un peu forte moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

QU'EST-CE QUE LA PENSÉE SAINE?

Les gens perçoivent souvent leurs sentiments comme étant déterminés par des événements, des situations ou d'autres personnes. Cette croyance se reflète dans des déclarations comme «Tu me fâches tellement», « Parler en public me rend nerveux » ou «Ne pas être dans une relation me déprime ». Ces types de déclarations suggèrent que des facteurs externes sont directement et entièrement à la source de ce que nous ressentons. Toutefois, ce que nous pensons de ces situations ou ce qu'elles signifient pour nous aura une incidence sur le fait qu'une situation entraîne de l'anxiété, de la colère ou de la joie.

Par exemple, vous marchez dans la rue et vous voyez un ami qui ne vous envoie pas la main ou ne vous dit pas bonjour. Comment vous sentiriez-vous si vous pensiez « Quelle impolitesse, elle ne peut même pas prendre le temps de me saluer! »? Et si vous pensiez « Elle ne doit plus vouloir être mon amie; je suis trop ennuyeux pour faire partie de ce groupe-là »? Et si vous pensiez « Elle doit être pressée et ne m'a pas vu »? Vous ressentiriez probablement un sentiment très différent selon ces différents points de vue sur la raison pour laquelle une amie ne vous a pas salué. Nos pensées influent sur ce que nous ressentons et sur la dont nous réagissons aux situations.



Pensées automatiques

Les pensées peuvent devenir une habitude ou un automatisme, tout comme se ronger les ongles ou manger en regardant la télévision. Ces pensées peuvent survenir si rapidement que nous ne nous rendons peut-être même pas compte qu'elles se sont produites. Lorsque les pensées automatiques ont tendance à être essentiellement négatives (p. ex., j'ai fait une erreur – je suis tellement stupide), elles peuvent causer une détresse émotionnelle.

Qu'est-ce que la pensée saine?

Une pensée saine n'est pas seulement une pensée positive. Il arrive souvent que des situations négatives se produisent. Il ne serait pas utile de voir seulement le bon côté de chaque situation, comme perdre son emploi ou échouer à un examen. Il est normal et sain d'être contrarié et d'avoir des pensées négatives lorsque ce genre de situation se produit. Une pensée saine consiste à voir la situation dans son ensemble – le bon, le mauvais et le neutre – et à utiliser toutes ces informations pour décider de ce qu'il faut faire. Une pensée saine consiste à voir la vie de façon équilibrée et dans son ensemble, plutôt que de se concentrer uniquement sur les aspects négatifs ou positifs.

Pièges de la pensée

Tout le monde tombe parfois dans les pièges de la pensée. Il est plus probable que cela se produise lorsque vous êtes triste, anxieux ou en colère. Les pièges de la pensée sont également plus susceptibles de se produire lorsque vous êtes stressé ou que vous ne prenez pas bien soin de vous (par exemple, lorsque vous manquez de sommeil). Les personnes souffrant d'anxiété et de dépression ont tendance à tomber plus souvent dans les pièges de la pensée, ce qui peut déclencher et entretenir l'anxiété et la dépression.



Pièges de la pensée

Exemples

Généralisation excessive

Penser qu'une situation négative fait partie d'un cycle constant de mauvaises choses qui se produisent. Les gens qui généralisent à l'excès utilisent souvent des mots comme « toujours » ou « jamais ».

Je voulais aller à la plage, mais maintenant, il pleut. Cela m'arrive toujours! Je n'ai jamais l'occasion de faire des choses amusantes!

Pensée tout ou rien (aussi appelée pensée en noir ou blanc)

Voir les choses comme étant uniquement justes ou fausses, bonnes ou mauvaises, parfaites ou terribles. Les gens qui perçoivent les choses en noir ou en blanc voient une petite erreur comme un échec total.

Je voulais manger plus sainement, mais je viens de manger un morceau de gâteau. Ce plan est un échec total! Je pourrais aussi bien manger le gâteau entier!

Divination

Prédire que quelque chose de mauvais se produira, sans aucune preuve.

J'ai étudié sérieusement, mais je sais que je vais échouer à mon examen demain.

Raisonnement émotionnel

Croire que les mauvais sentiments ou émotions reflètent la vérité d'une situation.

Je me sens anxieux quand je prends l'avion, donc les avions ne doivent pas être sécuritaires.

Étiqueter

Ne dire que des choses négatives sur soi-même ou sur les autres.

J'ai fait une erreur au travail. Je suis stupide! Mon patron m'a dit que j'avais fait une erreur. Mon patron est un vrai connard!

Pièges de la pensée

Exemples

Énoncés du type « devrait »

Se dire comment on « devrait » ou « doit » agir. Les déclarations de type « je devrais » nous mènent à un sentiment de culpabilité. Les déclarations de type « devraient » au sujet des autres mènent à la colère et au ressentiment.

Je devrais pouvoir gérer la situation sans me fâcher et pleurer!

Lecture de la pensée

Sauter aux conclusions sur ce que les autres pensent, sans aucune preuve.

Mon amie ne s'est pas arrêtée pour me saluer. Elle ne doit pas m'aimer beaucoup.

Filtre mental

Se concentrer uniquement sur les aspects négatifs d'une situation et ne pas tenir compte de ce qui est bon ou positif.

J'ai rencontré beaucoup de gens formidables à la fête, mais un gars ne m'a pas parlé. Il doit y avoir quelque chose qui cloche avec moi.

Pensée catastrophique

Exagérer l'importance des choses négatives, croire au pire scénario ou penser que quelque chose est insupportable ou impossible alors que ce n'est pas si grave.

J'ai trébuché sur mes mots pendant la présentation au travail, donc je perdrai probablement mon emploi.

Personnalisation

Vous vous considérez comme la cause d'un événement externe négatif dont, en fait, vous n'étiez pas le principal responsable.

Mon mari a l'air irritable aujourd'hui. J'ai dû faire quelque chose pour le contrarier.

SORTIR D'UN PIÈGE DE LA PENSÉE

Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies qui vous aideront à faire face aux pièges de la pensée courants. Il n'est généralement pas utile de se dire d'arrêter de penser de cette façon. Souvent, lorsque nous repoussons les pensées, elles sont plus susceptibles de resurgir (p. ex., essayez de ne pas penser à un éléphant rose pendant 30 secondes). Il est plus utile d'examiner attentivement une pensée pour voir si elle est exacte ou s'il existe une façon plus équilibrée d'envisager la situation.

1. Sentiment ou pensée?

Il peut être facile de confondre pensées et sentiments. Dans les conversations quotidiennes, nous utilisons souvent ces termes de façon interchangeable. Par exemple, on pourrait dire « je pense que je suis anxieux » ou « j'ai le sentiment que tout le monde rit de moi ». Lorsque nous remettons en question nos pièges de la pensée, il est utile de distinguer clairement nos pensées et nos sentiments.

Pour ce faire, vous pouvez vous poser les questions suivantes:

- Quelle est la situation? Quels sont les « faits » sur lesquels tous s'entendraient s'ils voyaient une vidéo de l'événement?
- Qu'en pensez-vous? Que vous dites-vous sur le sens de la situation?
- Quelles émotions ressentez-vous? Comment vous sentez-vous (habituellement un seul mot)?
- Quels sont vos comportements? Comment réagissez-vous et que faites-vous pour surmonter la situation?

2. Trouvez des « pièges de la pensée »

Examinez vos différentes pensées et comparez-les à la liste de pièges de la pensée. Il est courant de tomber dans plus d'un piège. Trouvez ceux qui pourraient s'appliquer à vous.

3. Remettez en question les pièges de la pensée

Commencez à examiner vos pensées comme un scientifique ou un détective à la recherche de preuves tangibles. Quels sont les faits?

- **Examiner les preuves:** Y a-t-il des preuves à l'appui ou à l'encontre de votre pensée? Assurez-vous d'examiner les preuves des deux côtés.
- **Deux poids deux mesures:** Demandez-vous ce que vous penseriez si quelqu'un d'autre se trouvait dans cette situation.
- **Méthode d'enquête :** Demandez à d'autres personnes en qui vous avez confiance si elles sont d'accord avec vos pensées. Par exemple, si vous croyez être un mauvais parent parce que votre enfant se comporte mal, vous pourriez demander à d'autres parents s'ils ont déjà eu un problème semblable.
- **Mener une expérience :** Mettez vos croyances à l'épreuve pour recueillir davantage de preuves concrètes qui pourraient appuyer ou réfuter votre pensée. Par exemple, si vous pensez que vos amis ne veulent pas passer de temps avec vous, appelez quelques amis pour faire des plans et voir s'ils disent tous non.

