

## CHAPITRE 11

### COMMENT IDENTIFIER ET MODIFIER VOS CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

En parcourant les deux derniers chapitres, sans doute vous êtes-vous reconnus dans certaines attitudes et croyances dysfonctionnelles. Après tout, tous les êtres humains se les partagent, y compris les psychothérapeutes... C'est une question de degré! Mais rendu ici, demandons-nous en quoi consistent plus précisément ces attitudes et croyances que vous commencez à entrevoir, jusqu'à quel point elles sont dysfonctionnelles, comment en identifier de nouvelles demeurées jusqu'ici inconscientes et surtout comment les modifier pour les remplacer par d'autres mieux adaptées. C'est ce qui fait l'objet du présent chapitre.

#### COMMENT IDENTIFIER VOS CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

Vous pouvez arriver à identifier de par vous-mêmes certaines de vos croyances dysfonctionnelles mais vous progresserez beaucoup plus rapidement avec l'assistance d'un thérapeute expérimenté. Il existe plusieurs façons de procéder. Voyons-en quelques-unes.

##### COMMENT IDENTIFIER LES CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

1. Se servir de l'évaluation faite en début de traitement
2. Utiliser les indices découlant du travail déjà effectué en thérapie
3. La technique de la flèche verticale ou descendante
4. Remplir un ou des questionnaires permettant d'identifier vos croyances dysfonctionnelles
5. La bibliothérapie ou la thérapie par la lecture

#### **1) Se servir de l'évaluation faite en début de traitement.**

Le diagnostic posé en fin d'évaluation, par exemple, peut mettre votre thérapeute sur des pistes utiles. Ainsi l'obsessionnel et celui qui souffre d'anxiété généralisée n'acceptent pas l'incertitude face au futur, le timide (anxiété sociale) pense souvent plus ou moins consciemment que pour être heureux il doit absolument être aimé et accepté de tous tandis que

le narcissique cherche plutôt à être admiré. Les renseignements provenant de vos antécédents et de l'histoire de votre vie peuvent également fournir de précieux indices pour vous permettre d'identifier vos croyances dysfonctionnelles.

## **2) Utiliser les indices découlant du travail déjà effectué en thérapie**

Ces indices se retrouvent un peu partout en cours de route mais plus particulièrement au niveau des pensées automatiques. Si après avoir utilisé pendant un certain temps le tableau d'enregistrement des pensées vous ou votre thérapeute notez que des pensées automatiques relativement semblables reviennent fréquemment, celles-ci peuvent mener à l'identification de certaines de vos croyances dysfonctionnelles. L'utilisation à répétition, par exemple, des verbes « devoir » et « falloir » (il faut, je dois, il devrait) est souvent le signe de règles ou d'exigences trop rigides; ou l'utilisation à outrance de qualificatifs comme « imbécile » ou « stupide » peut révéler la présence de jugements sévères sur la valeur personnelle.

## **3) La technique de la flèche verticale ou descendante.**

L'usage de cette technique est très répandu en thérapie cognitivo-comportementale. On s'en sert en combinaison avec le tableau d'enregistrement des pensées. Vous commencez par identifier dans la colonne des pensées automatiques celles qui reviennent fréquemment et qui découlent de faits, d'événements, d'interprétations ou d'hypothèses qui pour vous sont importants, graves, terribles ou inacceptables et qui génèrent des émotions particulièrement intenses ou dysfonctionnelles. Puis, sans chercher à les discuter dans l'immédiat, posez-vous la question : « En admettant que cela soit vrai, qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Pourquoi est-ce si important, si grave, si terrible ou si inacceptables? » La réponse est généralement un autre fait, une autre hypothèse ou une autre interprétation au sujet desquels vous vous posez la même question : « En admettant que cela soit vrai, pourquoi est-ce si important, si grave, si terrible ou si inacceptable pour moi? » Vous répétez cette question autant de fois qu'il est nécessaire et, de question en question, vous en arriverez à identifier les croyances intermédiaires et fondamentales à l'origine de vos pensées automatiques, les croyances intermédiaires se présentant généralement en premier lieu.

Chaque fois qu'est utilisée la question : « Pourquoi est-ce si important, si grave, si terrible ou si inacceptable? », on la fait suivre par une flèche verticale dirigée vers la réponse. D'où l'appellation : technique de la flèche verticale ou descendante.

Donnons deux exemples pour illustrer cette technique.

### 1<sup>er</sup> exemple

Situation : Isabelle est une grande timide (anxiété sociale) et devient très anxieuse lorsqu'elle doit participer à des rencontres de groupe. Imaginons un dialogue avec un thérapeute qui utilise la technique de la flèche verticale.

Pensées automatiques : « Je vais rougir, trembler, transpirer et avoir l'air ridicule aux yeux de tous ».

T (thérapeute) : Et si cela arrive, pourquoi est-ce si terrible?

↓

P (patient) : Parce que tous vont s'en rendre compte, j'en suis certaine.

T : En supposant que cela soit vrai, pourquoi est-ce si grave ?

↓

P : Parce qu'on va me juger sévèrement.

T : Et si on vous juge sévèrement, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

↓

P : Cela signifie que ces personnes ne m'aiment pas et ne me respectent pas.

T : Votre affirmation me semble extrêmement peu probable pour ne pas dire impossible, mais même si elle était vraie, pourquoi est-ce si important pour vous d'être aimée et respectée par toutes ces personnes?

↓

P : Comment peut-on vivre heureux si toutes les personnes que l'on rencontre ne nous aiment pas et ne nous respectent pas!

Suite à ce questionnement, on peut identifier une croyance fondamentale et plusieurs croyances intermédiaires :

- › L'estime et l'approbation de toutes les personnes de mon entourage sont indispensables à mon bonheur (croyance fondamentale).
- › Si cela est vrai, je ne peux pas être heureuse lorsque certaines personnes ne m'aiment pas (présomption).

- › Je dois donc tout faire pour éviter d'être mal jugée (règle ou exigence rigides à l'origine de l'anxiété et possiblement d'un futur comportement d'évitement).
- › C'est dramatique et inacceptable d'être mal jugée (attitudes de dramatisation et de non acceptation qui accentuent l'anxiété et la possibilité d'un comportement d'évitement).

### *2<sup>e</sup> exemple*

Situation : André est anxieux parce qu'il a peur de perdre son emploi. Son thérapeute utilise la technique de la flèche verticale.

Pensées automatiques : « Mon patron ne me parle presque plus depuis quelques jours. C'est probablement parce qu'il n'est pas satisfait de moi. Il va peut-être me mettre à la porte. Quelle horreur! »

T : Mon patron ne semble pas satisfait de moi. J'ai l'impression qu'il veut me mettre à la porte.

P : Cela reste à prouver, mais supposons qu'il décide de vous mettre à la porte, pourquoi est-ce si grave?

↓

T : Je n'ai jamais perdu un emploi de ma vie et je n'accepte pas ce genre d'échec. J'aurais dû prendre les mesures nécessaires pour l'éviter.

P : Il est rare que quelqu'un soit heureux de perdre son emploi, bien sûr, mais pourquoi est-ce si terrible et inacceptable pour vous?

↓

À cette étape, le questionnement peut prendre des directions complètement différentes selon les croyances activées par la perte de l'emploi. Voyons-en quatre :

- › C'est terrible et inacceptable parce qu'un individu qui se respecte est capable de conserver ses emplois et de voir à ce que sa famille ne manque de rien. Comment puis-je m'estimer et me respecter après un tel échec ?

Croyance sous-jacente : Mon labeur égale ma valeur, ou encore : Pour se considérer comme valable, un être humain doit être parfaitement qualifié, adéquat et accompli en tout temps (exigence rigide).

- › C'est terrible parce que ma compagne risque de me quitter si je ne gagne pas d'argent. Sans elle, je me sens absolument démuné et incapable de faire face aux difficultés de la vie.

Croyance sous-jacente : Il m'est impossible de vivre sans une personne sur laquelle je peux me fier en tout temps pour faire face aux difficultés de la vie (dépendance exagérée).

- › C'est terrible parce que je devrai me donner beaucoup de peine pour me trouver un autre emploi. Je serai dans l'obligation de m'adapter à un nouveau contexte de travail et aussi de me priver pendant quelque temps à la suite de ma baisse de revenu.

Croyance sous-jacente : Je devrais pouvoir vivre confortablement sans effort et sans souffrance tout le temps (faible niveau de tolérance aux frustrations).

- › C'est terrible parce que si je perds mon emploi, mon entourage risque de ne plus m'aimer ni me respecter ou m'admirer.

Croyance sous-jacente : Pour être heureux, je dois absolument être aimé et approuvé de tous (importance trop grande accordée à l'estime et l'approbation d'autrui).

La technique de la flèche verticale est d'autant plus efficace qu'elle permet souvent d'en arriver aux croyances fondamentales après avoir pris conscience dans les étapes antérieures des croyances intermédiaires qui les précèdent. Et lorsqu'on en vient à la modification des croyances en second lieu, celles-ci peuvent être questionnées à tour de rôle, ce qui facilite leur modification.

Après vous être entraîné pendant quelque temps avec votre thérapeute, vous pourrez vous servir seul de cette technique par la suite.

#### **4) Remplir un ou des questionnaire(s) permettant d'identifier vos croyances dysfonctionnelles**

Divers questionnaires peuvent compléter de façon significative votre travail et celui de votre thérapeute pour identifier vos croyances dysfonctionnelles. Certains se limitent aux croyances les plus fréquemment rencontrées dans une pathologie ou un problème spécifique, d'autres couvrent l'ensemble des croyances comme c'est le cas pour les questionnaires des schémas de Young (Young, Klosko, Weishaar, 2005) qui sont parmi les plus utilisés au Québec.

#### **5) La bibliothérapie ou la thérapie par la lecture**

Si vous avez lu attentivement les deux chapitres qui précèdent, il est probable que vous vous soyez reconnus dans certaines des attitudes ou croyances dont il est question. En les signalant à votre thérapeute, vous facilitez la progression de votre thérapie. D'autres lectures peuvent vous être utiles parce qu'elles favorisent une exploration plus poussée de vos croyances. Les volumes « A New Guide to a Rational Living » de Ellis et Harper (1975), « Je réinvente ma

vie » de Young et Klosko (1994) et « S'aider soi-même » de Lucien Auger (réédité en 2004) nous paraissent particulièrement indiqués à cet effet. Ces livres commencent à prendre de l'âge mais n'en conservent pas moins toute leur utilité.

#### EXERCICE PRATIQUE

En utilisant les pensées automatiques qui reviennent le plus souvent au cours de vos exercices de restructuration, servez-vous des divers moyens que nous venons de voir pour identifier une ou plusieurs de vos croyances dysfonctionnelles. Faites-vous assister par votre thérapeute pour débiter puis entraînez-vous à les identifier de par vous-même par la suite.

#### COMMENT MODIFIER VOS CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

Le simple fait pour quelqu'un d'identifier la présence d'une croyance dysfonctionnelle l'amène souvent à se rendre spontanément compte de son caractère nuisible et inadapté. Cette prise de conscience peut s'accompagner de changements significatifs, non seulement au niveau des pensées mais aussi à celui des émotions et des comportements. Une personne, par exemple, peut avoir été abusée au cours de son enfance et être devenue trop méfiante parce qu'elle a l'impression que son entourage cherche constamment à l'exploiter et à la maltraiter. Si on l'amène à réexaminer sa croyance, c'est-à-dire sa façon d'évaluer les autres et d'entrer en relation avec eux, elle peut admettre sans trop de difficulté que les gens ne lui sont pas si hostiles, que les abus passés ne sont plus vraiment présents et que par conséquent sa méfiance est exagérée. Elle peut ensuite prendre divers moyens pour diminuer sa méfiance de telle sorte qu'elle deviendra moins hostile, moins anxieuse et ses relations interpersonnelles s'en trouveront améliorées.

Mais même si quelqu'un devient parfaitement conscient de l'aspect irrationnel et inadapté d'une croyance et de tous les inconvénients qu'elle comporte et même s'il souhaite s'en défaire, cette croyance ne s'en trouvera pas instantanément modifiée pour autant. Souvent, les attitudes et les croyances ne sont pas faciles à changer. Quatre raisons, entre autres, expliquent cela:

- Les attitudes et les croyances dysfonctionnelles s'accompagnent presque toujours de nombreuses habitudes ou conditionnements tant dans les façons de penser que de se comporter qui sont profondément incrustés et, par définition, difficiles à modifier. Une personne très timide, par exemple, développe au fil des ans des attitudes ou des croyances dysfonctionnelles qui ne changeront pas du jour au lendemain.
- Parfois une croyance dysfonctionnelle est véhiculée par l'entourage ou la société de telle sorte qu'il devient difficile de la remettre en question. L'importance démesurée, par exemple, accordée à la réussite ou à l'approbation d'autrui dans nos sociétés occidentales peut être responsable de la formation de croyances dont résultent des exigences trop élevées ou une trop grande recherche d'approbation. Mais malgré leurs conséquences néfastes, celui qui partage de telles croyances ne se résigne pas si facilement à s'en défaire parce que lui-même et l'entourage croient en leur bien-fondé et leur nécessité.
- Parfois c'est la personne elle-même qui a de la difficulté à renoncer aux bénéfices secondaires de ses propres croyances erronées, comme on le constate par exemple chez certains colériques, narcissiques ou antisociaux.
- Certaines attitudes ou croyances sont souvent la conséquence d'influences biologiques qui ne disparaîtront jamais complètement. La tendance à être trop timide, trop obsessionnel ou trop colérique, par exemple, est souvent le résultat de traits de personnalité responsables d'attitudes ou de croyances dysfonctionnelles pouvant être atténuées mais qui ne disparaîtront jamais tout à fait.

C'est pourquoi de simples prises de conscience accompagnées ou non de brefs efforts constituent un bon début mais sont rarement efficaces pour changer en profondeur attitudes et croyances. Il faut le plus souvent travailler avec constance et utiliser des moyens éprouvés pour obtenir des résultats significatifs et durables. Pour y arriver, différentes méthodes sont à votre disposition. Vous pouvez en faire l'essai de vous-même et vous faire assister de votre thérapeute au besoin. Les voici.

## COMMENT MODIFIER LES CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

1. Questionner la croyance
2. Faire la liste des avantages et des désavantages d'une croyance
3. Se servir du tableau d'enregistrement des pensées combiné à la technique de la flèche verticale
4. Utiliser un continuum cognitif pour évaluer et modifier une croyance
5. Utiliser les expériences comportementales ou le passage à l'action

### 1) Questionner la croyance

Comme lorsque nous nous en sommes servis pour modifier les pensées automatiques, le questionnement est un excellent outil non seulement pour vérifier la crédibilité d'une croyance mais aussi pour la modifier. Vous pouvez l'utiliser à partir des trois principaux groupes de questions avec lesquels vous êtes maintenant familiers : cette croyance est-elle bien vraie? Pourrait-on la voir autrement? Et si elle était vraie, quelles seraient ses conséquences?

#### *a) Cette croyance est-elle bien vraie ou sur quelles preuves elle s'appuie?*

Il s'agit ici de questionner la croyance sous tous ses angles pour mettre en évidence ses aspects dysfonctionnels. Citons à cet effet Blackburn et Cottraux (1988) qui donnent l'exemple d'une personne ayant de la difficulté à s'affirmer parce qu'elle veut absolument être aimée et approuvée de tous. «Quelle est l'évidence que si vous ne plaisez pas à quelqu'un, tout le monde vous trouvera déplaisant ? Où est l'évidence que le respect des autres dépend de votre niveau de performance? Est-ce que vous-même jugez les autres de cette façon? Si vous prenez comme exemple une personne que vous estimez, est-ce que cette personne n'a aucun défaut, est-ce qu'elle dit toujours oui si on lui demande quelque chose, est-ce que tout le monde la trouve sympathique ? De même pour une personne très respectée, est-ce que cette personne fait tout parfaitement ? Est-ce que cette personne est nécessairement respectée par tout le monde ? Si cette personne n'est pas estimée ou respectée par A ou B, est-ce que sa vie ne vaut pas la peine d'être vécue ?»

*b) Pourrait-on voir cette croyance autrement ?*

Ici à nouveau cette question tente d'élargir les perspectives pour aborder la croyance sous un angle différent. Prenons l'exemple d'une dame constamment épuisée parce qu'elle n'arrive pas à refuser des demandes souvent abusives de son entourage. Elle se croit obligée de demeurer disponible pour les autres en tout temps sinon elle craint d'être jugée sévèrement, de perdre ses amis et de se retrouver seule dans la vie. On pourrait lui dire : « Il est vrai que des personnes seront peut-être mécontentes si vous n'êtes plus autant à leur service qu'auparavant, mais croyez-vous que vos vrais amis n'accepteront pas quelques refus si vous leur en expliquez les raisons ? Vous abandonneront-ils pour autant ? Considérons également que vous serez moins surmenée et que vous pourrez vous consacrer à des activités qui vous plairont davantage; votre vie s'en trouvera ainsi facilitée. Avons-nous intérêt à nous dévouer au-delà de nos forces uniquement pour être davantage appréciés par autrui ? »

*c) Et si cette croyance était vraie, quelles en seraient les conséquences ?*

Il s'agit ici d'évaluer les conséquences d'une croyance, ce qui est particulièrement utile lorsqu'une croyance dysfonctionnelle présente certains bénéfices à court terme. Prenons comme exemple la croyance suivante : « Le bonheur humain peut être atteint par l'inertie et l'inaction en se laissant vivre passivement ». Il est évident qu'à court terme, il est plus facile de négliger son travail, ses études ou son hygiène de vie. Mais quelles sont les répercussions d'un tel choix ? La personne peut s'arrêter ici sur chacun de ces aspects et faire la liste des conséquences à court, moyen ou long terme. La plupart du temps, il en résultera une modification au moins partielle de la croyance.

## **2) Faire la liste des avantages et des désavantages d'une croyance**

Cette façon de procéder est toute simple mais efficace et facile d'usage. Commencez par dresser une liste des avantages et désavantages de la croyance en cause en les disposant par écrit, sur deux colonnes. Déterminez ensuite le degré de véracité de chacun d'entre eux en les cotant au moyen d'un chiffre allant de 0 à 100. Additionnez finalement les résultats de chaque colonne et vous en arriverez à une évaluation plus juste de la croyance.

### Exemple

Croyance à évaluer : « Pour se considérer comme valable, un être humain doit être parfaitement qualifié, adéquat et accompli en tout temps ».

*Avantages*

1. Je tente de faire de mon mieux et j'en arrive à de meilleurs résultats (80 %).
2. Lorsque j'obtiens du succès, j'en éprouve une grande satisfaction (90 %).
3. Mon entourage me félicite et j'en suis flatté (60 %).
4. Je suis exigeant avec mes proches et j'en obtiens un meilleur rendement (40 %).

Total : 290

*Désavantages*

1. Je travaille presque sans arrêt et je me prive de beaucoup de choses agréables (100 %).
2. Lorsque je fais face à des difficultés, je deviens anxieux et ma performance en souffre (50 %).
3. Lorsque je subis un échec, je me dévalorise exagérément, ce qui me gâte la vie (75 %).
4. J'accepte mal les critiques, ce qui m'empêche de m'améliorer (50 %).
5. Plusieurs personnes me fuient parce qu'elles me trouvent trop sévère et trop exigeant (90 %).
6. Je suis constamment préoccupé et inquiet, ce qui est pénible tant pour moi que pour les autres (100 %).

Total : 475

Résultat : mon niveau d'adhésion à cette croyance est trop élevé. Si je parviens à le diminuer, ma vie deviendra plus agréable et je serai de meilleur commerce avec autrui.

### **3) Se servir du tableau d'enregistrement des pensées combiné à la technique de la flèche verticale**

La technique de la flèche verticale ou descendante a pour objectif premier d'identifier les croyances dysfonctionnelles, mais elle peut également servir par la suite à modifier les croyances mises en évidence. Reprenons notre exemple d'Isabelle qui souffre d'anxiété sociale et qui devient anxieuse au plus haut point lorsqu'elle doit participer à une rencontre de groupe. Son thérapeute pourrait lui parler de la façon suivante :

I (Isabelle): Je vais rougir, trembler, transpirer et avoir l'air ridicule aux yeux de tous» →

Est-ce bien vrai ? Même s'il vous arrive souvent de rougir, trembler et transpirer, y a-t-il des occasions où cela ne se produit pas ? Et si cela

arrive, est-ce qu'une personne qui rougit, tremble et transpire est nécessairement ridicule ?

T : Et si cela arrive, pourquoi est-ce si grave?

↓

I : Parce que tous les gens vont s'en apercevoir, j'en suis certaine». →

Vraiment ? Est-ce que l'attention de toutes les personnes à cette réception est centrée sur vous ? Est-ce qu'une bonne partie d'entre elles ne seront pas davantage préoccupées par d'autres ou par elles-mêmes plutôt que par vous ?

T : En supposant que cela soit vrai, pourquoi est-ce si terrible?

↓

I : Parce qu'ils vont me juger sévèrement. →

Vous croyez ? Certaines personnes peuvent juger les autres sévèrement, bien sûr, mais est-ce le cas de tous ? Certains ne sont-ils pas indulgents avec les gens timides, ne fût-ce que parce qu'ils sont timides eux-mêmes ? Vous-même êtes-vous portée à juger sévèrement ceux qui semblent mal à l'aise en société ?

T : Et s'ils vous jugent sévèrement, qu'est-ce que cela signifie pour vous? Pourquoi est-ce si catastrophique ?

↓

I : Parce que cela signifie que les gens de mon entourage ne m'aiment pas et ne me respectent pas. →

Nous venons de voir que certains ne jugent pas sévèrement les personnes timides. Mais même si quelqu'un juge sévèrement votre malaise, n'y a-t-il pas d'autres aspects de votre personne qu'il puisse aimer et respecter ?

T : Cela me semble extrêmement improbable pour ne pas dire impossible mais même si c'était vrai, pourquoi est-ce si grave ?



I : Comment peut-on vivre heureux si tous les gens qui nous entourent ne nous aiment pas et ne nous respectent pas ? →

Il y a sans doute des personnes qui ne vous aiment pas dans votre entourage, comme il y en a certaines qui vous aiment et vous respectent. Mais est-il possible d'être aimé et approuvé de tous ? Vous-même aimez-vous et respectez-vous tout le monde ? Et peut-on vivre heureux quand même si certaines personnes nous aiment moins ou ne nous aiment pas dans notre entourage ?

#### 4) Utiliser un continuum cognitif pour évaluer et modifier le degré d'exigence résultant d'une croyance

Lorsqu'une croyance est identifiée au cours d'une thérapie, on constate fréquemment, comme nous l'avons dit plus tôt, que ce n'est pas le thème ou le sujet de la croyance qui est dysfonctionnel mais surtout et parfois uniquement le degré d'exigence qui en résulte. En d'autres mots, le désir exprimé par la croyance est légitime au départ mais il devient dysfonctionnel à cause de son trop grand degré d'exigence. Prenons l'exemple de la croyance suivante : j'ai absolument besoin de l'estime et de l'approbation de toutes les personnes de mon entourage pour être heureux. Le désir exprimé par cette croyance (obtenir l'estime et l'approbation d'autrui) est légitime; par contre, c'est son trop grand degré d'exigence qui la rend dysfonctionnelle (j'ai **absolument besoin** de l'estime et de l'approbation de **toutes** les personnes de mon entourage).

Un continuum cognitif est très utile ici pour mettre en lumière la fluctuation de l'exigence au sein de la croyance. A l'extrémité droite, vous inscrivez la croyance dans des termes traduisant une exigence aussi rigide et absolue que possible et à l'extrémité gauche, vous la traduisez dans des termes totalement exempts de toute forme d'exigence. Puis vous situez sur ce continuum votre propre croyance avec son degré actuel d'exigence (voir figure 14.1).



Figure 14.1

Ce type d'exercice se fait généralement par écrit. Tracez le continuum sur une feuille de papier, puis placez votre croyance selon son degré d'exigence. C'est lorsque votre croyance est clairement identifiée et son degré d'exigence bien précisé que commence le travail de modification ou de restructuration. Celui-ci a pour objectif de déterminer d'abord jusqu'à quel point le degré d'exigence est trop rigide, et par conséquent nuisible, et ensuite comment il pourrait être ramené à un niveau plus souple et mieux adapté. Pour ce faire, vous pouvez utiliser tous les moyens avec lesquels vous vous êtes familiarisés jusqu'ici : questionnement de la croyance, liste des avantages et des inconvénients, conséquences à court, moyen et long terme ou autres. Par la suite, déterminez de quelle façon cette nouvelle façon d'envisager les choses peut se traduire dans l'action, c'est-à-dire dans les attitudes ou les comportements de la vie quotidienne. Si on revient à l'exemple de la personne ayant absolument besoin de l'estime et de l'approbation de tous, celle-ci pourrait se dire : « Désirer obtenir l'estime et l'approbation des autres est légitime mais comporte beaucoup d'inconvénients s'il est poussé trop loin en particulier celui de m'épuiser à force d'accepter toutes leurs demandes. Voyons maintenant comment réussir à refuser certaines de ces demandes sans me faire d'ennemis. »

##### 5) Utiliser les expériences comportementales ou le passage à l'action

Une fois terminée la modification d'une croyance dysfonctionnelle, il importe d'appliquer dans la vie quotidienne les résultats positifs obtenus. Il s'agit de vérifier dans la réalité jusqu'à quel point la « nouvelle croyance » est plus appropriée et mieux adaptée à la réalité. C'est ce que l'on nomme « les expériences comportementales » ou le passage à l'action. Vous

remplacez les attitudes et les comportements découlant de l'ancienne croyance par des nouveaux provenant cette fois de la nouvelle croyance. Ainsi, dans un scénario idéal, la personne soumise commencera à défendre fermement ses droits, tout en respectant ceux d'autrui; le dépendant, quant à lui, prendra de plus en plus d'initiatives et de décisions sans consulter inutilement son entourage et la personne trop méfiante s'efforcera de faire davantage confiance aux autres.

Lorsqu'elles sont bien menées, des expériences de ce genre s'avèrent plus efficaces qu'une simple modification cognitive de la croyance parce qu'en plus de s'attaquer à la dimension « pensée », elles tendent à la modifier sous ses autres aspects : comportemental, affectif, relationnel et parfois même physiologique. Le timide qui apprend à s'affirmer, par exemple, deviendra graduellement plus habile à refuser des demandes sans blesser personne; il constatera que l'anxiété et la culpabilité qui accompagnaient ses refus au début diminuent avec le temps, de même que les réactions physiologiques qui en résultaient parfois. Et au niveau cognitif, la conviction que la nouvelle croyance est préférable à l'ancienne s'accroîtra puisque les hypothèses émises au cours de la restructuration se confirment dans la réalité.

#### EXERCICE PRATIQUE

Dressez une liste des croyances dysfonctionnelles identifiées au cours de votre thérapie en commençant par les plus importantes. Servez-vous ensuite des divers moyens dont vous venez de prendre connaissance pour les modifier à tour de rôle. Faites-vous assister par votre thérapeute au besoin.