

DEUXIÈME PARTIE

LA THÉRAPIE INTROSPECTIVE

Comment identifier vos attitudes et vos croyances
et comment les modifier

INTRODUCTION

Jusqu'ici vous vous êtes surtout intéressé à vos émotions, vos pensées et vos comportements tels qu'ils surviennent dans la vie quotidienne et avec un peu d'entraînement il vous est devenu plus facile de les rendre conscients et de les modifier. Ce travail est utile en soi et une thérapie peut se limiter à ce niveau. Mais si vous voulez aller plus loin, demandez-vous d'où viennent ces pensées et ces émotions, pourquoi elles apparaissent spontanément dans votre esprit, pourquoi elles sont si différentes d'une personne à l'autre dans une même situation et pourquoi certaines d'entre elles réapparaissent malgré tous vos efforts pour vous en débarrasser. Vous verrez que c'est parce qu'elles découlent d'un ensemble de croyances sous-jacentes plus ou moins conscientes dont certaines sont parfois utiles et d'autres nuisibles. La thérapie consiste donc maintenant à rendre conscientes ces croyances, à identifier celles qui sont nuisibles et à les remplacer par d'autres mieux adaptées. Cette démarche fait l'objet de notre deuxième partie. On l'appelle introspective parce qu'elle se situe à un niveau plus inconscient. Pour reprendre la comparaison de Greenberger et Padesky (1996), on peut dire que la restructuration cognitive à un niveau plus superficiel (TEP) s'apparente au travail du jardinier qui arrache les mauvaises herbes de son potager. S'il se contente de couper les feuilles, elles repousseront rapidement. Mais s'il enlève les racines, il obtiendra des résultats plus durables et éventuellement s'épargnera bien des efforts.

Cette seconde partie comporte donc quatre chapitres dont les objectifs sont les suivants :

Chapitre 8 : Comprendre nos croyances.

Objectif : Comprendre les croyances : Qu'est-ce qu'une croyance? Quelle est l'origine des croyances? Quels sont les divers types de croyances? Quel est le lien entre les croyances et le système événements-pensées-émotions-comportements?

Chapitre 9 : Les attitudes dysfonctionnelles de base.

Objectif : Se familiariser avec quatre attitudes dysfonctionnelles parmi les plus répandues dans le genre humain. Comprendre leur rôle et leur importance. Apprendre à les reconnaître chez nous-même et à les modifier au besoin.

Chapitre 10 : Quelques croyances dysfonctionnelles parmi les plus fréquentes.

Objectif : Identifier quelques-unes des croyances dysfonctionnelles les plus fréquemment rencontrées dans le monde occidental. Vérifier jusqu'à quel point nous pouvons nous reconnaître dans certaines d'entre elles.

Chapitre 11 : Identifier et modifier vos croyances dysfonctionnelles.

Objectif : Faire l'apprentissage de méthodes éprouvées pour compléter l'identification et la modification de nos attitudes et croyances dysfonctionnelles.

CHAPITRE 8

COMPRENDRE LES CROYANCES

Plusieurs questions nous viennent spontanément à l'esprit lorsqu'on aborde le sujet des croyances : qu'est-ce qu'une croyance, quelle est l'origine des croyances, quelles sont les différentes variétés de croyances, comment les croyances interagissent-elles les unes avec les autres ou en quoi et comment nos croyances influencent nos pensées et nos émotions au quotidien? C'est à ces questions que tente de répondre le présent chapitre. Il est divisé en trois parties :

- Nature et origine des croyances.
- Les différents types de croyance.
- Le lien entre les croyances et le système événements-pensées-émotions-comportements.

Notons que ce chapitre traite de notions théoriques qu'il n'est pas absolument nécessaire de connaître pour profiter de votre thérapie. Pour ceux qui sont moins friands de lecture, nous conseillons de prendre uniquement connaissance du résumé que vous trouverez encadré à la fin du chapitre.

NATURE ET ORIGINE DES CROYANCES

Qu'est-ce qu'une croyance?

On peut dire de façon plus générale qu'une croyance est le fait pour une personne d'évaluer une chose comme étant vraie et d'être persuadé de la réalité de cette chose. C'est en quelque sorte une opinion en laquelle on croit plus ou moins fermement selon l'intensité de la croyance. Exemple : « Il existe un Dieu qui veut du bien aux êtres humains »; ou « La vie a le sens qu'on lui donne »; ou encore « D'autres formes de vie peuplent l'univers ».

Cette notion de croyance est essentielle pour comprendre la façon dont fonctionnent les êtres humains. Si nous nous observons au quotidien, nous constatons que nous avons tous une façon personnelle d'évaluer notre vécu et d'y réagir. Certains d'entre nous, par exemple, sont pessimistes, méfiants ou craintifs, d'autres optimistes, confiants et intrépides. Ces diverses façons d'aborder la vie résultent d'un ensemble de croyances plus ou moins conscientes et relativement stables qui forment une grille d'évaluation que nous utilisons pour percevoir et analyser la réalité

(Beck, A.T., 1976). Cette grille est à l'origine de nos choix, de nos objectifs et du sens que nous donnons à notre vie. Elle forme ce qu'on peut appeler notre système de valeurs. Si elle est adaptée, sa présence est précieuse parce qu'elle nous permet de traiter l'information plus rapidement dans une situation donnée et de prendre de meilleures décisions. Par exemple, une réaction adéquate face à une personne en colère (chercher à l'apaiser tout en demeurant affirmatif) résulte de l'interaction de plusieurs croyances appropriées. Si, par contre, cette même grille contient un grand nombre de croyances erronées, elle déforme alors la réalité et déclenche des réactions inappropriées ou dysfonctionnelles. La réaction en somme ne dépend pas de la réalité mais plutôt de fausses interprétations dues à de fausses croyances et il va de soi que ses conséquences risquent alors d'être néfastes tant pour la personne que pour son entourage.

Origine des croyances

Les croyances résultent de l'influence combinée de multiples facteurs. Deux nous semblent particulièrement importants :

L'environnement. On entend par là les parents, la famille, les amis, l'école et la société en général. Il est évident qu'une personne au cours de son enfance, et même plus tard lorsqu'elle devient adolescente ou adulte, est lourdement influencée par ce que pensent, disent et font ses parents, les membres de sa famille, ses amis, par ce qu'on lui enseigne à l'école et aussi par les valeurs préconisées dans la société où elle vit. Ses croyances religieuses, politiques, morales ou autres en dépendront que ce soit pour y adhérer ou les rejeter. Un enfant, par exemple, élevé dans un environnement brutal et qui est battu à propos de tout et de rien peut développer une croyance axée sur la méfiance du type suivant : « Les êtres humains sont imprévisibles et méchants et je dois être constamment sur mes gardes si je ne veux pas être abusé ou frappé ». Si les circonstances s'y prêtent, cette croyance peut se perpétuer jusqu'à la vie adulte et amener celui qui la partage à être exagérément sur ses gardes et à ne faire confiance à personne ce qui n'est pas de nature à lui faciliter la vie.

Le tempérament. Le tempérament dont résultent les traits de personnalité est d'origine surtout biologique et change peu au cours de la vie. Il va de soi que tempérament et traits de personnalité influencent les croyances et par conséquent les choix et les actions d'une personne. Celui qui naît agressif aura davantage tendance à valoriser l'affrontement pour régler ses conflits tandis que celui qui est de nature plutôt calme choisira de préférence la négociation quelque soient les circonstances dans un cas comme dans l'autre.

D'autres facteurs influencent la formation des croyances, entre autres certaines circonstances de vie comme les traumatismes ou la maladie. Mais l'environnement et le tempérament demeurent les plus importants.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CROYANCE

En psychothérapie on s'intéresse plus particulièrement à deux types de croyances : les croyances fondamentales et les croyances intermédiaires (Beck, A.T., 1976). Voyons ce qui les caractérise et les distingue les unes des autres.

Les croyances fondamentales

Les croyances fondamentales se forment tôt dans la vie et sont des façons personnelles :

- *de nous percevoir et de nous évaluer nous-mêmes*. Exemples : « Je suis une bonne personne, je ne vaud pas cher, je suis compétent ou incompétent dans tel ou tel domaine, j'ai ou je n'ai pas les ressources nécessaires pour faire face aux pertes ou aux abandons pouvant survenir au cours de ma vie » ;
- *de percevoir et d'évaluer les autres*. Exemples : « Tel parti politique est bon, tel autre est mauvais, ceux qui travaillent beaucoup méritent d'être récompensés, il n'y a pas de justice en ce bas monde ».
- *de percevoir et d'évaluer le monde en général*. Exemples : « Une personne aimée de tous est une personne heureuse, la valeur d'une personne dépend de sa réussite, il n'y a pas de justice en ce bas monde ».

Les croyances fondamentales sont généralement inconscientes. Elles prennent souvent la forme de vérités absolues, rigides et globales qu'il est difficile de changer.

Les croyances intermédiaires

Au cours de la vie d'une personne, diverses influences entrent en jeu pour agir sur les croyances fondamentales et leur donner leur forme finale ainsi que leur véritable signification. Trois sont particulièrement importantes : les présomptions, les règles et les attitudes.

1) Les présomptions : Une présomption est une hypothèse découlant directement d'une croyance fondamentale en ce sens qu'elle en est la conséquence implicite (si ceci est vrai, il en résulte cela). Reprenons l'exemple donné plus haut d'un individu dont la croyance fondamentale serait la suivante : « Je n'ai pas les ressources nécessaires pour faire face aux pertes et aux

abandons pouvant survenir au cours de ma vie ». Si quelqu'un d'important pour cet individu le quitte ou décède, il peut en résulter les présomptions suivantes : « S'il est vrai que je n'ai pas les ressources nécessaires pour faire face aux pertes et aux abandons, il en résulte que sans la personne que je viens de perdre, je ne pourrai jamais me débrouiller seul ou être heureux ». Ou encore : « Quels que soient mes efforts ou l'aide que l'on m'apporte, ce sera insuffisant ». Ou encore : « Sans l'aide rapide d'une autre personne fiable, je ne m'en sortirai pas », etc. Ces présomptions découlent directement de la croyance fondamentale de cet individu et elles comportent des conséquences importantes pour lui dans ce sens qu'elles peuvent créer un sentiment d'abandon ou d'impuissance dont résulteront toutes sortes d'émotions dysfonctionnelles comme de l'anxiété, de la culpabilité ou de la tristesse. Plus ces émotions seront nombreuses et importantes, plus elles risquent de le mener jusqu'à la dépression.

Donnons d'autres exemples :

- Croyance fondamentale : La valeur d'une personne dépend de sa réussite. Présomption : Si je ne réussis pas, ma valeur est nulle.
- Croyance fondamentale : Pour être heureux, on doit être aimé de tous. Présomption : Si certaines personnes ne m'aiment pas, je ne peux être heureux.
- Croyance fondamentale : Je suis un incompetent. Présomption : Si on s'en rend compte autour de moi, je serai rejeté.

Ajoutons ici que, comme les croyances fondamentales dont elles résultent, les présomptions sont souvent plus ou moins conscientes, parfois complètement inconscientes et que la personne en cause les vit généralement comme des certitudes plutôt que comme des hypothèses.

2) Les règles : Les règles (ou lois, ou exigences) sont contenues dans les croyances fondamentales et les présomptions dont elles découlent. Elles se présentent sous forme d'instructions plus ou moins impératives dictant son comportement à la personne, à son entourage ou au monde en général (Dieu, le Destin, les gouvernements, les institutions, etc.). Elles s'énoncent souvent ainsi : « Il faut, je dois, tu dois, il aurait du... ». Leurs principales caractéristiques sont les suivantes :

› Elles constituent les critères de base auxquels se réfère l'individu pour évaluer la signification et surtout le bien-fondé de ses actions et de celles des autres : bien ou mal, bon ou mauvais, bienveillant ou malveillant, etc. Il s'en sert pour interpréter la réalité et pour agir concrètement dans une situation donnée. Il les utilise pour parvenir à ses objectifs, pour se protéger contre les atteintes physiques ou psychologiques et pour maintenir de bonnes relations avec son entourage.

› Comme les croyances dans lesquelles elles sont contenues, les règles résultent de l'interaction de la biologie, de l'éducation des parents et de l'influence de la société. Chaque individu possède son propre ensemble de règles formant un système à la fois très personnel et très complexe.

› Chaque type de pathologie (anxiété, dépression, paranoïa, etc.) possède un ensemble de règles qui lui est propre et qui est assez semblable chez tous les individus souffrant de ce même type de pathologie.

Si on revient à notre exemple de l'individu exagérément sensible à l'abandon, diverses règles peuvent résulter de sa croyance fondamentale ou de ses présomptions. Par exemple : « Je dois absolument faire tout en mon pouvoir pour ne pas être abandonné » ou encore : « Je dois absolument trouver quelqu'un d'autre pour s'occuper de moi ».

Pour mieux illustrer les règles, reprenons les trois exemples utilisés précédemment pour les présomptions :

- Croyance fondamentale : La valeur d'une personne dépend de sa réussite. Présomption : Si je ne réussis pas, ma valeur est nulle. Règle : Je dois réussir à tout prix.
- Croyance fondamentale : Pour être heureux, on doit être aimé de tous. Présomption : Si certaines personnes ne m'aiment pas, je ne peux être heureux. Règle : Il faut absolument que je me fasse aimer par toutes les personnes de mon entourage.
- Croyance fondamentale : Je suis un incompetent. Présomption : Si on s'en rend compte autour de moi, je serai rejeté. Règle : Pour ne pas être rejeté, je dois absolument cacher mon incompetence.

3) Les attitudes : Une attitude est une façon plus ou moins identique ou stéréotypée de réagir à certaines situations ou événements de la vie courante ayant activé des croyances sous-jacentes. Les attitudes sont le résultat prévisible et répétitif des présomptions ou des règles provenant de ces croyances. Elles peuvent se manifester de diverses façons au niveau du discours intérieur de la personne et provoquer à leur tour l'apparition d'émotions et de comportements dysfonctionnels eux-mêmes prévisibles et répétitifs.

Servons-nous à nouveau de l'exemple de cet individu exagérément sensible à l'abandon. Lorsqu'on ajoute une règle et une présomption à sa croyance, ce qui en résulte peut s'exprimer comme suit : « Je n'ai pas les ressources nécessaires pour faire face aux difficultés de la vie (croyance fondamentale). Par conséquent, si je suis abandonné par mon conjoint, je ne pourrai plus jamais être heureux (présomption) ». Si cette personne vit avec un conjoint autoritaire,

intolérant et qui menace de la quitter, il peut en résulter la règle suivante : « Je dois tout faire pour éviter d'être abandonnée y compris endurer les comportements les plus abusifs de mon conjoint ». Une règle de ce genre peut engendrer chez la personne une attitude prenant la forme d'une soumission exagérée et nuisible surtout pour elle mais souvent aussi pour son conjoint.

Pour illustrer les attitudes, reprenons une fois de plus les trois exemples utilisés précédemment pour les règles et les présomptions :

- Croyance fondamentale : La valeur d'une personne dépend de sa réussite. Présomption : Si je ne réussis pas, ma valeur est nulle. Règle : Je dois réussir à tout prix. Attitude : Trop grand perfectionnisme ou vie exagérément consacrée au travail.
- Croyance fondamentale : Pour être heureux, on doit être aimé de tous. Présomption : Si certaines personnes ne m'aiment pas, je ne peux être heureux. Règle : Il faut absolument que je me fasse aimer par toutes les personnes de mon entourage. Attitude : Trop grande soumission à autrui pour ne pas déplaire.
- Croyance fondamentale : Je suis un incompetent. Présomption : Si on s'en rend compte autour de moi, je serai rejeté. Règle : Pour ne pas être rejeté, je dois absolument cacher mon incompetence. Attitude : Trop se consacrer au travail ou étaler exagérément ses mérites.

Soulignons que les croyances intermédiaires (présomptions, règles et attitudes) sont intimement reliées les unes aux autres et qu'elles ne constituent en somme que différentes facettes d'une même réalité. Elles sont isolées ici les unes des autres pour mieux les étudier mais dans la vie courante elles exercent simultanément leur influence lorsque les croyances qu'elles contribuent à former sont sollicitées ou mises en action par une quelconque situation.

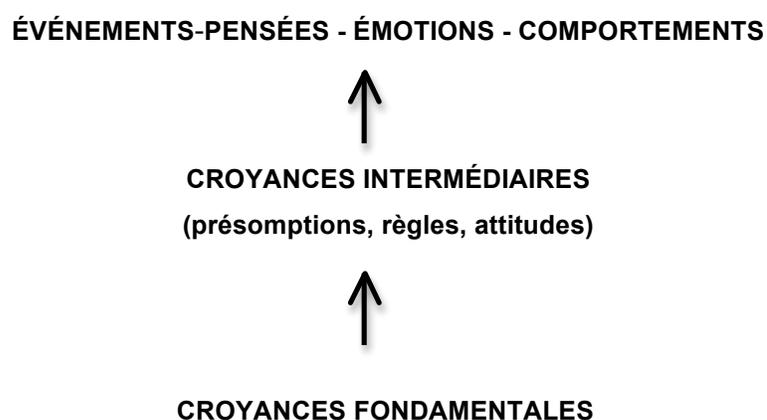
LE LIEN ENTRE LES CROYANCES ET LE SYSTÈME ÉVÉNEMENTS-PENSÉES-ÉMOTIONS-COMPORTEMENTS

Les croyances fondamentales et les croyances intermédiaires se fondent donc les unes dans les autres pour former un filtre à travers lequel les situations et les événements de la vie quotidienne sont analysés et évalués. Les pensées automatiques de même que les émotions et les comportements qui en découlent sont le résultat de cette évaluation.

Servons-nous une fois de plus de l'exemple de la personne dont la croyance fondamentale est la suivante : La valeur d'une personne dépend de sa réussite. Présomption : Si je ne réussis pas, ma valeur est nulle. Règle : Je dois réussir à tout prix. Lorsque survient une situation qui exige

une certaine performance, les pensées automatiques de cette personne (ou son discours intérieur) seront probablement du genre suivant : « Je n'en fais pas assez... je devrais être plus performant... telle autre personne de mon entourage réussit mieux que moi... je ne suis pas à la hauteur... etc. ». L'attitude à l'origine de ce type de pensées découle d'une exigence exagérée, c'est-à-dire trop grande et trop rigide face à la performance. Les émotions qui s'en suivent sont généralement de l'anxiété et de la dévalorisation. Pour les diminuer, la personne risque de développer une attitude de perfectionnisme qui pourrait l'épuiser à la longue.

C'est cette relation entre les croyances et le système événements-pensées-émotions-comportements que tente d'illustrer la figure suivante :



En psychothérapie, on s'intéresse d'abord aux événements, aux pensées, aux émotions et aux comportements car ils sont plus conscients et par conséquent plus faciles d'accès. On utilise à cette fin le Tableau d'enregistrement des pensées (TEP) avec lequel nous sommes maintenant familiers. On passe ensuite à un niveau plus inconscient, c'est-à-dire aux croyances sous-jacentes que l'on cherche à rendre plus conscientes et à modifier si nécessaire. Mieux ce travail sera fait, plus les résultats de la thérapie seront importants et durables.

EN RÉSUMÉ

- Une croyance est le fait pour une personne d'évaluer une chose comme étant vraie et d'être persuadé de la réalité de cette chose. C'est une opinion en laquelle on croit plus ou moins fermement selon l'intensité de la croyance.
- L'ensemble des croyances forme une grille d'évaluation que nous utilisons pour percevoir et analyser la réalité. Cette grille est à l'origine de notre système de valeurs, c'est-à-dire de nos choix, de nos objectifs et du sens que nous donnons à notre vie.
- Nos pensées, nos émotions et nos comportements sont le produit de nos croyances. Celles-ci sont plutôt inconscientes tandis que nos pensées, nos émotions et nos comportements sont davantage conscients.
- Certaines de nos croyances sont parfois fausses ou inadaptées. Elles causent alors des pensées, des émotions et des comportements dysfonctionnels. Il peut en résulter beaucoup de souffrance.
- Le but de la thérapie est de rendre ces croyances conscientes et de les remplacer par d'autres plus vraies et mieux adaptées. Il en résultera une diminution des pensées, émotions et comportements dysfonctionnels et par conséquent une amélioration de la qualité de vie.

Maintenant que vous connaissez mieux ce que sont les croyances, vous êtes sans doute intéressés à identifier vos propres croyances dysfonctionnelles et à les modifier au besoin. Si vous le préférez, vous pouvez tout de suite passer au chapitre 11 (Comment identifier et modifier les attitudes et les croyances dysfonctionnelles) qui indique différentes façons de s'y prendre pour arriver à cette fin. Mais nous vous conseillons de lire auparavant les chapitres 9 et 10. Ceux-ci s'inspirent des travaux d'Albert Ellis (1976), psychologue américain qui a dressé avec son groupe la liste des attitudes et croyances dysfonctionnelles les plus fréquentes dans les pays occidentaux. Le chapitre 9 traite des attitudes dysfonctionnelles et le chapitre 10 des croyances dysfonctionnelles. Cette lecture peut vous amener sur la piste de vos propres attitudes et croyances dysfonctionnelles ce qui vous facilitera la tâche lorsque vous entreprendrez de mieux les identifier et de les modifier par la suite.