

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE ?

LA PSYCHOTHÉRAPIE COGNITIVE

Développée dans les années soixante aux Etats-Unis, la psychothérapie cognitive a pris son essor en Europe dès les années quatre-vingt. Son efficacité pour traiter diverses formes de souffrance psychique a été bien établie sur le plan scientifique à un niveau international.

Dans une thérapie cognitive, on considère que nos émotions et nos comportements sont en bonne partie déterminés par la manière dont nous interprétons les événements de notre vie. Autrement dit, on peut toujours voir les choses de différentes manières et se sentir plus ou moins bien selon le sens que nous donnons aux événements.

Exemple : Christiane croise dans la rue son ami André, qui continue son chemin sans s'arrêter. Si Christiane se dit « il m'ignore, il ne m'aime plus » (pensée), elle se sentira probablement triste (émotion). Si elle se dit « quel culot, il ne m'a même pas saluée ! », elle se sentira en colère, et si elle se dit « mais qu'est-ce que je lui ai fait ? est-ce qu'il m'en veut ? », elle se sentira coupable et inquiète.

On peut remarquer dans cet exemple que Christiane semble considérer ses pensées non pas comme des interprétations de la situation, mais comme des certitudes. La thérapie cognitive vise précisément à faire la différence entre les faits et leur interprétation, et à chercher d'autres manières de voir les choses. Si Christiane envisageait que peut-être son ami André ne l'a tout simplement pas vue, elle ne se sentirait ni triste, ni en colère, ni coupable, ni inquiète...

Dans le cadre d'une thérapie cognitive, une fois que le problème à traiter a été défini, le patient est invité à identifier, puis modifier ses cognitions (pensées, croyances - ce qu'il se dit à lui-même dans telle ou telle situation), ce qui aura une influence sur ses émotions (ce qu'il ressent), et ses comportements (ce qu'il fait), ces trois dimensions étant toujours liées.

Cognitions → Emotions → Comportements
Ce que je me dis → Ce que je ressens → Ce que je fais

Il s'agit donc d'envisager d'autres manières de penser, qui auront un effet sur la manière de ressentir et de se comporter. Il ne s'agit pas de trouver des « pensées positives » qui nie- raient la réalité, mais des pensées plus réalistes, qui correspondent à une vue plus objective de la situation. Cette technique est appelée restructuration cognitive.