

TCC – 2 EXEMPLES D'EXERCICES

Exercice 1

Votre conjoint ronchonne à table parce qu'il trouve que le repas est trop cuit. Vous vous dites alors : "Je suis nulle, je ne fais jamais rien comme il faut ; je n'en peux plus ; je ne suis pas sa boniche ; c'est comme ça qu'il me remercie ? Quel mufle !".

Cette façon de réagir vous met en colère et vous rend triste .

Voici les distorsions que l'on peut mettre en évidence :

"Je suis nulle, je ne fais jamais rien comme il faut" : étiquetage : vous émettez un jugement définitif et à l'emporte pièce sur vous-même suite à une simple critique concernant un repas. **Pensée dichotomique** : trop cuire un repas ne fait pas de sa vie un échec. **Surgénéralisation** : vous construisez une règle générale à partir d'un événement particulier. Il est fort probable que vous ne ratez pas tout ce que vous faites dans la vie, que ce soit dans le domaine culinaire, ou les autres.

"Je n'en peux plus" : exagération : vous accentuez fortement la douleur que vous ressentez pour quelque chose qui pourrait rester de l'ordre d'une contrariété mineure.

"je ne suis pas sa boniche, c'est comme ça qu'il me remercie ? Quel mufle !" : étiquetage : vous étiquetez votre conjoint aussi bien que vous-même. **Fausse obligations** : il n'y avait aucune obligation à élaborer un repas parfait. De plus, la reconnaissance par votre conjoint de vos succès culinaires est peut-être appréciable, mais pas à tout prix indispensable.

Exercice 2

Votre thérapeute vous demande de bien vouloir vous soumettre à un test d'évaluation. Vous vous dites alors : "Oh, non ! Pas encore un test. Je n'en viendrai jamais à bout. Les tests m'énervent. Ça n'est d'aucune utilité et je sais que les résultats vont me déprimer".

Vous vous sentez anxieux, découragé et sans énergie.

Voici les distorsions que l'on peut mettre en évidence :

"Je n'en viendrai jamais à bout" : conclusion hâtive (erreur de voyance) : vous ne pouvez pas savoir à l'avance quelle sera la nature du test, ni l'intérêt que vous pourrez en retirer et encore moins les conclusions qui en seront tirées.

"Les tests m'énervent" : raisonnement émotionnel : le fait que vous vous sentiez anxieux ou énervé ne constitue en rien une preuve que le test va mal se passer ou que les conclusions seront négatives.

"Ça n'est d'aucune utilité, je sais que les résultats vont me déprimer" : pensée dichotomique : même si un simple test ne va pas nécessairement changer votre vie, il peut en revanche aider à mettre en évidence certains points qu'il est important de connaître pour pouvoir avancer. **Conclusion hâtive** : on ne peut pas le savoir avant de l'avoir fait.