

## 7. Restructuration cognitive de Beck

« Nos comportements sont-ils le reflet de nos pensées ? »

Rusinek, dans son ouvrage consacré à une approche de la restructuration cognitive (2006) pose ce qui permet d'éclairer et de comprendre le sens des travaux de Aaron Beck et de ses grilles opérationnelles, ainsi que d'en appréhender les principes à travers la présentation de ce qu'il considère comme les deux axiomes fondamentaux de la théorie de Beck, en ce qu'ils font office de principes de la restructuration cognitive.

**Premier axiome** : un même comportement observé chez différents clients n'a pas obligatoirement les mêmes causes, les mêmes motivations ou origines.

*Point opérationnel* : l'analyse par le coach professionnel des comportements ne saurait donc suffire et contreviendrait au principe d'extériorité cognitive.

**Deuxième axiome** : dans le cas où le comportement pose problème, avoir pour objectif un changement de ce comportement est souvent inutile puisque la raison profonde qui le « motive » demeure.

*Point opérationnel* : le travail d'exploration et/ou de clarification relatif aux raisons profondes qui « motivent » ou déclenchent un comportement (les causes) ne sont pas forcément facile d'accès pour le client du coaching. Par ailleurs, ces raisons profondes peuvent être non-conscientes, refoulées, non-acceptables, éloignées du comportement effectif, etc.

Il faut donc prendre en compte ce qui forme ces motivations et raisons profondes, c'est-à-dire ce qui peut les expliquer, tout en prenant en compte les processus cognitifs qui les génèrent ou peuvent les influencer, nous dégageons ainsi trois étapes de la restructuration cognitive :

- (1) Identifier les cognitions et pensées automatiques
- (2) Identifier les biais cognitifs
- (3) Modifier les cognitions dysfonctionnelles par le biais de pensées alternatives

*Point opérationnel* : la restructuration cognitive n'a pas pour but de substituer à des pensées inadéquates d'autres pensées plus adaptées, mais bien à permettre une distanciation entre le client et ses pensées afin d'en rendre possible l'analyse.

Les principaux biais cognitifs à identifier (Kahneman 2011), l'auteur identifie plusieurs biais cognitifs qui induisent la pensée rapide en erreur quand elle est confrontée à certains phénomènes. Celle-ci composant la pensée lente, ces biais cognitifs altèrent le raisonnement et nous aiguillent sur la mauvaise voie (cf. Kahneman et les systèmes de pensée).

**La loi des petits nombres** - Rend compte de notre foi exagérée dans les petits échantillons. En effet, on tend à oublier la taille de l'échantillon en face d'une statistique.

**L'ancre** - Rend compte de la manière dont une information annexe peut parasiter notre jugement.

Kahneman, avec Tversky, a vérifié ce biais au travers de plusieurs expériences. En voici une :

*« Un jour, [nous] avons truqué une roue de la fortune. Elle était marquée de 0 à 100, mais nous l'avons fabriquée pour qu'elle s'arrête sur 10 ou 65. Nous avons recruté des étudiants [...]. L'un de nous [...] la faisait tourner et demandait aux sujets de noter le nombre [...] qui ne pouvait évidemment être que 10 ou 65. Puis nous leur posions deux questions : Le pourcentage de pays d'Afrique aux Nations Unies est-il supérieur au chiffre que vous venez de noter ? Quel est selon vous le pourcentage de pays d'Afrique aux Nations Unies ? [...] Les estimations de ceux qui voyaient le nombre 10 étaient de 25%, et de 45% pour ceux qui voyaient 65. » (Kahneman 2011 : 148)*

**La disponibilité** – Ce biais rend compte de la manière dont notre raisonnement est influencé par la perception des événements. Ainsi, en constatant qu'il y a eu deux accidents d'avions ce mois-ci, l'individu victime du biais aura peur de prendre l'avion, bien que la probabilité d'un accident soit absolument identique à ce moment qu'avant les accidents.

**La représentativité** – Le biais de représentativité rend compte de la négligence des taux de base. L'exemple type étant le suivant :

*Vous croisez une personne qui lit The New Yorker sur un banc à New York. Laquelle des propositions suivantes correspond le plus sûrement à cette inconnue ? Elle a un doctorat ; Elle n'a pas de diplôme universitaire. Si la représentativité vous conseille d'opter pour la première, il y a beaucoup plus de personnes sans diplôme universitaire à NY que de docteurs.*

**La régression vers la moyenne** – La régression vers la moyenne est un phénomène statistique qui décrit une tendance observée dans une série. L'exemple de celui qui a découvert cet effet (sir Francis Galton) est le suivant : il constate qu'invariablement les enfants de parents grands sont de taille médiocre et qu'à l'inverse les enfants de parent de petite taille sont en général plus grands. En fait, la règle générale à laquelle Galton arriva des années après cette observation est qu'une corrélation imparfaite entrainera mécaniquement une régression vers la moyenne. Cette observation paraît triviale. Néanmoins, elle met en lumière le fait que nous avons tendance à chercher des explications causales face à de tels phénomènes quand ils ne sont en fait que de « simples statistiques ». Il en va de même pour un phénomène de type « les femmes intelligentes ont tendance à se marier avec des hommes moins intelligents qu'elles », il est également possible de remplacer intelligence par taille, etc.

Les principales distorsions cognitives (Beck 1972 pour les six premières & Burns 1989 pour les quatre dernières) :

**La pensée tout ou rien** - penser de manière dichotomique sans accepter de nuance.

**L'inférence arbitraire** - tirer un ensemble de conclusions à partir d'une seule (ou très peu) inférence. Elle prend deux formes principales : la lecture de pensées et l'erreur de prévision.

**La surgénéralisation**

**L'abstraction sélective ou filtre** - adopter une perception négative d'une situation à partir d'un élément négatif qui devient, de fait, le filtre de perception de la situation générale.



**La dramatisation et la minimisation** - amplifier l'importance d'une erreur, d'un échec, etc. A l'inverse, minimiser l'importance d'un succès, d'une réussite, etc.

**La personnalisation** - ramener à soi un événement et se considérer comme responsable à tort.

**Le raisonnement émotionnel** - confondre état émotionnel et réalité.

**Les croyances expectatives et les fausses obligations** - avoir des attentes sans qu'elles soient le fruit d'une analyse réaliste de la situation.

**L'étiquetage** - utiliser une étiquette sur une situation au lieu d'analyser la situation.

**Le blâme** - se tenir pour responsable des autres et de leurs émotions ou, à l'inverse, tenir les autres pour responsables de nos émotions.

De ces deux ensembles nous pouvons déduire des pensées automatiques qu'il convient donc de questionner.

*Références :*

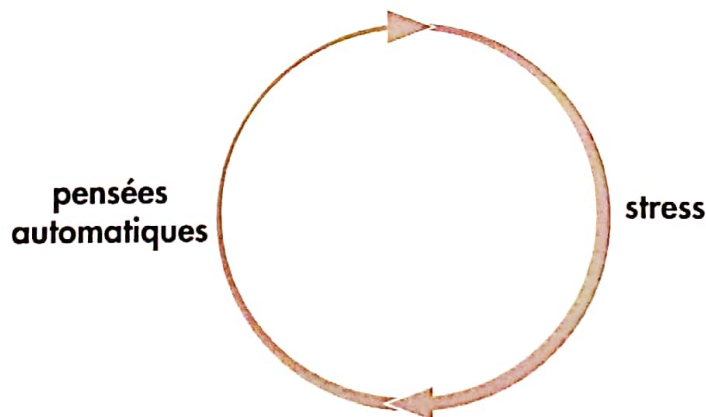
*Rusinek S., Soigner les schémas de pensée. Une approche de la restructuration cognitive, Dunod, 2006*

*Kahneman D., Système 1/Système 2. Les deux vitesses de la pensée, Flammarion, 2011.*

*Beck A. T., (1972) Depression; Causes and Treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.*

*Burns, David D. (1989). The Feeling Good Handbook: Using the New Mood Therapy in Everyday Life. New York: W. Morrow.*

## 7.1. Ou comment modifier ses habitudes de penser



Modifier le style de pensées automatiques quand celui-ci aggrave un problème d'anxiété ou de stress (+ dépression). Prendre conscience de nos pensées automatiques qui généralement vont rarement au-delà de 10, et qui défilent en permanence, est efficace.

En effet, en "modifiant"/"ayant une perspective différente sur"/un nombre restreint de points de vues, nous pouvons agir sur l'ensemble de notre pensée dans le sens d'une meilleure gestion du stress (prévention + gestion).

## 7.2. Méthodologie

### 1/ Repérer des pensées automatiques

- Comment je me sens dans telle ou telle situation ?
- Que me passe-t-il alors spontanément à l'esprit ?
- Question qui me vient à l'esprit

### 2/ Éclairer les conséquences des pensées automatiques

- En continuant à penser de cette manière, dans quel état serais-je dans 10 minutes ?

#### Utiliser une feuille à 5 colonnes

Feuille à 5 colonnes d'après AT Beck				
SITUATIONS	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	COMPORTEMENTS	CONSÉQUENCES
suite d'idées, suite d'images provoquant l'ÉMOTION	INTENSITÉ de 1 à 10	CROYANCE de 0 à 10	EFFICACITÉ de 0 à 10	SOUHAITABLES de 0 à 10
	Évaluation subjective de l'intensité des émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce qui passe par l'esprit</li> <li>• Je crois réellement à ce qui me passe par l'esprit</li> <li>• Je ne crois pas à ce qui me passe par l'esprit</li> </ul>	Évaluation de l'efficacité du comportement	Les conséquences sont-elles souhaitables ou non

## Feuille à 5 colonnes d'après AT Beck

SITUATIONS	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	COMPORTEMENTS	CONSÉQUENCES
suite d'idées, suite d'images provoquant l'ÉMOTION	INTENSITÉ de 1 à 10	CROYANCE de 0 à 10	EFFICACITÉ de 0 à 10	SOUHAITABLES de 0 à 10
la maison à payer, les traites, les crédits, les disputes, moins de vacances...	angoisse 8/10 irritabilité 6/10 fatigue 7/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pourvu que l'on gagne le prochain contrat</li> <li>• je suis chat noir, je porte malheur aux dossiers sensibles</li> <li>• faut pousser la machine à fond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• j'en fais plus, le passe plus de temps sur les dossiers, je m'énerve</li> <li>• je pousse toute l'équipe</li> <li>• je mets la pression</li> </ul>	7/10 2/10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• question relationnelle</li> <li>• équipe moins volontaire</li> </ul>

### 7.3. Changer les pensées automatiques

#### 1/ Évaluer le degré de croyance dans ce que je me dis

- J'y crois totalement
- Je n'y crois absolument pas

(échelle de 0 à 10)

#### 2/ Si la croyance en la pensée automatique n'est pas de 10/10

- Éclairer et clarifier

#### 3/ Les pensées automatiques correspondent à des faits précis (factuels) ou résultent d'une interprétation des faits

cf. filtres sémantiques et Méta Modèle (M<sup>2</sup>)

**4/ Existe t-il une alternative à chacune de mes pensées ?**

Quelle est la probabilité de réalité de chaque alternative

**5/ Tiendrais-je le même raisonnement pour une autre personne**

→ Sans pression et sans enjeu

utilisation du raisonnement socratique