

Jacques Van Rillaer (2012) *La nouvelle gestion de soi*
 Bruxelles : éd. Mardaga (332 p.)

Pages 208 à 211

7.7. Quantifier

Epictète conseillait à celui qui veut cesser de se mettre en colère :

Calmez votre premier accès et comptez les jours où vous ne vous êtes pas mis en colère. « J'avais l'habitude de me mettre en colère tous les jours ; puis ce n'est plus qu'un jour sur deux, un jour sur trois... » ; quand vous aurez dépassé trente, offrez un sacrifice à Dieu ; votre disposition à la colère, qui d'abord s'affaiblit, disparaît ensuite complètement¹.

Le conseil peut paraître naïf. Toutefois, l'expérience des comportementalistes permet d'avancer que la quantification est importante voire indispensable pour quatre raisons : se connaître, évaluer la gravité de troubles, analyser des troubles et les traiter.

1. On ne peut se connaître ou connaître autrui que sur la base d'un nombre relativement important de conduites observées dans des situations variées et à des moments différents. Un comportement unique peut résulter surtout de conditions environnementales ou physiologiques exceptionnelles. On ne peut parler de « tendances » ou de « réactions typiques » que sur la base d'un échantillon relativement large de conduites.

Sans notations méthodiques, les évaluations sont facilement biaisées, non seulement celles de la fréquence des actions (cf. 5.5.6), mais aussi celles de la fréquence, de l'intensité et de la durée des affects. La quantification permet à des personnes déprimées, qui notent le niveau de leur humeur plusieurs fois par jour à des moments déterminés d'avance, de constater que leur situation est moins dramatique qu'elles ne le pensent, qu'elles vivent des plages de relatif apaisement et que les pires moments sont, par exemple, le réveil et les deux heures qui suivent.

p 209

La quantification peut se faire en fonction des variables suivantes :

- la fréquence (par exemple le nombre de cigarettes fumées, de cognitions auto-dévalorisantes) ;
- le moment d'apparition (par exemple l'heure où surgit l'impulsion à se rendre au bistrot) ;
- la durée (par exemple la durée du sommeil, des moments de détente, des céphalées) ;
- le temps de latence (par exemple le délai entre une impulsion à manger et la consommation) ;
- l'intensité (par exemple le degré de tension, d'angoisse, d'irritation, de mal à la tête) ;
- la qualité (par exemple l'évaluation d'une prestation sur une échelle de 0 à 10).

2. La quantification permet de juger du caractère grave ou bénin de conduites. Dans certains cas, il s'agit d'éviter le piège d'un docteur Knock ; dans d'autres, il ne faut plus hésiter à s'adresser à un spécialiste de l'anorexie, des dépressions ou des crises de panique. En psychologie, le diagnostic est généralement une question de fréquence, de

¹ *Op. cit.*, p. 930.

durée et d'intensité. Consacrer cinq minutes à vérifier la fermeture des fenêtres, des portes et du robinet à gaz avant d'avant d'aller dormir c'est de la prudence. Les mêmes vérifications, chaque jour, pendant plus d'une demi-heure c'est un trouble obsessionnel-compulsif.

3. La quantification permet souvent d'effectuer des analyses instructives. Le « quand » et le « combien » mettent sur la piste du « pourquoi ».

Un de mes clients, qui souffrait de maux de tête surtout le week-end, a découvert, grâce à une quantification rudimentaire, que ce trouble était provoqué par un manque de caféine. En semaine, il consommait en moyenne six tasses de café par jour ; en week-end, deux ou trois.

Plusieurs de mes clients, qui se plaignaient d'insomnie, ont constaté, après des notations quotidiennes des heures d'endormissement et de réveil, pendant deux semaines, que ce trouble se produisait les nuits du dimanche et du lundi. Se levant tard le samedi et le dimanche, ils avaient modifié leur rythme circadien et avaient eu plus d'heures de sommeil que nécessaire.

p 210

4. La quantification s'avère indispensable pour réaliser certains changements durables de réactions problématiques bien ancrées.

Lorsqu'on s'efforce de modifier des actions façonnées de longue date et donc difficiles à changer, il est hautement souhaitable de se fixer des objectifs quantifiés. La personne qui se sent contrainte, au moment de sortir de chez elle, de vérifier pendant deux heures les prises électriques et quantité d'autres causes possibles de catastrophes imaginaires, peut apprendre progressivement à supprimer des éléments de sa liste, à accélérer le rythme de l'inspection et à ne vérifier qu'une seule fois chaque poste. Elle pourra plus facilement passer de 120 à 15 minutes si elle échelonne la difficulté¹.

Au cours des tentatives de modification de réactions très résistantes, il est utile de noter systématiquement les succès et les échecs, de manière à situer les échecs dans une évolution en dents-de-scie, globalement encourageante. Il est alors hautement souhaitable de recourir à des évaluations graduées. L'élève qui se verrait infliger la mention « recalé » chaque fois qu'il fait une faute dans une dictée serait rapidement démotivé. Il en va ainsi pour quantité d'apprentissages — cognitifs, affectifs ou moteurs : nous avons tout intérêt à éviter les jugements dichotomiques.

Certaines personnes réussissent à modifier d'un coup certaines habitudes compulsives. Un fumeur peut un jour s'arrêter définitivement de fumer. (En fait, la libération durable de la tabacomanie est généralement précédée de plusieurs tentatives d'abstinence, de durée variable.) On peut, au prix de gros efforts, de tensions et de souffrances, s'empêcher d'accomplir certaines actions, mais on ne peut contrôler de la même façon des pensées intrusives et des émotions (cf. 7.2).

Lorsqu'on veut changer des réactions affectives pénibles ou néfastes (angoisses, colères, accès de dépression), il est encore plus important — voire indispensable — de se familiariser avec des évaluations quantitatives. En effet, la modification des émotions commence généralement par une diminution de leur *intensité* (on ne fait plus des attaques

¹ Cet exemple évoque seulement un élément, parmi d'autres, du T.O.C. Pour plus d'informations : Cottraux, J. (1998) *Les ennemis intérieurs. Obsessions et compulsions*. O. Jacob, 268 p. - Sauteraud, A. (2000) *Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter. Mieux vivre avec un TOC*. O. Jacob, 336 p.

de panique, mais on éprouve encore de fortes angoisses ; on ne fait plus des colères destructrices, mais on sent encore de vives irritations). Ce n'est que par la suite qu'on parvient, petit à petit, à réduire la *durée* et enfin la *fréquence* des émotions indésirables.

p 211

Les comportementalistes proposent souvent à leurs clients d'utiliser des échelles d'intensité d'affects, par exemple un « tensiomètre psychique », permettant de situer les tensions éprouvées entre 0 (totalement « relax ») et 10 (« panique »). Le niveau 5 correspond au début d'une tension légèrement désagréable ; 7,5 est une tension franchement désagréable, mais supportable. (On peut préférer une graduation de 0 à 100.) Selon le même principe, on peut concevoir une échelle d'humeur (« thymomètre »), de peur (« phobomètre »), de douleur (« algomètre »), d'impulsion-tentation, de concentration, etc. Sans ces instruments, les premières modifications passent inaperçues ou semblent négligeables, et la personne reste convaincue de sa faiblesse. Par contre, l'utilisation judicieuse de ces échelles donne le sentiment de progresser, lentement mais sûrement. Des petits pas observables peuvent alors mener à l'objectif final.

Notons qu'il ne s'agit pas ici de mesurer de façon méticuleuse. L'essentiel est de se sensibiliser à des variations d'intensité et d'éviter de dichotomiser. Pour cela, des quantifications sont indispensables, même si elles manquent de précision.