

Apprendre la restructuration cognitive au client/patient

La restructuration cognitive est joliment illustrée par la fable de La Fontaine *Le Renard et les Raisins* :

“Certain renard gascon, d'autres disent normand, - Mourant presque de faim, vit au haut d'une treille - Des raisins mûrs apparemment, - Et couverts d'une peau vermeille. - Le galant en eût fait volontiers un repas ; - Mais comme il n'y pouvait atteindre : « Ils sont trop verts, dit-il, et bons pour les goujats. » - Fit-il pas mieux que de se plaindre ?”

Le Renard, n'étant ni juge d'instruction, ni chercheur scientifique, ni journaliste, il n'était pas tenu d'être le plus objectif possible et de dire la vérité. Il avait le droit de construire une vision de la réalité qui lui permette de dissiper rapidement sa désagréable émotion.

Dans toute situation, nous disposons du pouvoir d'opérer différents décodages des stimuli externes, de nos sensations corporelles, de nos affects et de nos idées. C'est un privilège de *l'Homo sapiens* que les stoïciens de l'antiquité avaient souligné et exploité il y a environ 2500 ans.

Tous les clients connaissent le procédé de la restructuration cognitive et l'ont pratiqué. Toutefois, il importe de développer considérablement cette capacité chez certains.

A cet effet, le thérapeute peut présenter une image réversible. Une des meilleure est « Ma femme et ma belle-mère », publiée en 1915 par l'illustrateur américain, William Hill.

Voir document:

Restructuration Image 1.pdf :

à télécharger pour l'imprimer et le fournir en consultation :



Le client est invité à donner l'âge du personnage qu'il voit.

S'il y a une 2^e personne présente, qui ne connaît pas l'image, on peut lui poser la même question. Les avis peuvent diverger, ce qui est un excellent point de départ.

Le thérapeute peut dire ensuite qu'il y a moyen de voir un personnage de deux âges très différents.

Le client cherche. Parfois il trouve facilement. Parfois il ne trouve pas, il tourne la page de haut en bas sans succès.

Si le client ne trouve pas, on peut lui montrer un triptyque suivant :

« Restructuration Image 2 .pdf » :

à télécharger pour l'imprimer et le fournir en consultation :



En comparant l'image de la jeune à gauche, puis de la vieille à droite, avec la figure réversible, le client finit par reconnaître les deux personnages dans l'image de Hill.

On insiste alors sur le fait que c'est là un modèle tout simple de restructuration sur une image, mais que l'opération est réalisable pour une quantité infinie de perceptions et de situations.

Ensuite on prend pour exemple une situation dont le client a parlé et on lui demande comment il pourrait modifier la perspective.

Le thérapeute peut fournir des restructurations sans pour autant ajouter que c'est ainsi que le client « doit » penser. Il se contente de dire : « Si vous voyez la situation comme ceci, votre émotion serait moins intense ou d'une autre nature ... »¹.

On propose ensuite de lire de document :

à télécharger pour l'imprimer et le fournir au client pour lire à domicile :

Restructuration cognitive Lecture.pdf

A la séance suivante, on interroge la personne pour savoir ce qu'il a retenu et s'il a commencé à pratiquer.

¹ Le célèbre thérapeute Albert Ellis, dans sa « Thérapie rationnelle émotive », suggère fortement au client comment penser, comment déconstruire des « idées irrationnelles » (définies comme conduisant à des troubles émotionnels) et comment les remplacer. Nous croyons qu'il est préférable de laisser le client choisir des interprétations en fonction de ce qu'il souhaite éprouver (« Si vous pensez ceci, il en découle que... Qu'en pensez-vous ? »).