La restructuration cognitive

Extrait de : J. Van Rillaer (2012) *La gestion de soi*. Éd. Mardaga, pp. 286 à 292

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 s'est joué d'une réalité déplaisante en produisant une interprétation des plus subjectives. On peut juger, comme Jean-Paul Sartre, qu'il s'est menti à lui-même, qu'il a adopté une « conduite de mauvaise foi »¹. La Fontaine, loin de désapprouver le Renard, suggère qu'il fit mieux que de se plaindre. N'étant ni juge d'instruction, ni chercheur scientifique, ni journaliste, le Renard n'était pas tenu de dire la vérité ou d'être le plus objectif possible. Il avait le droit de construire une vision de la réalité qui lui permette de dissiper rapidement sa pénible émotion.

Dans toute situation, nous disposons du pouvoir d'opérer différents décodages des stimuli, de nos sensations corporelles, de nos affects et de nos idées. Nous avons déjà mentionné ce privilège de l'Homo sapiens en évoquant le stoïcisme.

La stratégie cognitive la plus efficace est un dialogue intérieur produisant de nouvelles significations d'événements intérieurs ou extérieurs. Elle permet de faire suivre des pensées automatiques dommageables par des pensées choisies ou construites consciemment. À force de répéter les mêmes séquences — des idées automatiques suivies d'idées « gérées » —, de nouveaux automatismes se mettent en place, lentement mais sûrement. Il s'agit d'un « travail », comme le disait Fontenelle, un travail souvent long et parfois difficile, comme d'apprendre à écrire avec l'autre main que celle avec laquelle on écrit depuis l'enfance². On ne change pas plus facilement certains schémas de pensée que des habitudes motrices, mais les deux opérations sont également réalisables.

Conditions de la réussite de restructurations cognitives difficiles

1. Croire que je peux réellement changer mes pensées.

Comme disait joliment Alain : « La folie, à proprement parler, est cet état de nos pensées où nous croyons que nous ne pouvons rien changer à nos pensées. Le moindre éclair de raison revient au contraire à chercher un meilleur arrangement de nos pensées, et d'abord à croire qu'un tel arrangement dépend de nous³ ». La folie, ce n'est pas penser des choses folles, c'est croire que ce que nous pensons est absolument vrai et que nous ne pouvons penser autrement.

¹ *Esquisse d'une Théorie des émotions*. Paris : Hermann, 1939, rééd., 1961, p. 44.

² « Nous pouvons quelque chose à notre bonheur, mais ce n'est que par nos façons de penser ; et il faut convenir que cette condition est assez dure. La plupart n'ont pas un certain gouvernail qui leur puisse servir à tourner leurs pensées d'un autre côté qu'elles n'ont été poussées par le courant. Les autres ont des pensées si fortement pliées vers le mauvais côté, et si inflexibles, qu'il serait inutile de les vouloir tourner d'un autre. Enfin quelques-uns à qui ce travail pourrait réussir, et serait même assez facile, le rejettent, parce que c'est un travail, et en dédaignent le fruit qu'ils croient trop médiocre » (Fontenelle, *Du bonheur* (1724)

<http://fr.wikisource.org/wiki/Du_bonheur>

³ *Minerve ou de la sagesse*. Paris : Hartmann, 1939, p. 163.

2. Prendre conscience de pensées automatiques qui me portent préjudice.

Les indicateurs principaux sont les émotions pénibles et les impulsions dangereuses.

Dès qu'elles surgissent, me dire : « Stop ! Quels sont les stimuli et quelles sont les idées qui me perturbent ? »

3. Dégager des croyances (en particulier des musts) et des processus cognitifs sous-jacents (dichotomisations, absolutisations, essentialisations, etc.).

4. Me demander : « Comment devrais-je interpréter la situation (paroles d'autrui, cognition, sensation corporelle) si je veux changer mon humeur ou mon émotion ? »

Il s'agit d'élaborer une ou plusieurs interprétations possibles, puis décider que telle façon de voir est la mienne.

5. Répéter les significations choisies avec un maximum d'attention et de conviction.

Sans répétitions, ces interprétations ne sont qu'un exercice intellectuel. La mise par écrit et l'énonciation à haute voix des pensées nouvelles — donc fragiles — contribuent à leur renforcement. Il est utile d'en parler avec d'autres. Des conversations sont parfois l'occasion de trouver des interprétations efficaces. Elles permettent de se persuader soi-même des pensées « autogouvernées ».

Nous envisageons ici quatre types de restructurations cognitives.

a) Réétiqueter

La restructuration cognitive la plus simple consiste à changer une dénomination. Sa pratique quotidienne peut nous épargner bien des troubles.

Nous avons tendance à prendre les mots à la lettre. Nous croyons facilement qu'ils sont les équivalents de réalités. Il y va parfois de notre intérêt : lorsque nous conduisons une voiture et qu'un passager crie « stop ! », nous pouvons éviter un accident en freinant immédiatement, sans vérifier d'abord l'adéquation de ce mot à la réalité. Toutefois, il nous arrive très souvent de nous compliquer la vie par ce fonctionnement cognitif que les psychologues appellent la « littéralité »⁴.

Revenons un instant au cas des obsessions. Le malheureux, qui pense cinquante fois par jour « je suis sale, je dois me laver », gâche sa vie à se laver sans cesse. S'il apprend à se dire, avec attention et conviction, à chaque impulsion à se laver : « Zut ! revoilà cette stupide obsession de la saleté et la compulsion au lavage », il pourra plus facilement « surfer » sur la vague de l'impulsion sans lui céder. Le premier pas du traitement d'un trouble obsessionnel compulsif est la prise de conscience du processus et un réétiquetage de pensées automatisées.

Des concepts psychologiques peuvent, comme dans l'exemple précédent, avoir des effets heureux, notamment celui de déculpabiliser. Mieux vaut parler d'« hystérie » que de « possession démoniaque » ou de « vice ». Toutefois, l'usage de termes psychiatriques n'est pas sans dangers. Celui d'« hystérie », précisément, en est une illustration. Ce mot, utilisé depuis l'Antiquité, a désigné une grande variété de troubles spectaculaires souvent attribués, jusqu'au XIXe siècle, à un dysfonctionnement de l'utérus (*hysteria*, en grec, désigne l'utérus). Vers 1880, l'hystérie était considérée comme « la reine des névroses ». À cette époque, la description de ses symptômes occupait jusqu'à quarante pages dans des ouvrages médicaux. Ce concept a fini par être utilisé à tort et à travers, par exemple par des médecins et des pys pour qualifier des patientes contestataires ou féministes. Aujourd'hui, les psychiatres et les psychologues d'orientation scientifique délaissent ce vocable et parlent, selon les cas, de trouble de conversion, d'hypocondrie, de trouble dissociatif, de personnalité histrionique, etc.

⁴ Ce processus et ses conséquences néfastes ont été remarquablement développés par Steven Hayes.

De façon générale, on peut regretter les étiquetages psychiatisants et la psychopathologisation de la vie quotidienne. Si quelqu'un a peur de prendre l'ascenseur, disons simplement qu'il a peur de prendre l'ascenseur ou, à la rigueur, qu'il souffre de claustrophobie. Évitions en tout cas l'étiquette « névrose » ou « maladie mentale », qui tend à faire d'un dysfonctionnement réversible du mécanisme de la peur une chose mystérieuse logée à l'intérieur de l'individu.

b) Recadrer

L'adoption d'une nouvelle perspective pour transformer la signification d'un événement est une stratégie connue depuis l'Antiquité. Marc Aurèle recommandait, à celui qui éprouve de la colère ou de l'hostilité, d'élargir son horizon temporel : « Lorsque tu t'irrites trop, lorsque tu as de mauvais sentiments, songe que la vie de l'homme ne dure qu'un moment et que, dans peu de temps, nous serons étendus ⁵ ».

En vue d'atténuer une des plus grandes douleurs que puisse connaître un être humain, la mort de son enfant, Sénèque proposait un recadrage. Il écrivait à Lucilius : « Chaque fois que tu penseras que c'était un enfant, pense aussi que c'était un homme, un être à qui rien de sûr n'est jamais promis, que la Fortune ne mène pas toujours jusqu'à la vieillesse, qu'elle abandonne où bon lui semble ⁶ ».

L'humour est un type de recadrage, qui consiste à formuler gaiement des choses graves ou gravement des choses futiles. Il se distingue de l'ironie par son côté bienveillant. Il est un lubrifiant mental toujours précieux dans le dialogue avec soi-même et souvent utile dans les relations avec autrui. (La prise de distance qu'il permet est toutefois contre-indiquée avec un interlocuteur en état de colère, qui risque de l'entendre comme de l'ironie ou le refus d'être pris au sérieux.) L'humour a parfois une véritable vertu thérapeutique ⁷.

Le « judo verbal » est un recadrage par lequel on esquive une attaque — la parole d'un adversaire ou une idée déstabilisante qui surgit en nous — en l'amplifiant et en la réorientant. Épictète donnait une excellente illustration : « Si l'on te rapporte qu'un tel dit du mal de toi, ne te défends pas contre ses propos, mais réponds : "C'est qu'il ignorait mes autres défauts ; sans quoi il ne se serait pas borné à ceux-là" » (Manuel, § 33).

c) Réattribuer des causes

Nous avons mentionné à plusieurs reprises l'importance des attributions causales (cf. 1.6 ; 5.2.3). Soulignons l'intérêt de modifier volontairement des explications de nos comportements et de ceux d'autrui. Épictète, encore lui, l'avait bien compris : « C'est le fait d'un ignorant d'accuser les autres de ses propres échecs ; celui qui a commencé de s'instruire s'en accuse soi-même ; celui qui est instruit n'en accuse ni autrui ni soi-même » (Manuel, § 5).

En réalité, nos comportements dépendent à la fois de facteurs internes et externes, mais nous avons souvent intérêt à attribuer nos succès à notre mérite et nos échecs aux circonstances. De toute façon, on aurait tort de faire ce que font typiquement des déprimés : s'attribuer toute la responsabilité de leurs échecs et expliquer leurs réussites par des facteurs situationnels ⁸.

Des recherches sur des couples en conflit ou séparés ont mis en évidence que chaque partenaire a tendance à attribuer les conduites irritantes du conjoint à son caractère et les conduites appréciées à des circonstances. Symétriquement, chacun explique ses propres conduites déplaisantes par des facteurs externes, dont il n'a pas la responsabilité, et ses conduites positives

⁵ *Pensées*, XI, 18. Trad., *Les Stoïciens*. Gallimard, Pléiade, 1962.

⁶ *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*. Trad., Paris : Arléa. Lettre 9, p. 149.

⁷ Ellis, A. (1977) Fun as psychotherapy. In A. Ellis & A. Grieger (eds) *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. Springer, p. 262-70.

⁸ Seligman, M. *et al.* (1979) Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88 : 242-247.

par sa personnalité ⁹. Garder une relation heureuse avec le conjoint implique d'attribuer ses comportements qui nous sont agréables à son « être » et d'attribuer ceux qui nous dérangent à des circonstances dont il n'est pas ou peu responsable.

d) Réévaluer

Il est essentiel, pour bien se gérer, d'être tout à fait conscient du caractère relatif des jugements de valeur et, plus particulièrement, de l'importance que nous accordons à nos désirs et à des événements qui nous touchent.

Interpréter nos désirs et nos impulsions comme des besoins impérieux ou absolus, c'est aller au devant de frustrations intenses, avec ce qui s'ensuit d'irritations, d'agressivité et de dépressivité. Tout autre chose est de reconnaître l'existence de désirs, qui nous motivent ou nous troublent, mais dont nous pouvons relativiser l'importance.

Nous avons tout intérêt à remplacer des musts tyranniques (« il faut absolument que... ») par des souhaits (« ce serait bien si... »), des dramatisations (« c'est affreux, insupportable ») par des qualifications plus sobres (« ça m'est pénible »), des condamnations de personnes (« c'est un salaud ») par des évaluations de comportements (« je désapprouve qu'il ne respecte pas ses engagements »), des énoncés démoralisants (« je ne peux pas me contrôler ») par la reconnaissance de difficultés abordables (« c'est dur, je vais devoir faire encore beaucoup d'efforts et répéter »).

⁹ Jacobson, N. *et al.* (1985) Attribution process in distressed and non-distressed married couples. *Cognitive Therapy and Research*, 9: 35-50. – Fincham, D. (2001) Attributions and close relationships. In Fletcher, G. & Clark, M. (eds) *Blackwell Handbook of Social Psychology*. Oxford : Blackwell, p. 3-31.