

Nos pensées créent nos émotions

TCER et Thérapie d'impact

Thérapie d'impact

- La thérapie d'impact est une approche intégrative, mêlant thérapie comportementale émotivo-rationnelle, analyse transactionnelle, Gestalt thérapie... Son apport le plus connu est sous la forme des techniques d'impact : l'utilisation d'objets, de dessins, de mouvements pour illustrer de manière concrète des concepts abstraits, vous en trouverez gratuitement sur mon site
- C'est une thérapie active, dynamique et outillante
- Avec cette approche, vous reprenez le pouvoir sur vous-même, vous êtes actif/ve pendant les séances, vous apprenez comment vous fonctionnez de manière claire et concrète.

Thérapie Comportementale Emotivo-Rationnelle

- La TCER est un des socles théoriques de la thérapie d'impact, raison pour laquelle j'ai choisi de vous la présenter dans ce guide.
- C'est une introduction à la TCER, il en reprend les principes de base. Il est à utiliser en complément de l'accompagnement que je propose en séance ou en formation ou proposé par un/une autre professionnel/le.

Thérapie Comportementale et Emotivo-Rationnelle

- Fondée par Albert Ellis, docteur en psychologue clinique, le principe de base est simple : **ce sont nos pensées qui créent nos émotions**. Donc, bonne nouvelle ! Vous pouvez changer vos émotions en changeant vos pensées !
- Les émotions sont classées en deux catégories : dysfonctionnelles ou fonctionnelles. Une émotion à ressenti négatif telle que la tristesse, par exemple, est identifiée comme étant fonctionnelle, alors qu'une humeur dépressive est dysfonctionnelle. Le but est d'atteindre des émotions fonctionnelles, pour qu'elles révèlent tout leur potentiel
- Albert Ellis fait une différence entre *se sentir mieux* et *aller mieux*. La TCER permet d'aller mieux, elle travaille en profondeur sur nos croyances irrationnelles.

$$A + B = C$$

- A : évènement activateur, situation déclenchante, adversité
- B : croyances, pensées, interprétation
- C : conséquences émotionnelles et comportementales

~~$$A = C$$~~

Ce n'est PAS l'évènement (A) qui crée l'émotion (C), ce sont les croyances, ce que l'on se dit de cet évènement, le B qui créent l'émotion.

Exemples

- Vous conduisez, un autre conducteur ne respecte pas la priorité et passe devant vous. Vous ressentez quoi ? Maintenant, même situation, mais vous vous dites : il emmène son enfant malade à l'hôpital. Que ressentez-vous ?
- Vous voyez une personne jeter son mouchoir par terre. Vous ressentez quoi ? Interrogez 10 personnes.
- Votre collègue vous dit à peine bonjour et ne vous adresse pas la parole de la journée. Vous réagissez comment ? Ensuite, vous apprenez qu'il y a eu un décès la veille dans sa famille.

Exemples...

- Qu'avez-vous ressenti dans le premier exemple, première situation ? Et ensuite, après vous être dit qu'il emmenait son enfant malade ?
- Dans l'exemple du mouchoir, sur 10, combien était en colère ? Agacé ? Indifférent ?
- Dans l'exemple du collègue, comment réagissez-vous après avoir appris la nouvelle ?
- Et maintenant, si je vous disais que Nathalie ne s'énerve pas quand un conducteur lui coupe la route, que Simon va jusqu'à suivre la personne qui a volontairement jeté un mouchoir par terre pour lui hurler dessus et que Claude est toujours en colère contre son collègue ?
 - Nathalie se dit « Je n'ai pas été mise en danger donc ça m'est égal »
 - Simon se dit que « Les gens sont des égoïstes qui mettent en danger la planète ! Ils doivent en prendre soin ! »
 - Claude se dit que « Il aurait pu m'en parler en arrivant, c'est pas une raison pour m'ignorer »
- Les discours internes de chacun et chacune vont déterminer l'émotion qui ressortira. Si vous dites que ce qui vous arrive est absolument affreux, alors vous aurez une émotion forte et dysfonctionnelle, même si cet événement aura peu de dégâts concrets sur vous ou vos proches.

Pour changer vos émotions, changez vos pensées !

Vous trouverez ci-dessous les étapes à suivre puis, ensuite, un tableau à remplir.

1. Identifier la situation et les conséquences émotionnelles et comportementales
2. Identifier les pensées/croyances irrationnelles : creusez pour les trouver ! Soyez honnêtes avec vous-même
3. Déconstruire ces croyances : essentiel pour une efficacité durable !
4. Créer une pensée/croyance rationnelle en étant au plus proche de la réalité
5. Répéter la nouvelle croyance/pensée efficace ! Ça prendra plus ou moins de temps (la TCER est un outil qui nécessite d'être pratiqué au quotidien pour montrer toute son efficacité !)

A (événement activateur)

EXEMPLE

C (conséquences)

Résumez brièvement la situation le plus objectivement possible :

Lors d'une conversation, un des mes amis m'a dit que j'étais stupide

A déclencheur (ce qui m'a dérangé le plus) :

Il m'a dit que j'étais stupide !

Emotion dysfonctionnelle majeure : 8 /10

Colère

Comportements, attitudes inadaptés :

J'ai envie de m'énerver, de lui crier dessus, de l'insulter

Buts

Bs : pensées et croyances irrationnelles, dysfonctionnelles

Il ne devrait pas me parler comme ça ! C'est injuste !

Ds (débat) : débattiez vos pensées irrationnelles

Où est la preuve qu'il a l'obligation de mieux me parler, qu'il a l'obligation d'être juste ? Ce n'est écrit nulle part, il n'y a aucune preuve donc aucune obligation.

Es (efficacité) : Croyances et pensées efficaces et utiles

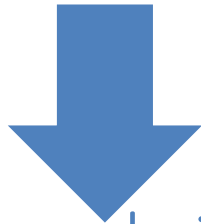
J'aimerais vraiment que mon ami me parle mieux, mais ce n'est pas le cas, il continue à mal me parler, je suis triste et déçu(e).

Fs (fonctionnels) : émotions, comportements aidants

*Nouvelle émotion saine : tristesse et déception
Nouveaux comportements constructifs :
Je peux parler calmement à mon ami au sujet de sa façon de me parler et prendre une décision en toute conscience, rompre cette amitié ou continuer*

Mon ami m'a dit que j'étais stupide

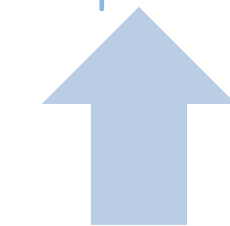
Préférence, envie



Je voudrais *vraiment que mon ami me parle mieux*,
mais ce n'est pas le cas, il continue à mal me parler, je
suis triste



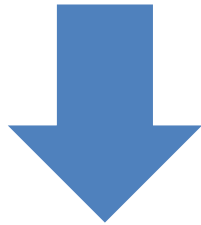
Conséquences adaptées et
fonctionnelles



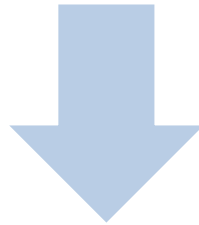
Réalité, faits

Transformer une croyance irrationnelle

Préférence, envie



Réalité, faits



Conséquences adaptées et
fonctionnelles



Je voudrais *X*, mais j'ai *Y*, je me sens « *émotion
fonctionnelle* »

Mise en pratique !

- Après les exemples ci-dessus, remplissez le tableau page suivante.

A (évènement activateur)

C (conséquences)

Résumez brièvement la situation le plus objectivement possible :

A déclencheur (ce qui m'a dérangé le plus) :

Emotion dysfonctionnelle majeure : /10

Comportements, attitudes inadaptés :

Bs : pensées et croyances irrationnelles, dysfonctionnelles

Ds (débat) : débattiez vos pensées irrationnelles

Es (efficacité) : Croyances et pensées efficaces et utiles

Fs (fonctionnels) : émotions, comportements, aidants

Buts

Notice

- A déclencheur : A peut être interne, externe, réel ou imaginé
 - A peut être un évènement du passé, présent, futur
 - Exemple :
 - Situation : ma femme et moi sommes en désaccord sur un point
 - A déclencheur : ma femme m'a durement critiqué
 - Identifier les croyances irrationnelles :
 - Exigences dogmatiques (je dois, il faut, ils doivent, je devrais...)
 - Catastrophisation (c'est affreux, terrible !)
 - Intolérance à la frustration (je le supporte pas !)
 - Jugement de soi, des autres, du monde (je suis nul(le), il vaut rien, le monde est pourri)
 - Pour changer les croyances irrationnelles :
 - Ça m'amène où de m'accrocher à cette croyance ? Est-ce que ça m'aide ou est-ce que ça m'enfoncé ?
 - Où est la preuve qui soutient mon idée irrationnelle ?
 - Est-ce que c'est vraiment si affreux que ça ?
 - Est-ce que vraiment je ne peux pas le supporter ?
 - Est-ce que je suis entièrement une mauvaise personne ?
 - Est-ce que c'est logique ?
 - Utiliser des métaphores ou l'humour
 - Emotions dysfonctionnelles :
 - Anxiété, peur irrationnelle
 - Honte
 - Rage
 - Culpabilité
 - Dépression (humeur dépressive)
 - Jalousie forte
 - Envie forte
 - Souffrance
 - Pour penser de manière rationnelle, cherchez à :
 - Avoir des préférences flexibles (je veux faire bien mais je n'y suis pas obligé(e))
 - Ne pas catastrophiser les évènements (c'est dommage mais pas affreux, je peux quand même profiter de certaines choses)
 - Avoir une plus grande tolérance à la frustration (je n'aime pas ça mais je peux le supporter)
 - Accepter les autres, soi, le monde
 - Emotions fonctionnelles :
 - Inquiétude, peur rationnelle
 - Déception
 - Colère saine, agacement
 - Remords, regret
 - Tristesse
 - Saine inquiétude pour la relation
 - Envie saine
- Attitudes inadaptées :
- Evitement social
 - Ne pas prendre soin de soi
 - Agressivité
- Attitudes adaptées :
- Rencontrer des amis, chercher du soutien
 - Faire du sport
 - Attitude assertive, affirmation de soi

Pour en savoir plus...

- La TCER est une thérapie puissante qui nécessite de s'engager pleinement pour avoir des résultats durables. C'est une véritable rééducation : si vous voulez que les choses s'améliorent, alors il faudra apprendre à votre cerveau à penser différemment.
- Vous allez regagner du **POUVOIR** sur vous-même.
- Ce guide est une introduction : un autre guide, plus complet, est en cours de préparation.

Qui suis-je ?

- Je suis hypnothérapeute, thérapeute d'impact et formatrice. Passionnée par la Thérapie d'impact, j'ai à cœur de partager ses enseignements.
- Pour plus d'informations, visitez mon site croireensespotentiels.fr
- Vous pouvez me contactez par mail ou par téléphone

a.kustler@croireensespotentiels.fr

07 81 18 80 29

Bibliographie

- En français :
 - *La thérapie émotive-rationnelle*, Dr Albert Ellis et Dr Robert A. Harper
 - *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*, Albert Ellis
- En anglais :
 - *A practitioner's guide to Rational Emotive Behavior Therapy*, Raymond A. Diguiseppe, Kristene A. Doyle, et al
 - *How to keep people from pushing your buttons*, Albert Ellis
 - *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings and Behaviors : New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*, Albert Ellis
 - *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Albert Ellis