MODÈLE COGNITIVO-COMPORTEMENTAL

Qu'est-ce que l'approche cognitivo-comportementale ?

L'approche cognitivo-comportementale est une méthode intensive et de courte durée qui met l'accent sur le **moment présent** et les **problèmes qui surviennent au quotidien.** Elle nous aide à mieux examiner la façon dont on interprète les évènements qui surviennent et les effets de nos perceptions sur nos émotions. Ce que nous ressentons n'est pas seulement lié à la nature d'une situation, mais également aux perceptions que nous avons de celle-ci.

L'approche cognitivo-comportementale émet comme constat qu'il existe un lien étroit entre les comportements, les pensées, les émotions ainsi que les réactions physiologiques que nous vivons au quotidien face à une situation

Les objectifs de l'approche cognitivo-comportementale

- ☐ Reconnaitre, remettre en question et modifier ses pensées, ses attitudes, ses croyances et ses suppositions liées à ses réactions émotionnelles et comportementales problématiques;
- ☐ Prendre conscience de l'impact des pensées sur nos émotions (ex. anxiété, dépression);
- ☐ Reconnaitre ses distorsions cognitives;
- ☐ Adopter une pensée plus réaliste s'il y a lieu;
- ☐ Modifier ses comportements pour favoriser processus de rétablissement.

Les composantes du modèle cognitivo-comportemental

Environnement (évènement) : Ensemble des éléments qui entourent un individu externe à celui-ci. Quelque chose qui survient, qui se produit ou qui arrive comme un fait ou une circonstance. Pour un même évènement, les gens peuvent attribuer des significations bien différentes selon les pensées ou les émotions qui en découlent.

Pensée : Ensemble des processus par lesquels l'être humain, au contact de la réalité, élabore des concepts et les relie entre eux. Autrement dit, la façon dont l'individu se parle à lui-même, le discours intérieur de la personne.

Émotion : État affectif qu'une personne ressent intérieurement et dont la durée et l'intensité sont variables, habituellement provoquées par une stimulation venue de l'environnement. Elles sont généralement accompagnées de sensations ou de réactions physiques. Les émotions peuvent être :

- ✓ Agréables (ex. la joie, l'amour);
- ✓ Désagréables fonctionnelles (ex. tristesse face à une perte);
- ✓ Désagréables dysfonctionnelles : disproportionnées, trop intenses, trop fréquentes, perdurent dans le temps, nuisent au fonctionnement de la personne (ex. l'anxiété, l'hostilité, la culpabilité, la tristesse).

Comportement : Manière d'être, d'agir ou de réagir, normalement volontaire, d'une personne en réponse à un évènement. Attitude et conduite observables par l'autre.

Réactions physiologiques : Toutes réactions biologiques et physiques du corps humain à un moment précis.

Le profil anxio-dépressif

Les pensées

- ☐ Inquiétudes et pensées catastrophiques
- ☐ Sous-estimation de l'aide accessible
- ☐ Sous-estimation des habiletés à surmonter les difficultés
- ☐ Création de scénarios négatifs qui pourraient survenir
- ☐ Anticipation d'évènements à venir, anticipation d'échec
- ☐ Surestimation du danger
- ☐ Attentes négatives, pessimismes
- ☐ Opinion négative de soi
- ☐ Exigences démesurées par rapport à soi-même ou aux autres
- ☐ Interprétation négative du comportement de l'autre envers soi
- ☐ Impression d'être souvent critiqué
- ☐ Nostalgie, regrets, etc.
- ☐ Rappel de souvenirs pénibles
- ☐ Idéations suicidaires

Les émotions

- ☐ Nervosité, stress
- ☐ Solitude, sentiment d'être mis à part, sentiment d'être différent des autres
- ☐ Irritabilité
- ☐ Sentiment de panique
- ☐ Peur
- ☐ Sentiment de perte de contrôle
- ☐ Sentiment d'être dépassé
- ☐ Perte de plaisir ou d'intérêt
- ☐ Incompréhension
- ☐ Culpabilité
- ☐ Sentiment de vide, sentiment d'ennui
- ☐ Colère
- ☐ Désespoir
- ☐ Sentiment d'incapacité

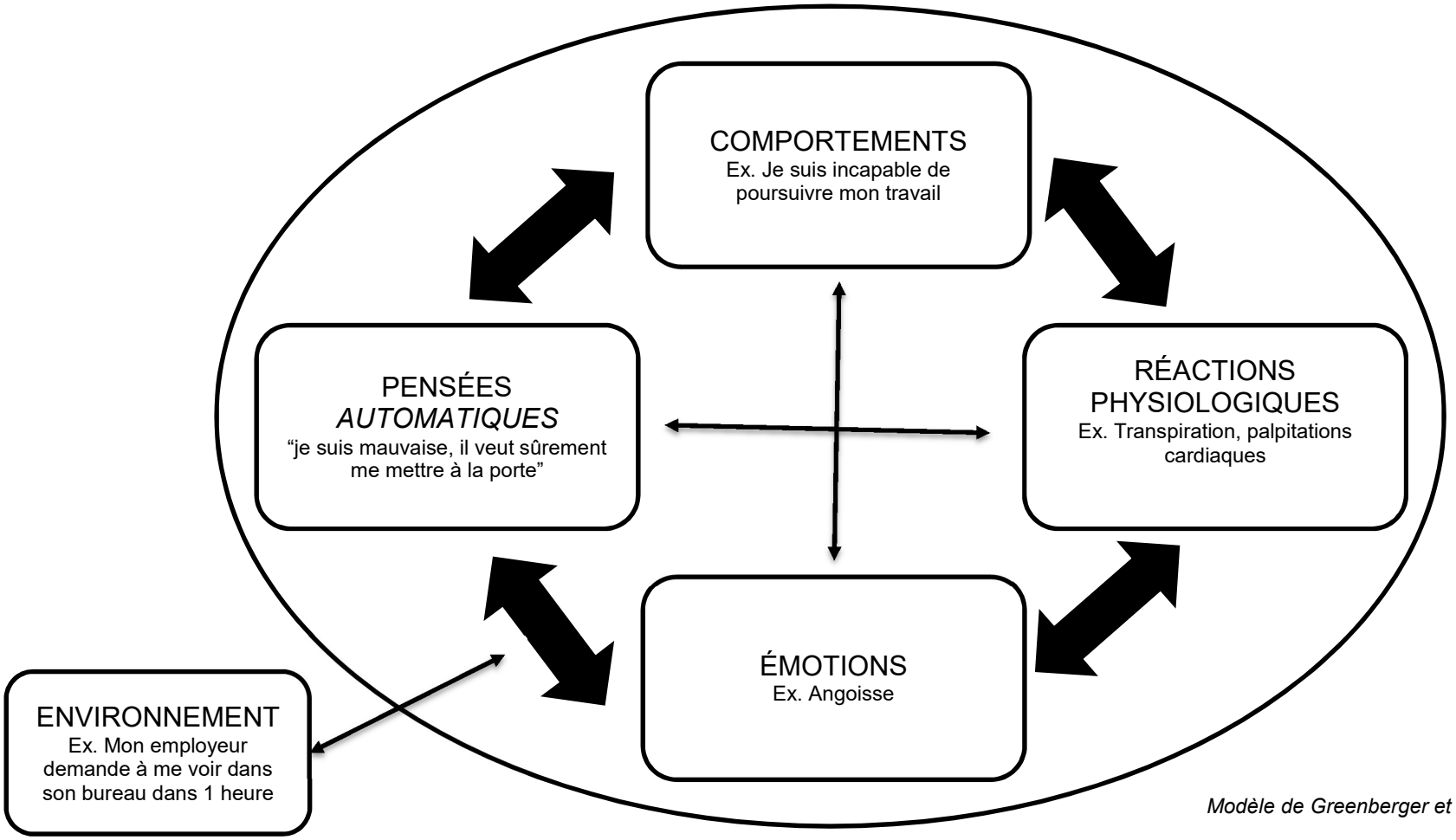
Les sensations physiques

- ☐ Respiration difficile
- ☐ Indigestion ou malaise abdominal
- ☐ Maux de tête
- ☐ Rougissement
- ☐ Crispation musculaire
- ☐ Transpiration, bouffées de chaleur
- ☐ Rythme cardiaque accéléré
- ☐ Sensation d'évanouissement
- ☐ Tremblements
- ☐ Douleurs chroniques
- ☐ Sensation d'engourdissement
- ☐ Trouble de la mémoire
- ☐ Baisse de la concentration
- ☐ Manque d'énergie, fatigue
- ☐ Baisse ou augmentation des heures de sommeil
- ☐ Baisse ou augmentation de l'appétit
- ☐ Baisse du désir sexuel

Les comportements

- ☐ Éviter les situations anxiogènes
- ☐ Tenter de contrôler les événements
- ☐ Tenter de faire les choses à la perfection
- ☐ Consommer de l'alcool ou des drogues
- ☐ Baisse du rendement
- ☐ Pleurs ou incapacité de pleurer
- ☐ Agitation motrice
- ☐ Passivité
- ☐ indécision
- ☐ Retrait, isolement
- ☐ Négligence envers soi ou envers les autres
- ☐ Autodestruction

MODÈLE COGNITIVO-COMPORTEMENTAL



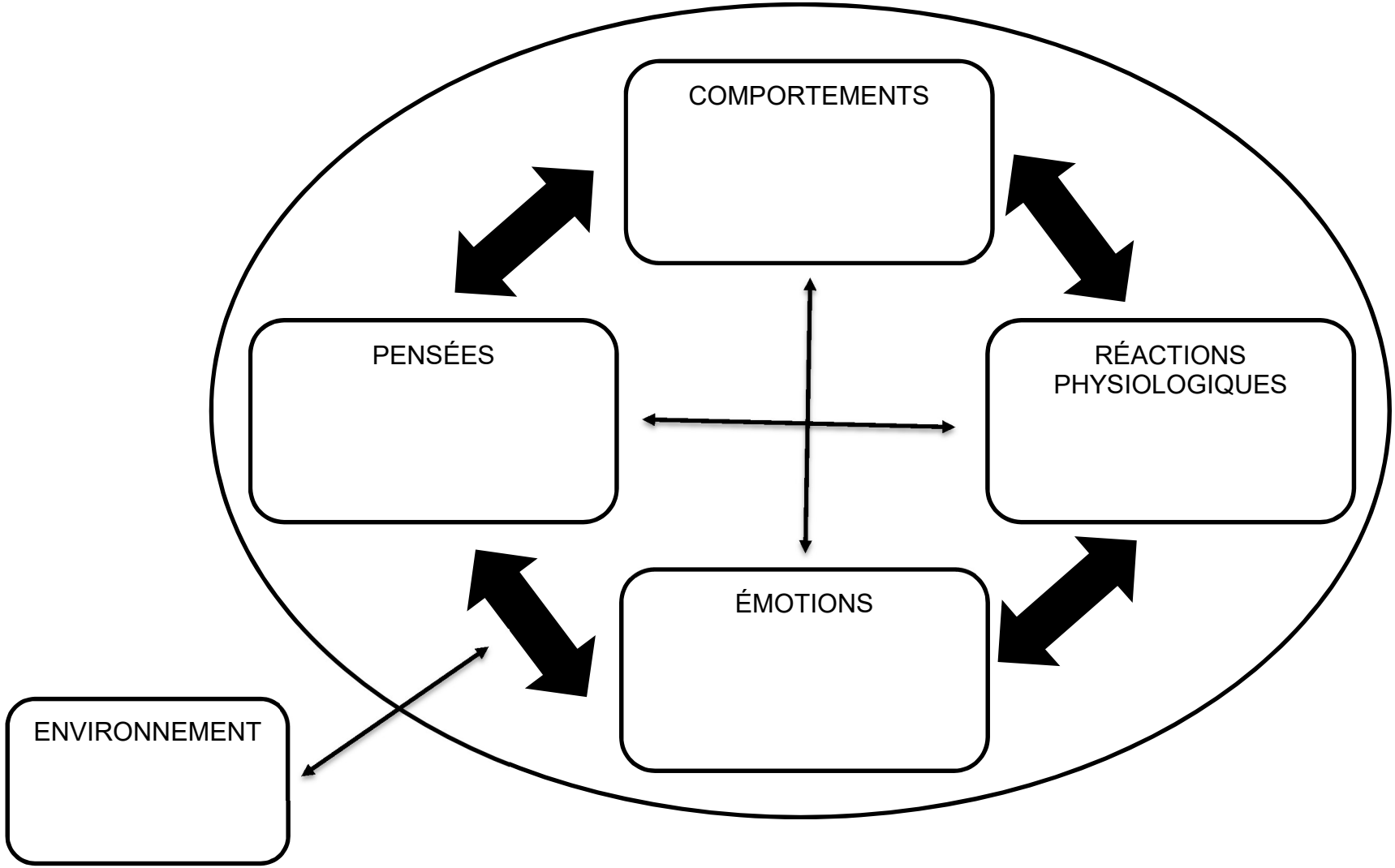
Modèle de Greenberger et Padesky

Références bibliographique

Neil, N. A. (2010*). La thérapie cognitivo-comportementale: Guide d'information*. Toronto, Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).

Chaloult, L., Goulet, J., et Ngo, T.L. (2018). *Manuel d'accompagnement pour une thérapie cognitivo-comportemental (1e édition)*. Montréal, Canada: Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

MODÈLE COGNITIVO COMPORTEMENTAL



Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre