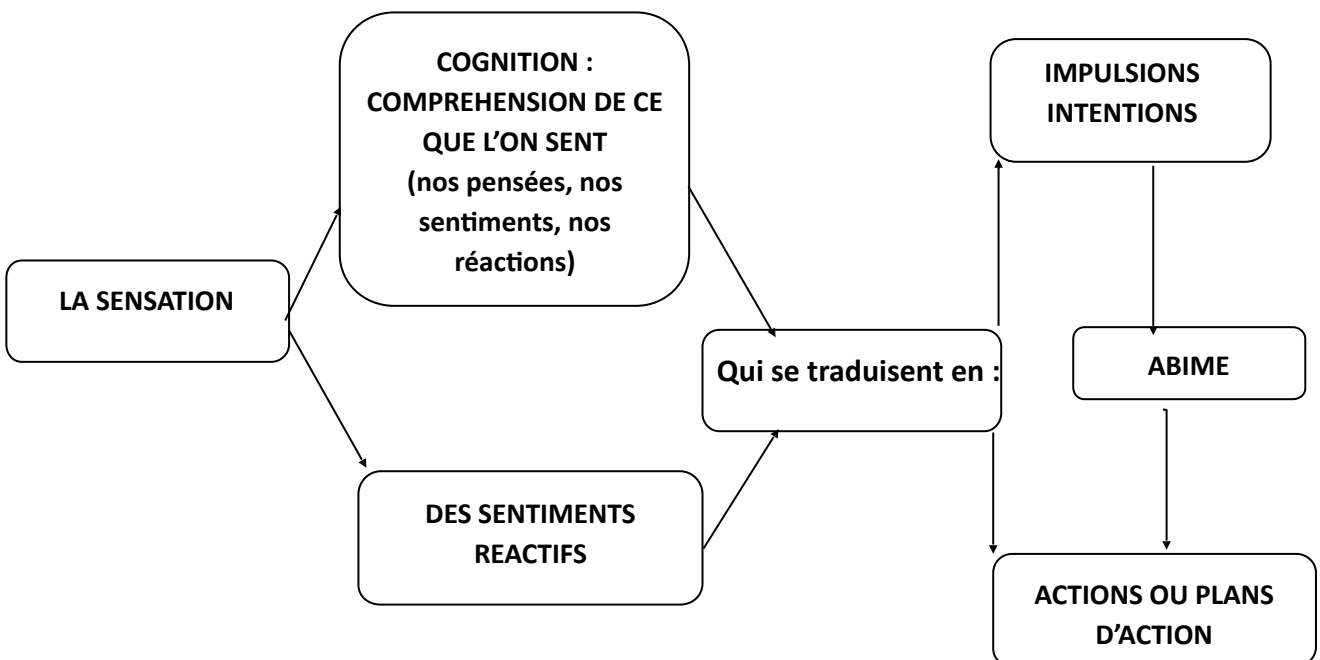
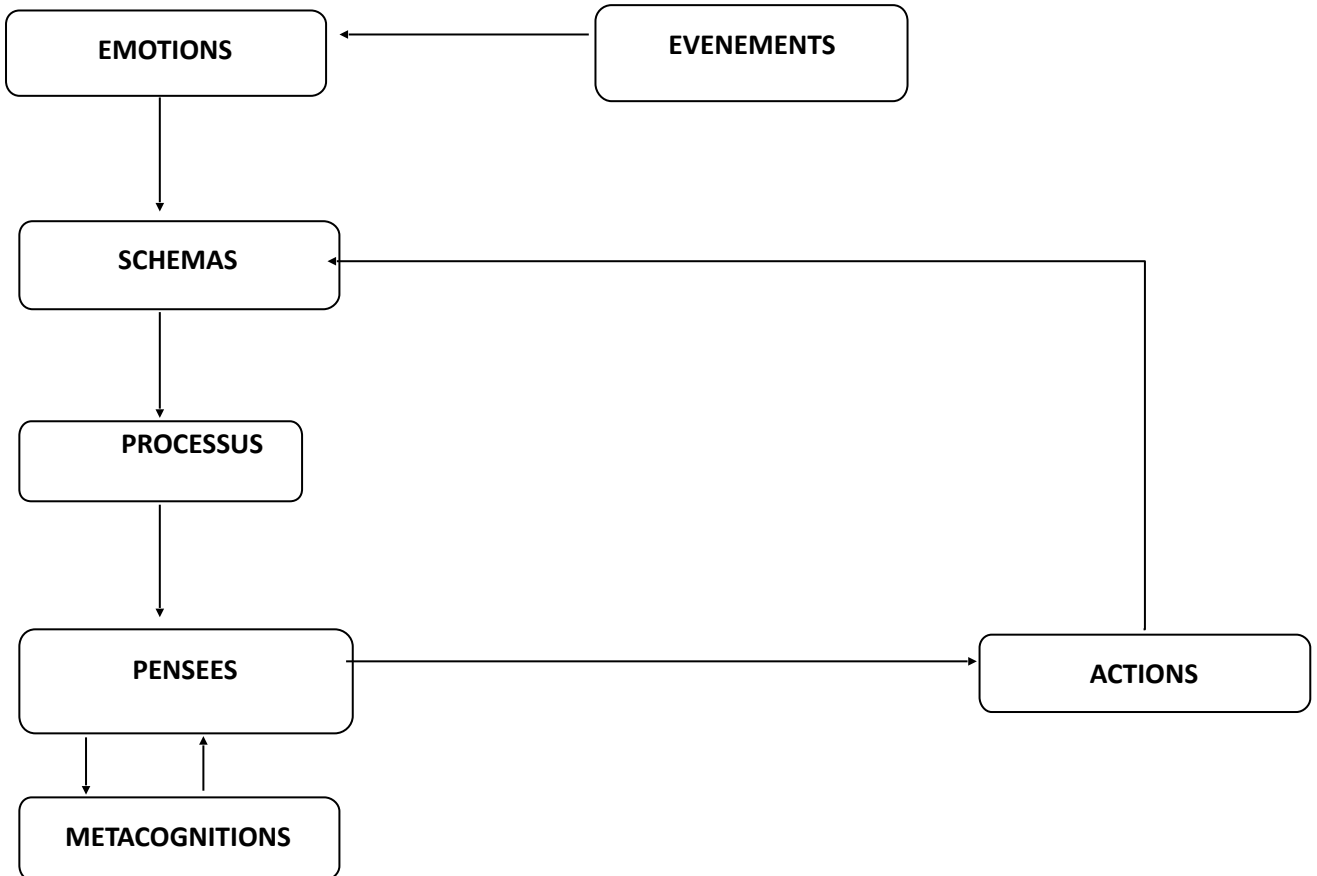
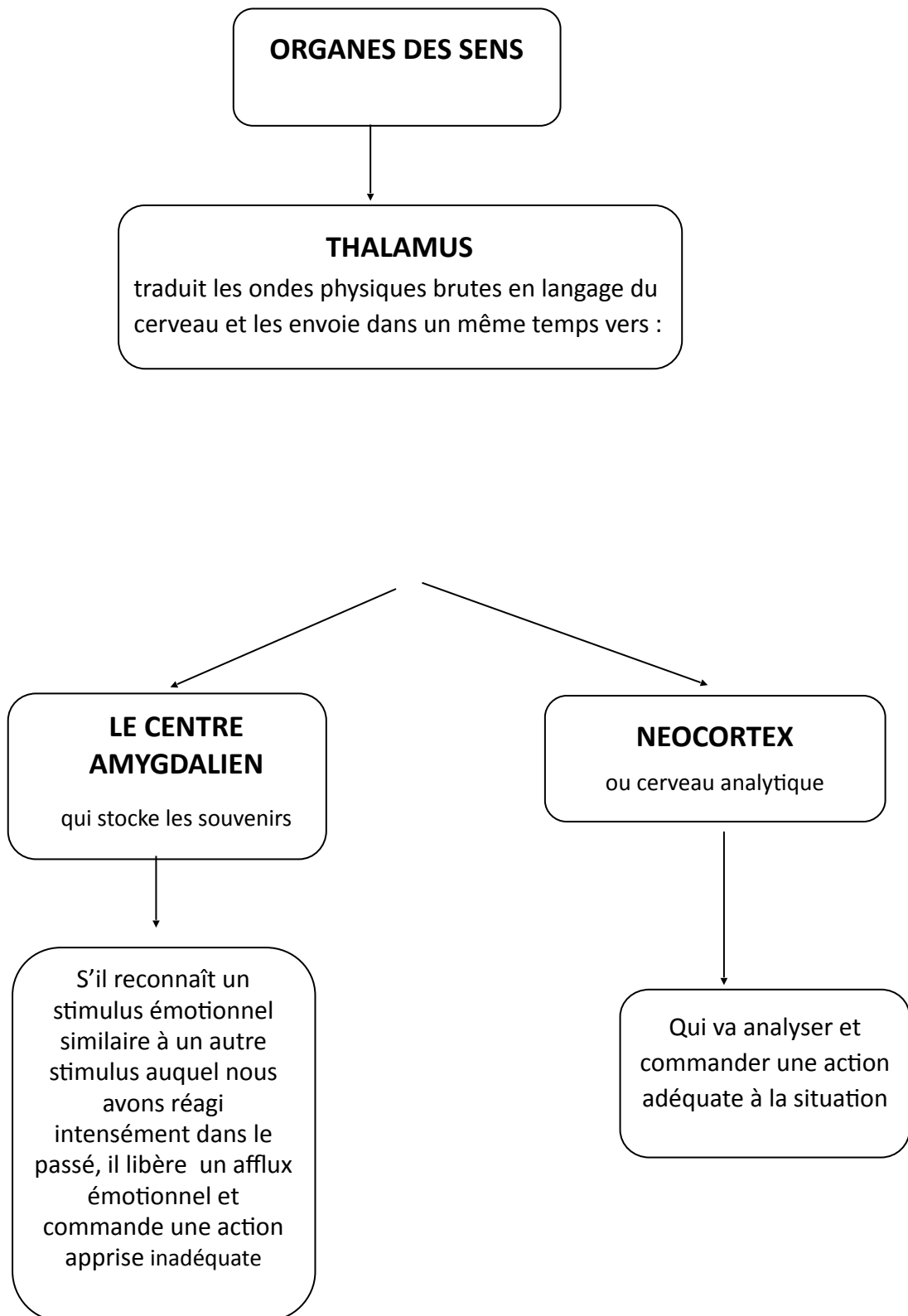


MODELE COGNITIF DE JEAN COTTRAUX

Source : Cognitive therapies. Polirom 2003



Les neurologues affirment que chaque fois que nous sentons une sensation, l'information circule dans l'ordre suivant :



Chaque individu réagira aux événements à travers ses émotions qui vont réactiver certains schémas.

Les schémas : Sont des structures organisées qui contiennent les connaissances sur le monde extérieur ainsi que les réactions de l'individu face à ce monde extérieur.

Les croyances : Sont un ensemble de points de vue personnels sur soi-même, sur les autres et sur le monde, qui constitue un système d'interprétation ou une philosophie de vie personnelle.

♦ Elles peuvent être structurées:

- o en systèmes de croyances rationnelles, adaptées à la culture personnelle du sujet ou
- o en systèmes de croyances irrationnelles.

LES NIVEAUX DE LA CONNAISSANCE :

1. Niveau inconscient : les schémas

- ✓ une structure organisée qui contient des informations sur le monde extérieur et les attentes de l'individu sur ce monde extérieur.
- ✓ les schémas fonctionnent en mode automatique.
- ✓ ils se trouvent dans la mémoire sémantique et sont en liaison, paraît-il, avec deux réseaux existants dans les neurones.
- ✓ font partie du quotidien et s'activent en même temps que les événements dans la vie de tous les jours.

2. Niveau préconscient: des événements cognitifs

- ✓ englobe des pensées automatiques, des monologues intérieurs et des images mentales involontaires.
- ✓ correspond à l'activation des schémas par des situations qui entraînent (induisent) des émotions.

3. Niveau conscient: attention focalisée

- ✓ l'attention se focalise sur des éléments de la réalité.
- ✓ elle résulte des schémas qui polarisent la perception en fonction de leur contenu.

4. Niveau métacognitif: la pensée de deuxième degré

- ✓ des connaissances sur les connaissances, des interprétations des monologues intérieurs,
- ✓ peuvent être positives ou négatives.

Les relations entre le conscient et l'inconscient s'effectuent à travers:

1. Des processus cognitifs automatiques

- ✓ Inconscients, rapides, se passent sans effort, nécessitent peu ou pas d'attention, sont difficilement modifiables,
- ✓ Correspondent aux schémas,
- ✓ Conduisent vers des pensées automatiques qui apparaissent à un niveau proche du conscient.

2. Des processus cognitifs contrôlés

- ✓ Conscients, lents, impliquent de l'effort et de l'attention et sont facilement modifiables,
- ✓ Correspondent au raisonnement logique,

- ✓ Entraînent une décentration par rapport à soi.

Le processus d'assimilation:

- ✓ Le schéma essaiera d'interpréter l'événement en cherchant à le rendre comparable avec les postulats et les croyances préalables.

Le processus d'adaptation:

- ✓ Les schémas se modifient si l'évènement n'est pas compatible avec les postulats et les croyances préalables.

L'information peut être traitée de deux manières:

1. Du bas vers le haut:

- ✓ débute par les stimuli du milieu environnant pour se diriger vers les processus cognitifs supérieurs,
- ✓ se trouve sous le contrôle des données qui viennent du monde extérieur.

2. De haut en bas

- ✓ se trouve sous l'influence des concepts ou des théories,
- ✓ prédomine l'apprentissage, le souvenir des situations semblables et les schémas préétablis de pensée en défaveur des informations venues de l'extérieur,
- ✓ l'absence de souplesse et de perméabilité de ce schéma est responsable des manquements psychologiques et de la répétition des comportements indésirables.

LES SCHEMAS D'INADAPTATION

Selon Tara Bennet-Goleman,

L'alchimie émotionnelle. Comment le cœur peut être guéri par la raison

Curtea Veche, Bucarest, 2002

- ✓ Les schémas peuvent être d'adaptation ou d'inadaptation.
- ✓ Le schéma d'inadaptation est une habitude mentale, une forte combinaison d'idées et de sentiments négatifs. Il essaie d'éviter des états mentaux conflictuels.
- ✓ Les schémas d'inadaptation ont représenté, à un moment donné, une solution même partielle, à un problème auquel nous nous sommes confrontés pendant l'enfance. C'est un essai "dérailé" de satisfaire une des nécessités vitales: la sécurité, la relation avec les autres, l'autonomie, la compétence. Les schémas se bâtissent quand ces besoins restent inassouvis.
- ✓ Chaque schéma a sa propre empreinte émotionnelle qui reproduit des sentiments vécus pendant les événements traumatisants initiaux.
- ✓ Les stratégies d'un schéma sont des solutions incomplètes aux problèmes inhérents de la vie. Elles soulagent la souffrance dans des moments critiques, mais ne peuvent pas vraiment résoudre le problème.
- ✓ Les schémas s'occupent des besoins impératifs, mais ils nous poussent à raisonner et à agir dans des modes qui en fait nous empêchent de les satisfaire.
- ✓ Les réponses type "schéma" sont des réactions exagérées dans des situations difficiles.
- ✓ Les schémas sont des systèmes de conservation des éléments émotionnels spécifique appris. Ils continuent à assimiler nos expériences de vie selon ce modèle.
- ✓ Certains schémas représentent la manière dont on a sacrifié son propre potentiel pour maintenir les relations avec les autres.
- ✓ Les schémas fonctionnent comme des lentilles mentales qui nous présentent le monde environnant différent de ce qu'il est vraiment, en détournant l'attention, la mémoire et la perception.
- ✓ Les schémas d'inadaptation sont des modèles de vie formés suite aux opinions erronées que nous avons sur nous mêmes ainsi que sur les autres.
- ✓ Certains schémas fonctionnent comme des scénarios prédestinés à se répéter dans la vie.

Comment reconnaître un schéma

Chaque schéma a sa „signature” directe, un modèle de stimuli et de réactions typiques et, par conséquent, ils peuvent être identifiés selon:

1. les situations que les déclenchent,
2. les sentiments et les pensées qui apparaissent de manière automatique,
3. les réactions habituelles qui accompagnent ces états (qui sont contreproductifs).

Comment se libérer de leur emprise

Nous commençons à guérir au moment où nous sommes disposés à revivre les sentiments qui gardent ces modèles. Il faut du courage pour affronter les sentiments masqués par ces modèles affectifs.

Que faire?

1. **Prendre conscience** de ce qui se passe en nous regardant **en toute sincérité**, même si c'est très difficile,
2. **Vivre la douleur ou la terreur qui se cachent derrière ces schémas**, au moins pour réaliser que nous survivrons à cette démarche. Essayons d'affronter ces sentiments.
3. **Observer les pensées qui accompagnent ces sentiments** pour voir dans quelle mesure elles justifient nos agissements. Les pensées alimentent la réaction affective. Les réactions très fortes indiquent que ce qui s'est passé a des significations symboliques pour nous qui déclenchent notre réaction. En nous souvenant des réactions similaires de notre passé, en particulier de notre enfance, nous identifions **le modèle du schéma qui nous "torture"**.
4. **Faire attention à nos impulsions et agissements**: à ce que nous disons (à haute voix ou dans la pensée, verbal ou non verbal), comment nous le disons, ce que nous faisons, à ce qu'on a eu envie de faire et dont on s'est abstenu... **Ne pas supprimer les émotions, mais ne pas réagir non plus sous leur emprise**. Nous pouvons les vivre sans faire ce qu'elles nous commandent.
5. **Ne pas se laisser dominer par les réactions émotionnelles** et observer comment elles se modifient suite à la prise de conscience, quand nous optons pour des réactions plus adéquates à la situation présente.

Les outils de la prise de conscience sont l'attention et l'acceptation.

- ✓ **L'attention** (ou la contemplation) doit s'exercer en permanence pour devenir un instrument en état de crise. Il s'agit d'observer le sentiment purement et simplement, sans se laisser accaparer par lui, sans s'identifier complètement à lui et aux pensées qui l'accompagnent automatiquement.
- ✓ Nous nous concentrons sur **le processus** de prise de conscience, **et non pas sur son contenu**.
- ✓ **La prise de conscience** ne signifie pas la répression, mais l'expérimentation du sentiment et l'observation des pensées, des sensations et des impulsions que nous avons. Par conséquent, les réactions seront spécifiques et non pas typiques.

LES PRINCIPAUX SCHÉMAS D'INADAPTATION:

1. L'ABANDON

- Se base sur la peur permanente qu'on va nous laisser seuls
- Peut avoir des racines dans une expérience réelle de l'enfance
- Les émotions typiques à ce schéma sont: la tristesse profonde, un sentiment d'isolement, la peur ou la panique de rester seuls;
- Se manifeste par l'accrochage aux personnes de l'entourage, qui peut aller jusqu'à un attachement anxieux.

Le comportement typique:

- on vérifie la stabilité de la relation par des questions répétées;
- inquiétude exagérée chaque fois qu'il y a des tensions dans le cadre de la relation;
- acceptation de certaines relations nocives et de compromis par peur de rester seuls;
- casser la relation avant l'autre par peur d'être abandonné;
- sensibilité extrême chaque fois que les proches s'éloignent;
- jalousie permanente et irrationnelle;
- anxiété quand la personne attachée est partie, quel qu'il soit le motif.

Pour démasquer le schéma il est nécessaire :

- d'analyser les pensées qui alimentent la peur de l'abandon;
- de prendre conscience et de contempler les sentiments déclenchés par un abandon;
- d'affronter la peur de l'abandon,
- de mettre à l'épreuve les ressources internes pour vivre dans la solitude;
- de choisir un partenaire de vie stable.

2. LA PRIVATION

- implique la conviction intime que les besoins personnels ne seront pas satisfaits;
- apparait pendant l'enfance suite aux privations de nourriture, de chauffage ou d'affection ou suite à l'absence de conseils adéquats à l'âge adulte ce schéma rend les sujets hypersensibles au moindre signe d'indifférence ou manque d'aide, surtout dans les relations proches;
- les sentiments profonds sont la tristesse et le désespoir de quelqu'un qui ne sera jamais compris ou pris au sérieux, la colère, la solitude, la peur que ses désirs ne pourront jamais se réaliser s'ils sont avoués.

Le comportement spécifique de ceux affectés par ce schéma suppose:

- l'extrême amabilité avec leur entourage, la non communication de leurs propres besoins et l'attente que l'entourage les devine;
- il arrive que les personnes affectées formulent des attentes sur la manière dont les autres devraient les comprendre et les aider.

Les stratégies de ce schéma:

- ✓ le soin excessif pour les besoins des autres, l'auto culpabilité quant aux besoins des autres pour obtenir l'attention qu'ils attendent, l'affichage d'un excès d'énergie et d'un masque per-

manent de bonne humeur; ils choisissent des métiers dans le travail social, l'assistance médicale et la psychothérapie et s'épuisent à la tâche.

- ✓ La stratégie d'évitement, de protection par le maintien d'une certaine distance dans les relations, la dissimulation des vrais sentiments et besoins.

Pour démasquer le schéma et y renoncer, il est nécessaire de :

- ✓ prendre conscience de la tendance de déformer l'attitude que les autres ont devant nous;
- ✓ exprimer ses propres besoins et attentes de manière claire et adéquate;
- ✓ éviter des relations avec des personnes indifférentes et agressives;
- ✓ assumer les souffrances de son enfance qui ont généré le schéma, faire leur deuil et les dépasser.

3. LA SOUMISSION

- ✓ Les personnes concernées renoncent facilement à leurs propres désirs et besoins, ils ont donc appris à être impuissants et faibles devant ceux qui les dirigent;
- ✓ Son origine se trouve dans l'enfance, quand des parents autoritaires ont imposé leur volonté par la violence, des menaces et des blâmes.

Les sentiments:

- ✓ colère, ressentiment, furie.

Le comportement:

- ✓ un souci particulier pour contenter l'autre;
- ✓ la soumission aux demandes du partenaire dominant;
- ✓ le renoncement rapide à tout désir personnel ou la révolte accompagnée par des réactions violentes à la plus petite tentative de domination ou d'autorité;
- ✓ l'incapacité d'imposer des limites aux attentes des autres, en travaillant beaucoup et en travaillant même à la place des autres;
- ✓ n'expriment jamais leurs ressentiments, mais se vengent indirectement en repoussant, en retardant, en ne respectant pas les limites.

Les stratégies:

- ✓ la stratégie d'évitement,
- ✓ la révolte,
- ✓ le refus d'attachement, l'évitement des situations qui pourraient les prendre au piège pour les dominer,
- ✓ la soumission jusqu'au déni de ses propres préférences, opinions et même de son identité;
- ✓ pour préserver la relation, ses propres préférences et désirs restent secrets.

Les solutions:

- ✓ la prise de conscience du schéma,
- ✓ le dépistage des réactions automatiques de la colère et des pensées déclenchées par la peur d'être dominé,
- ✓ exprimer ses propres désirs et besoins.

4. LA MEFIANCE

- ✓ se caractérise par une suspicion exagérée, par l'intime conviction qu'on ne peut pas se fier aux autres;

- ✓ ses origines se trouvent dans un abus affectif, physique ou sexuel pendant l'enfance.

Les sentiments de base:

- ✓ la colère, la peur, la honte.

Les comportements possibles:

- ✓ une vigilance exagérée dans les relations,
- ✓ la réserve dans les rapports avec les autres,
- ✓ il y a parfois la tendance de lier des relations avec des partenaires qui se comportent très mal, ainsi les "prophéties" du schéma se réalisent,
- ✓ l'idéalisation initiale pour qu'ensuite la personne soit perçue comme un traître, ce qui justifiera la rupture de la relation,
- ✓ il est possible qu'on reproduise le scénario originaire de l'enfance dans une relation avec des personnes abusives,
- ✓ l'ancienne victime peut devenir agresseur, en perpétuant de cette manière l'abus,
- ✓ l'évitement des relations amicales suite à la conviction que les gens ont toujours des motifs cachés pour devenir amis.

Les solutions:

- ✓ consulter un conseiller spécialisé dans les abus,
- ✓ exprimer les sentiments forts présents pendant l'évènement traumatisant: la colère, le sentiment d'avoir été trahi, la honte, la peur,
- ✓ la prise de conscience de la tendance d'être suspicieux et le renoncement aux pensées autodestructives, en les contrecarrant,
- ✓ le rejet ferme de toute forme d'abus dans le cadre d'une relation,
- ✓ résister à l'attraction vers des partenaires abusifs.

5. L'IMPOSSIBILITE D'ETRE AIME

- c'est la supposition automatique que nous ne sommes pas dignes d'être aimés, que nous n'avons pas suffisamment de qualités, que si on nous connaissait mieux on remarquerait nos défauts et on ne pourra plus nous aimer,
- l'origine de ce schéma se trouve dans les messages transmis par des parents très critiques qui insultent et humilient leurs enfants.

Les sentiments du schéma sont:

- la honte, l'humilité, la vulnérabilité, l'inquiétude.

Les comportements possibles:

- le dégoût, la capitulation, l'acceptation d'une mauvaise image de soi, la possibilité de se regarder avec le même mépris que ses parents; on a du mal à les connaître, ils se cachent, ils ne dévoilent pas leurs pensées et leurs sentiments;
- ou l'inverse: l'arrogance, l'affichage d'un comportement de confiance en soi.

Le renoncement à ce schéma suppose:

- de dépister et de prendre conscience des indices du schéma,
- de chasser les pensées obsessionnelles quant aux fautes personnelles,
- de renoncer aux doutes sur sa propre personne,
- la reconnaissance réaliste des qualités personnelles,

- la compréhension des réactions émotionnelles et l'apprentissage de la confiance en ceux qui nous aiment tels que nous sommes.

6. L'EXCLUSION

- est la conviction intime "que nous ne faisons pas partie de", que nous ne sommes pas acceptés par une communauté, d'où la tendance de non implication,
- ce schéma opère comme une prophétie qui se réalise toute seule: la peur de ne pas être accepté pousse à un comportement inadéquate et entraîne l'inacceptation.

Les sentiments:

- l'anxiété, une tristesse profonde, la solitude.

Les comportements possibles:

- la mise en retrait, la tendance d'éviter les groupes, la solitude,
- on multiplie les efforts d'intégration par une attention excessive et on adopte parfaitement les qualités nécessaires aux membres du groupe,
- le comportement non conformiste: l'affichage du rôle de proscrit tout en faisant un point d'honneur.

Comment contrecarrer ce schéma:

- la prise de conscience et la contemplation des pensées qui accompagnent le sentiment d'exclusion,
- apprendre à contrôler ses inquiétudes et la relaxation au sein d'un groupe,
- apprendre à communiquer.

7. LA VULNERABILITE

- Est la peur exagérée qu'une catastrophe va arriver ,
- les peurs ordinaires deviennent incontrôlables, un motif d'inquiétude mineur peut devenir un énorme désastre imaginaire,
- les racines de la vulnérabilité se trouvent ou bien chez un parent que nous imitons, ou bien dans des situations dangereuses vécues pendant l'enfance.

Les sentiments:

- l'inquiétude, l'angoisse, la peur exagérée, la panique.

Les comportements possibles:

- la modération excessive,
- l'évitement excessif des risques,
- les phobies,
- la préparation continue pour être en sécurité,
- les analyses médicales,
- l'élaboration de rituels de vérification qui calment les peurs,
- mais aussi le choix d'activités à risque pour provoquer le sort et se démontrer que les peurs ne sont pas justifiées.

Les voies de guérison:

- la prise de conscience que les peurs ne sont que des pensées et elles ne représentent pas la réalité,
- le remplacement des pensées destructives par des pensées réalistes,

- exprimer ses sentiments.

8. L'ECHEC

- ✓ il s'agit de la conviction que malgré tous les efforts et les réalisations, on n'est qu'un raté qui ne peut rien réussir.
- ✓ son apparition se base sur les réalisations et la carrière.

Les sentiments:

- ✓ le manque de confiance en soi, une tristesse anxieuse, la peur de l'échec.

Les comportements possibles:

- ✓ des efforts excessifs pour réussir malgré la peur permanente de l'échec. De là le phénomène de "l'imposteur", quand la personne qui s'est bien débrouillé sent au fond de son cœur qu'elle a fraudé et vit dans la terreur qu'on va la démasquer.
- ✓ le comportement qui entraîne l'échec,
- ✓ la peur de l'échec empêche l'apprentissage de nouvelles connaissances, provoque des retards injustifiés qui vont entraîner l'échec.

Les voies de guérison:

- ✓ la prise de conscience des manœuvres internes de découragement,
- ✓ l'évaluation correcte des talents et des habilités réelles,
- ✓ l'évaluation correcte des réalisations

9. LE PERFECTIONNISME

- ✓ ce schéma réside dans l'injonction "tu dois être parfait!"
- ✓ les racines se trouvent dans le besoin d'acquérir l'amour de son entourage par des résultats d'exception,
- ✓ ce schéma donne naissance à de grandes attentes, irréalistes pour soi même et pour l'entourage,
- ✓ ce schéma rend la vie triste et sans aucune joie,
- ✓ les lentilles déformées du perfectionnisme guettent tout défaut ou erreur minime pour critiquer et s'auto critiquer sans pitié.

Les sentiments:

- ✓ l'inquiétude de ne pas être capable ou ne pas avoir le temps de faire ce qu'on s'est proposé,
- ✓ le sentiment constant que tu dois faire plus et mieux,
- ✓ l'impatience et l'irritation en surface,
- ✓ la tristesse et la mélancolie en profondeur.

Les comportements possibles:

- ✓ la dépendance du travail au détriment de la vie personnelle, de la santé, des relations et de la capacité de jouir de la vie,
- ✓ la préoccupation excessive sur l'aspect physique, le statut social et la qualité et la quantité des biens acquis,
- ✓ imposer à son entourage des standards très élevés qu'on respecte aussi.

Voies de guérison:

- ✓ la prise de conscience pour casser le modèle de pensée déformée,
- ✓ le renoncement à l'autocritique et aux reproches,

- ✓ la baisse des standards au niveau de ses forces réelles,
- ✓ la découverte des joies simples de la vie.

10. SE FAIRE JUSTICE

- ✓ il s'agit d'un modèle émotionnel qui se concentre sur la non acceptation des limites existantes dans la vie,
- ✓ ceux qui agissent selon ce schéma ont le sentiment d'être au dessus des autres et trouvent normal d'obtenir tout ce qu'ils désirent,
- ✓ ses racines se trouvent dans:
 - o une enfance gâtée,
 - o des parents trop exigeants qui ont conditionné leur amour aux qualités de l'enfant,
 - o le manque d'attention, d'affection ou de biens matériels subi pendant l'enfance.
 - o Faire justice apparait comme une réaction aux injustices subies pendant l'enfance.

Les sentiments:

- ✓ orgueil,
- ✓ manque de compassion,
- ✓ vanité,
- ✓ fausse fierté qui couvre un sentiment d'infériorité,
- ✓ irritation devant un refus.

Les comportements possibles:

- ✓ le manque de discipline,
- ✓ la satisfaction de premières impulsions, quelles qu'elles soient les conséquences,
- ✓ un style de vie chaotique,
- ✓ le manque de propreté et d'ordre dans l'habitation,
- ✓ l'indifférence devant les effets négatifs de ce schéma sur les autres.

Les moyens de guérison:

- ✓ la prise de conscience des sentiments profonds qui motivent ce schéma,
- ✓ la prise de conscience de son impact négatif sur l'entourage,
- ✓ assumer ses responsabilités devant des obligations,
- ✓ la prise de conscience des impulsions et le refus de leur obéir.

NB:

N'ayons pas peur d'identifier nos schémas, même si „nous n'avons pas confiance dans les psys” et que „nous ne voulons pas non plus guérir nos blessures psychologiques par la psychothérapie” (citation d'une observation critique). Nommer une souffrance, même dans des termes conventionnels, devient une souffrance assumée. La négation, le plus grand obstacle sur la voie de notre guérison de l'âme, a été vaincue. C'est ici que débute la liberté consciente de choisir la voie de guérison souhaitée. Courage! (Mère Silouana).