

ATELIER GESTION DES
ÉMOTIONS: APPROCHE
COGNITIVE
ÉMOTIVO-RATIONNELLE
d'Albert ELLIS
(R.E.T: Rational Emotional
Training)

Paris, lundi 30 mars 2020

INCONSCIENT ET NEUROBIOLOGIE

« Ainsi la peur pathologique pourrait survenir quand l'amygdale échappe à l'influence du cortex préfrontal, et le traitement pourrait demander que le patient apprenne à développer l'activité préfrontale pour contenir l'expression de son amygdale ».

Joseph LEDOUX

Cerebral Cortex



Penser ses émotions...

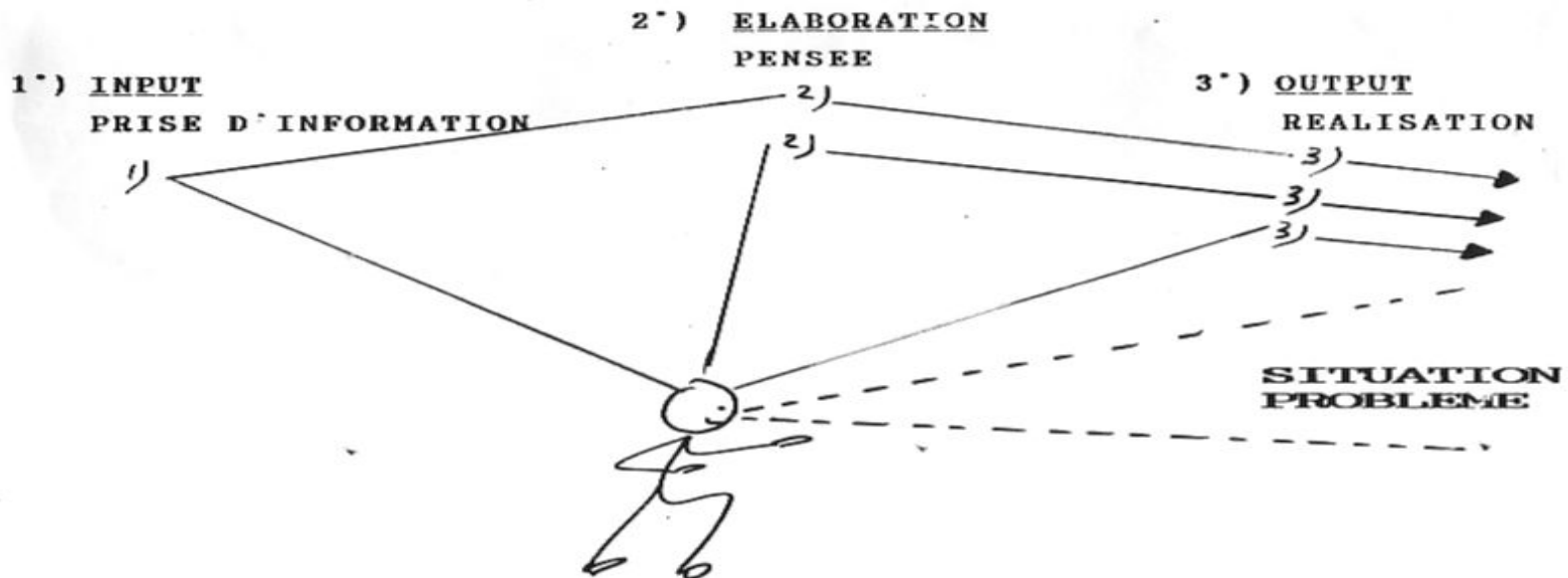
Pensées rationnelles et pensées irrationnelles

- Atteindre ses objectifs
- Préférences et souhaits (pensées non évaluatives). Eviter « dramatisation ».
- Absolus de pensée et dogmes...
(« musturbations..., ça doit, je dois, il faut, il doit...»), le « c'est insupportable! »:
autodépréciation et condamnation des autres
vs « acceptation » et « tolérance »

SE « SENTIR BIEN » ou « ÊTRE BIEN »

- Se sentir bien... hédonisme à court terme, égocentrisme, locus of control inadéquat, L.F.T, absolus de pensée...
- Se sentir bien et être bien...(estime de soi et acceptation de soi, flexibilité, intérêt social, locus of control adéquat, tolérance aux frustrations, pensée scientifique, hédonisme à long terme)

LES DIFFERENTES ETAPES DE RÉSOLUTION DE PROBLÈME



MÉMOIRE DES 36 MOTS...

- Que ressentez-vous?
- Quelles pensées avez-vous?

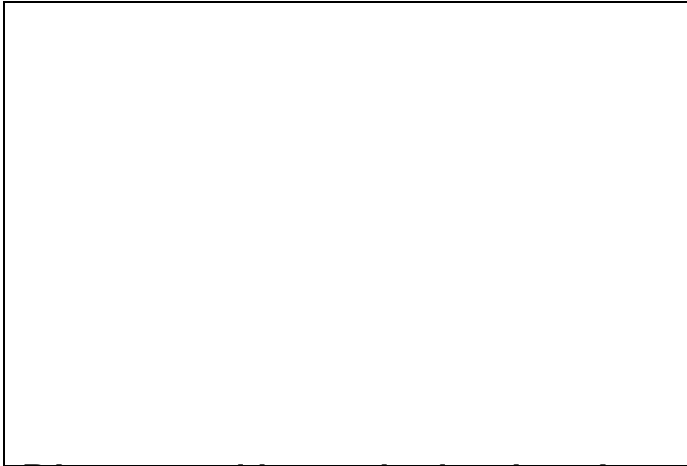
L'A.B.C.D.E. des pensées

- Le « A » et sa « dramatisation » (les expériences passées, les attentes, les « demandes », les exigences...)
- Le « C »: émotions négatives adéquates (pensées rationnelles ») et émotions négatives inadéquates (« pensées irrationnelles »)
- « Disputer » les pensées irrationnelles et non les « inférences » du patient.

ÉVÉNEMENTS ACTIVATEURS

- 1) Événements « externes »:
 - Faits et choses observés
 - Situations vécues
 - Comportements des autres
- 2) Événements « internes »:
 - Pensées
 - Émotions propres
 - Troubles somatiques
 - Comportements personnels

A. (L'événement activateur)



**Résumer rapidement la situation où
Vous vous êtes senti le plus perturbé**
(que verrait une caméra ?) :

- Un A peut être *intérieure* ou *extérieure*,
- Un A peut se rapporter à un événement
Du passé, du présent ou du futur

C. (Conséquences)

Les principales émotions négatives inadéquates :

Les principaux comportements d'auto-défaitisme :

Ces émotions négatives inadéquates incluent
:

- Anxiété,
- Dépression,
- Colère,
- Culpabilité,
- Honte / Embarras,
- Douleur,
- Jalousie.

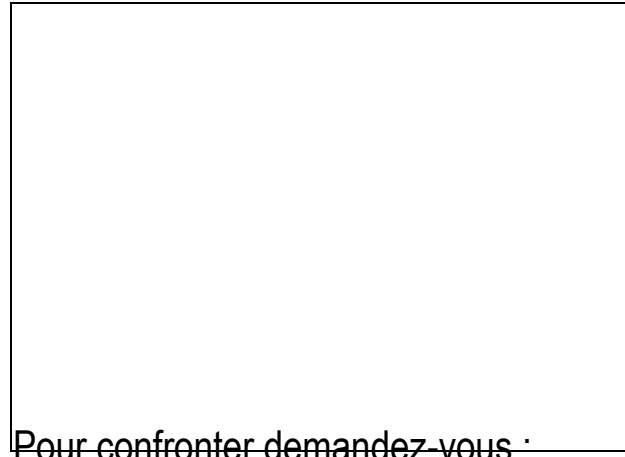
Les I.B. (Irrational Beliefs) Croyances Irrationnelles



Pour identifier les I.B. rechercher :

- les demandes dogmatiques,
(les « doit », les absolutismes, les « devrait »)
- La dramatisation
(c'est affreux, horrible, terrible)
- Faible tolérance à la frustration
(je ne peux pas supporter cela)
- Le jugement de soi-même et des autres
(je suis, il/elle est nul, sans valeur)

D. (Disputing) Confronter les I.B.

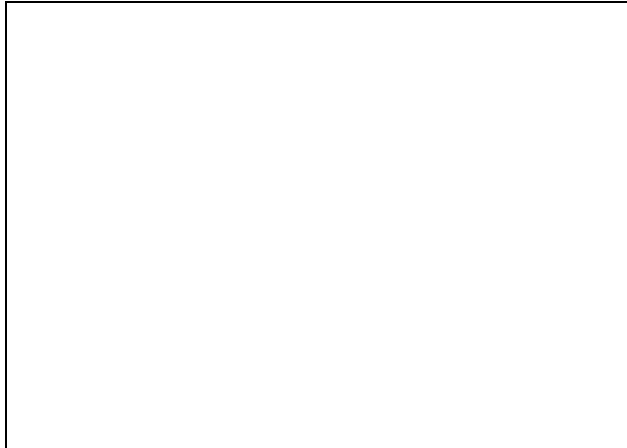


Pour confronter demandez-vous :

- Où me mène le fait d'avoir des croyances ? Est-ce utile ou bien de l'auto-défaitisme ?
- Quelle est l'évidence qui soutient l'existence de mes croyances irrationnelles ? Est-ce cohérent avec la réalité ?
- Est-ce que ma croyance est logique ? Est-ce que cela découle logiquement d'une pensée réaliste ?
- Est-ce vraiment si affreux ?
- Est-ce que je ne peux vraiment pas supporter cela ?
- Quels sont les bénéfices ?

Les R.B. (Rational Beliefs)

Pensées rationnelles



Pour penser plus rationnellement, efforcez-vous :

- d'avoir des préférences non dogmatiques
(souhaits, volonté, désirs)
- de relativiser le négatif
(c'est pas bien, c'est malheureux)
- De tolérer les frustrations
(je n'aime pas cela, mais je peux le supporter)
- De vous respecter et de considérer les autres
(moi-même ainsi que les autres sommes des êtres humains faillibles)

E. Nouveaux Effets

Nouvelles émotions négatives adéquates :

Nouveaux comportements constructifs :

Les émotions négatives adéquates comprennent :

- déception,
- Souci,
- Tristesse,
- Agacement,
- Regret,
- Appréhension.

DISPUTING...

CONFRONTER LES PENSÉES

« SOCRATIQUEMENT »

« EMPIRIQUEMENT »

« PRAGMATIQUEMENT »

NE PAS DISPUTER LA
PHILOSOPHIE PERSONNELLE

DISPUTER LES PENSÉES

DOGMATIQUES

BIBLIOGRAPHIE

- « Reason an emotion » A. Ellis
- « L'aproche émotivo-rationnelle » Harper et Ellis
- « La force du Conscient » Ellis, Pleux in « LNP »
- « Esquisse d'une théorie des émotions » Sartre
- « La carte n'est pas le territoire » Korzybski
- « Le cerveau des émotions » Ledoux
- « L'erreur de Descartes » Damasio
- « La puissance d'exister » Onfray
- « La révolution du divan» Pleux
- « Exprimer sa colère » Pleux
- « Le complexe de Thétis » Pleux