Assouplir une exigence intérieure

Un exercice inspiré de la thérapie rationnelle-émotive et comportementale d’Albert Ellis (REBT). À commencer en séance, à partir d’une situation concrète.

Le but n’est pas de vous convaincre que tout va bien.
Il s’agit de garder ce qui compte pour vous, sans en faire une obligation absolue ni juger toute votre personne à partir d’un événement.

Pourquoi travailler sur une exigence ?

Une situation peut être réellement difficile. Ce que vous en déduisez ou vous imposez peut, en plus, peser sur votre façon de la vivre et d’y répondre. « J’aimerais réussir » laisse une place à l’erreur et à la réparation. « Je dois réussir, sinon je suis incapable » fait du résultat un verdict sur vous. Travailler sur ce verdict ne change pas les faits, mais peut vous aider à leur répondre autrement.

Le modèle ABCDE, en pratique

A · Situation. Ce qui s’est passé et le moment précis qui vous a touché.
B · Croyance. La règle ou le jugement que vous avez ajouté à la situation.
C · Conséquences. Ce que vous avez ressenti et ce que vous avez fait ou évité.
D · Questionnement. Examiner la règle à partir des faits, de la logique et de ses effets.
E · Nouvelle réponse. Formuler une position plus souple, puis la mettre à l’épreuve.

Quel changement chercher ?

Vous pouvez rester triste, contrarié ou inquiet. Demandez-vous surtout si l’émotion vous laisse davantage de liberté pour réfléchir, demander du soutien, poser une limite ou agir. Une inquiétude qui permet de se préparer est différente d’une angoisse qui conduit à tout éviter, même si l’inquiétude reste forte.

Le point de départ
Choisissez une scène récente, précise et supportable à revisiter. Si la situation demande de vous protéger, de faire respecter une limite ou d’obtenir un aménagement, cela reste prioritaire. Vous n’avez pas à rendre acceptable ce qui ne l’est pas.

Les pages 2 à 4 vous guident pas à pas. La page 5 présente un exemple rempli.

Du fait au jugement

Ne cherchez pas la « bonne » réponse. Retrouvez les mots qui vous sont réellement venus. Vous pouvez commencer par l’émotion si la croyance est difficile à identifier.

A Isoler le moment qui a déclenché la réaction

Les faits. Que pourrait voir ou entendre un observateur ? Quelle contrainte est réelle ?

Le point sensible

Quel moment ou quelle conséquence redoutée m’a le plus touché ? Qu’est-ce qui est certain, et qu’est-ce que je suppose ?

C Décrire la réaction

Nommez l’émotion (et son intensité, de 0 à 10). Qu’ai-je fait ou évité ? Quel soulagement immédiat ai-je obtenu, s’il y en a eu ? Quel a été le coût ensuite ?

B Trouver l’exigence derrière la première pensée

« Qu’est-ce qui devait absolument arriver, ou ne surtout pas arriver ? » Puis « Si ce n’est pas le cas, qu’est-ce que cela signifie pour moi ? »

Quatre formes à reconnaître
« Il faut absolument… » (exigence) · « Ce serait une catastrophe » (dramatisation) · « Je ne le supporterais pas » (intolérance à l’inconfort) · « Je suis incapable » (jugement global). Repérez la règle et, si elle existe, la conclusion qui l’accompagne.

Ma cible pour la suite

Recopiez la règle et, si utile, sa conclusion. À quel point y croyez-vous quand la scène vous revient ? ____ / 100.

Interroger la règle, pas la personne

Ne discutez qu'une seule croyance à la fois. Vous pouvez admettre que ce que vous redoutez est possible sans en accepter toutes les conclusions.

D Mettre la croyance à l'épreuve

Répondez avec vos propres arguments. Un seul argument auquel vous croyez vaut mieux que plusieurs réponses de principe.

1. Les faits

Quels éléments appuient vraiment ma conclusion ? Lesquels la nuancent ? Ai-je déjà vécu une difficulté comparable ? Qu'ai-je pu faire pour y répondre ?

2. La logique

Est-ce parce que j'y tiens que cela doit forcément arriver ? Si ce que je crains se produit, est-ce une preuve que je suis incapable, ou une information sur une situation précise ?

3. Les effets

Quand je me répète cette règle, qu'est-ce que cela m'aide à faire ? Qu'est-ce que cela me coûte ou m'empêche de faire ?

E Écrire une réponse que je peux croire

Gardez votre préférence. Nommez ce qui serait difficile, puis répondez à la conclusion qui vous touche le plus.

« Je tiens à… mais je ne peux pas exiger que… Si cela arrive, ce sera difficile parce que… Ce que je pourrai faire ou demander, c'est… Et cela ne signifie pas que… »
Gardez seulement les parties qui répondent à votre croyance.

Ma réponse, avec mes mots

À quel point cette réponse me paraît-elle crédible ? ____ / 100. Si elle sonne faux, quelle partie dois-je nuancer ?

Essayer la nouvelle réponse

Comprendre la réponse sur le papier est un début. L’étape suivante consiste à la retrouver au moment où l’ancienne règle revient.

1. Répéter brièvement en séance

Si vous êtes d’accord, repensez quelques instants à la même scène, sans modifier les faits ni imaginer que tout finit bien. Dites votre réponse avec vos propres mots, à voix haute si cela vous convient. Nommez ce qui change dans l’émotion ou l’envie d’agir. Si la scène est trop intense, revenez à une situation plus facile ou essayez un jeu de rôle bref.

Ce que j’observe

Quelle émotion est présente maintenant ? Qu’est-ce que j’aurais davantage envie de faire ? Si rien ne change, à quelle partie de l’ancienne règle est-ce que je crois encore ?

2. Faire un essai dans la vie réelle

Choisissez un geste réalisable et sûr. Il ne sert pas à prouver que tout ira bien. Il sert à voir ce qui arrive et comment vous pouvez y répondre, y compris si l’issue vous déplaît.

Avant

Quel geste vais-je faire, quand et où ? Que prédit mon ancienne règle ? Quel fait observable me permettra de comparer ma prédiction et la réalité ?

Après

Qu’est-il arrivé ? Comment ai-je réagi ? Qu’est-ce que cela m’apprend sur ma capacité à faire face, avec ou sans soutien ?

À reprendre au prochain rendez-vous
Ancienne règle, maintenant ____ / 100. Nouvelle réponse, maintenant ____ / 100. Qu’est-ce que je garde ou que j’ajuste pour la prochaine fois ?

Poser une limite sans se condamner

Exemple fictif. L’autre peut être déçu. L’exercice ne consiste pas à se convaincre du contraire.

A · Le fait et la crainte

Une amie me demande de l’aider samedi. J’ai déjà un engagement et je ne suis pas disponible. Je crains qu’elle me trouve égoïste. Je ne sais pas encore comment elle réagira.

C · La réaction

Culpabilité 8/10. J’ai dit oui tout de suite, ce qui m’a soulagée sur le moment. Ensuite, je me suis sentie débordée et j’en ai voulu à mon amie alors qu’elle ne m’avait pas imposé de dire oui.

B · La règle

« Je dois être disponible pour mes proches. Si je déçois une amie, je suis une mauvaise amie. » J’y crois à 85/100 quand je repense à la scène.

D · L’examen

Faits. Il m’est déjà arrivé de ne pas pouvoir aider sans que le lien se dégrade. Il est quand même possible que mon amie soit déçue.
Logique. Tenir à être présente pour elle ne m’oblige pas à dire oui à chaque fois. Un refus ne résume pas ma façon d’être en amitié.
Effets. Dire oui me soulage sur le moment, mais je m’engage au-delà de mes possibilités.

E · La réponse et l’essai

« J’aimerais pouvoir l’aider. Elle peut être déçue, et je peux rester son amie sans être disponible à chaque demande. » Je répète la phrase en imaginant qu’elle est déçue. Puis je lui dis que je ne suis finalement pas disponible samedi, sans promettre une autre date si je ne peux pas m’y tenir.

Le retour Elle m’a dit qu’elle était déçue et a cherché une autre solution. Je me suis sentie mal à l’aise, mais je n’ai pas annulé mon engagement. Ce n’est pas l’absence de déception qui m’a aidée. C’est d’avoir pu maintenir ma limite sans en faire un verdict sur moi.

Adaptation clinique originale, non validée comme outil autonome. Les données portent sur la REBT dans son ensemble.

Ellis · Questionnement des croyances (DIBS) | Ellis · Imagerie rationnelle-émotive | King et al. · Revue systématique (2024)