

# Albert ELLIS et la REBT

*Pistes pour mieux vivre le monde tel qu'il est*

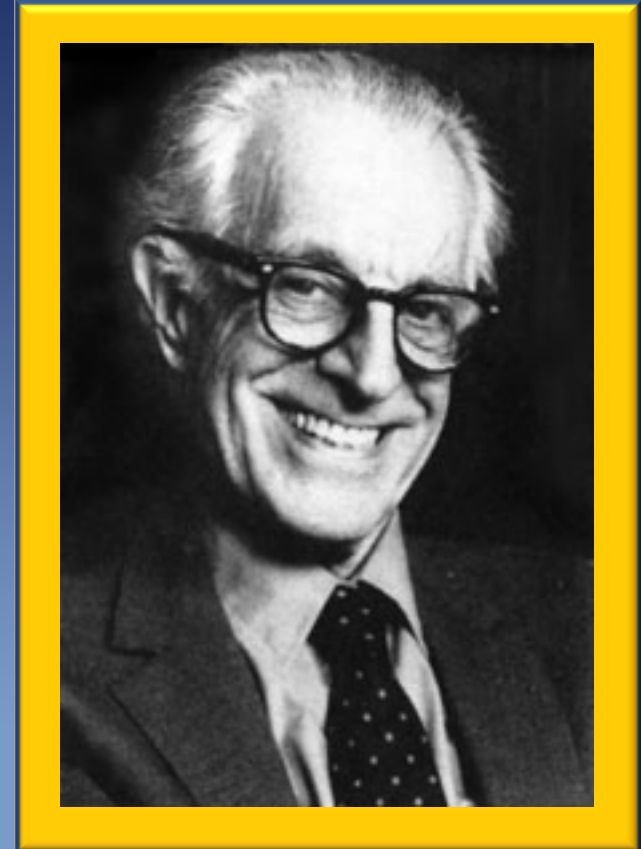
AFISO Régionale de Liège – 26 novembre 2011

Psychologue et sexologue de formation, le Dr **Albert ELLIS (1913-2007)** élabore en 1955 la **Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**,

Peu connu dans la francophonie, **Albert ELLIS** est pourtant l'un des plus influents psychologues, toutes générations confondues.

La **REBT** propose aux gens de modifier leurs idées irréalistes et leurs comportements nuisibles pour eux-mêmes et les autres.

Pionnier de la psychologie moderne, la **REBT** fut la première (et la mère) des approches cognitivo-comportementales.



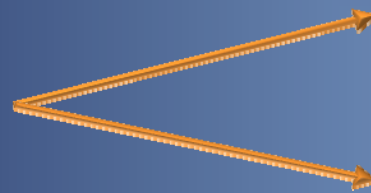
## Modèle médical:



Problèmes émotifs = aberrations ou maladie ⇒ Traitées de manière autoritaire par un thérapeute indiquant les exercices à réaliser pour améliorer l'état.



## Modèle du conditionnement:



Psychanalystes

Behavioriste classiques

Les humains subissent, tôt dans la vie, des influences qui peuvent les perturber sérieusement : « restructurer » ou « reconditionner » ⇒ Agent extérieur (thérapeute – *sorte de figure parentale*) capable de leur inculquer de force de nouveaux schèmes de comportement.



## Modèle de ELLIS = Modèle humaniste, éducatif

(voire une sorte de thérapie sémantique ou encore, une pratique psychothérapeutique empirique et directive, à fondements philosophiques ):

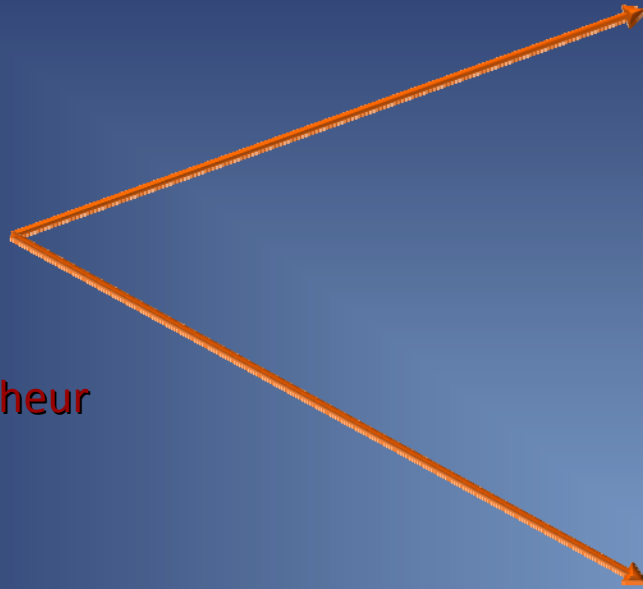


Soutient que les gens, même au début de leur vie, possèdent un éventail beaucoup plus large de **CHOIX** et de possibilités. La plus grande part de leur conditionnement consistant à un **auto-conditionnement**.

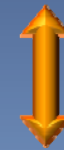
L'idée centrale d'Ellis tient dans sa formule :  
« *You feel the way you think* »



Événement déclencheur  
ou  
adversité



Conséquences  
émotionnelles



Et/Ou



Conséquences  
comportementales



Je reçois une critique au travail

*Conséquences immédiates*



Anxiété

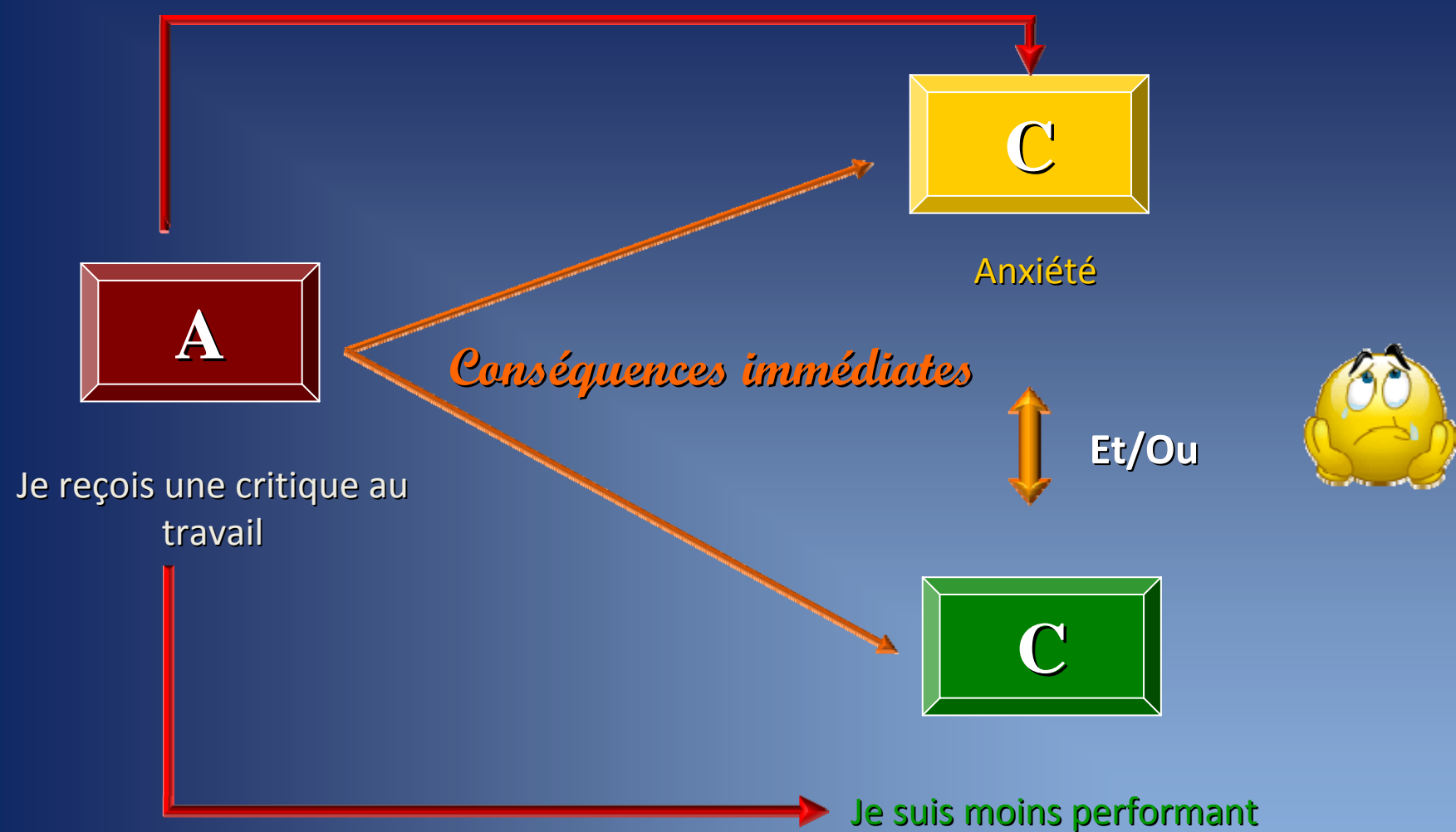


Et/Ou



Je suis moins performant

A cause C



Je reçois une critique au travail

*Conséquences immédiates*

Anxiété

Et/Ou



Je suis moins performant

A cause C

MAUVAISE  
ATTRIBUTION



« J'ai perdu mon travail et cela me plonge dans le désespoir. »



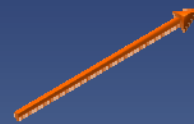


Evénement déclencheur  
ou  
adversité



Croyances/Valeurs au  
sujet de A

Pensées irrationnelles



Conséquences  
émotionnelles

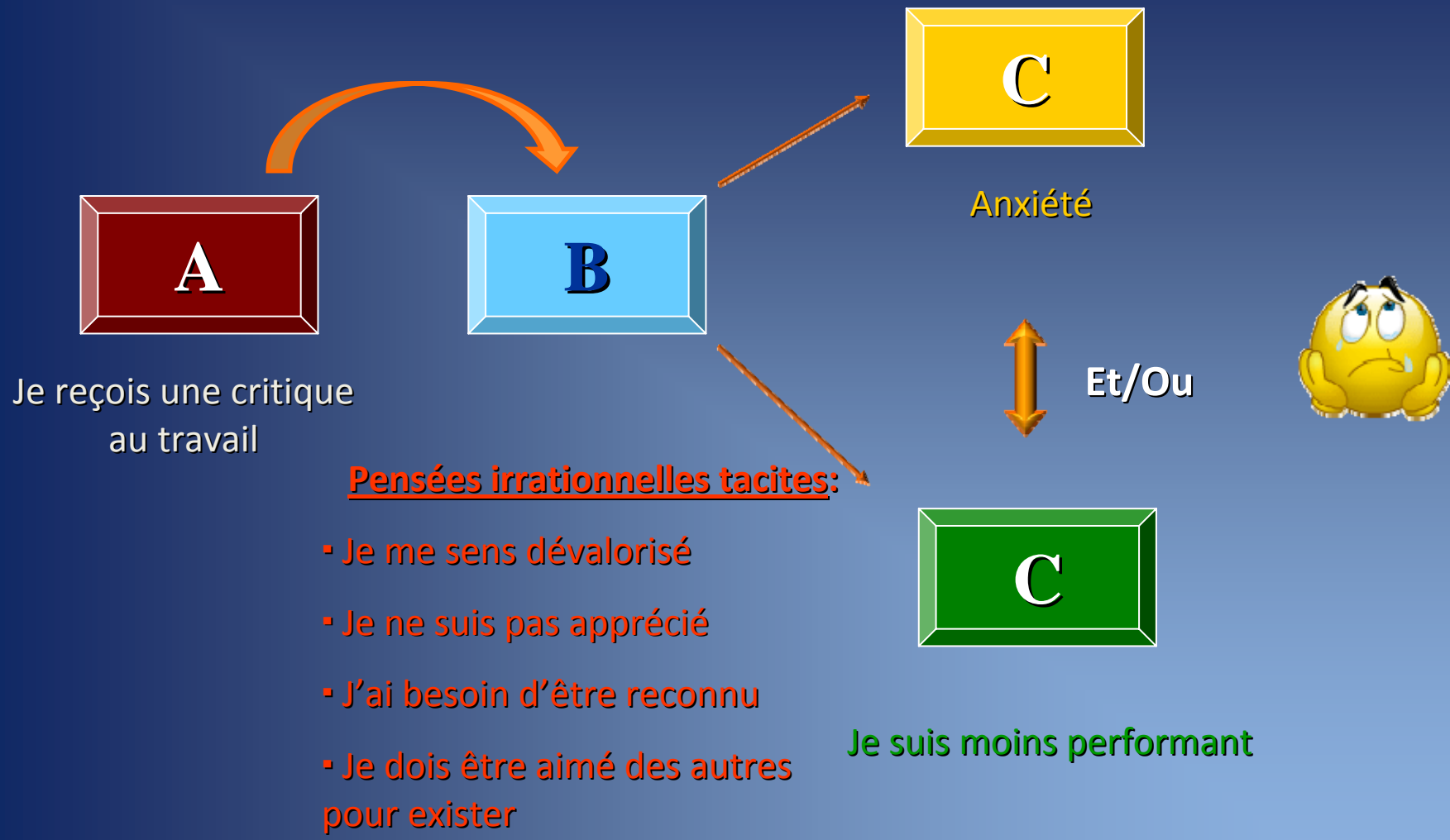


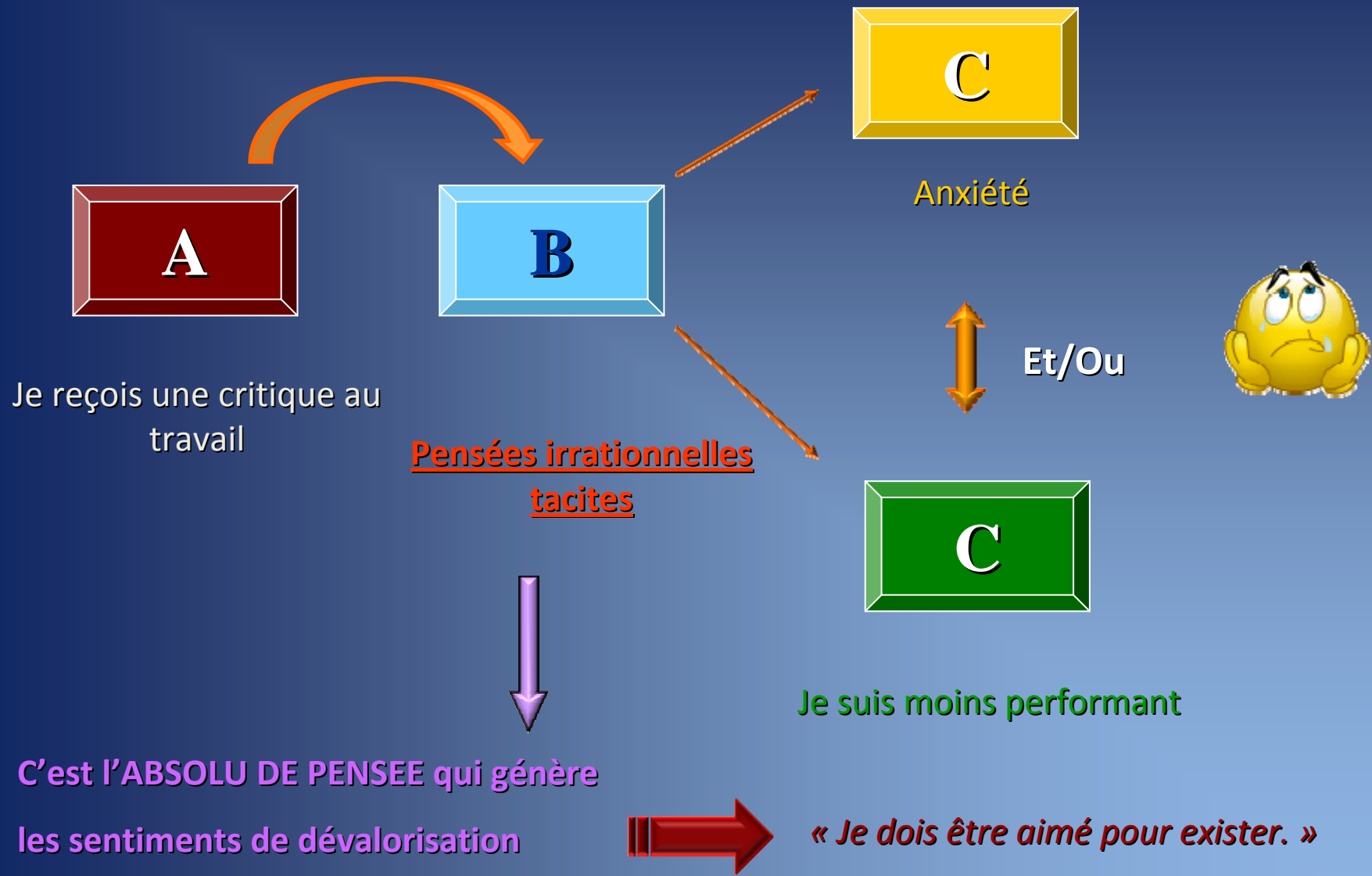
Et/Ou



Conséquences  
comportementales







En plus des idées irrationnelles, il existe tout un nombre de pensées « dépressogènes », source de perturbations émotionnelles (ce que Ellis qualifiait de « stéréotypes intérieurs »)

◆ **Les défauts de raisonnement:** *« Si j'échoue cette fois-ci, cela veut dire que je suis complètement nul. »*

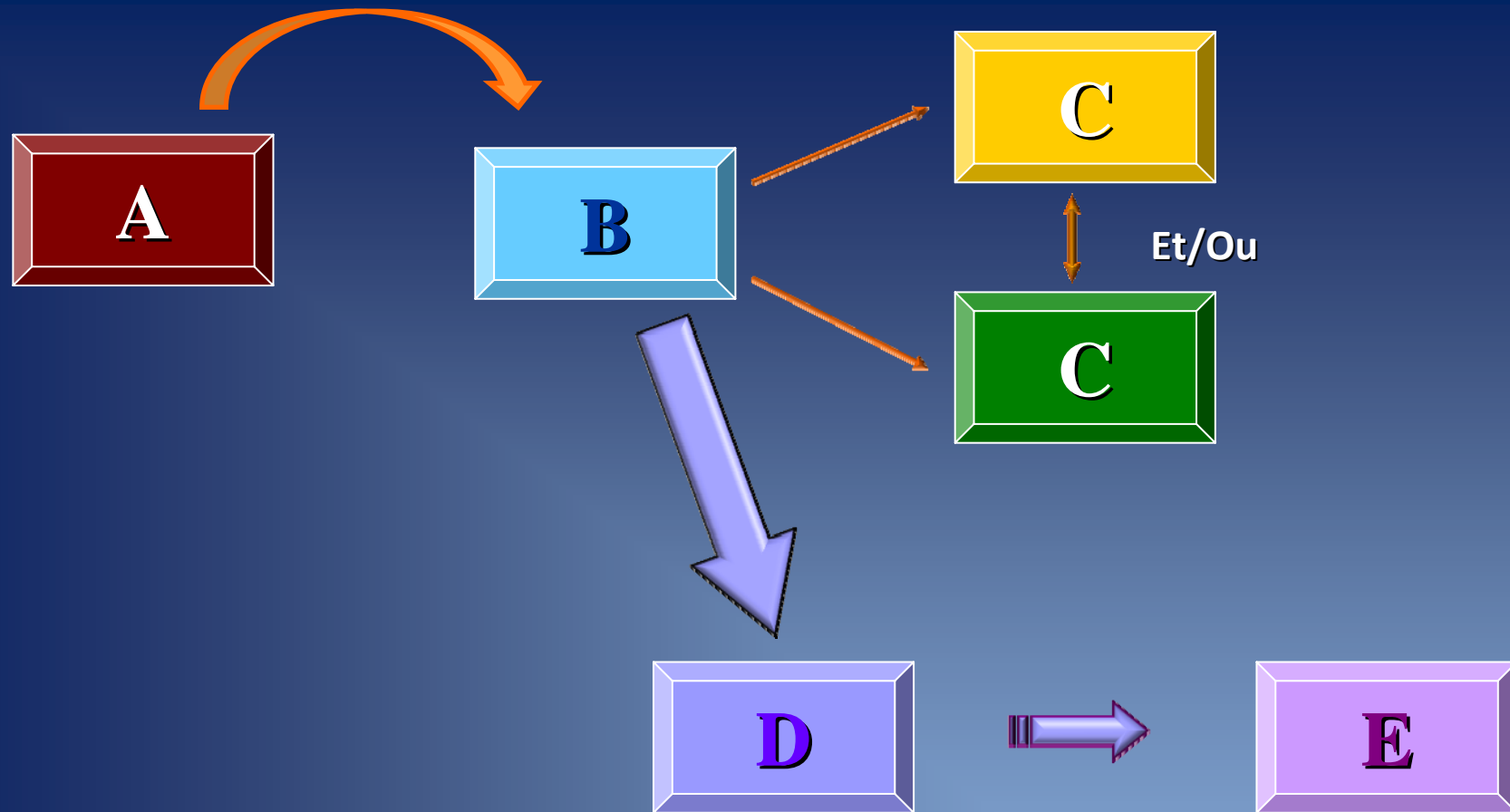
◆ **Les attentes dysfonctionnelles:** *« Si quelqu'un doit échouer, cela ne peut être que moi. »*

◆ **La vue de soi négative:** *« Les autres réussissent toujours, moi jamais. »*

◆ **Les attributions erronées:** *« Si je réussis c'est de la chance, si j'échoue c'est de ma faute. »*

◆ **Les distorsions mnésiques:** *« De toute façon j'ai toujours tout raté. »*

◆ **Le sabotage:** *« Autant rater tout de suite, avant que les autres ne me mettent en échec. »*



Discussion afin de  
contester les croyances  
irrationnelles

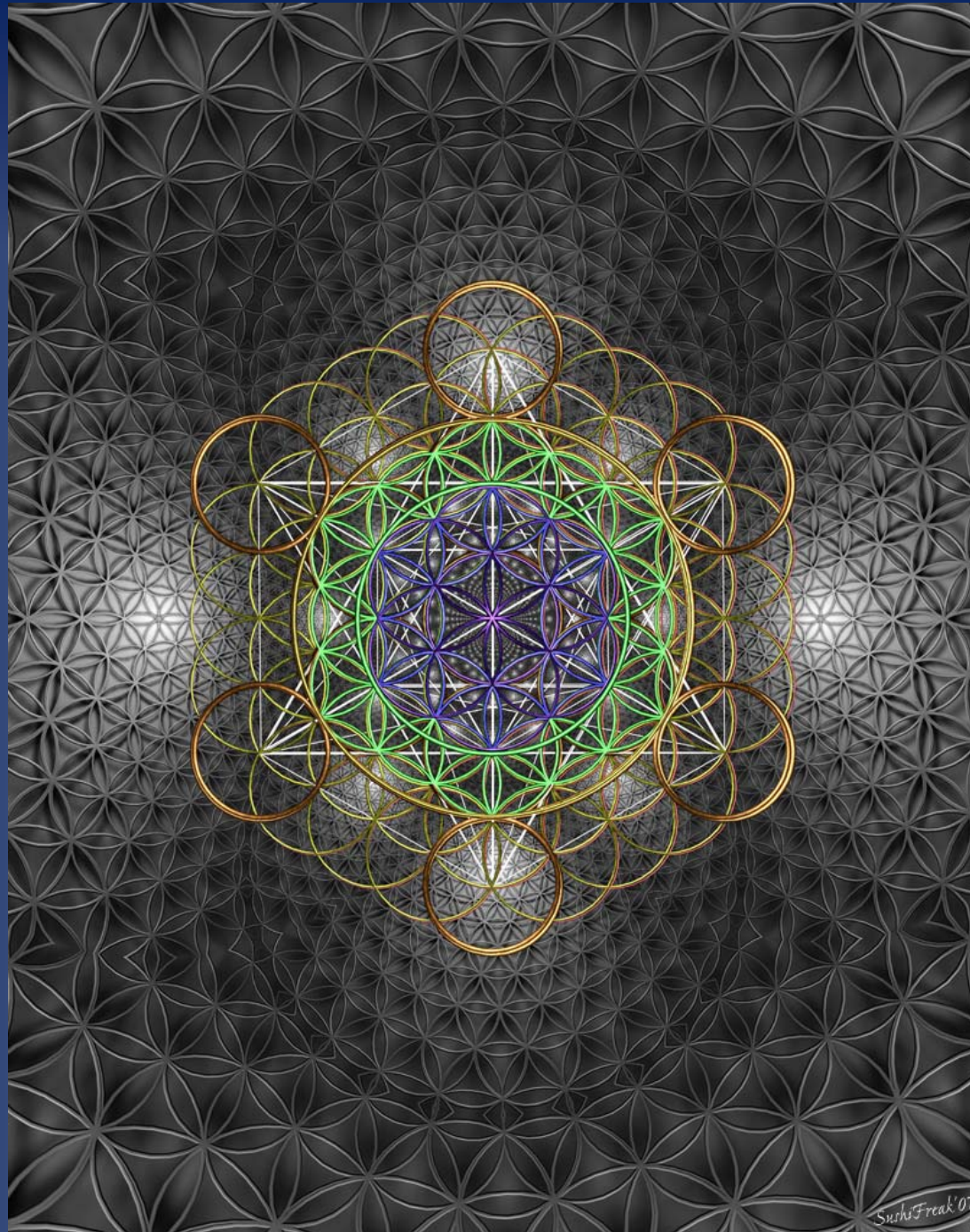
De nouvelles croyances  
efficaces remplacent les  
irrationnelles

**COMMENT PENSEZ-VOUS ?**



Daniel RUCHENNE - Psychologue



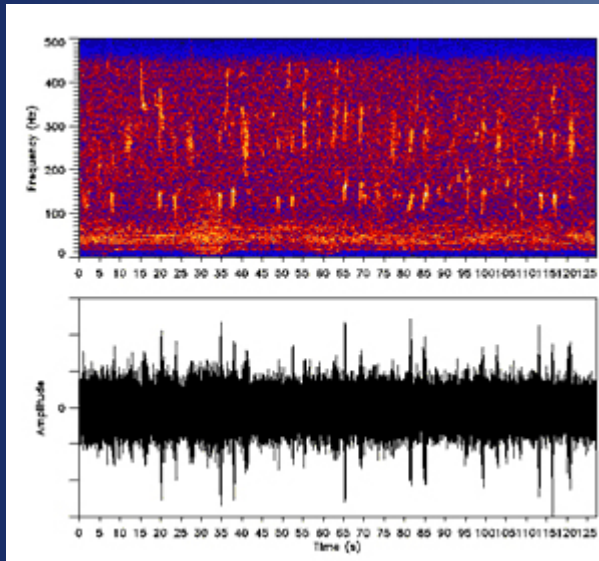


SushiFreak'07





Daniel RUCHENNE - Psychologue



*Spectrogramme, accéléré 10 x,  
Baleine à bosse*



Daniel RUCHENNE - Psychologue

## Modèle de ELLIS = Modèle humaniste, éducatif

(voire une sorte de thérapie sémantique ou encore, une pratique psychothérapeutique empirique et directive, à fondements philosophiques ):



Soutient que les gens, même au début de leur vie, possèdent un éventail beaucoup plus large de **CHOIX** et de possibilités. La plus grande part de leur conditionnement consistant à un **auto-conditionnement**.

Les être humains s'installent dans des **CROYANCES**, des **ATTITUDES**, des **OPINIONS** et des **PHILOSOPHIES** à l'aide de phrases intériorisées puisées à même **leur langage intérieur** ⇒ Prendre conscience clairement de ce **langage intérieur**, puis tenter de le comprendre, de le contester, de le modifier et d'agir enfin à son encontre pour modifier les émotions autodestructrices et le comportement destructif de l'être humain.



## Modèle de ELLIS = Modèle humaniste, éducatif

(voire une sorte de thérapie sémantique ou encore, une pratique psychothérapeutique empirique et directive, à fondements philosophiques ):



Soutient que les gens, même au début de leur vie, possèdent un éventail beaucoup plus large de **CHOIX** et de possibilités. La plus grande part de leur conditionnement consistant à un **auto-conditionnement**.

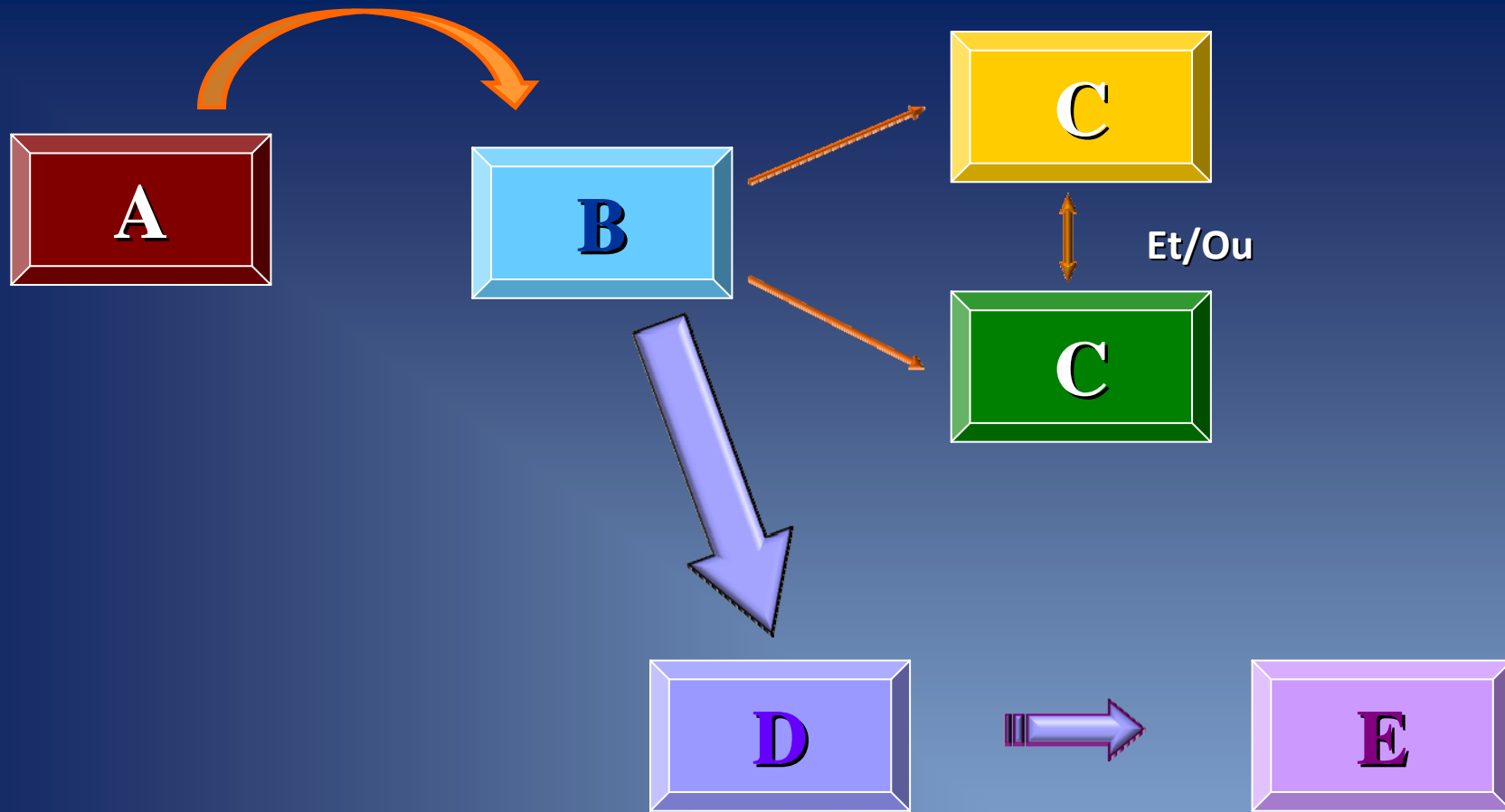
Les être humains s'installent dans des **CROYANCES**, des **ATTITUDES**, des **OPINIONS** et des **PHILOSOPHIES** à l'aide de phrases intériorisées puisées à même leur **langage intérieur**  
⇒ Prendre conscience clairement de ce **langage intérieur**, puis tenter de le comprendre, de le contester, de le modifier et d'agir enfin à son encontre pour modifier les émotions autodestructrices et le comportement destructif de l'être humain.



**Contester et modifier les croyances irrationnelles en nous confrontant à notre langage intérieur, soit mais**

**COMMENT**

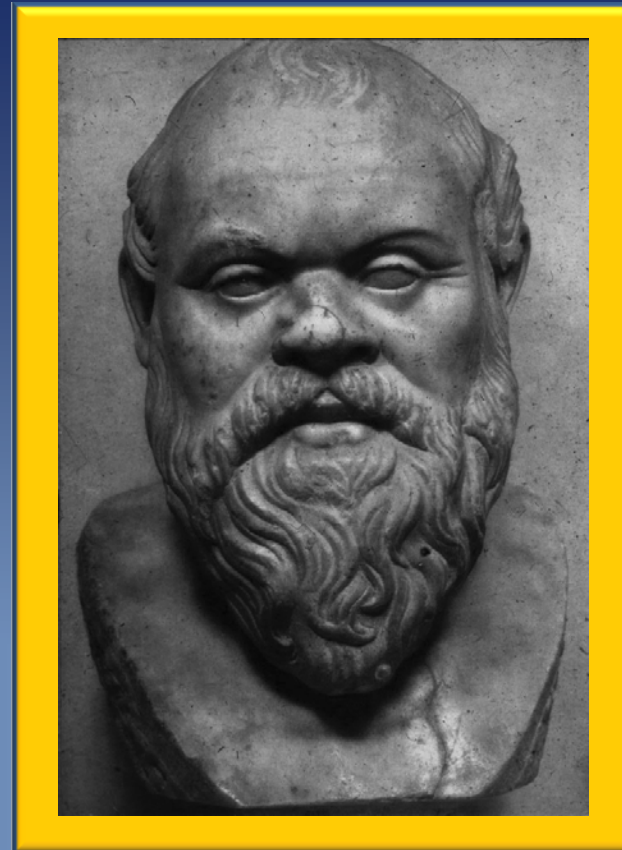




Discussion afin de  
contester les croyances  
irrationnelles

De nouvelles croyances  
efficaces remplacent les  
irrationnelles

## Socrate (-470 à - 399)



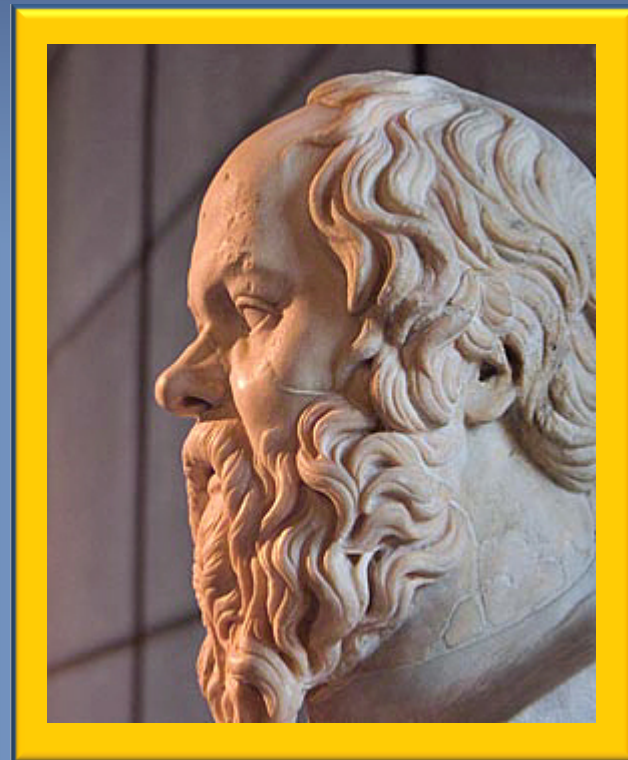
**La maïeutique:** ses interlocuteurs sont mis face à leurs propres contradictions ; ces contradictions qui naissent de ce regard tourné soudainement sur soi-même engendrent des troubles de l'âme dont elle a besoin de se délivrer.



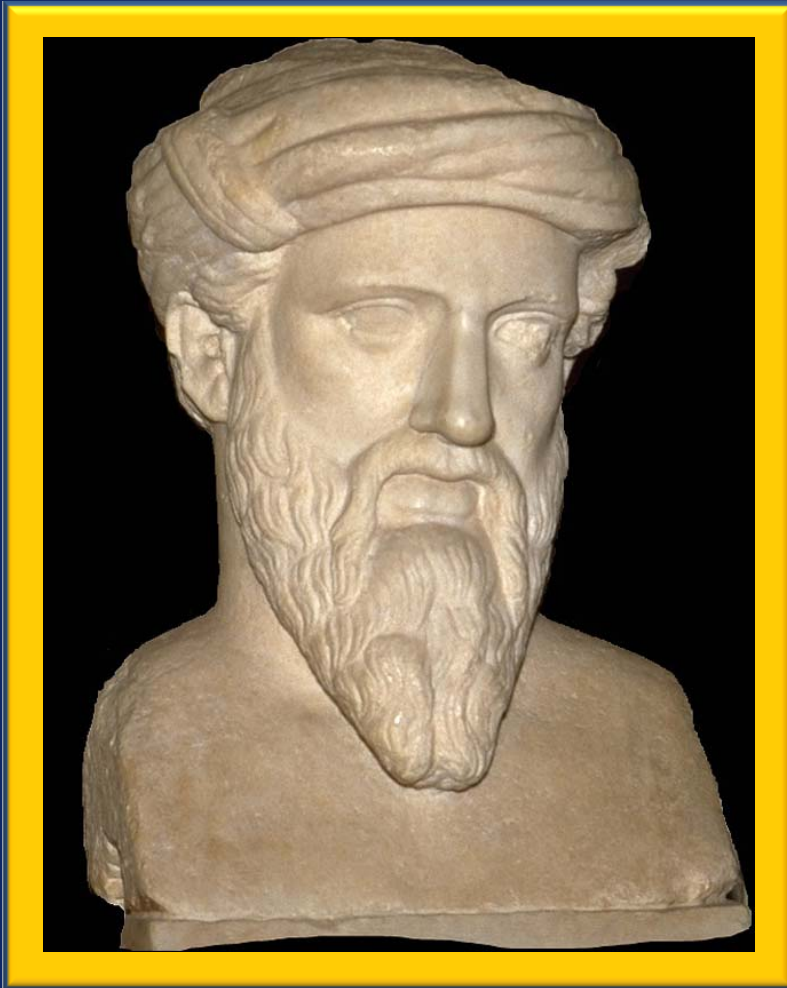
## SOCRATE & l'Ironie

Parvenir à faire prendre conscience qu'on est ignorant. Parvenir à démontrer à ceux qui croient savoir, qu'ils ne savent rien et à ceux qui se croient ignorants qu'ils ont des ressources en eux pour atteindre la connaissance.

*“Je ne sais qu'une chose,  
c'est que je ne sais rien”*



**Epictète** (50 – vers 125)  
Philosophe de l'École Stoïcienne



*« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses. »*

# Marc Aurèle (121 – 180)

Empereur Romain & Philosophe Stoïcien

*« Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux changer, et la sagesse de distinguer les premières des secondes. »*



" Accepte  
ce qui ne dépend  
pas de toi "



KANAR © CARTOONBAFFE.COM



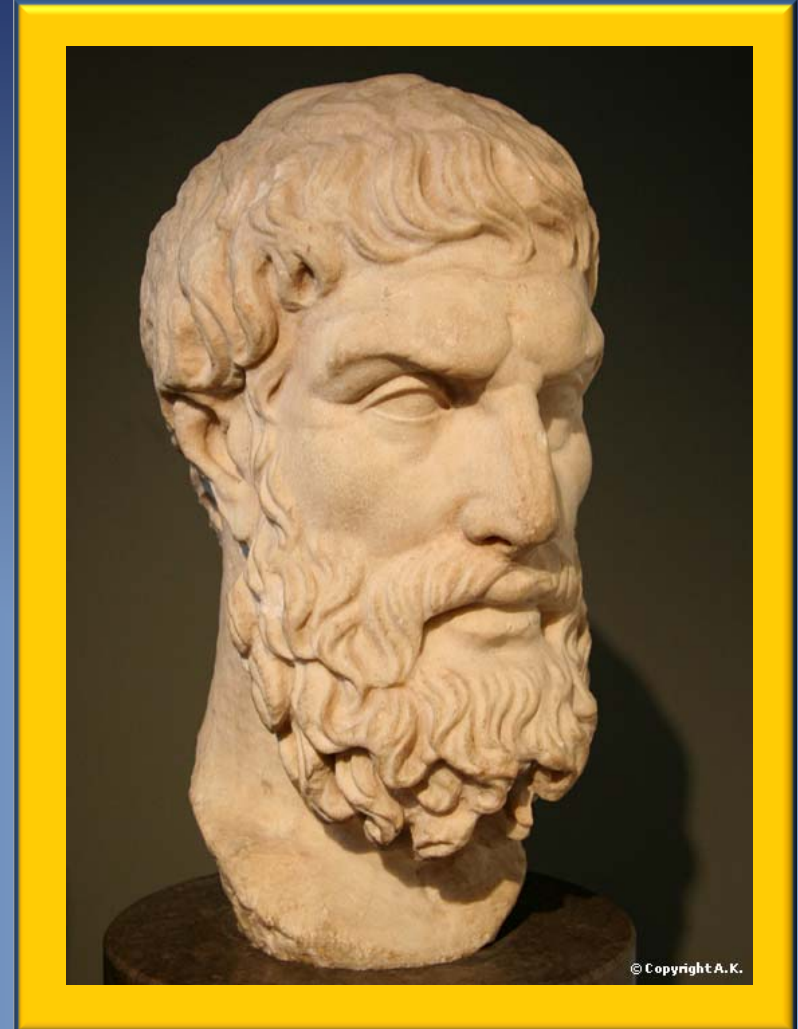
*« Notre vie est ce qu'en font nos pensées. »*

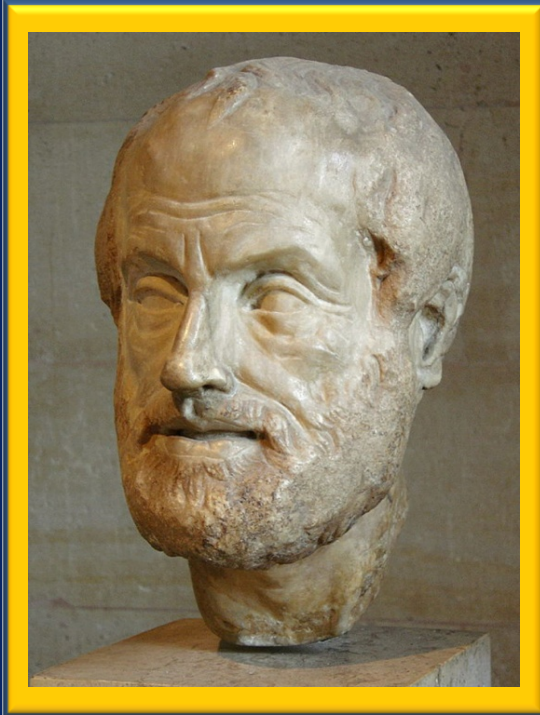


# Epicure (-342 à -270)

Philosophe, Fondateur de  
l'Epicurisme

*« Ainsi le mal qui effraie le plus, la mort, n'est rien pour nous, puisque lorsque nous existons la mort n'est pas là et lorsque la mort est là, nous n'existons pas. »  
Lettre à Ménécée*

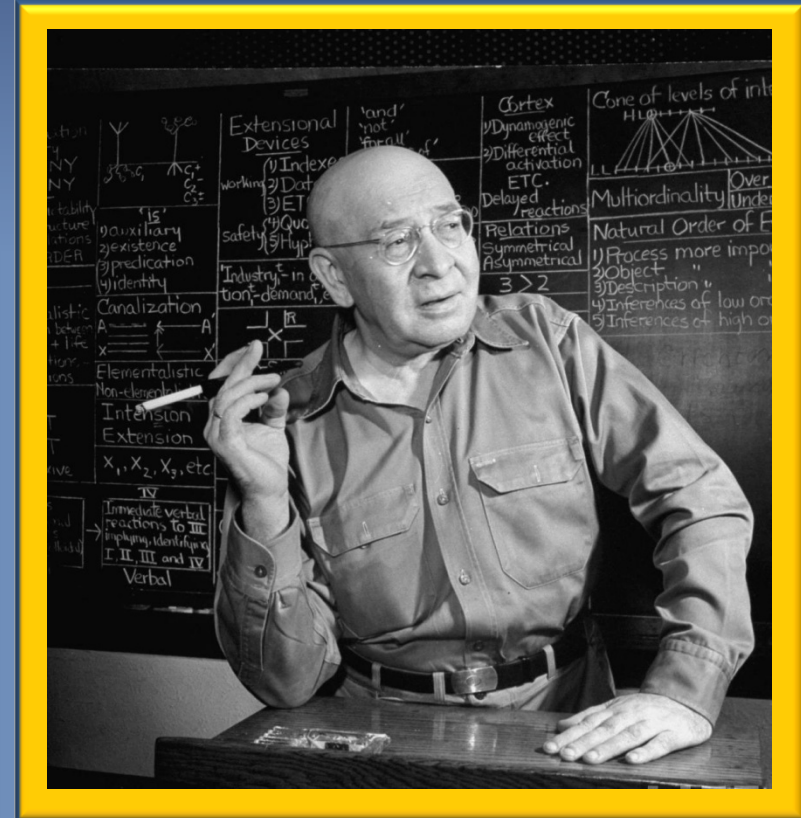




**Aristote** (-384 à -322)

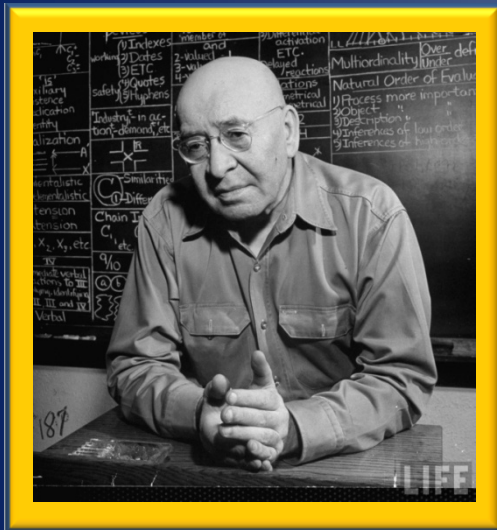
**Alfred KORZYBSKI** (1879 – 1950)

Ingénieur,  
Fondateur de la Sémantique Générale,  
Inventeur de la Méthode structurale  
différentielle



Daniel RUCHENNE - Psychologue

Fondateur de la **SEMANTIQUE GENERALE**, qui est une logique de pensée basée sur la physique quantique d'Einstein. Elle remet en cause les postulats de la logique d'Aristote (élaborée sur la base de la physique euclidienne), et les schémas de pensée aristotéliens ancrés dans le langage occidental habituel (approche figée, typiquement noir-blanc, sans tenir compte de l'infinité des nuances) ⇒ d'essayer d'établir une méthode permettant aux hommes de mieux communiquer, de mieux se comprendre, d'agir conformément aux faits et non à des représentations erronées, acquises ou innées, dont la plupart ne prennent pas conscience (« les prémisses »).



*« Une carte n'est pas le territoire. »*



# Importance de la sémantique et de ses usages dans les processus de modification du comportement.

# LA ROSE EST ROUGE

*Nous donnons fortement à entendre*



que le rouge constitue la couleur naturelle ou habituelle de toutes les roses



que cette rose dont nous parlons plus particulièrement est entièrement rouge



que cette rose va toujours demeurer rouge



qu'elle a une quelconque essence intrinsèque de rouge



que si cette rose n'est pas rouge, nous ne pourrions pas l'appeler une rose.

KORZYBSKI nous suggère d'éviter le « est » **d'identité** et le « est » **attributif** (\*)



(\*) Un verbe est attributif lorsque le groupe noyau du verbe est suivi d'un adjectif (décrit quelqu'un ou quelque chose en lui donnant des caractéristiques).

Exemples de verbes attributifs: être paraître, sembler, devenir, demeurer, rester, ...

KORZYBSKI nous suggère d'éviter le « est » **d'identité** et le « est » **attributif**



Mauvaise évaluation



Centres inférieurs de notre SN (pensée incorrecte) =  
processus de raisonnement « animal »

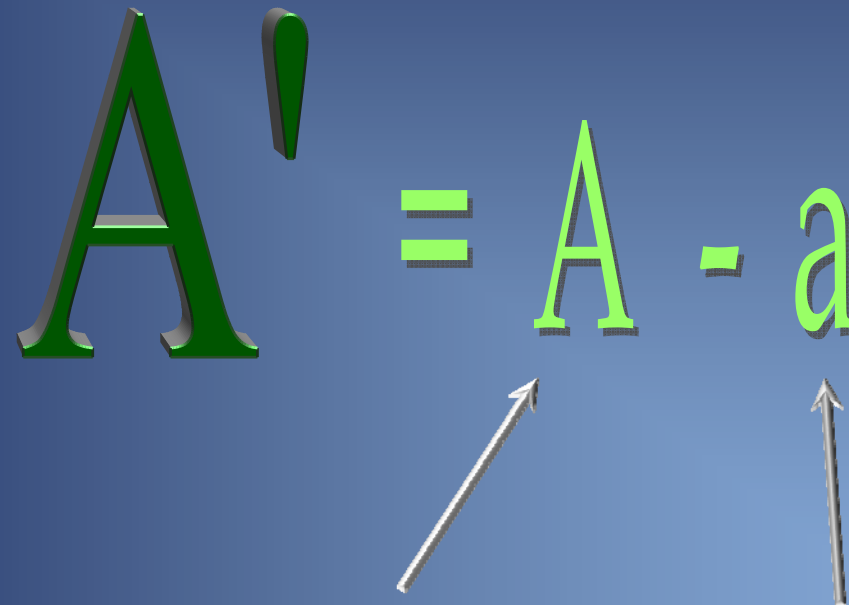


Submersion par les émotions: troublé, inquiets, terrorisé, découragé, ...

**OU**

**Absolutisme et Dogmatisme**

## Equation sémantique



Tous les mots du langage courant

Toutes les formes du verbe « être »: « Il est », « Il était », « Je suis », « J'ai été », « être » ...

Lorsque nous  
utilisons le

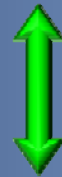
A!

1. Nous nous débarrassons d'un certain nombre de questions idiotes auxquelles il est impossible de répondre



*« Quelle est ma destinée ? »*

*« Qui suis-je ? »*



*« Qu'est-ce que j'aime ? »*

*« Quelles sont les pensées et les émotions que j'ai ? »*

Lorsque nous  
utilisons le

A!

2. Nous éliminons des raccourcis ingénieux mais trompeurs.



*« Nous savons que ceci est ce qu'il faut faire. »*

*(« est » attributif)*

Lorsque nous  
utilisons le

A!

3. Aide à faire sortir de l'ombre des personnes ordinairement inconnues qui livrent des informations et expriment des sentiments.



«*On s'est aperçu que ...* » (qui est ce « On » ?)

«*Voici ce qu'il en est ...* » (vague et sans signification)



Lorsque nous  
utilisons le

A!

4. Prise de conscience de l'importance du langage dans notre environnement ⇨  
trouver des moyens d'améliorer cet environnement.



*« Mes parents on été à l'origine de tous mes problèmes  
et ils le demeurent. »*



Sert d'échappatoire et sert à excuser  
votre comportement passé et présent  
⇨ barre la modification

Lorsque nous  
utilisons le

A!

5. Elimine la notion de plénitude, de finalité et d'affranchissement temporel.



Renoncer aux énoncés trompeurs et aux généralisations à outrance.

Lorsque nous  
utilisons le

A!

6. Nous nous débarrassons de constatations absolutistes (dogmatiques) telle que



*« Je suis un raté »*

« Je suis un raté »

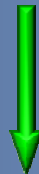
Cette phrase, impossible en A',  
implique que:



J'ai toujours subi des échecs



Dans l'avenir, je ne connaîtrai que des échecs



Le monde entier a mes échecs en horreur et, en conséquence, va me punir,  
me damner, peut-être pour l'éternité, à cause de ces échecs.

## OBJECTIF:

Modifier son langage intérieur pour diminuer les symptômes et les causes des troubles affectifs.



S'habituer à penser et à parler en A' pour acquérir une meilleure maîtrise de ses émotions et se montrer plus apte à agir de façon sensée et constructive.

Importance de la sémantique et de ses usages dans les processus de modification du comportement.

Ne (vous) dites pas:

*« Je suis un bon à rien lorsque je traite Lienard si méchamment ! »*

Dites (-vous) plutôt:

*« Je me comporte d'une façon mauvaise et immorale lorsque je traite Lienard aussi durement, mais on ne peut pas, à bon droit, me classer comme un bon à rien ou un incapable pour chacune de mes actions. »*

Importance de la sémantique et de ses usages dans les processus de modification du comportement.

Ne (vous) dites pas:

*« Qu'est-ce que je suis con ! »*

Dites (-vous) plutôt:

*« Là, j'ai raflé la mise du jour en agissant de façon tellement idiote. Indéniablement, j'ai fait le con. »*



*Tout le monde est toujours éveillé ?*



O



O

Les **occasions** : événements, situations ou actions des personnes et d'animaux, présentes, passées, futures, imaginaires ou réelles, scénario, ...



O

**Les occasions** : événements, situations ou actions des personnes et d'animaux, présentes, passées, futures, imaginaires ou réelles, scénario, ...

*A propos desquelles nous entretenons ...*



I

**Des idées** : des croyances, des pensées, des préjugés (\*), des valeurs, des jugements, des attitudes, des opinions, des philosophies, des interprétations, des cognitions [= ensembles d'idées]

(\*) Opinion hâtive et préconçue souvent imposée par le milieu, l'époque, l'éducation, ou due à la généralisation d'une expérience personnelle ou d'un cas particulier.

O

Les **occasions** : événements, situations ou actions des personnes et d'animaux, présentes, passées, futures, imaginaires ou réelles, scénario, ...

*A propos desquelles nous entretenons ...*

I

Des **idées** : des croyances, des pensées, des préjugés, des valeurs, des jugements, des attitudes, des opinions, des philosophies, des interprétations, des cognitions

[= ensembles d'idées]

*Qui causent ...*

E

Nos **émotions** :

+ agréables ou positives

- désagréables ou négatives (ex.: Anxiété, Colère, Jalousie, Honte, Dévalorisation, Découragement, Tristesse)



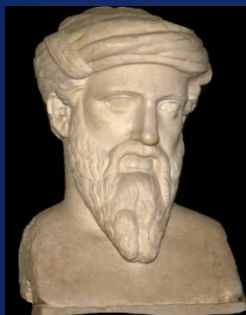
*Lesquelles entraînent ...*

C

Nos **comportements** :

+ adéquats et appropriés

- inadéquats ou inappropriés à l'atteinte des objectifs prévus



Epictète

*« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses. »*

*« Ce qui trouble les hommes , ce ne sont pas les choses , ce sont les jugements  qu'ils portent sur les choses. »*

Les croyances irrationnelles qui nous contrarient peuvent être placées sous 3 rubriques majeures.

Chacune de ces croyances fondamentales contient une obligation (MUST) ou une demande absolue.

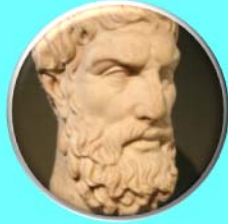


**Karen HORNEY** (1885-1952)  
Psychanalyste allemande d'ascendance  
néerlandaise et norvégienne

*« La tyrannie des must. »*



Socrate



Epicure



Epictète

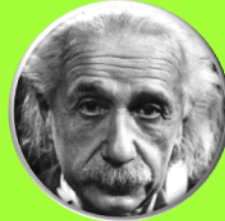


Marc  
Aurèle

Pour moins souffrir,  
il importe de pouvoir  
renoncer à des désirs  
absolus



Russell



Einstein



Korzybski

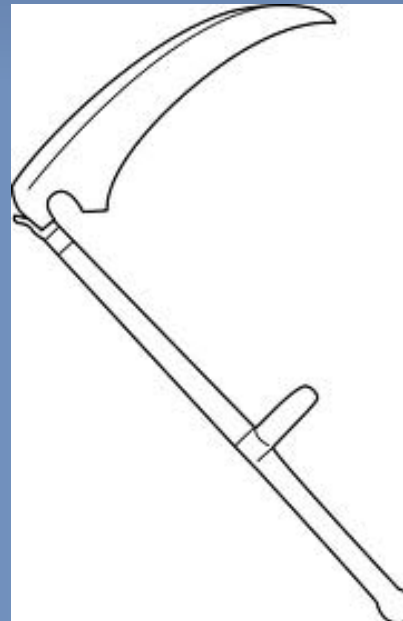
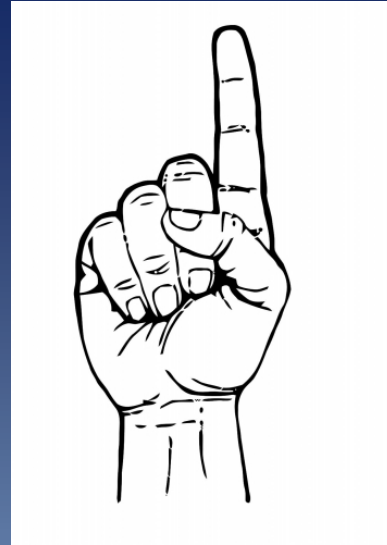


Horney





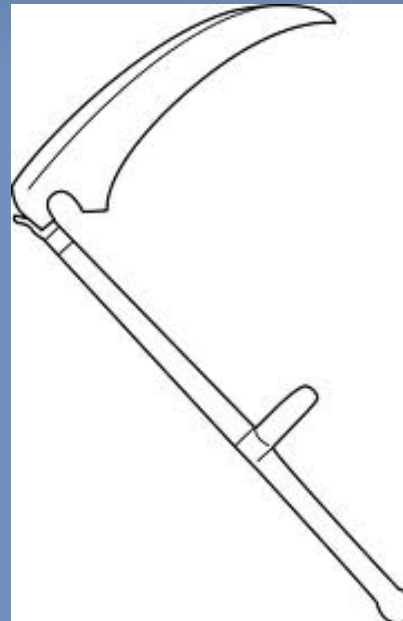
Qu'est-ce que la  
**MUSTURBATION ?**



La chasse aux ...



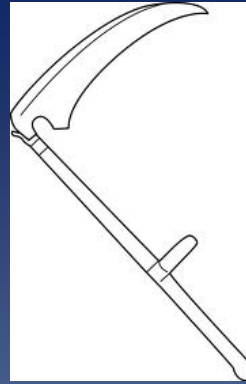
DEVOIR



FALLOIR



DEVOIR



FALLOIR

C'est la chasse aux injonctions internes formulées comme des **devoirs absolus**:

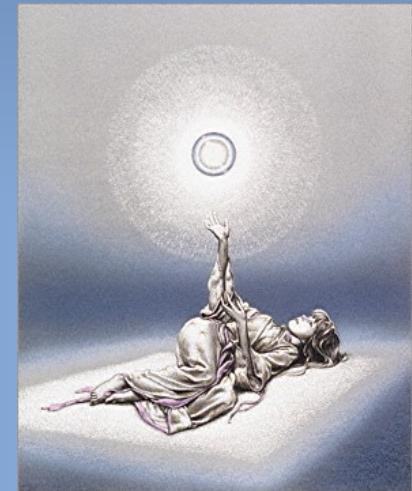
*Exemple: « Je dois absolument tout réussir pour être estimé. »*

MUST n° 1

JE DOIS BIEN FAIRE ET GAGNER L'APPROBATION DES  
AUTRES, SINON JE NE SUIS PAS QUELQU'UN DE BIEN.



C'est une demande vous concernant  
**VOUS-MÊME**



MUST n° 2

LES AUTRES PERSONNES DOIVENT FAIRE “LA BONNE CHOSE”, SINON ELLES NE SONT PAS DE BONNES PERSONNES ET MERITENT D’ETRE PUNIES.



C'est une demande concernant  
**LES AUTRES**



MUST n° 3

LA VIE DOIT ETRE FACILE, SANS INCONFORT ET SANS  
INCONVENIENT.



C'est une demande concernant  
**LES SITUATIONS**





JE DOIS BIEN FAIRE ET GAGNER L'APPROBATION  
DES AUTRES, SINON JE NE SUIS PAS  
QUELQU'UN DE BIEN.

⇒ **VOUS-MÊME**



LES AUTRES PERSONNES DOIVENT FAIRE “LA  
BONNE CHOSE”, SINON ELLES NE SONT PAS DE  
BONNES PERSONNES ET MERITENT D'ETRE  
PUNIES.

⇒ **LES AUTRES**



LA VIE DOIT ETRE FACILE, SANS INCONFORT ET  
SANS INCONVENIENT.

⇒ **LES SITUATIONS**



## MUST n° 1

JE DOIS BIEN FAIRE ET GAGNER L'APPROBATION DES AUTRES,  
SINON JE NE SUIS PAS QUELQU'UN DE BIEN.

« Je dois bien faire et obtenir  
l'approbation ou alors je suis sans  
valeur. »

**CONSEQUENCES  
EMOTIONNELLES**



**ANXIETE/PANIQUE**

**DEPRESSION**

**MANQUE  
D'AFFIRMATION DE  
SOI/DEVALORISATION  
DE SOI**

**MUST n° 1**

**ANXIETE/PANIQUE  
DEPRESSION  
MANQUE D’AFFIRMATION DE  
SOI/DEVALORISATION DE SOI**

**CONSEQUENCES  
COMPORTEMENTALES**



**EVITEMENT DU RISQUE  
TIMIDITE  
PROCRASTINATION**

**MANQUE  
D’ASSURANCE**

**WORKAHOLISME**

Il est impossible d'être apprécié ou aimé par tout le monde.

Même si vous pouviez obtenir que tout le monde vous apprécie ou vous aime, vous ne saurez jamais s'ils vous apprécient *assez* ou s'ils vous apprécient *toujours*.

Des personnes différentes ont des goûts différents. Peu importe ce que vous faites, certaines personnes vous admireront, et d'autres pas.

Amener les personnes à vous aimer demande temps et effort. Si vous essayez d'amener tout le monde à vous aimer, vous n'aurez plus assez de temps ou d'énergie de faire les choses que vous voulez faire.

Le simple fait que les autres vous approuvent ne signifie pas que vous vous aimez vous-même. Le mieux c'est de lutter pour acceptation inconditionnelle de vous-même de ce que les autres pensent de vous.

Ce n'est pas agréable quand d'autres personnes ne vous apprécient pas, mais ce n'est pas si horrible, ce n'est pas la fin du monde, et ce n'est pas fatal.

## MUST n° 2

LES AUTRES PERSONNES DOIVENT FAIRE “LA BONNE CHOSE”,  
SINON ELLES NE SONT PAS DE BONNES PERSONNES ET MERITENT  
D’ETRE PUNIES.

« Vous devez me traiter de  
manière raisonnable, avec  
considération et amour ou vous  
n’êtes pas bon. »

**CONSEQUENCES  
EMOTIONNELLES**



**RESSENTIMENT  
AMERTUME**

**HOSTILITE/COLERE  
RAGE/FUREUR  
VIOLENCE**

**IMPATIENCE**

**MUST n° 2**

LES AUTRES PERSONNES DOIVENT FAIRE “LA BONNE CHOSE”, SINON ELLES NE SONT PAS DE BONNES PERSONNES ET MERITENT D’ETRE PUNIES.

RESSENTIMENT/AMERTUME  
HOSTILITE/COLERER/RAGE/FUREUR/  
VIOLENCE  
IMPATIENCE

CONSEQUENCES  
COMPORTEMENTALES



AGRESSION  
VIOLENCE  
HARCELEMENT

INTIMIDATION

SECTARISME  
(FANATISME)  
INTOLERANCE

**MUST n° 3**

LA VIE DOIT ETRE FACILE, SANS INCONFORT ET SANS INCONVENIENT.

« La vie doit être juste, facile et sans tracas ou alors c'est affreux. »

**CONSEQUENCES  
EMOTIONNELLES**



**FAIBLE TOLERANCE A  
LA FRUSTRATION**

**APITOIEMENT SUR  
SOI-MÊME**

**DEPRESSION  
ANXIETE**

**MUST n° 3**

LA VIE DOIT ETRE FACILE, SANS INCONFORT ET SANS INCONVENIENT.

*FAIBLE TOLERANCE A LA FRUSTRATION*  
*APITOIEMENT SUR SOI-MÊME*  
*DEPRESSION/ANXIETE*

**CONSEQUENCES  
COMPORTEMENTALES**



**PROCRASTINATION  
EVITEMENT**

**ABUS DE DROGUES  
&  
ALCOOL**

**INDULGENCE EXCESSIVE  
ENVERS LES  
COMPORTEMENTS DE  
PLAISIR (Manger à l'excès par  
ex.)**

## Cas réel n°1

Octobre (mois du changement des assistants). Il est 8h00 du matin; patiente en salle pour hystérectomie sous AG.

Les 2 infirmières, après préparation du matériel, accueillent et installent la patiente.

L'assistant de 2<sup>e</sup> année décide d'intuber la patiente et une infirmière l'y aide.

8h30: la patiente dort et les champs stériles sont en place.

L'anesthésiste sénior arrive. Il en retard et n'a pas pu prévenir (GSM déchargé).

Immédiatement, il s'en prend aux deux infirmières qui ne « se sont pas tracassées » de sa non présence.

Il les traite d'inconscientes, d'incompétentes et ajoute que c'est à cause d'infirmières comme elles que la qualité du travail au bloc est ce qu'il est devenu.

Aucune remarque à l'assistant. Désagréable toute la matinée et ne s'excuse pas.



Côté Médecin



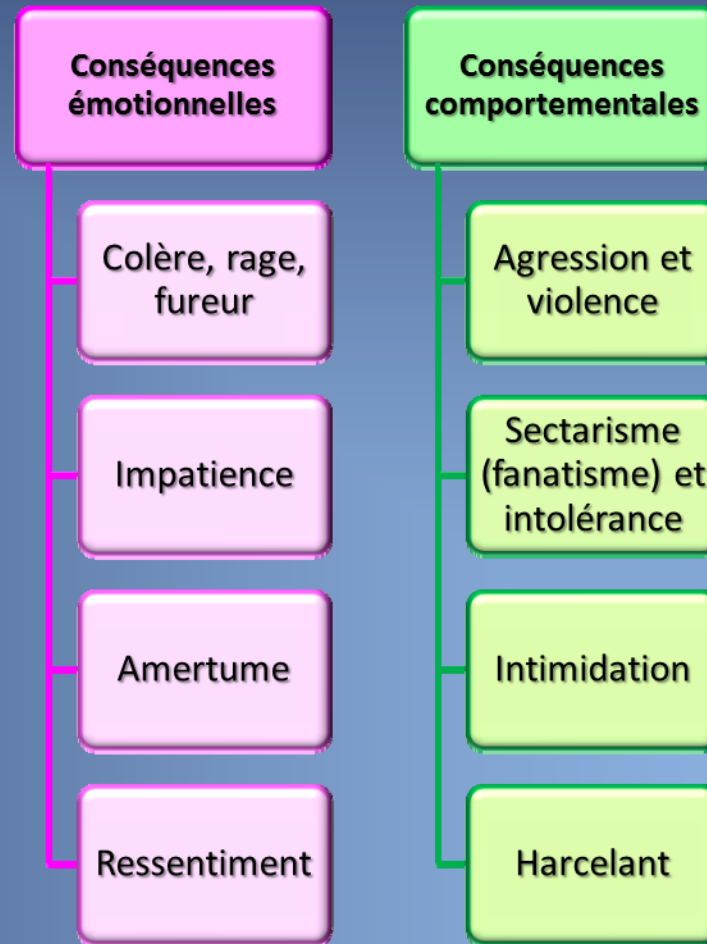
MUST n° 2

**LES AUTRES PERSONNES DOIVENT FAIRE “LA BONNE CHOSE”,  
SINON ELLES NE SONT PAS DE BONNES PERSONNES ET MERITENT  
D’ETRE PUNIES.**

**LES AUTRES PERSONNES DOIVENT FAIRE “LA BONNE CHOSE”, SINON ELLES NE SONT PAS DE BONNES PERSONNES ET MERITENT D’ETRE PUNIES.**

↳ **SOUS-CROYANCES**

↳ S’ils agissent de manière incompétente ou inconsiderée, ce sont des idiots inutiles.  
↳ Les gens qui ne sont pas à la hauteur de leur potentiel n’ont aucune ou peu de valeur comme être humain.



Côté Médecin



Ce qu'il faudrait décoder

## Côté Médecin



- Utilisation d'un dérivatif pour se soulager temporairement au lieu de remettre en cause son fonctionnement: l'acte d'agression contribue de façon frappante à ce qu'il se sente mieux sur le moment et l'entraîne à penser qu'il n'y a rien d'autre à faire pour se débarrasser de sa frustration, de son anxiété ou de son hostilité.



Côté Médecin



□ Quand on blâme et que l'on condamne des humains pour des conduites « fautives » on les pousse à se dire des phrases telles que:

*« J'ai fait cette chose de la mauvaise façon »*

*« Quel imbécile je suis pour avoir agi ainsi ! »*

**Déconsidération  
Autocondamnation**

Croyance  
entretenu



Péché



Blâme  
&  
Châtiment



Croyance  
entretenu

Trop occupés : pas de modification



Péché



**Blâme  
&  
Châtiment**

Refus d'admettre ses  
erreurs



Refus de responsabilité

Dépréciation  
Déconsidération  
Autocondamnation  
Sans valeur  
Se Torturer, culpabilité

Inquiet  
Crainitif  
Déprimé

Si, en sus, le motif est inexistant ou immotivé: contribution à la mise en place d'un système injuste et anarchique sous lequel il refuserait lui-même de vivre + risques de représailles à son encontre de la part de ses « victimes ».

Côté Médecin



***Il vaudrait mieux inciter les personnes ayant fait des erreurs à se dire:***

***« Je me suis peut-être trompé. »***

***« Tous les êtres humains peuvent commettre des erreurs. »***

***« Par conséquent, comment puis-je me corriger et éviter des actes de ce genre dans l'avenir ? »***

**Rationnel**



Côté Médecin →

- ❑ Condamner les autres = se mettre en colère contre eux et nourrir de l'hostilité à leur égard.



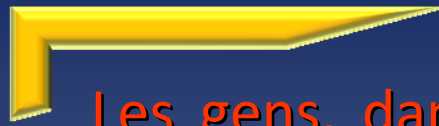
*Colère  
est le  
reflet de  
votre  
**ORGUEIL***

*« Je n'aime pas le  
comportement  
toujours  
incompétent des  
infirmières »*

*« Parce que je  
n'aime pas  
leur conduite,  
elles n'auraient  
pas dû agir de  
la sorte »*

**Comportement  
irréaliste:  
Se prend pour  
un DIEU**

**Conclusion fausse teintée d'orgueil:  
elles n'auraient pas dû agir ainsi parce que vous  
n'aimez pas leur comportement habituel ?**



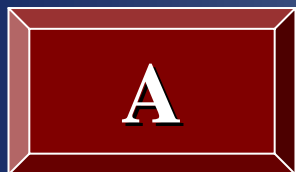
Les gens, dans leur orgueil, condamnent sans les aider, d'autres gens dont les actions leur apparaissent (parfois avec raison) mauvaises.

Comme deux maux ne font pas un bien, la pire façon de les inciter à s'améliorer est certainement de se mettre en colère contre eux [*cela pourrait même les inciter à s'obstiner tout simplement parce que vous les haïssez et qu'ils ne peuvent pas vous sentir*].



Côté Infirmière

RAPPEL !



Je reçois une critique  
au travail



Anxiété



Et/Ou

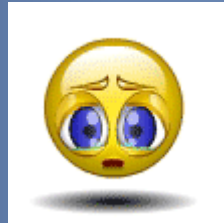


Je suis moins performant

Pensées irrationnelles tacites:

- Je me sens dévalorisé
- Je ne suis pas apprécié
- J'ai besoin d'être reconnu
- Je dois être aimé des autres pour exister

# Comment réagir pour ne pas



# Réflexion n°1

**Si vous réalisez bien une tâche un jour, et mal le lendemain, êtes-vous une meilleure personne le jour où vous réalisez bien la tâche ? Non. Vous êtes toujours la même personne.**

**Un commentaire extrinsèque n'a pas à remettre en question votre existence.**



## Réflexion n°2

Chaque jour, nous faisons tous une foule de choses. Certaines de ces choses sont « mauvaises », certaines sont « bonnes » et certaines ne sont « ni bonnes ni mauvaises ». Les « mauvaises » choses que nous faisons ne font pas de nous de « mauvaises » personnes, et les « bonnes » ne font pas de nous de « bonnes » personnes non plus.



## Réflexion n°3

Quand d'autres personnes vous blâment pour une erreur que vous avez faite, demandez-vous si vous avez réellement fait quelque chose de travers. Si c'est le cas, tentez de ne pas récidiver. Si vous n'avez rien fait de mal, souvenez-vous que cette personne se trompe et qu'elle ne peut s'empêcher de faire des erreurs (elle aussi).



## Réflexion n°4

Ce n'est pas la fin du monde quand les autres se comportent mal, de façon égoïste ou injuste.

Si vous pouvez leur apprendre à mieux se comporter, alors faites-le.

Si vous ne pouvez leur apprendre à faire mieux la prochaine fois, vous pourriez aussi apprendre à vivre avec leurs erreurs et vous dire : « *C'est dommage qu'il continue à avoir cette attitude, mais ce n'est pas si terrible non plus !* » [Vous pourriez aussi vous dire qu'ils ne se réduisent pas à ces mauvaises choses, qu'ils ont d'autres qualités et plutôt vous focaliser sur celles-ci]





# Réflexion n°5

**De temps en temps ce sera vous qui agirez mal, égoïstement ou injustement. Comme tout le monde, il y aura des moments où vous ferez des erreurs parce que vous ne saurez pas comment faire mieux, ne serez pas capable de faire mieux ou serez perturbé. Quand cela arrive, vous pouvez vous dire « *Et bien, c'est la vie ! Je suppose que je suis aussi humain que les autres. J'essayerai de ne pas le refaire, mais il n'y a aucune garantie !* »**



# MAIS

**Si au meilleur de vos connaissances, après avoir réfléchi, vous n'êtes pas d'accord: si vous vous sentez capable d'en supporter les désavantages, ne vous gênez pas pour les contester ouvertement ou pour vous en moquer discrètement ... tant que votre rébellion ne compromet pas vos projets ou vos buts !**

# Comment ?

En remplaçant les désirs impérieux par des souhaits ou des aspirations

*« J'essaie de bien me gérer dans le plus de situations possibles »*

En remplaçant les dramatisations par des qualifications plus sobres

*« C'est frustrant. » ou « Cela m'est pénible »*

En remplaçant les condamnations de personnes par des critiques de comportements

*« Je n'apprécie guère qu'il refuse de nous entendre. »*



## Cas réel n° 2

Ce jour là, il manque des infirmières spécialisées en vasculaire. Une infirmière (expérimentée mais en abdo) est désignée pour instrumenter le cas.

Au cours de l'intervention, qui se déroule sans encombre, le chirurgien attend de l'infirmière un instrument particulier qu'elle ne lui fournit pas.

L'infirmière, sentant le malaise, lui demande ce qu'il souhaite. Le chirurgien répond « Comme d'habitude. » L'infirmière lui rappelle qu'elle n'est pas de la discipline. Le chirurgien s'énerve et se fâche en traitant l'infirmière d'incompétente et ajoute que, à cause d'infirmière comme elle, il met la vie de son patient en danger.

Elle lui répond que c'est plutôt son énervement qui met la vie du patient en danger. Il s'énerve d'autant plus et la somme de quitter la salle d'opération. L'infirmière sort.

Côté Médecin



Ce qu'il faudrait décoder



- Utilisation d'un dérivatif pour se soulager temporairement au lieu de remettre en cause son fonctionnement: entraînant à penser qu'il n'y a rien d'autre à faire pour se débarrasser de sa frustration, de son anxiété ou de son hostilité.





**Idée irrationnelle 1** : Les choses prévues doivent se produire selon vos prévisions, sinon ce serait catastrophique.

Dans MA salle d'opération  
(lieu confiné, hors du temps)



*Les choses doivent aller de la façon dont je veux qu'elles aillent*



*Je ne dois pas être incommodé ou être mis mal à l'aise.*

Côté Médecin



**Idée irrationnelle 1** : Les choses prévues doivent se produire selon vos prévisions, sinon ce serait catastrophique.



**LA VIE DOIT ETRE FACILE, SANS INCONFORT ET SANS INCONVENIENT.**



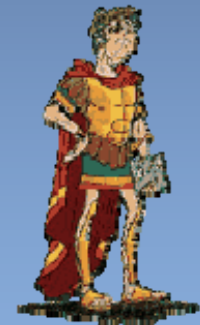
## ❑ **Idée irrationnelle 1** : Les choses prévues doivent se produire selon vos prévisions, sinon ce serait catastrophique.

Il n'y a aucune raison pour laquelle les choses devraient être comme vous voudriez qu'elles soient .



Ce n'est pas parce qu'un enfant de deux ans a un accès de colère lorsque ça ne va pas comme il veut, que vous devez piquer vous aussi une colère quand ça ne va pas comme vous l'entendez.

Vous ne vous énervez pas parce que de mauvaises choses arrivent, vous vous énervez parce que vous pensez qu'elles ne devraient pas arriver et que c'est affreux quand elles arrivent.



**Notons la double culpabilité projetée sur l'infirmière: qui risque la mort du patient qui en plus n'est pas le sien (culpabilité évacuée)**

**† Pêché †**

Croyance  
entretenu



Péché



Blâme  
&  
Châtiment



Dépréciation  
Déconsidération  
Autocondamnation  
Sans valeur  
Se Torturer, culpabilité



Inquiet  
Craintif  
Déprimé



□ **Idée irrationnelle 2** : Vous pouvez donner aux gens (y compris à vous-même) une « cote globale » d'être humain et que leur « valeur générale » dépend de la qualité de leurs prestations.

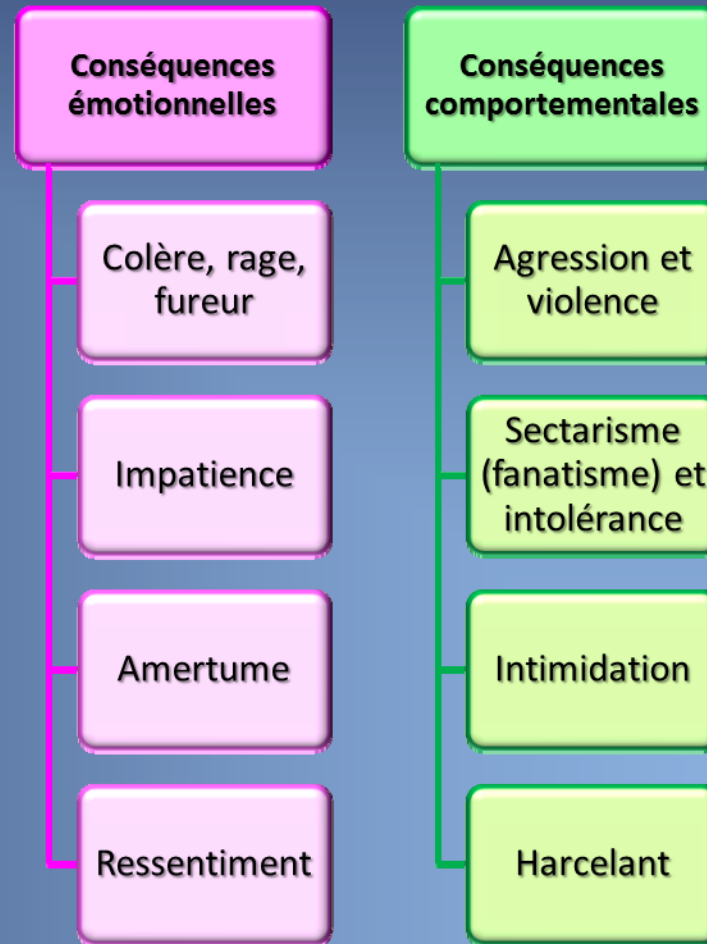


**LES AUTRES PERSONNES DOIVENT FAIRE “LA BONNE CHOSE”, SINON ELLES NE SONT PAS DE BONNES PERSONNES ET MERITENT D’ETRE PUNIES.**

**LES AUTRES PERSONNES DOIVENT FAIRE “LA BONNE CHOSE”, SINON ELLES NE SONT PAS DE BONNES PERSONNES ET MERITENT D’ETRE PUNIES.**

↳ **SOUS-CROYANCES**

↳ S’ils agissent de manière incompétente ou inconsiderée, ce sont des idiots inutiles.  
↳ Les gens qui ne sont pas à la hauteur de leur potentiel n’ont aucune ou peu de valeur comme être humain.



□ **Idée irrationnelle 2** : Vous pouvez donner aux gens (y compris à vous-même) une « cote globale » d'être humain et que leur « valeur générale » dépend de la qualité de leurs prestations.

→ **Inflexible et irréaliste**

→ **Suppose avoir une autorité sur les autres**

→ **Suppose faire une différence nette entre le bien et le mal**

→ **Suppose qu'autrui a habileté infallible à distinguer entre le bien et le mal**

→ **Se place au centre de l'univers, les autres répondant à ses besoins et à ses désirs**

→ **Cela mène à des conflits avec les autres qui se verraient également comme le centre de l'univers**

→ **Non acceptation de la faillibilité humaine**

→ **Les autres ne doivent pas me critiquer.**



Côté Infirmière

RAPPEL !



Je reçois une critique  
au travail



Anxiété



Et/Ou



Je suis moins performant

Pensées irrationnelles tacites:

- Je me sens dévalorisé
- Je ne suis pas apprécié
- J'ai besoin d'être reconnu
- Je dois être aimé des autres pour exister