

Restructuration cognitive¹

Une saine gestion de nos émotions est essentielle pour optimiser les gains thérapeutiques, associés ou non au traitement pharmacologique du TDAH.

Par où commencer ? Afin de parvenir à changer nos mauvaises habitudes de façon durable, il faut être conscient des croyances irrationnelles (distorsions cognitives) qui nous mettent des bâtons dans les roues et les identifier.

Distorsions cognitives fréquemment observées chez les adultes souffrant de TDAH.

Généralisation à outrance	Tirer des conclusions globales, sur la base d'une erreur spécifique. Par la suite, ces conclusions erronées servent de point de départ pour analyser d'autres situations, avec ou sans liens avec l'erreur initiale. (Je ne me trouverai jamais d'emploi si je ne suis pas en mesure de me souvenir d'aller chercher mon linge chez le nettoyeur.)
Pensée magique	S'en remettre à des facteurs hors de notre contrôle (ex. : la chance) pour régler nos problèmes (lorsque j'aurai la dose optimale de médication, tous mes problèmes seront réglés.)
Comparaison excessive	L'estime que l'individu a de lui-même est établie en fonction de son habileté à se démarquer des autres dans son fonctionnement quotidien (je suis le seul étudiant de mon groupe ayant besoin de temps supplémentaire lors des examens. Je n'ai donc pas ma place à l'université.)
Distorsion de l'iniquité	Croyance selon laquelle, la vie se doit d'être juste et équitable à tous les niveaux (je ne devrais pas avoir à faire plus d'efforts que mes amis pour bien réussir mes études.)
Le tout ou rien	Tendance à manquer de nuances dans l'interprétation que nous faisons dans les situations que nous vivons. Tendance à voir les choses de façon dichotomique (noir ou blanc). (Mon superviseur a écrit à réviser pour certains items. Je suis vraiment un bon à rien).

¹ Cliniquefocus.com/attentiondeficit-info.com

Lecture des pensées	Conclure, en l'absence de preuve, que les gens ne nous estiment pas et qu'ils ne nous croient pas capables de mener nos projets à terme. (Mes collègues ne me trouvent pas digne de confiance).
Les dois et devrais	Obligations irréalistes qu'une personne s'impose, de façon indue et qui nuisent à son fonctionnement. Ce sont de faux il faut qui, plutôt que d'aider la personne à se mobiliser, contribuent à augmenter le sentiment de culpabilité. (Je devrais être en mesure d'établir adéquatement mes priorités, sans avoir à m'arrêter pour y réfléchir.)
Les reproches inappropriés	S'attribuer ou attribuer à autrui, une quantité excessive de blâmes, sans tenir compte de tous les éléments ayant pu contribuer à la situation problématique. (Elle devrait comprendre que j'ai un TDAH et me pardonner, sans plus d'explication, d'avoir oublié notre rendez-vous.)

Par la suite, la technique de **restructuration cognitive** a pour but de nous aider à :

- ✓ Prendre conscience de l'impact de nos pensées sur nos émotions négatives
- ✓ Remettre en question les pensées qui alimentent nos émotions négatives

Le guide qui suit vous permet de vous initier aux quatre étapes de la technique de **restructuration cognitive**.

Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
Émotion(s) négative(s)	Situation	Pensée(s) automatique(s)	Pensée(s) alternative(s)

1. **Identifier notre ou nos émotions négatives**, dès qu'elles apparaissent (colonne 3).

Les personnes avec hypersensibilité émotionnelle ont souvent le réflexe de mettre le couvercle sur leurs émotions, ce qui fait éventuellement sauter le presto. Cette étape est cruciale car elle permet de développer une meilleure conscience de nos émotions (appelé dans le jargon psychologique l'affect).

2. **Résumer en quelques mots, la situation** à l'origine de son ou de ses émotions négatives (déclencheur) (colonne 1).
3. **Identifier la ou les pensée(s) automatique(s)**. La pensée automatique est l'interprétation qui est faite, sur le coup de l'émotion. Les anglophones traduisent pensées automatiques par hot cognitions ou pensées à chaud. (Colonne 2).
4. **Générer des pensées alternatives**, sur la base de preuves ou d'observations concrètes. C'est l'élément de preuves ou d'observations concrètes qui établit une distinction entre restructuration cognitive et pensée positive. C'est le même élément qui permet de semer un doute raisonnable face à nos pensées automatiques. (Colonne 4)

De la théorie à la pratique : exemple

À l'aide de la grille des distorsions cognitives de Ransay et Rostain, monsieur Tremblay a réalisé qu'il avait tendance à faire de la **pensée magique** depuis qu'il a reçu un diagnostic de TDAH et que son médecin a initié un traitement pharmacologique. Voici l'exercice de restructuration cognitive qu'il a effectué, sur la base de ce constat :

1. Émotion(s) négative(s)	2. Situation	3. Pensée(s) automatique(s)	4. Pensée(s) alternative(s)
Anxiété de performance	Je dois étudier mon examen de chimie. J'ai encore une semaine devant moi.	J'ai le temps en masse ! Ça ira mieux la semaine prochaine, lorsque ma médication fera vraiment effet... (Pensée magique)	Une semaine ce n'est pas si long que ça, si je tiens compte des imprévus... La dernière fois où j'ai eu un imprévu à la dernière minute, l'anxiété m'a paralysé... Mon médecin a insisté sur le fait que je ne devais pas me fier uniquement à ma médication