

Source: Blackburn, Y.M., & Cottman, J. (2008).

Psychothérapie cognitive de la dépression, 3<sup>e</sup> éd.,

Coll. Médecine et psychothérapie,  
Elsevier-Masson, Paris.

Je documente à ce  
reproduit conformément  
à la licence ACCESS COPYRIGHT.  
Il est strictement interdit  
de le revendre ou d'en  
reproduire d'autres  
copies.



This material has  
been copied under  
licence from:  
ACCESS COPYRIGHT.  
Resale or further copying  
of this material is strictly  
prohibited.

ainsi amenant le patient à prendre conscience de la rigueur des règles personnelles.

**L'échelle des attitudes dysfonctionnelles**, qui est décrite dans le chapitre 7, est une mesure d'auto-évaluation des croyances dysfonctionnelles présentées ci-dessus. Elle peut être utilisée en conjonction avec une ou plusieurs autres méthodes pour déterminer les schémas cognitifs, pour évaluer leur intensité et les changements thérapeutiques, mais elle ne devrait jamais être utilisée isolément comme unique méthode pour déterminer les croyances dépressogènes.

**La méthode de la « flèche descendante »** est très efficace, comme on verra dans les extraits qui suivent, pour arriver à la croyance de base, au *bottom line* comme disent les américains.

EXEMPLE reprenant le cas de la patiente décrite dans les lignes précédentes :

*Situation* : j'ai téléphoné à une amie et sa mère m'a dit qu'elle était absente.

*Émotion* : triste, isolée.

Ainsi, en poursuivant le sens des pensées automatiques, au lieu de les corriger, le postulat silencieux apparaît :

<i>Pensées automatiques</i>	<i>Réponses</i>
1) Elle a dû dire à sa mère de me dire qu'elle était absente si j'appelais.	→
« Si c'était vrai qu'est-ce que cela voudrait dire pour vous? »	↓
2) Cela voudrait dire qu'elle n'a plus d'affection pour moi.	→
« Supposons que c'est vrai, qu'elle n'a plus d'affection pour vous. Qu'est-ce que cela voudrait dire pour vous? »	↓
3) Que je suis une personne désagréable. Autrement elle n'essaierait pas de m'éviter.	→
« Et si c'était vrai. Qu'est-ce que cela voudrait dire pour vous? »	↓
4) Que personne ne voudra plus me connaître. On me rejettera.	↓
« Si c'était vrai, qu'est-ce que cela voudrait dire pour vous? »	↓
5) Que je suis déplaisante, que je ne vauds rien.	→
« Et si ça aussi, c'était vrai, qu'est-ce que cela voudrait dire pour vous? »	↓
Je n'aurais pas d'amis, pas d'affection, pas d'amour. Ma vie ne vaudrait pas d'être vécue.	→