

L'ENVERS DE TA VOIX

Réduire le pouvoir que possèdent les pensées du trouble du comportement alimentaire ou toutes autres pensées difficiles.

MATÉRIEL

- La grille de restructuration en annexe 1
- Des post-it ou papiers collants
- Crayons et surligneurs
- Autocollants et autres matériels de bricolage (optionnel)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

On appelle distorsion cognitive les pensées irrationnelles et nocives qui peuvent se manifester sous la voix du trouble du comportement alimentaire. Celles-ci peuvent parfois être spontanées et sporadiques ou bien devenir obsessionnelles. Un outil pertinent afin de corriger ces distorsions cognitives est la restructuration cognitive. Le concept de restructuration a pour motif de réguler les pensées en les rationalisant afin d'éventuellement réduire leur pouvoir.

CONSIGNES

1. Effectuer la lecture du tableau en annexe 1;
2. Identifier vos propres distorsions cognitives présentes au quotidien à l'aide du tableau en annexe 1;
3. Les inscrire dans le tableau en annexe 3 selon votre propre expérience;
4. Les restructurer à l'aide de l'annexe 2.
5. Se positionner devant le miroir et dites à voix haute vos restructurations lorsque les distorsions cognitives sont fortes. Tenter de rationaliser le tout. Nous suggérons également d'afficher les restructurations dans un miroir à l'aide de post-it ou encore dans tout endroit de votre domicile propice à être vu en respectant votre intimité.



ANNEXE 1

Tableau des distorsions cognitives et définitions

Types de distorsions cognitives	Définitions
La pensée « tout ou rien »	Une pensée sans nuance et classée selon deux catégories : bonnes ou mauvaises, le succès ou l'échec, etc.
Surgénéralisation	Un seul événement malheureux semble comme le début d'une série d'événements malheureux. Une mauvaise chose est donc appliquée à toutes celles suivantes.
Exagération/ dramatisation et la minimisation	Tendance à surévaluer la probabilité, la gravité ou l'importance d'un événement indésirable ou au contraire tendance à réduire sa gravité ou son importance.
Lecture de pensée	Tendance à prétendre connaître ce que les autres pensent de nous sans avoir de preuves.
Prémonition - erreur de prévision	Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que le pire se produira.
Étiquetage et erreur d'étiquetage	Tendance à décrire les choses ou les autres, dont soi-même, en termes globaux avec une seule étiquette au lieu de percevoir la globalité.
Obligation de performance	Tendance à vivre selon des «je dois...» et «je devrais...» au lieu d'écouter ses besoins réels. Souvent accompagné d'un sentiment de culpabilité.



ANNEXE 1

Tableau des distorsions cognitives et définitions

Types de distorsions cognitives	Définitions
La personnalisation	Tendance à se sentir responsable d'un événement en particulier malgré votre faible implication.
Le rejet du positif	Le rejet de toutes expériences positives dans sa vie, même si votre perception est contradictoire à votre vécu quotidien.
Les conclusions hâtives	Tendance à arriver à une conclusion négative même si aucun fait ne confirme votre interprétation, et ce, soit en lien avec la perception des autres (la télépathie) ou les événements négatifs (la pensée catastrophique).
Le filtre	Tendance à focaliser sur les aspects négatifs d'une situation et à ignorer les aspects positifs.

Source : Isabelle Soucy, ph.D psy.

<https://www.isabellesoucy.com/wp-content/uploads/2021/04/Tableau-des-distorsions-cognitives-et-restructuration-avec-exemples.pdf>



ANNEXE 2

Exemple de restructuration cognitive

Distorsion cognitive	Restructuration
<p>« Je n'aurais pas dû manger autant, car mon ventre est gros, maintenant. »</p>	<p>J'ai mangé cette quantité puisque j'en avais envie. Ce moment m'a apporté du plaisir et je le mérite. Ce n'est pas un repas qui changera mon image corporelle à long terme. J'ai l'impression que mon ventre est plus gros, car il est rempli de nourriture. Lorsque j'aurai digéré, il reprendra sa forme régulière. Le sentiment de ballonnement est normal et nécessaire au processus de digestion et quittera par lui-même.</p>
<p>« Je ne suis pas beau/belle. »</p>	<p>Je ne me trouve pas beau/belle aujourd'hui, mais cela n'empêche pas que je pourrais me trouver beau/belle à un autre moment. La beauté est un concept propre à chacun et il est possible que je me compare inconsciemment à des standards de beauté. Je peux tenter de me voir de façon neutre au lieu de me voir de façon négative en nommant des aspects de moi que j'aime ou en me rappelant tout ce que mon corps fait pour moi.</p>



ANNEXE 3

Tableau d'identification de ses propres distorsions cognitives

La pensée	Type de distorsion cognitive	Restructuration

