



# L'ANALYSE FONCTIONNELLE EN TCC

L'analyse fonctionnelle est le point de départ pour une TCC. Elle permet de comprendre pourquoi un comportement problème se maintient. En faisant cette démarche descriptive nous allons cibler les comportements problèmes qu'on visera par la suite à modifier. L'objectif de l'analyse fonctionnelle est donc de décrire ce qui cause le comportement et pourquoi il se maintient. Les stratégies thérapeutiques permettront de changer le comportement afin de diminuer la souffrance. Les changements sont évalués avec des questionnaires qui mesurent les symptômes avant la thérapie et après la thérapie.

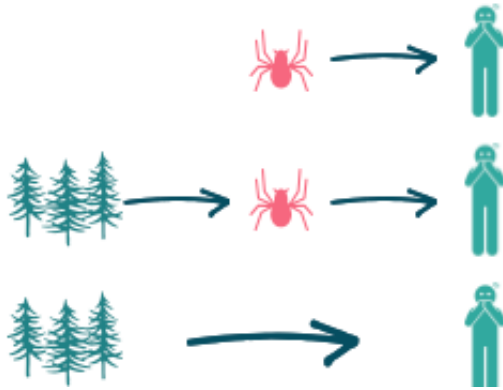
## Enregistrement des événements, pensées, émotions et sensations, comportements et leurs conséquences

- Nos émotions sont influencées par nos pensées et interprétations. Ces dernières prennent souvent la forme de pensées automatiques négatives. Ainsi ce sont nos interprétations qui influencent nos émotions plutôt que les événements directement. Nous passons notre vie à donner du sens et interpréter les événements. Nous construisons des croyances fondamentales, sur soi, les autres et le monde. Ces schémas de pensées sont stables. Lorsqu'elles sont rigides, elles peuvent devenir pathologiques et sources de souffrance.



- Nos comportements sont issus d'apprentissages. Plusieurs modèles peuvent nous montrer comment un comportement est acquis : conditionnement classique, opérant ou vicariant. Si nous répétons un comportement, c'est qu'il est renforcé par des avantages. Il y a toujours des conséquences positives (avantages) ou négatives (inconvenients) et celles-ci contribuent ou non au maintien du comportement.

## Exemple d'apprentissage par conditionnement classique



Max a peur des araignées. Un jour il voit une araignée quand il se promène en forêt. A partir de ce jour-là, il a peur aussi d'être en forêt.

## Exemple d'apprentissage par conditionnement opérant



Dans le premier exercice que nous allons apporter une nouvelle attention aux pensées, émotions, comportements et les conséquences de ceux-ci. Est-ce que nos comportements ont des conséquences positives ou négatives ? Il est possible qu'un comportement puisse amener une conséquence positive à court terme et négative à long terme. Pour faire cet exercice, nous partirons d'une émotion négative que nous avons ressentie récemment. Cette émotion a fait son apparition dans un contexte bien précis. Ce contexte nous intéresse également. Pour faire l'exercice nous allons nous servir d'un tableau que tous les psychologues TCC utilisent. On appelle ce tableau la **SORC** qui est une abréviation pour stimulus/organisme/réaction/conséquence.

- **Stimulus** peut être traduit en le contexte ou la situation dans laquelle l'émotion négative est apparue.
- **Organisme** signifie « tout ce qui se passe en nous ». Nous nommerons ici nos émotions, les sensations physiologiques et nos pensées.
- **Réaction** traduit ce qu'on fait dans cette situation. Quel comportement mettons-nous en œuvre.
- **Conséquence** : tous les comportements ont des conséquences. On notera ici toutes les conséquences de notre comportement, positives ou négatives, à court terme et à long terme.

## 1 Stimulus

Pour commencer notre exercice, pensez à un évènement de ces derniers jours qui a généré des émotions négatives. Cela peut être une situation qui était inconfortable ou des tracasseries qui vous embêtent dans votre quotidien. Faites un focus sur un moment bien précis. Quel est l'évènement ou la situation ou l'occasion qui a déclenché l'émotion négative ?

Cet évènement peut prendre la forme d'un évènement externe : « J'ai eu le trac de parler en réunion », ou d'une pensée : « Quand je pense que je ne m'occupe pas assez de mes enfants, je culpabilise », ou d'une émotion : « J'ai honte d'avoir bu une bouteille de vin hier soir ». Les questions « qui, quand, où et quoi » sont utiles pour aider à mieux décrire et situer un évènement. Par exemple, s'il s'agit d'une rencontre qui a généré une forte anxiété, on peut chercher à préciser qui était concerné dans cette rencontre, quand elle a eu lieu, dans quelles circonstances et à quel endroit. Une fois l'évènement bien identifié, on l'inscrit brièvement dans la première colonne et, au préalable, on indique le jour et l'heure auxquels il s'est produit.

## 2 Emotions

Quelles sont les émotions en cause ? Signalons ici que c'est un évènement caractérisé par la survenue d'une émotion négative qui constitue le signal de départ pour entreprendre un auto-enregistrement des pensées et émotions. Cette émotion est (ou ces émotions sont) presque toujours désagréable(s), intense(s) et souvent dysfonctionnelle(s). On note ensuite leur intensité sur une échelle allant de 0 à 100. Voici des exemples d'émotions qu'on peut ressentir :

## Les quatre familles d'émotions négatives

L'Anxiété	La culpabilité	L'hostilité	La tristesse
Angoisse Inquiétude		Agressivité Aigreur	
Crainte Effroi	Auto-dévalorisation	Animosité Aversion	
Épouvante Frayeur	Honte	Impatience Colère	Peine Chagrin Affliction
Peur Stress Panique	Regrets	Haine Irritation Rage	Abattement Accablement
Affolement Nervosité	Remords	Rancune Ressentiment	Découragement
		Révolte	Désespoir Mélancolie

### 3 Sensations physiques

Quelles étaient les sensations physiques ressenties à ce moment-là ? Les émotions induisent un nombre variable de sensations physiologiques et celles-ci varient selon les individus. Ci-dessous une liste des sensations qu'on retrouve souvent :

Gorge nouée Poitrine serrée Nœud à l'estomac Tension aux épaules  
Tension au corps Fourmillements Battements du cœur Transpiration  
Vision brouillée Mâchoires tendues Mal de tête Difficulté à respirer  
Sifflement aux oreilles Froideur Chaleur

Nous ne sommes pas habitués à faire attention à ces ressentis, mais avec un peu d'entraînement nous devenons capables de distinguer et nommer ces sensations.

### 4 Les pensées

Les pensées automatiques sont celles qui surviennent spontanément suite à un évènement quelconque. Elles sont souvent peu conscientes et hors du contrôle de notre volonté. Il s'agit ici de les identifier clairement en même temps que les évènements qui les précèdent et les émotions qui en découlent. Quelles pensées ont jailli spontanément suite à l'évènement et dont résultent cette ou ces émotions ? Ces pensées sont parfois évidentes mais si ce n'est pas le cas, des questions comme celles qui suivent peuvent alors vous faciliter la tâche : « À quoi je pensais tout de suite avant de ressentir cette émotion ? Qu'est-ce qui m'inquiète dans cette situation ? Qu'est-ce que cette situation signifie pour moi ? De quoi ai-je peur ? » etc. Une fois les pensées automatiques clairement identifiées, on les inscrit de façon brève et concise dans la colonne.

## 5 Réactions

Qu'est-ce que vous avez fait dans cette situation ? Quel est le comportement qui a suivi ? Avez-vous évité de faire ce que vous étiez censé faire ? Essayez de décrire votre comportement plus juste possible. Le comportement quelque chose qu'on vous voit faire mais il peut aussi être quelque chose de mental, par exemple, essayer de penser à autre chose, se répéter mentalement des phrases encourageantes.

## 6 Conséquences

Quelles ont été les conséquences de chaque comportement ? Quelles sont les conséquences à court terme ? Et à plus long terme ? Un comportement problème est un comportement qu'on aimerait bien changer. Souvent, nous allons remarquer que ce comportement est renforcé par une conséquence positive immédiate. Celle-ci permet le conditionnement et le maintien du comportement. A plus long terme, il y a souvent une conséquence négative, c'est elle qui vous amène à vouloir changer le comportement.

### Exemple

Mélanie a eu un appel de son supérieur. Ce dernier la convoque pour un entretien quelques jours plus tard. Mélanie a paniqué immédiatement. Elle craint que son supérieur lui fasse des reproches. Elle ne dort plus la nuit. Elle devient irritable. Elle fait tout ce qu'elle peut pour ne pas y penser. Elle prend du Lexomil ou fume plus pour se calmer.



- **Évènement** : son supérieur la convoque à un entretien pour faire le point
- **Émotions** : anxiété : 90 %, panique : 90%
- **Sensations physiques** : tensions aux épaules, mal au ventre, diarrhées
- **Pensées automatiques** : « Pourquoi il me convoque ? », « Je vais me faire renvoyer », « Il pense que je ne fais pas mon travail correctement », « Il ne m'apprécie pas », « Je suis incompétente ».
- **Comportement** : Je fume, je prends des anxiolytiques, je m'inquiète

PROGRAMME - GESTION DU STRESS

Stimulus	Organisme			Réaction	Conséquence
	Émotions	Sensations physiologiques	Pensées		
Appel téléphonique. A 14h jeudi dernier au bureau, celui-ci me convoque pour un rendez-vous	Anxiété 90% Panique 90%	Tensions aux épaules, mal au ventre, diarrhées	« Pourquoi il me convoque ? », « Je vais me faire renvoyer », « Il pense que je ne fais pas mon travail correctement », « Il ne m'apprécie pas », « Je suis incompétente »	Je fume plus Je prends des anxiolytiques Je m'inquiète et me pose toutes sortes de questions	A court terme : j'ai l'impression que la cigarette et les anxiolytiques me calment A long terme : Je me sens idiot de réagir comme ça Je culpabilise de trop fumer et prendre les anxiolytiques Je fatigue mon cerveau à me poser toutes ces questions

Ce travail d'auto-enregistrement et analyse n'est pas facile. Il faut s'exercer afin de devenir habile. Pensez à faire appel à votre thérapeute en cas de difficulté.



*Ce document a été rédigé par Pierluigi Graziani,  
Professeur de Psychologie clinique et psychopathologie  
Auteur de nombreux ouvrages consacrés au stress et à l'anxiété*