

Contexte

Une même situation sera interprétée de manière différente selon les personnes concernées. Nous interagissons avec notre environnement, non pas en fonction de ce qu'il est, mais en fonction de l'interprétation que nous en faisons.

Nos interprétations des situations peuvent être adaptées, cependant elles peuvent aussi être inadaptées. Lorsque des interprétations erronées sont utilisées de manière trop fréquente, elles peuvent engendrer une souffrance psychologique dans des contextes personnels ou interpersonnels.

Les différentes manières de transformer la réalité sont appelées distorsions cognitives. Il existe plusieurs types de distorsions qui peuvent être liées à soi, aux autres et à l'avenir / le monde, et engendrer des émotions et des comportements inadaptés.

Ce jeu vous aidera à identifier le type de distorsions cognitives utilisé par vos patients ainsi que le champ de ces distorsions (soi, les autres ou l'avenir / le monde). Une fois identifié, ce jeu vous permettra de travailler avec le patient sa capacité à reconnaître les interprétations erronées, et à formuler de nouvelles interprétations plus adaptées.

Présentation du jeu

DisCog© est un jeu de 66 cartes. Au total, 22 types de distorsions cognitives sont abordés. Chaque distorsion cognitive est présente sous trois formes de pensée différentes: une liée à soi, une liée aux autres et une dernière liée à l'avenir / le monde.

Chaque carte présente au recto une pensée dysfonctionnelle correspondant à un type de distorsion. Au verso, vous trouverez la définition de la distorsion cognitive en question, le champ de distorsion (soi, les autres ou l'avenir / le monde) et une alternative à la pensée dysfonctionnelle.

Les pensées sélectionnées pour ce jeu de cartes ont été recueillies auprès de patients lors d'entretiens thérapeutiques. Elles représentent des pensées souvent rencontrées en thérapie.

Sur chaque recto figure un code. Par exemple 2A. Le numéro vous informe sur la distorsion cognitive concernée, dont la définition est au verso. La lettre vous informe sur le champ de distorsion : pensée orientée vers soi (A), vers les autres (B) ou vers l'avenir / le monde (C).

Ce jeu vous permettra :

- (1) d'aborder facilement et de manière ludique les distorsions cognitives
- (2) d'évaluer et catégoriser la présence ou non d'un certain type de distorsions cognitives
- (3) d'évaluer et catégoriser le champ de distorsions cognitives (soi, les autres, l'avenir / le monde) qui se manifeste le plus souvent

- (4) d'entraîner vos patients à repérer leurs distorsions et à interpréter les situations d'une manière différente
- (5) de renforcer l'alliance thérapeutique

Consigne d'utilisation du jeu

o En entretien individuel :

- Pour tester les distorsions cognitives présentes chez vos patients :

- Donnez le jeu de cartes côté recto (pensée dysfonctionnelle) au patient. Demandez-lui de trier les cartes en fonction de 2 catégories : ça me correspond VS ça ne me correspond pas.
- Une fois triées, regroupez chaque tas de cartes en fonction du type de distorsions cognitives identifié (grâce au code numéro) ou en fonction du champ de la distorsion (grâce au code lettre). Vous pourrez rapidement identifier, discuter et travailler les points les plus récurrents.
- Lorsque vous avez repéré les distorsions cognitives présentes chez votre patient, travaillez-les...

- Pour entraîner vos patients à comprendre les distorsions cognitives :

- Demandez à un patient de choisir une carte lui correspondant et de lire à haute voix la pensée présente au recto (sans retourner la carte).
- Le patient doit ensuite exprimer si cette pensée est adaptée ou non selon lui et argumenter sa position. Vous pouvez alors questionner le patient.
- Demandez ensuite au patient de retourner la carte et de lire la définition de la distorsion. Discutez cette définition avec lui.

- Pour entraîner vos patients à reconnaître et déjouer les distorsions cognitives :

- Entraînez-le ensuite à reconnaître les distorsions en piochant une carte au hasard parmi celles retenues. Demandez-lui de lire la pensée dysfonctionnelle et d'essayer de reconnaître la distorsion, et le champ de la distorsion.
- Enfin, entraînez-le au quotidien à reconnaître ses propres distorsions cognitives au travers des situations problématiques qu'il rencontre. Pour cela, lorsque les Fiches d'Intervention Cognitives sont prescrites en tâches assignées (en bloc ou dans le carnet patient), le patient devra, en plus d'identifier ses pensées dysfonctionnelles, identifier les distorsions utilisées. Les fiches d'Intervention Cognitives sont disponibles sur www.umeo-store.com.

- Pour entraîner vos patients à formuler des alternatives à ses pensées dysfonctionnelles :

- Proposez à votre patient de choisir une carte au hasard et demandez-lui de lire à voix haute la pensée dysfonctionnelle figurant sur le recto.
- Explorez ensuite avec le lui s'il a déjà eu cette pensée, dans quelle situation et quel est son degré d'adhésion envers cette pensée.
- Discutez avec le patient du caractère inadapté de la pensée et identifiez la distorsion impliquée.

- Enfin, accompagnez-le afin de formuler des pensées plus adaptées. Pour cela, vous pouvez explorer la décentration de personne (par exemple : que penserait *intel* dans une même situation ?), de temps ou tout autre méthode de questionnement socratique. La pensée au dos peut être une aide en cas de difficulté.

Ces exercices peuvent être réalisés lors d'une séance complète, ou quelques minutes par séance en parenthèse thérapeutique. Pour travailler plus en profondeur la formulation de pensées alternatives, retrouvez les Jeux AlternaCog sur www.umeo-store.com.

o En groupe

- Pour entraîner à reconnaître les distorsions cognitives :

- Demandez à un patient du groupe de choisir une carte et de lire à haute voix la pensée présente au recto (sans retourner la carte).
- Le patient lecteur doit ensuite exprimer si cette pensée est adaptée ou non selon lui et argumenter sa position. Chaque membre du groupe peut ensuite intervenir pour abonder dans le sens du patient lecteur ou le contredire.
- Une fois le caractère inadapté exprimé, le patient lecteur retourne la carte et lit la définition de la distorsion.

- Pour entraîner à formuler des alternatives à ses pensées :

- Demandez à un patient du groupe de choisir parmi le tas de carte une pensée qu'il a déjà rencontré et pour laquelle il a des difficultés à changer de point de vue et de la lire à haute voix (sans retourner la carte). Le patient lecteur explique ensuite et décrit au groupe les moments et situations où cette pensée lui vient à l'esprit.
- Les membres du groupe peuvent poser des questions factuelles afin de demander des précisions.
- Ensuite, chacun des membres non concernés par la pensée critique cette pensée, explique en quoi elle est inadaptée selon lui et en propose une alternative.
- Le patient en retour cherche une nouvelle alternative à sa pensée. Le verso des cartes peut être utilisé comme une aide afin d'obtenir un exemple de pensée alternative.

Bien d'autres utilisations sont envisageables, faites marcher votre imagination ... Vous pouvez également poser des questions sur www.umeo-store.com

L'équipe UMEO