

- **Robin, J.P., Girard, A., & Banville, I. (2007). *Le filtre de la réalité*. Le Gardeur, Qc : Impact Éditions.**

Le problème des distorsions cognitives abordé dans *Le filtre de la réalité* n'est pas nouveau. Par exemple, au cours des années 1970 et au début des années 1980, la thérapie brève préconisée par l'école de Palo Alto (Watzlawick, 1978, 1980; Watzlawick & Weakland, 1981; Watzlawick, Helmick-Beavin, J., & Jackson, 1972; Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1975) a mis en évidence que chacun de nous se ment en quelque sorte dans une double réalité : la réalité dite objective, indépendante de soi, et la réalité perçue, interprétée, marquée au coin de nos opinions, de nos convictions et de nos croyances. Par exemple, l'individu en proie à la dépression, qu'elles qu'en soient les raisons, privilégie les aspects pénibles de la vie pour bâtir sa réalité. Sa lecture de la réalité est de ce fait déformée par le prisme à travers lequel il la regarde. La plupart du temps, ce ne sont pas tant les choses en elles-mêmes qui sont troublantes, mais l'opinion que nous nous en faisons. Pour aider les individus à ne plus être victimes d'une assimilation déformante de la réalité, les thérapeutes de l'école de Palo Alto utilisent un certain nombre de techniques. Parmi celles-ci, la technique du recadrage est particulièrement pertinente. Recadrer consiste à modifier le contexte conceptuel et émotionnel selon lequel une situation est vécue en plaçant celle-ci dans un autre cadre qui permet alors à l'individu de lire la même réalité sous un autre angle. C'est l'exemple classique de l'optimiste qui voit une bouteille de vin à moitié pleine là où le pessimiste y voit une bouteille à moitié vide. Et pourtant c'est la même bouteille avec la même quantité de vin.

Habituellement, un individu aux prises avec un problème récurrent ne parvient pas à modifier le filtre à travers lequel il regarde la réalité. Qui plus est, il s'y enferme. Le problème des neuf points illustre à merveille la nécessité de sortir du cadre habituel pour parvenir à résoudre un problème récurrent. La consigne donnée dans le cas de ce problème est de « relier les neuf points par quatre lignes droites sans jamais lever le crayon ». Presque tous ceux qui tentent de résoudre ce problème partent de la prémisse que la manière dont les neuf points sont disposés représente un carré (figure 1). Partant de cette lecture de la réalité, ils tentent de résoudre le problème dans le cadre du carré. L'échec n'est pas attribuable à l'ambiguïté de la consigne ou à l'impossibilité d'exécuter la tâche, mais plutôt à la manière de définir le problème. Pourtant rien dans la consigne n'impose de rester dans le cadre du carré. En fait, la solution est toute simple : en acceptant de modifier le filtre à travers lequel on regarde le problème, tracer des lignes obliques au lieu de lignes horizontales et verticales devient alors possible (figure 2).

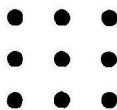


Figure 1

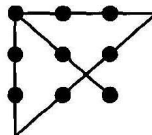


Figure 2

Sortir du cadre pour contrer les distorsions cognitives, voilà l'outil que les auteurs du *Filtre de la réalité*, trois psychoéducateurs, ont mis au point et avec brio.

Après avoir défini clairement ce qu'est une distorsion cognitive, les auteurs présentent quinze types de distorsions (tableau 1). Chaque type est suivi d'une définition opérationnelle et d'un exemple. Puis, les auteurs illustrent ces distorsions à partir de dix problèmes susceptibles de se présenter souvent. Pour chaque problème, on présente dix fiches.

Tableau 1. Distorsions cognitives et nombre de fois où celles-ci sont illustrées dans les fiches proposées

1	Attention sélective	20
2	Catastrophisation	0
3	Conclusion hâtive	06
4	Erreur de voyance	04
5	Lecture des pensées d'autrui	04
6	Disqualification du positif	09
7	Dramatisation	18
8	Étiquetage	12
9	Fausses obligations	02
10	Généralisation	08
11	Justification	17
12	Négation	10
13	Pensée dichotomique	03
14	Personnalisation	03
15	Raisonnement émotionnel	05

L'utilisation proposée par les auteurs concrétise en quelque sorte la notion de filtre et constitue de ce fait un excellent moyen d'illustrer le phénomène des distorsions cognitives que les individus font à propos d'eux-mêmes, des autres ou de leur environnement. Pour ce faire, l'intervenant psychosocial se sert d'un filtre rouge qui, lorsque utilisé pour lire une fiche, cache une partie du contenu de celle-ci. Par exemple, s'agissant de l'agressivité, lorsque l'énoncé est filtré, la phrase se lit comme suit : «C'est normal d'être en colère». En l'absence du filtre la phrase se lit comme suit : «C'est normal d'être en colère, mais c'est nécessaire d'apprendre à bien la gérer».

Sur chacune des fiches, la ou les distorsions cognitives correspondantes sont discrètement notées, un énoncé pouvant contenir plus d'une distorsion. Le tableau 2 présente la liste des dix situations abordées ainsi que l'identification des distorsions présentées dans les dix fiches correspondant à chacune des situations. La fréquence de ces dernières est comptabilisée dans le tableau 1. L'outil actuel se limite à dix situations mais on peut supposer que d'autres pourraient s'ajouter. La combinaison des situations utilisées avec leurs fiches correspondantes montre que la fréquence d'illustrations des distorsions cognitives varie et peut se diviser en trois

catégories. Les plus utilisées sont *l'attention sélective* (n=20), *la dramatisation* (n=18) et *la justification* (n=17); les moyennement utilisées sont *l'étiquetage* (n=12), *la négation* (n=10), *la disqualification du positif* (n=9) et *la généralisation* (n=8); les huit autres distorsions cognitives sont illustrées de trois à six reprises.

Tableau 2. Identification des problèmes et des distorsions cognitives correspondante^a

• Agressivité	5; 11 (n=8); 12 (n=2); 13
• Consommation	11 (n=5); 12 (n=7)
• Dépression	1 (n=6); 3; 4 (n=2); 7; 10
• Deuil et suicide	2 (n=2); 5; 6 (n=2); 7 (n=3); 9; 10 (n=2); 14
• Douleur chronique	1 (n=3); 2; 3; 7 (n=4); 8; 10 (n=2); 11 (n=2); 15
• Estime de soi	1 (n=3); 3; 5; 6 (n=3); 7 (n=2); 8 (n=3); 14; 15
• Peur et anxiété	1 (n=3); 2; 3; 4; 7 (n=2); 10; 11; 15 (n=2)
• Relations amoureuses	1 (n=2); 3; 7 (n=5); 8 (n=2); 13 (n=2); 14
• Relations de travail	1 (n=2); 2; 3; 4 (n=2); 5; 6 (n=2); 10; 11; 12; 15
• Relations parents-enfants	1; 6 (n=2); 7; 8 (n=6); 9; 10

^a Le chiffre en parenthèses correspond au nombre de fois qu'une distorsion cognitive (Tableau 1) est illustrée dans le problème correspondant.

Le *Filtre de la réalité* est un outil tout à fait approprié pour contrer un des obstacles majeurs auxquels les intervenants psychosociaux sont confrontés dans leur pratique clinique auprès des adultes : les distorsions cognitives. Le fait d'avoir effectué une étude de validité, fut-elle qualitative, est un effort qu'il faut souligner. Ce type de précaution est malheureusement trop peu fréquent dans la pratique des intervenants psychosociaux.

Au plan de la forme, le texte est bien écrit, dans un langage clair qui ne prête pas à confusion, ce qui est en soi un tour de force pour un ouvrage de psychologie. Deux exceptions cependant en ce qui concerne les types de distorsion cognitive : *catastrophisation* et *erreur de voyance*. Dans le premier cas, le mot n'existe pas et devrait être remplacé par *catastrophisme*. Dans le second cas, *erreur de voyance* à une connotation ésotérique, ce qui est fâcheux dans le cadre de l'approche cognitivo-comportementale, et encore plus dans le contexte d'un tel guide d'intervention. L'expression *erreur prévisionnelle* serait plus appropriée.

Les auteurs ont opté pour un contenu minimaliste, une décision fort sage lorsqu'il s'agit de fournir un outil d'intervention pratique. Il faut enfin souligner la qualité de la présentation : couverture rigide, reliure spiralée qui facilite l'utilisation des fiches, pages épaisses, qualité des images. Les intervenants qui se procureront cet ouvrage auront en main un outil facile d'utilisation mais aussi de grande qualité qui devrait résister à l'usure du temps.

Références

Watzlawick, P. (1978). *La réalité de la réalité*. Paris : Seuil.

Watzlawick, P. (1980). *Le langage du changement*. Paris : Seuil.

Watzlawick, P., & Weakland, J. (1981). *Sur l'interaction. Une nouvelle approche thérapeutique*. Paris : Seuil.

Watzlawick, P., Helmick-Beavin, J., & Jackson, D.D. (1972). *Une logique de la communication*. Paris : Seuil.

Watzlawick, P. Weakland, J., & Fisch, R. (1975). *Changements, paradoxes et psychothérapie*. Paris : Seuil.

Serge Larivée et Carole Sénéchal