



SACHA BACHIM

Psychothérapeute

THÉRAPIE *express*

**100 outils psy pour aller mieux
sans voir de psy**

Le
**BEST-SELLER
ALLEMAND**
en développement
personnel

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Traduit de l'allemand par Danièle Ball.
Titre de l'édition originale :
Thérapie to Go: 100 Psychologische Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag
Copyright © 2022 by Remote Verlag
Tous droits réservés.

Création maquette et mise en pages : STDI
Correction/relecture : Caroline Puleo
Schémas : Shutterstock, p. 29 Maksym Drozd et Kengi ; p. 47 et 48 Irina Kryvets,
Aygun Ali et MAKSIM ANKUDA ; p. 65 Miceking et Jacky Co ; p. 91 drvector ;
p. 164 9bdesign et Fotomowo ; p. 178 4zevar et icon Stocker ; p. 192 Fotomowo ;
p. 204 et 205 orbitoclast, Viktoriia_M et M. Leheda ; p. 224 TopVectorElements.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !
Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01240-2

Sacha Bachim

THÉRAPIE *express*

100 outils psy
pour aller mieux sans voir de psy

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Clause de non-responsabilité.....	10
Avant-propos	11
1. Le génie de la lampe	13
Technique n° 1 : les cinq libertés	14
Technique n° 2 : les objectifs SMART	15
Technique n° 3 : le modèle attentes-valeurs.....	16
Technique n° 4 : la question miracle.....	18
2. Mais qui donc aime l'aneth ?.....	25
Technique n° 5 : moins répéter les choses	28
Technique n° 6 : la prescription de symptômes.....	33
Technique n° 7 : le congé de symptômes.....	35
Technique n° 8 : laisser au hasard le soin de décider	36
Technique n° 9 : le protocole d'expérimentation comportementale.....	37
3. Vamos a la playa !.....	41
Technique n° 10 : la liste des tâches à accomplir selon le principe d'Eisenhower.....	44
Technique n° 11 : la liste des avantages et des inconvénients dans le tableau à quatre champs.....	46
Technique n° 12 : la feuille de route.....	48
Technique n° 13 : formation à la résolution de problèmes en sept étapes.....	50
1. Définition du problème	50
2. Description de l'objectif	51
3. Recherche de solutions.....	51
4. Évaluation des différentes solutions possibles et création d'un classement.....	53
5. Choix d'une solution.....	54
6. Test de la solution choisie.....	54
7. Évaluation du résultat.....	54

4. Apprentissage subaquatique.....	57
Technique n° 14 : contrôle des stimuli pour arrêter de fumer.....	59
Technique n° 15 : contrôle des stimuli pour réduire la consommation d'alcool	60
Technique n° 16 : contrôle des stimuli pour modifier votre alimentation	61
Technique n° 17 : contrôle des stimuli pour réduire le temps d'écran	62
Technique n° 18 : tromper le démon de la procrastination.....	63
Technique n° 19 : contrôle des stimuli pour faciliter l'adoption d'un comportement déterminé	63
Technique n° 20 : séparation des contextes et stimulation de la concentration.....	66
Technique n° 21 : séparation des contextes et équilibre travail/vie privée	67
Technique n° 22 : séparation des contextes et hygiène du sommeil.....	69
5. Tempête dans un verre à cocktail.....	71
Technique n° 23 : le modèle ABC	76
Technique n° 24 : le tableau à trois colonnes.....	77
Technique n° 25 : le vocabulaire des émotions	79
6. Terminé, le ping-pong !.....	81
Technique n° 26 : deux critères de restructuration cognitive.....	86
Technique n° 27 : le tableau à cinq colonnes.....	87
Technique n° 28 : l'autoverbalisation	89
Technique n° 29 : la douche de solutions.....	92
Technique n° 30 : le test cognitif.....	92
Technique n° 31 : l'image de soi idéalisée.....	93
7. Le pouvoir de la dictature des obligations	97
Technique n° 32 : remettre les obligations en question	108
8. Hors de la boîte et sur la table.....	109
Technique n° 33 : la projection dans le futur	115
Technique n° 34 : que me conseillerait une autre personne ?.....	115
Technique n° 35 : que conseillerais-je à une autre personne ?.....	116

Technique n° 36 : votre héros du quotidien.....	116
Technique n° 37 : la méthode des problèmes insolubles.....	117
Technique n° 38 : la fonction du problème.....	117
Technique n° 39 : la technique de l'écran de projection.....	118
9. Tout pourrait toujours être pire !.....	119
Technique n° 40 : les statistiques.....	121
Technique n° 41 : relativiser la réaction.....	125
Technique n° 42 : l'échelle visuelle analogique.....	130
10. Le dernier morceau de gâteau.....	133
Technique n° 43 : attribution de responsabilités.....	138
Technique n° 44 : le camembert.....	141
11. Le carrousel des éléphants roses.....	143
Technique n° 45 : l'interruption de la pensée.....	146
Technique n° 46 : les feuilles qui flottent à la surface du ruisseau.....	149
Technique n° 47 : l'exposition à la rumination.....	151
12. Je pense donc je suis, donc je pense que je suis.....	153
Technique n° 48 : je viens de penser que.....	156
Technique n° 49 : de l'encre sur du papier.....	157
Technique n° 50 : le ballon de baudruche.....	157
Technique n° 51 : envoyez vos pensées en voyage.....	157
Technique n° 52 : le rituel d'adieu.....	158
Technique n° 53 : le critique d'art.....	158
Technique n° 54 : la caricature.....	158
Technique n° 55 : l'imitation de différentes voix.....	158
Technique n° 56 : le ralenti.....	159
Technique n° 57 : le virelangue.....	159
Technique n° 58 : un éléphant qui se baladait.....	159
Technique n° 59 : le karaoké.....	159
Technique n° 60 : le casse-pieds.....	160
13. Headbang sur ordonnance.....	161
Technique n° 61 : une liste d'activités agréables.....	165
Technique n° 62 : le tableau de l'humeur selon les activités.....	166

Technique n° 63 : l'équilibre motivationnel.....	167
Technique n° 64 : le bilan énergétique.....	168
Technique n° 65 : l'entraînement au plaisir.....	170
Technique n° 66 : l'atome social.....	171
Technique n° 67 : les sous-ensembles familiaux.....	173
Technique n° 68 : la ligne de vie.....	173
14. Dix euros sont dix euros !.....	175
Technique n° 69 : l'exercice avec les doigts.....	181
Technique n° 70 : l'autoportrait positif.....	182
Technique n° 71 : le journal positif.....	183
15. Superman sous testostérone.....	189
Technique n° 72 : cette antenne qu'est notre corps.....	191
Technique n° 73 : faites semblant jusqu'à ce que ça marche.....	193
Technique n° 74 : le <i>focusing</i>	194
Technique n° 75 : le <i>power posing</i>	196
16. Un tigre à dents de sabre prêt à bondir.....	199
Technique n° 76 : la psychoéducation.....	207
Technique n° 77 : la réévaluation.....	209
17. Restez décontracté !.....	213
Technique n° 78 : la gestion des pauses.....	218
Technique n° 79 : la relaxation musculaire progressive.....	221
Technique n° 80 : le training autogène.....	221
Technique n° 81 : la réduction du stress fondée sur la pleine conscience.....	222
Technique n° 82 : exercices de respiration.....	223
18. Ouvrez grand les yeux et foncez !.....	227
Technique n° 83 : l'entraînement à l'exposition.....	236
19. Oui, bien sûr, euh non, enfin... je veux dire oui !.....	241
Technique n° 84 : l'échelle de la confiance en soi.....	243
Technique n° 85 : une attitude sûre de soi.....	244
Technique n° 86 : les messages à la première personne.....	245
Technique n° 87 : un souhait à la place d'un reproche.....	246

Technique n° 88 : un feedback concret	246
Technique n° 89 : critiquer le comportement, pas la personne.....	247
Technique n° 90 : restez dans le présent.....	247
Technique n° 91 : la règle du sandwich.....	247
Technique n° 92 : les quatre règles pour dire « non ».....	250
 20. Un jour sans fin ! (L'éternelle répétition des schémas)	 253
Technique n° 93 : l'équilibre des besoins.....	255
Technique n° 94 : l'analyse des schémas.....	259
Technique n° 95 : Le modèle circulaire.....	260
Technique n° 96 : l'analyse de situation par l'ACT	261
Technique n° 97 : les personnes de référence déterminantes.....	262
Technique n° 98 : l'analyse transactionnelle.....	266
Technique n° 99 : le modèle du cercle vicieux.....	268
Technique n° 100 : quatre oreilles et quatre bouches	269
 Épilogue.....	 271
 Remerciements.....	 273
 Bibliographie.....	 275

Clause de non-responsabilité

Les conseils figurant dans cet ouvrage ont été soigneusement évalués et vérifiés. Toutes les informations présentées ici sont fournies sans aucune garantie de la part de l'auteur ni de l'éditeur. Leur mise en œuvre se fait exclusivement aux risques et périls du lecteur. Toute responsabilité de l'auteur ou de l'éditeur et de leurs mandataires en cas de dommages corporels, matériels, financiers ou autres résultant de l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou de l'utilisation d'informations incorrectes et/ou incomplètes est exclue. L'éditeur et l'auteur déclinent toute responsabilité quant à l'actualité, l'exactitude et l'exhaustivité du contenu, ainsi que pour les erreurs d'impression. L'éditeur et l'auteur n'assument aucune responsabilité légale ni aucune responsabilité sous quelque forme que ce soit pour les informations erronées et les conséquences qui en résultent.

Si cette publication comporte des liens vers des sites web tiers, nous n'assumons aucune responsabilité quant à leur contenu, car nous ne les reprenons pas à notre compte : nous nous référons simplement à leur état au moment de la publication initiale.

À J. & M.

Avant-propos

« Encore une de ces sornettes de développement personnel, penserais-je si ce livre tombait entre mes mains (et si je n'en étais pas l'auteur). Combien de fois vais-je encore devoir entendre (ou lire) que je devrais être fichtrement plus zen et commencer enfin à me lancer dans la pensée positive ? Les sempiternelles citations de Bouddha et les maximes des biscuits chinois de la chance n'ont-elles toujours pas été suffisamment recyclées ? S'il y a une chose dont ce monde n'a vraiment plus besoin, c'est d'un autre livre de développement personnel ! »

Et pourtant, je viens d'en écrire un.

Quand on est psychothérapeute¹, on dispose d'une énorme boîte à outils. Elle contient de nombreuses pinces, vis et clés hexagonales qui peuvent être utilisées dans toutes les situations. En thérapie, on peut aider les patients à trouver la clé qui leur permettra d'équilibrer la pression au niveau souhaité.

Bien sûr, les méthodes psychothérapeutiques étayées scientifiquement ne sont pas que des ficelles et des astuces ; elles doivent toujours s'inscrire dans le contexte d'un plan de traitement clinique. Et pourtant, de nombreuses pistes de réflexion et techniques thérapeutiques peuvent aussi être utilisées de manière concrète. Elles peuvent stimuler la réflexion et contribuer à améliorer la qualité de vie dans son ensemble. De plus, il n'y a sans doute pas de mal à agir de manière préventive pour préserver sa santé mentale, n'est-ce pas ?

1. Pour faciliter la lecture, seule la forme masculine est utilisée dans cet ouvrage pour les désignations faisant référence à tous les genres. Il va sans dire que l'auteur entend par là tous les êtres humains, sans aucune discrimination.

Dans le cadre de mon travail avec les patients, il m'arrive régulièrement de penser : « Waouh, telle méthode a vraiment aidé cette personne ! » (Heureusement d'ailleurs, car sans cela, il me faudrait chercher une autre profession.) Mais souvent, je me dis également : « En fait, cette méthode pourrait bien nous aider tous ! »

En tant que thérapeute, on a quelquefois le sentiment d'être un magicien. Bien sûr, la psychothérapie n'a rien à voir avec un tour de passe-passe truqué ou de la prestidigitation. Mais les magiciens ont tellement de tours dans leur sac qu'ils ne sont pas autorisés à révéler (code de déontologie des magiciens et ainsi de suite !). La situation est fort similaire pour ce qui concerne les approches et les techniques thérapeutiques. En fin de compte, le spectacle des thérapeutes est réservé à un public d'élite. Un diagnostic est exigé comme billet d'entrée. Ainsi, les recettes secrètes d'une vie plus heureuse restent cachées derrière les portes closes des cabinets et ne sont révélées que par bribes à un patient après l'autre. Voilà qui est plutôt dommage, n'est-ce pas ?

C'est la raison pour laquelle je viens d'écrire un livre de développement personnel. Faisons fi du code de déontologie des magiciens et jetons un coup d'œil dans la boîte à outils.

Après tout, nous sommes tous un peu « marteau » !

Chapitre 1

Le génie de la lampe

Formuler des objectifs



*Tu peux formuler trois souhaits : fais attention à bien choisir ! »
« De la tarte aux fraises. Trois parts, s'il vous plaît !*



(Même Internet, source inconnue)

Au commencement, il y avait un objectif.

Nous, les humains, si nous n'avions pas eu le désir de nous améliorer, nous n'aurions pas évolué et nous serions encore aujourd'hui en train de croupir sans aucun but dans des grottes humides de l'âge de pierre. Les objectifs et les résolutions nous apportent un soutien, nous guident et nous servent de repères importants pour nous réaliser.

Les objectifs que nous nous fixons consciemment ou inconsciemment déterminent notre trajectoire et peuvent avoir un impact significatif sur toute notre existence. Nous serions donc probablement bien avisés d'accorder un peu plus d'attention à la détermination de nos objectifs de vie qu'à la couleur des chaussettes que nous allons porter aujourd'hui.

Car il serait trop dommage d'attendre d'être sur son lit de mort pour se demander pourquoi on est devenu enseignant en maternelle alors qu'on ne supporte absolument pas les enfants. Ou pourquoi on a accumulé tout cet argent, juste pour en avoir à profusion.

Avant de vous lancer tête baissée dans la formulation de votre prochaine bonne résolution, il peut valoir la peine de faire le point sur votre situation actuelle. Comment pouvez-vous déterminer si vous souhaitez améliorer quelque chose dans votre vie ? Pour être en mesure de le faire, il vous faut tout d'abord savoir à quel point vous êtes déjà heureux, épanoui ou libre actuellement, n'est-ce pas ?

Technique n° 1 : les cinq libertés

Virginia Satir, pionnière en matière de thérapie familiale, a décrit ce qu'elle a intitulé « le concept des cinq libertés qui peuvent aider une personne à développer pleinement son potentiel fondamental » (Satir et coll., 1991) :

- la liberté de voir et d'entendre ce qui est vraiment là en cet instant, au lieu de ce qui devrait être, a été ou sera ;
- la liberté d'exprimer ce que je ressens et ce que je pense réellement, et non pas ce que l'on attend de moi ;
- la liberté d'assumer mes sentiments et de ne pas devoir feindre autre chose ;
- la liberté de demander ce dont j'ai besoin au lieu de toujours attendre la permission ;
- la liberté de prendre des risques sous ma propre responsabilité, au lieu de toujours chercher la sécurité et de ne pas oser tenter quelque chose de nouveau.

Essayez d'utiliser ces cinq libertés comme critères pour évaluer votre propre liberté.

Si vous parvenez à la conclusion que vous pourriez vivre un peu plus librement, appuyez-vous sur cette prise de conscience pour définir vos objectifs.

L'idéal est de formuler des objectifs qui vous aideront à être plus authentique et à vivre dans l'ici et maintenant, à pouvoir exprimer et accepter votre expérience, à prendre soin de vous avec plus de confiance et à surmonter vos peurs et vos incertitudes.

Évidemment, il y a des objectifs bons et mauvais, tangibles et vagues, bien réfléchis et totalement stupides.

Et surtout, il y a beaucoup d'objectifs non atteints.

Je voudrais devenir plus serein !

Je voudrais améliorer ma relation de couple !

Je voudrais me libérer de mes peurs !

Je voudrais devenir plus sûr de moi-même !

Je voudrais être plus équilibré et plus satisfait !

Ce sont tous d'excellents exemples d'objectifs que nous pouvons définir. Cependant, les difficultés de leur mise en œuvre se profilent souvent dès leur formulation.

Par exemple, si je décide d'apprendre le grec, je peux m'asseoir chaque jour pendant deux heures à mon bureau et me consacrer précisément à cela. Si je ne perds pas ma motivation pendant cette période, il y a de fortes chances qu'à un certain moment j'aie réussi à apprendre un peu de grec. Je le constaterai par exemple lorsque, contre toute attente, je serai soudain en mesure de me rendre compte que ce que je croyais être les bruyantes querelles de mes voisins grecs sont en réalité des échanges affectueux.

Cependant, s'agissant de la résolution d'être heureux, les choses sont un peu plus compliquées. Vais-je m'asseoir à mon bureau tous les jours et m'entraîner à être heureux ? Quand est-ce que je saurai que j'ai atteint mon objectif ?

La psychologie de la fixation d'objectifs propose divers critères SMART, c'est-à-dire intelligents, pour réussir à définir des objectifs.

Technique n° 2 : les objectifs SMART

L'acronyme SMART (inspiré de Doran, 1981) désigne des objectifs qui doivent présenter les caractéristiques suivantes :

- spécifiques ;
- mesurables ;