



## Procédure de remplissage :

Nous demandons aux participants à remplir chacun son analyse fonctionnelle en commençant par **le point A** : situation, soit, décrire, avec précision, un événement, vécu par moi, produisant des pensées émotionnelles pénibles ». Il est très important de préciser d'être très factuel... C'est-à-dire, de choisir une SITUATION PÉNIBLE PRÉCISE vécue récemment par le participant et de répondre, de manière succincte, aux questions QUI ? QUOI ? QUAND ? OÙ ?

En effet, notre esprit a tendance à généraliser les événements désagréables et difficiles. En précisant la situation difficile, nous facilitons grandement sa résolution. Cette première étape est primordiale pour la suite de l'analyse fonctionnelle. Par conséquent il faut la remplir avec beaucoup d'attention, précision, concision et avec des éléments factuels.

Exemple :

Correctement remplie	Remplie faux
<p><b>A) Situation :</b> <b>Décrire, avec précision, un événement, vécu par moi, produisant des pensées émotionnelles pénibles.</b></p> <p><b>Qui ?</b> Mon colocataire et moi</p> <p><b>Quoi ?</b> La vaisselle n'est pas faite après le repas selon organisation prévue</p> <p><b>Quand ?</b> Aujourd'hui mercredi 9 janvier 2019 à 21h</p> <p><b>Où ?</b> A l'appartement que nous partageons</p>	<p><b>A) Situation :</b> <b>Décrire, avec précision, un événement, vécu par moi, produisant des pensées émotionnelles pénibles.</b></p> <p><b>Qui ?</b> Mon colocataire</p> <p><b>Quoi ?</b> Il ne me comprend pas et il ne fait jamais rien à l'appartement</p> <p><b>Quand ?</b> Aujourd'hui</p> <p><b>Où ?</b> Chez nous</p>

Concernant **le point B** : Que se passe-t-il dans mon esprit ? Est-ce que j'observe des pensées, si oui lesquelles ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que je fais concrètement ? ... Il faut se référer à la situation (étape A) et au moment que la situation a eu lieu. Par conséquent, nous utiliserons le présent pour la rédaction.

Exemple :

**B)** Que se passe-t-il dans mon esprit ? Est-ce que j'observe des pensées, si oui lesquelles ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que je fais concrètement ? :


- J'ai le sentiment de ne pas être respecté
- Je me sens agressé par lui
- Il profite de moi
- Il n'est pas quelqu'un d'honnête
- Je vais lui dire ce que je pense de cela quand il rentre
- C'est toujours comme ça... Je n'arrive jamais à m'affirmer...
- J'ai fini par ne rien faire ...

**Le point C : Quelles sont les causes hypothétiques (conditions) en lien avec la situation et les pensées émotionnelles?** Ce point fait référence à la théorie de la coproduction conditionnée. Ainsi, la coproduction conditionnée signifie que pour chaque événement nous aurons une série de conditions, dont, certaines sont nécessaires, mais pas suffisantes pour expliquer le phénomène. Ainsi, si je suis triste à un moment de la journée, je pourrais attribuer cette tristesse au mauvais temps... Or le mauvais temps peut être une condition explicative, mais il n'est surement pas la seule. Si je creuse la question, je vais certainement me rendre compte que le fait, par exemple, d'être un lundi, d'avoir mal dormi, m'être disputé avec mon conjoint(e) d'être loin de prochaines vacances, etc. Constituent les diverses conditions présentes, mais pas suffisantes pour expliquer ma tristesse à un moment de la journée. En outre, même si le mauvais temps est une condition explicative de ma tristesse, ma tristesse n'a aucun effet sur le mauvais temps.

Voici un autre exemple : le rapport entre l'abeille et le pommier. Dans cet exemple l'abeille est une condition nécessaire mais pas suffisante pour l'apparition du pommier. C'est-à-dire, il faudra aussi le pollen, le pépin, de l'eau, du soleil, de la bonne température et un sol fertile, etc (et toutes ses conditions vont s'additionner). Toutefois, l'abeille, par exemple, à elle seule ne peut pas être une condition pour l'apparition du pommier... il faudra l'exécution sa fonction de polinisatrice pour que sa présence soit une condition nécessaire mais pas suffisante pour l'avènement dudit pommier.

Donc, nous demanderons aux participants d'inventorier toutes les causes hypothétiques (conditions) en lien avec la situation et les pensées émotionnelles.

Exemple :

Correctement remplie	Remplie faux
<p><b>E : Quelles sont les causes hypothétiques (conditions) en lien avec la situation et les pensées émotionnelles?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est épuisé à cause de ses examens</li> <li>- Je suis un peu trop exigeant et par conséquent j'ai du mal à accepter les oublies des autres (et les miens)</li> <li>- Il a du mal avec les tâches ménagères</li> <li>- J'ai une grande facilité avec les tâches ménagères</li> <li>- Je suis un peu fatigué et stressé avec les examens et par conséquent ma tolérance diminue</li> </ul>	<p><b>E : Quelles sont les causes hypothétiques (conditions) en lien avec la situation et les pensées émotionnelles?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mes pensées ont raison</li> <li>- Il ne me respecte pas</li> <li>- Je suis le seul responsable... je ne sais pas me faire respecter...</li> </ul> <p>_____</p> <p> .... Les notes ci-dessus se sont plutôt de pensées automatiques que des causes hypothétiques (conditions).</p>

**Le point D** : Quelles sont les catégories de pensées émotionnelles nocives impliquées dans la situation citée ?

Ce point invite à repérer les trois « poisons » de l'esprit afin d'être pleinement conscient de leur rôle dans la situation difficile. L'ignorance, la haine et le « sur-attachement » (et le dérivé de l'ignorance+attachement) constituent des obstacles au bon fonctionnement individuel, familial et social. Les mettre en évidence permet aux participants d'optimiser leur choix. Par conséquent, il suffit de choisir le ou les facteur(s) impliqués (et leurs dérivés) afin d'améliorer la compréhension de la situation problème.

<b>Correctement remplie</b>
<p><b>F) Quelles sont les catégories de pensées émotionnelles nocives impliquées dans la situation citée :</b></p> <p><b>X Ignorance:</b> <input type="checkbox"/> Foi aveugle; <input type="checkbox"/> Manque de curiosité; <input type="checkbox"/> Inadvertance; <b>X</b> Manque de vigilance introspective</p> <p><b>X Haine:</b> <b>X</b> Emportement; <input type="checkbox"/> Ressentiment; <input type="checkbox"/> Dépit; <input type="checkbox"/> Envie/jalousie; <input type="checkbox"/> Cruauté</p> <p><b>X (sur) Attachement:</b> <input type="checkbox"/> Avarice; <b>X</b> Amour-propre exacerbé; <input type="checkbox"/> Excitation; <input type="checkbox"/> Occultation des inconvénients</p> <p><b>X Ignorance+attachement:</b> <input type="checkbox"/> Prétention; <input type="checkbox"/> Tromperie; <input type="checkbox"/> Absence de remords; <b>X</b> Manque de considération pour autrui;  <input type="checkbox"/> Inconscience; <input type="checkbox"/> Dissipation</p>

<b>Afflictions mentales</b>	<b>Les dérivés</b>	<b>Définition des dérivés</b>
<p><b>Haine (dosa) :</b> Mauvaise volonté, aversion, y compris même la moindre violence vis-à-vis de soi-même ; la haine est une des trois racines des mauvais actes volitionnels (kamma)</p>	L'emportement	Il est caractérisé par un accès exacerbé de colère.
	Ressentiment	Il se caractérise par une humeur qui générera un état de colérique plus long dans le temps.
	Le dépit	Il est une attitude renfrognée d'une personne qui croit découvrir de la froideur chez une personne appréciée.
	Envie/jalousie	C'est un sentiment de convoitise à la vue du bonheur, des avantages d'autrui.
	Cruauté	Prendre un plaisir et/ou de la jouissance avec la souffrance de quelqu'un autre.
<p><b>(Sur) Attachement/soif (tanha, skt. Trsna) :</b> Terme désignant les désirs qui se produisent encore et encore : la « soif » des plaisirs sensuels, la « soif » d'existence et la « soif » de la non-existence</p>	Avarice	C'est l'attachement excessif à l'argent (ou aux biens) et au désir compulsif de l'accumuler.
	Amour-propre exacerbé	C'est une hypertrophie, une exagération de la perception de ses propres qualités.
	Excitation	C'est l'agitation de l'esprit provoquée par une forte attirance par un objet de désir.
	Occultation de ses inconvénients	Cela consiste à ne pas développer des compétences mais prétendre les avoir.
	Lourdeur d'esprit	Faire preuve de maladresses et de ne pas se soucier.

<p><b>Ignorance (avidyā):</b> C'est l'ignorance des choses « telles qu'elles sont », comme exposées dans les Quatre Nobles Vérités ; constitue le premier maillon de la chaîne de la « coproduction conditionnée » (pratītyasamutpāda).  (C'est la destruction définitive et complète de l'ignorance qui constitue l'Éveil).</p>	Foi aveugle	Avoir une foi excessive en une idée ou en une personne mais sans tenir compte de faits et des preuves.
	Manque de curiosité	Avoir une ouverture d'esprit étroite et être fermé à la découverte des personnes, lieux, idées, etc.
	Inadvertance	Faire preuve de défaut d'attention, d'étourderie.
	Manque de vigilance introspective	Avoir une faible intelligence intrapersonnelle. Négliger l'équilibre entre ses besoins et les exigences de l'environnement.
<p><b>Ignorance + attachement</b></p>	Prétention	Complaisance vaniteuse envers soi-même qui pousse à des ambitions, des visées excessives.
	Tromperie	C'est le fait de cacher, de dissimuler ou de minimiser ses défauts aux dépens des autres.
	Absence de remords	Absence de culpabilité lorsque l'on a mal agi envers quelqu'un.
	Manque de considération pour autrui	Ne tenir compte des autres lors de partages de tâches. Ignorer les efforts d'autrui dans l'exécution conjointe des activités.
	Inconscience	Absence de jugement, insouciance qui se manifeste par des actes déraisonnables. On ne cherche plus à distinguer les actes sains des malsains. .
	Dissipation	C'est un esprit atteint d'incohérence, qui se laisse attirer des toutes parts, au gré de ce qui se présente.

**Le point E** : Conséquences renforçatrices ? et ses sous-points : - D1) Qu'est-ce que j'observe comme conséquences agréables et soulageantes ? - D2) Qu'est-ce que j'observe comme conséquences désagréables ?

Ce point implique la mise en évidence des facteurs de renforcements. En effet, tout le processus depuis le point A abouti à des conséquences agréables et désagréables qui vont renforcer les comportements, les volitions, les cognitions et les émotions. Là aussi la rédaction des conséquences doit être faite au présent afin d'aider le rappel des faits et la mise en situation.

Exemple :

<b>Exemple de remplissage</b>
<p><b>E) Conséquences ?</b></p> <p><b>E1) Qu'est-ce que j'observe comme conséquences agréables (personnelles et relationnelles) ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En l'évitant, cela me gêne moins</li></ul> <p><b>E2) Qu'est-ce que j'observe comme conséquences désagréables (personnelles et relationnelles) ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Je perds confiance en moi et je ne m'affirme pas</li><li>- Je m'éloigne, relationnellement, de mon colocataire</li><li>- Je n'ai plus envie d'habiter, en colocation, avec lui</li></ul>

**Tâche à domicile lié à cet enseignement :**

Faire une analyse fonctionnelle bouddhiste