

La restructuration des schémas perceptuels ou recadrage : des applications en soins infirmiers

Margot Phaneuf, inf., Ph.D.
Septembre 2012

« Ce ne sont pas tant les épreuves qui nous blessent que notre manière de les considérer. »

Nous vivons tous des expériences désagréables ou des comportements limitatifs que nous aimerions changer. Il n'est malheureusement pas toujours possible d'y parvenir, mais nous



pouvons modifier notre manière de voir ces situations, ce qui peut nous amener à changer notre manière d'y réagir. Ce qui nous apparaît parfois comme un grave problème peut parfois, par le moyen du recadrage, être vu comme une nouvelle chance. Rien dans ce monde n'a de signification intrinsèque. Ce que nous ressentons face à un événement et la manière dont nous y réagissons dépendent de la perception que nous en avons. L'infirmière qui aide

une personne à changer la façon dont elle perçoit les événements, lui permet de s'ouvrir à de nouvelles possibilités. Pour y arriver, il s'agit de tirer parti des situations, autrement dit de restructurer nos schémas perceptuels.

Le recadrage consiste à considérer une situation d'un point de vue différent et à donner, par ce moyen, un autre sens à l'expérience vécue.

Lorsque notre cerveau reçoit un message, il l'interprète et il crée ensuite un état en accord avec cette interprétation.¹ Diverses techniques de recadrage ont été développées par différents auteurs de la programmation neuro-linguistique (PNL). Cette technique peut s'appliquer en tirant parti de l'expérience quotidienne de la personne. Prenons l'exemple d'un client triste et dépressif parce qu'il doit retourner à la maison après une intervention majeure; il hésite parce qu'il se sent faible, parce qu'il craint le bruit, l'agitation et le va et vient de sa famille nombreuse. L'infirmière, qui a découvert que les relations avec les siens sont généralement harmonieuses, peut l'aider à se détendre en lui suggérant de considérer la joie du retour parmi les siens et d'imaginer le flux d'amour qui l'entourera et l'aidera à guérir. Quand l'infirmière intervient auprès d'une cliente qui lui avoue vivre des difficultés d'estime d'elle-même en raison de son âge, elle peut l'orienter vers la valeur de son expérience de vie, vers la richesse de la maturité de ses sentiments et la solidité de sa personnalité épanouie. Au cours de ces entretiens, cette infirmière a procédé à une

¹. Image : <http://lci.tf1.fr/science/2004-03/depression-fin-tabou-4895516.html>
psychologie-669586.jpg

restructuration cognitive de leur expérience, à un recadrage.

Avant de recadrer, bien comprendre la difficulté

Le recadrage n'est pas une intervention que l'intervenante applique de manière automatique sur une difficulté. Il se situe dans une relation soignante-soigné chaleureuse et empathique, après une prise de conscience claire de ce qui pose problème, car il lui faut d'abord bien comprendre ce que vit la personne avant de pouvoir l'aider à modifier ses perceptions. Ses comportements sont comme la pointe d'un iceberg. Sous ses réactions extérieures et son agir, se dissimule tout un monde d'émotions et de perceptions, c'est-à-dire de représentations de ce qui l'afflige et de sa réponse interne à cette réalité. Le recadrage a pour but de modifier cette réponse interne à une situation du quotidien, en modifiant le sens que la personne lui accorde. Image ²



Ce qui est à éviter

Recadrer n'est pas répéter comme un perroquet le discours de la personne dont on s'occupe, car il ne s'agit pas seulement de changer les mots, de modifier les phrases pour les rendre positifs. Ce type de reformulation pourrait d'ailleurs devenir rapidement très agaçant. Il est plutôt nécessaire de présenter la situation sous un éclairage différent que la personne peut accepter plus facilement, ce qui est un peu plus complexe. Recadrer, c'est lui offrir une alternative opportune à sa manière de faire, d'être et de percevoir dans une situation difficile ou douloureuse. Par exemple, à une personne qui déclare que son travail la préoccupe au point de nuire à son sommeil, l'infirmière peut répondre que cette inquiétude est le signe de sa grande implication dans ce qu'elle fait; toutefois, cette intervention toute intéressante soit-elle, ne suffira pas à modifier ses représentations profondes.

La signification d'un événement n'est jamais unique, elle dépend du cadre dans lequel nous le percevons. Lorsque nous changeons le cadre, nous en changeons la signification.

plutôt nécessaire de présenter la situation sous un éclairage différent que la personne peut accepter plus facilement, ce qui est un peu plus complexe. Recadrer, c'est lui offrir une alternative opportune à sa manière de faire, d'être et de percevoir dans une situation difficile ou douloureuse. Par exemple, à une personne qui déclare que son travail la préoccupe au point de nuire à son sommeil, l'infirmière peut répondre que

Ses inquiétudes ont-elles un lien avec sa performance, sont elles en rapport avec ses collègues de travail, etc. Le recadrage devra se faire en fonction de ce qui est découvert, car l'aidante doit toujours chercher d'abord à comprendre le problème, puis tenter ensuite de

². Image : [iceberg-blog.jpg](#)

proposer des alternatives qui conviennent à l'écologie de la personne. Pour ce faire, elle doit bien connaître ce que vit celle-ci. En conséquence, l'observation, le dialogue et le calibrage préalable sont essentiels pour renseigner l'intervenante sur la pertinence de ce qu'elle désire proposer.

Conditions et types de recadrage

Pour être efficace, le recadrage doit proposer une signification nouvelle, toute aussi adaptée à la personne et à sa situation que celle qu'elle entretient déjà. Cette interprétation doit aussi être suffisamment attirante pour être écoutée et même assez convaincante pour qu'elle puisse être adoptée. Il est également important que ce recadrage soit transmis dans un langage clair, simple et à la portée de la personne visée. L'intervention en vue d'un changement de perspective ne peut s'improviser, elle doit se situer à l'intérieur d'une relation signifiante, en tenant compte du modèle de référence de la personne. Ces conditions sont donc assez restrictives. Le recadrage peut être jugé efficace lorsqu'il apporte une certaine détente à la personne ou mieux s'il la libère d'un poids, d'une perception « enfermante ».

Diverses formes de recadrage

Le recadrage peut prendre diverses formes selon les besoins présentés. Il peut viser soit **le contenu**, soit **le sens** de la situation. Devant une difficulté ou un comportement dont on voudrait se départir, nos tentatives de solution échouent hélas souvent, car elles reproduisent continuellement le cadre dans lequel ils se sont formés, ce qui signifie que nos perceptions renforcent le problème. Recadrer, c'est aussi classer les événements de notre vie selon une échelle différente, c'est analyser les situations problèmes à partir d'une autre base que celle qui nous est habituelle, pour découvrir en les changeant de case qu'elles se présentent autrement, c'est s'appliquer à reconnaître que ce que nous avons vu comme un problème, présente en réalité des avantages inconnus.

Un comportement n'a toujours que les sens que nous lui donnons.

Le recadrage de contenu

Cette forme de recadrage, consiste à faire valoir un aspect positif de la situation qui pose problème. Ainsi, si une personne est perturbée parce qu'elle vient de perdre son emploi, tenter de lui faire découvrir les aspects positifs de ce nouveau contexte constitue une forme de recadrage. Au lieu de cultiver le découragement et la panique, cette autre manière de voir la situation peut lui permettre de constater les difficultés de son ancien emploi, de voir les bons côtés de la liberté de chercher un travail mieux adapté à ses besoins et, peut-être aussi, de développer de nouvelles compétences. Sans minimiser les

difficultés de la personne, sans nier ses perceptions, cette intervention possède le mérite de l'orienter vers des solutions qu'elle peut envisager, plutôt que de la laisser aux prises avec la tristesse et la désolation.

Autre exemple : Si une mère se plaint des difficultés de caractère de son fils qui se montre entêté et réfractaire à ce qu'elle lui demande, il est possible de l'aider à identifier quelques côtés intéressants de son type de personnalité, notamment sa détermination, sa ténacité, sa constance ou encore sa volonté. Changer sa vision du caractère de son fils ne l'améliorera peut-être pas, mais ses relations avec lui pourront être facilitées et s'améliorer d'autant. Elle le verra de manière plus positive et sera mieux disposée à son égard, au lieu de le considérer d'emblée comme indiscipliné et réfractaire. Le recadrage de contexte répond à la question : « Dans quel contexte le comportement de cette personne pourrait-il prendre un autre aspect plus valorisant ? »

Le recadrage de sens

Cette autre forme de recadrage vise à aider la personne à modifier le sens qu'elle attribue à une situation ou à un comportement (par exemple, un comportement de dépendance). En somme, dans un même contexte et avec un éclairage différent, ce qui est d'abord perçu comme un défaut, peut devenir un avantage ou une qualité et ce qui était à rejeter peut ainsi devenir à rechercher. C'est un peu comme si la personne illuminait son quotidien d'une lumière nouvelle, un peu comme si elle se déplaçait pour le voir sous un autre angle. Pour l'aider à modifier sa représentation conceptuelle d'une situation ou d'un comportement, c'est-à-dire le point de vue qu'elle en a, la placer dans un autre cadre mieux adapté à elle-même et aux circonstances de sa situation, en modifie tout à fait le sens.

Dans le recadrage de sens, le contexte ne change pas, mais il prend une autre signification, ce qui peut se révéler important pour le client.

Prenons le cas d'une personne malheureuse en ménage qui se dévalorise parce qu'elle est vulnérable à la colère. L'aider à voir que cette réaction lui donne probablement l'énergie nécessaire pour encaisser les frustrations de sa vie, lui permet de se voir différemment, de cesser de se déprécier, ce qui, bien sûr, n'arrange rien, mais lui permet de retrouver un peu d'estime d'elle-même et de soutenir sa volonté de changement. Cette modification de perspective, n'est efficace que si elle est vraiment adaptée à la situation et si elle aide la personne à se libérer d'un poids, d'un handicap qui l'afflige. Le recadrage de sens répond à la question : « Y-a-t-il un cadre différent, nouveau, plus large dans lequel ce comportement pourrait prendre un aspect plus acceptable, plus positif ? »³

³ .Richard Bandler, John Grinder. Le Recadrage. Transformer la perception la réalité avec la PNL. Traduit de l'américain par François Olivier InterEditions : <http://www.scribd.com/doc/15089331/GRINDER-John->

Les recadrages particuliers

Le recadrage peut se révéler utile dans de nombreuses situations de soins infirmiers, par exemple lorsque la personne se montre pessimiste au sujet de sa guérison, lorsqu'elle manque de confiance en elle-même, qu'elle est défaitiste ou déprimée. Des formes de recadrage plus poussées ont aussi été développées, soit le **recadrage en six pas** et la **négociation avec les composantes**. Chacune de ces formes trouvent des applications particulières.

Le recadrage par négociation des composantes de la personne

Le processus de négociation des composantes concerne la personne qui hésite, oscille entre deux attitudes ou des alternatives de comportements difficiles à dissocier ou à réconcilier. La personne peut même être placée devant plusieurs choix différents et difficiles. Pour aider cette personne à s'y retrouver, la soignante peut instaurer un processus décisionnel mettant en cause différentes instances de sa personnalité en les opposant dans une discussion ou une négociation entre elles. Lors d'une prise de décision, il arrive que le sujet négocie avec lui-même pour s'interroger sur les divers aspects du jugement à porter. Aussi en PNL, tirant profit de ce phénomène, on peut instaurer un dialogue entre diverses parties prenantes de sa personnalité. Cette technique est profitable lorsqu'un sujet vit un conflit intérieur important qui le perturbe de manière importante.

Par exemple, pour aider une personne qui hésite à se marier et qui s'interroge sur la décision à prendre, lui expliquer qu'elle peut mettre en dialogue la partie d'elle-même qui désire ce mariage et cette autre partie qui le questionne. Pour débiter, il faut suggérer à la personne de prendre contact avec la partie propice à cette union en tenant compte des ressentis qui peuvent l'accompagner, puis, d'établir ce contact avec la partie qui y est réfractaire. Cette prise de conscience claire des oppositions perceptuelles qui l'habitent prépare la suite de l'intervention.⁴



L'étape suivante est d'amener la personne à considérer la manière de voir le problème de chacune de ces deux parties opposées, soit pour l'une, l'affection du futur conjoint, la joie de la fête du mariage, l'organisation de son futur foyer, etc. et pour l'autre, la perte de sa liberté, les charges du foyer, le risque de la monotonie du quotidien, etc. Il faut ensuite amener ces deux parties à discuter de l'importance relative des inconvénients de ces deux aspects, de leurs avantages et des aspirations profondes de chacune d'elles. Il reste ensuite à solliciter leur créativité et à les interroger sur la solution

[BANDLER-Richard-Le-Recadrage](#)

⁴ . Image : [11274252-l-39-esprit-du-labyrinthe-human-symbole-psychologie-tete-illustration](#)

la meilleure et sur un accord possible. Pour être considérée efficace, cette stratégie doit apporter l'apaisement du conflit intérieur.

Autre méthode de négociation entre les parties

Dans le cas d'une personne résistante au changement, on peut personnifier ces deux parties opposées en les nommant d'une part la partie créatrice qui aspire et ose le changement, et d'autre part, la partie protectrice qui alimente la peur de la progression et bloque la personne dans son évolution. Le même dialogue et la même négociation que dans la situation précédente s'installent ensuite et alors, prend place le même processus de découverte d'un accord visant l'évolution de la personne. Cette façon de faire concrétise des situations plutôt abstraites et facilite l'intervention.

Le recadrage en six étapes

Le recadrage en six étapes s'adresse lui aussi aux différentes facettes de la personnalité du sujet, mais ici ces parties représentant des ressources nécessaires à la résolution du problème ou au changement de comportement. Il est facile de reconnaître et de comprendre que nous avons tous en nous diverses composantes de caractère qui se manifestent dans notre agir sous la forme de différents comportements. Pour intervenir auprès de personnes en besoin, c'est de cet aspect dont on tire parti en mettant en présence la partie responsable du comportement et la partie créatrice de la personne. Cette intervention se situe évidemment dans une relation soignante-soigné chaleureuse et empathique où les échanges au cours du dialogue sont empreints du respect de la soignante. Voici le déroulement de cette intervention.

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

- 1- L'intervention peut prendre la forme d'un jeu de rôle où la soignante interroge la personne au sujet du problème dont il sera question ou du comportement qu'elle désire modifier afin de le faire préciser, de comprendre les états intérieurs qui y sont associés (culpabilité, tristesse, honte, etc.) et de lui donner un nom, par exemple irrésolution ou dépendance à l'alcool.
- 2- La soignante demande à la personne, c'est-à-dire à la partie de celle-ci responsable du problème, si elle est prête à s'engager dans ce processus de découverte et de changement. Si oui, la soignante peut rassurer la partie responsable de la difficulté et lui demander ce qu'elle attend de cette intervention : modifier le comportement de la personne ou poursuivre le même chemin.
- 3- Si la réponse vise le changement, la soignante suggère ensuite à la personne de demander à la partie responsable du problème quelles sont ses intentions ou objectifs lorsqu'elle suscite cette situation ou ce comportement non désiré. Il est important de faire ressortir les intentions qui sont à la source du problème (ex. : pour l'alcoolisme : calmer l'angoisse ; pour l'indécision : redonner confiance en soi, etc.)

afin de les séparer du comportement lui-même.

- 4- Cette intervention permet de faire imaginer la situation par visualisation, et de faire reconnaître à la personne que cette partie d'elle-même est une alliée puisque ses intentions sont positives. Elle ne doit donc pas penser à s'en départir.
- 5- Ensuite, la soignante demande à la personne d'entrer en contact avec la partie créatrice de son être et de proposer à la partie responsable du comportement, de demander à cette partie créatrice de suggérer des alternatives à la situation ou au comportement indésirable. Il est aussi important d'identifier les croyances sous-jacentes (« Je ne puis faire autrement que boire, c'est une occasion d'amitié partagée » - « Je n'ai aucun pouvoir », etc.) et les valeurs en cause en présence du problème (plaisir, amitié, etc.) et celles qui seraient mobilisées par la mise en place de l'alternative (responsabilité, respect de soi, etc.) Les alternatives proposées doivent répondre aux mêmes intentions que celles qui motivent la partie responsable du problème. (Ex.: procurer la détente, favoriser l'affirmation de soi).Image.⁵



6- La soignante suggère ensuite à la personne d'entrer en contact avec la partie responsable, de lui demander de penser aux alternatives proposées par la partie créatrice (ex. : changer son groupe d'amis, s'inscrire dans un gymnase pour faire des exercices de détente, pratiquer la relaxation, faire des exercices d'affirmation de soi) et d'en retenir une qu'elle juge satisfaisante. La soignante demande ensuite à la personne de bien s'assurer que l'alternative choisie par la partie responsable est adéquate et qu'il n'y a pas d'opposition à sa mise en place. Si des oppositions se présentent, il faut revenir aux étapes 3 et 4.

Conclusion

Le recadrage est une intervention utile en soins infirmiers pour divers problèmes psychologiques, psychiatriques ou même médicaux de diverses natures. C'est une arme supplémentaire à utiliser en cas de besoin. Les personnes défaitistes, peu certaines d'elles-mêmes, celles qui manquent de capacité d'affirmation de soi, qui sont tristes ou dépressives peuvent en profiter avec bénéfices. Le recadrage entre les parties et le recadrage en six points sont maintenant utilisés auprès des clients souffrant de problèmes de dépendance. Là encore, couplé avec d'autres interventions agissantes, le recadrage ou restructuration des schémas perceptuels, participe à cette panoplie d'interventions utile à l'infirmière qui doit faire face à divers types de problèmes.

⁵. Image : [83886644-7447-11e1-97d7-3b2e2e7da35f-493x328.jpg](https://www.istockphoto.com/fr/photo-vectorielle/Un-homme-en-veste-et-cravate-tenant-un-verre-de-whisky-avec-une-bouteille-de-whisky-a-cot%C3%A9-Image-vectorielle-83886644-7447-11e1-97d7-3b2e2e7da35f-493x328.jpg)