

4^{ème}

Journée Territoriale de la filière Obésité (JTO)

Centre Spécialisé de l'Obésité (CSO Caen Normandie)

**Vendredi
14 novembre
2025**

8h45 > 16h45

(7 heures de formation)

**Musée des Beaux-Arts
Château de Caen**

Pour les professionnel(le)s de santé impliqué(e)s dans la prise en charge de l'obésité dans les territoires de santé Manche-Orne-Calvados



Intolérance à la frustration et comportements addictifs

4^{ème} journée territoriale de la filière obésité
14 novembre 2025

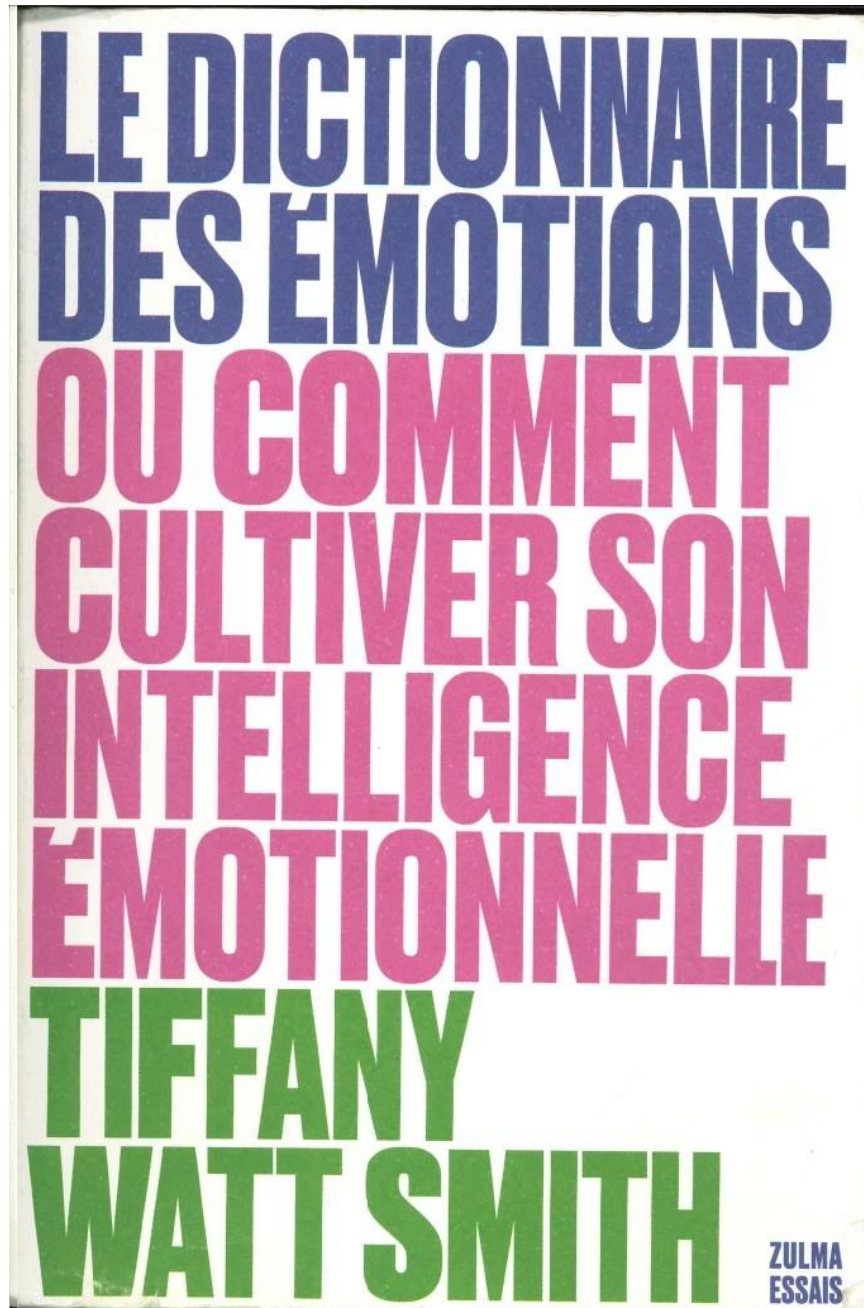
Romain Lemaréchal-Psychologue

TRAME

- **Frustration ?**
- **Intolérance à la frustration ?**
- **Frustrations & Addictions ?**
- **Exemple « addicto » : le « Craving »**
- **Peut-on dépister l'intolérance à la frustration ?**

Frustration ?

Frustration = Émotion ?



Frustration = Émotion ?

180

LE DICTIONNAIRE DES ÉMOTIONS

peu froissé peut avoir aujourd'hui quelque chose d'étrangement désuet, ce sentiment montre néanmoins une subtile profondeur qu'il faut reconnaître : en apparence, une attitude défensive plus ou moins hérissée ; mais, au fond, un désarroi certain et le trouble inhérent à la DÉSILLUSION. Surtout, un tel sentiment se voit accompagné de ce que les adeptes français de la déconstruction appellent la *jouissance*, qui rend toute signification espièglement ambiguë – et qui permet donc au lecteur ou à la lectrice de l'interpréter à loisir. Parce qu'il est fort probable que, lorsqu'un Britannique concède se sentir « un peu froissé », il le soit en vérité extrêmement.

Voir : AMBIGUPHOBIE ; HAINE.

Frustration

Voir : EXASPÉRATION.

Fureur

Un accès de fureur est sauvage, ça part en vrille. Les yeux sont exorbités, les membres s'agitent en tout sens. On écume, on hurle. On ne peut dissimuler un accès de fureur comme on le fait de crises de jalousie ou de ressentiments qui mijotent dans leur jus. Succomber à la fureur, c'est sortir de ses gonds, fulminer. La fureur atteint des paroxysmes, elle explose. La COLÈRE peut être justifiée et l'INDIGNATION légitime, mais la fureur est un délire irrationnel.

Frustration = Émotion ?



sociaux – le déclin de la foi, le fait que l'on meure le plus souvent aujourd'hui à l'hôpital, presque au secret – semblent aussi jouer un rôle ici. Quoi qu'il en soit, le lien entre euphorie et maladie reste une source d'interrogations. Au début de l'année 2013, lorsque Wilko Johnson, le célèbre guitariste du groupe Dr Feelgood, annonça souffrir d'un cancer en phase terminale (un cancer dont il a désormais guéri), la presse relayait avant tout les descriptions qu'il donna alors de ses sentiments et sensations de « vivre pleinement l'instant présent », dans une « étrange euphorie » et un « merveilleux sentiment de liberté ». S'ils étaient pour le moins édifiants de par leur intensité, les entretiens qu'il donna à ce moment-là à la presse vinrent ébranler, de très déconcertante façon, nos propres conceptions calcifiées du BONHEUR et de ses recettes.

Voir : EXTASE.

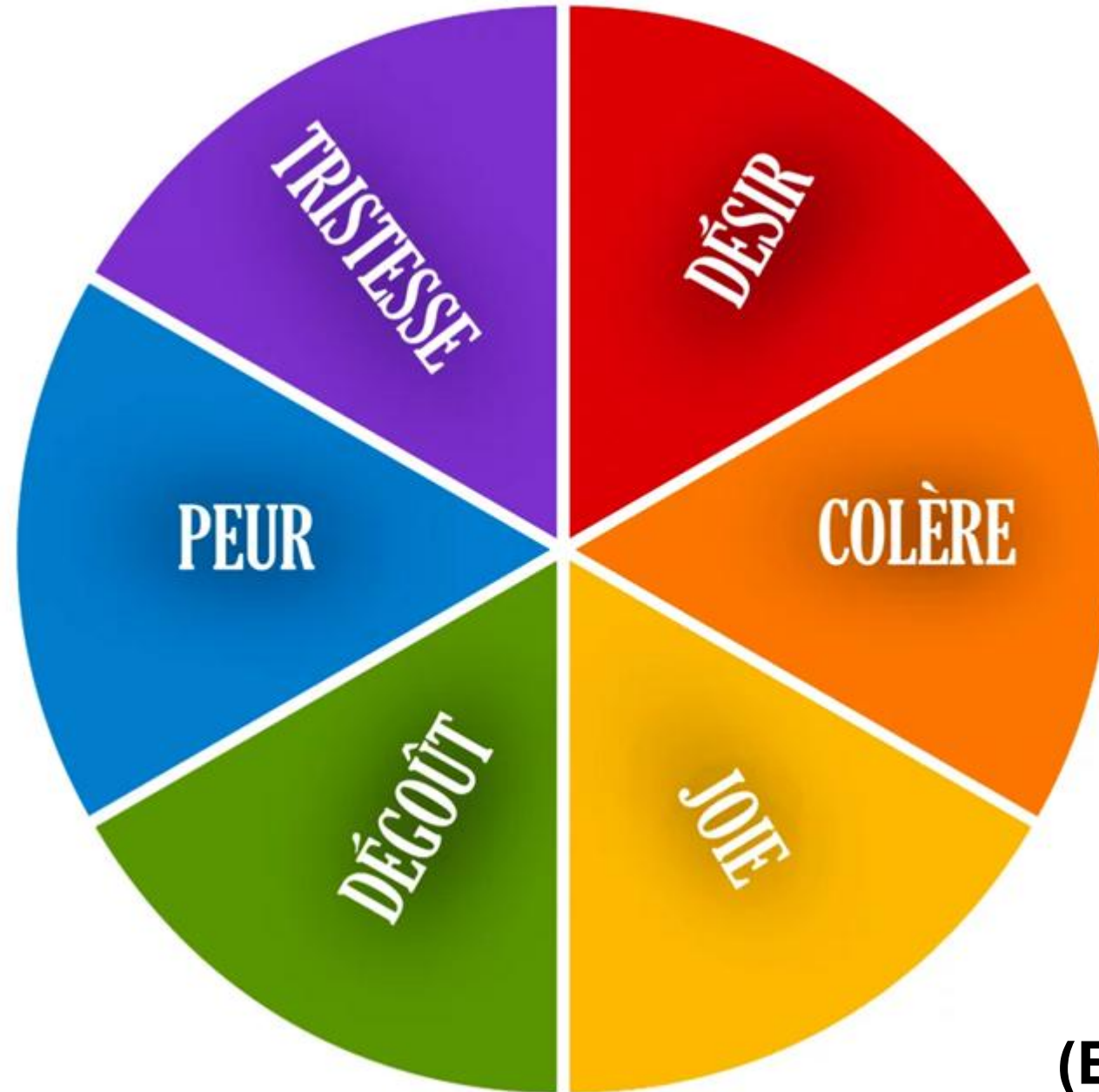
Exaspération

Voir : FRUSTRATION.

Excitation

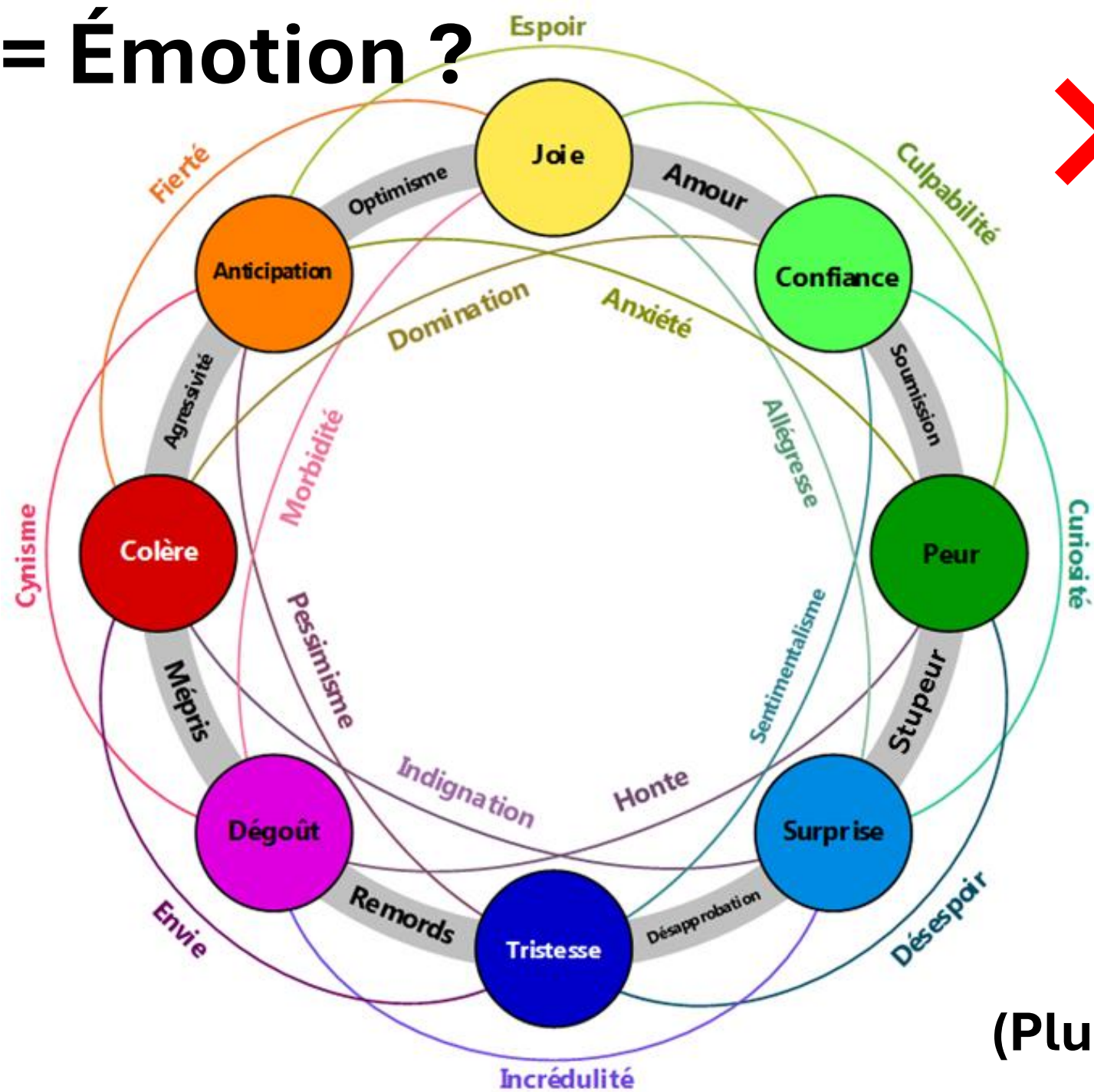
Vous sentirez peut-être l'odeur de vomis. Ou verrez d'énormes types, les oreilles enduites de vaseline, pris de tremblements en lançant leurs chaussures. Visitez les vestiaires d'un match de rugby, et vous serez témoin d'une étrange émotion. On la ressent dans la peur qui durcit les visages des joueurs au moment

Frustration = Émotion ?



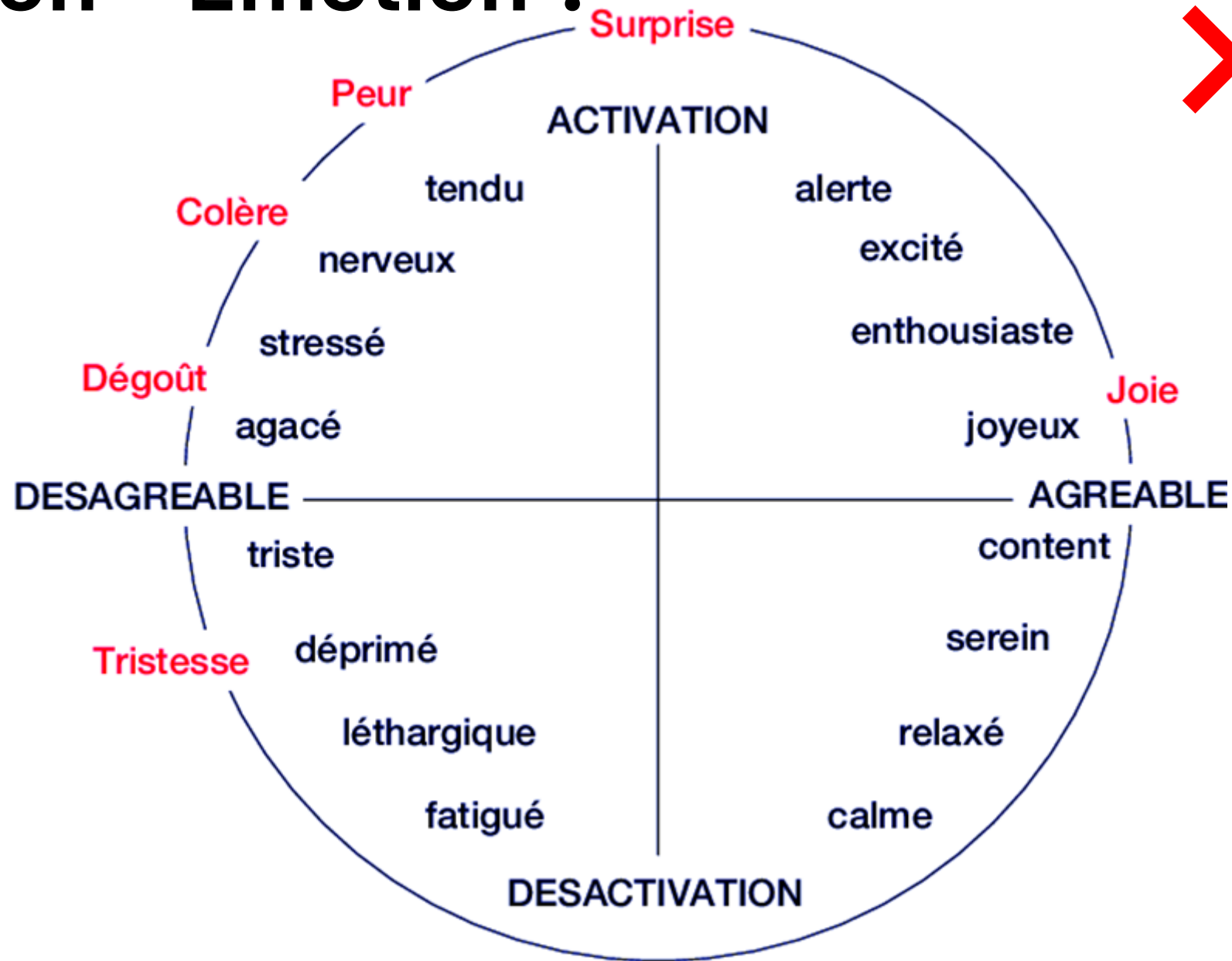
(Ekman, 1980)

Frustration = Émotion ?



(Plutchik, 1980)

Frustration = Émotion ?



(Feldman-Barret & Russel, 1998)

Frustration = Conflit ?



- **FRUSTRATION :**
 - 1. Action de frustrer ; état d'une personne frustrée ».
 - 2. **PSYCHOL.** Tension psychologique engendrée par un obstacle qui empêche le sujet d'atteindre un but ou de réaliser un désir.
- **FRUSTRÉ,E :** Qui souffre de frustration ; insatisfait.

Frustration = Conflit ?



- « *La frustration est un **fait**, pas un sentiment* » (Trexler, 1976)
- « *La frustration désigne la **condition** qui survient lorsqu'un comportement orienté vers un but est bloqué ou interrompu (...)
La frustration **n'est pas en elle-même une émotion**, mais une **situation** susceptible de susciter la colère, la tristesse ou d'autres émotions selon l'évaluation de l'événement.* » (Izard, 1977).
- « *La frustration **n'est pas une émotion**, mais **une condition** qui survient lorsqu'un comportement orienté vers un but est bloqué ou entravé* » (DiGiuseppe & Tafrate, 2007)

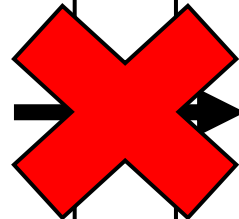
Frustration = Conflit entre nos attentes et la Réalité

Intolérance à la frustration ?

Modèle cognitif (REBT)

SITUATION ACTIVATRICE

- **Externe** : perceptions d'un évènement extérieur
- **Interne** : cognitions, images mentales, souvenirs, ressentis..
- **Passé/présent/futur**



ÉMOTIONS & COMPORTEMENTS

Word cloud containing various psychological terms such as: culpabilité, phobies, tentation, honte, angoisse, deuil, motivation, peur, colère, dépression, stress, conflits, dégoût, addictions, jeux, TOC, harcèlement, automutilation, écrans, impulsions, dépendance, opposition, apitoiement, coercitions, remédiation, TAG, sommeil, TCA, achats, sensation, envie, timidité, alcool, rééducation, dépendance, opposition, harcèlement, automutilation, écrans, impulsions, dépendance, opposition, apitoiement, coercitions, remédiation, TAG, jeux, TOC, conflits, achats, isolement, agitation, drogues, violences, alcool, attention, adaptation, nourriture, compulsifs, agressivité, apprentissages, antisociaux.

« Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, **c'est le jugement** que tu portes sur lui qui te trouble. Il ne tient qu'à toi d'effacer ce jugement de ton âme. »

Marc-Aurèle

« Ce ne sont pas les événements qui troublent les hommes mais **l'idée** qu'ils s'en font »

Epictète

« Vous ne vous rendez pas malade à cause des événements, mais à cause de **la vision** que vous en avez. »

Albert Ellis

Modèle cognitif (REBT)

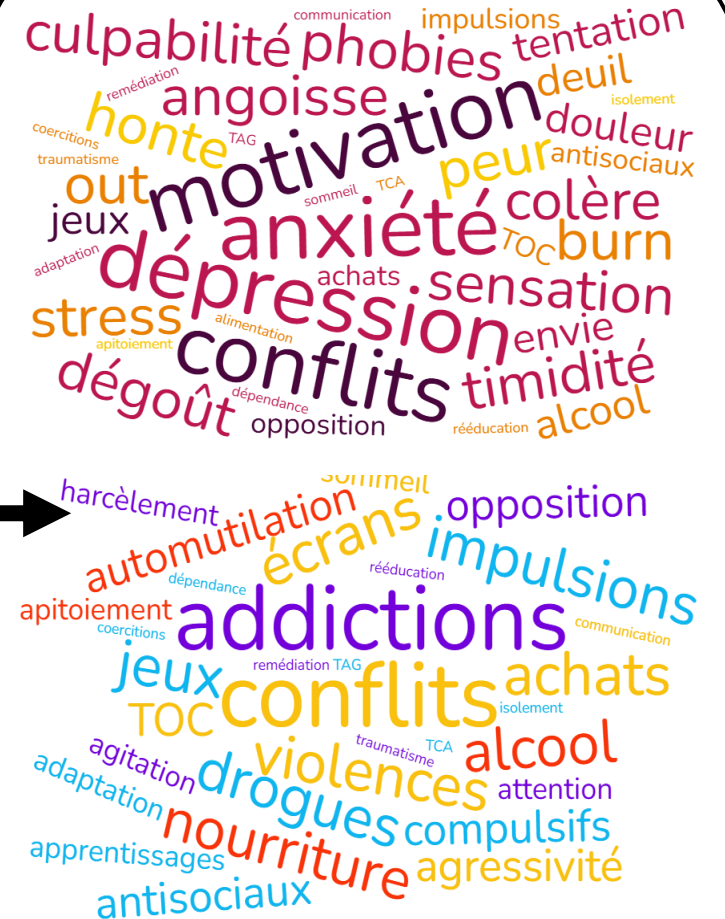
SITUATION ACTIVATRICE

- **Externe** : perceptions d'un évènement extérieur
- **Interne** : cognitions, images mentales, souvenirs, ressentis..
- **Passé/présent/futur**

EVALUATION COGNITIVE

Systeme de
croyances

ÉMOTIONS & COMPORTEMENTS



A word cloud containing various psychological and behavioral terms. The most prominent words include 'dépression', 'anxiété', 'conflits', 'addictions', 'honte', 'motivation', 'peur', 'angoisse', 'culpabilité', 'phobies', 'tentation', 'deuil', 'douleur', 'colère', 'burn', 'stress', 'dégoût', 'dépendance', 'oppression', 'harcèlement', 'automutilation', 'écrans', 'impulsions', 'jeux', 'TOC', 'violences', 'drogues', 'nourriture', 'agressivité', 'antisociaux', 'jeux', 'TOC', 'violences', 'drogues', 'nourriture', 'agressivité', 'antisociaux', 'jeux', 'TOC', 'violences', 'drogues', 'nourriture', 'agressivité', 'antisociaux'. Other smaller words include 'remédiation', 'TAG', 'coercitions', 'traumatisme', 'sommil', 'TCA', 'achats', 'sensation', 'envie', 'timidité', 'alcool', 'reéducation', 'opposition', 'dépendance', 'communication', 'impulsions', 'isolement', 'antidépresseurs', 'adaptation', 'apitoiement', 'dépendance', 'oppression', 'harcèlement', 'automutilation', 'écrans', 'impulsions', 'jeux', 'TOC', 'violences', 'drogues', 'nourriture', 'agressivité', 'antisociaux', 'jeux', 'TOC', 'violences', 'drogues', 'nourriture', 'agressivité', 'antisociaux'.

Croyance rationnelle

- Elle est flexible, conditionnelle et relativiste (Souhait, désir, préférence)
- Elle est logique...
- Elle est vérifiable empiriquement, adaptative (accommodation)
- Elle est utile dans la poursuite de son objectif (inclut l'échec)
- Elle conduit à des émotions saines / fonctionnelles (même si la personne est confrontée à des événements négatifs)

Croyance irrationnelle

- Elle est absolue, dichotomique, rigide et inflexible (Exigence)
- Elle n'est pas logique
- Elle n'est pas conforme à la réalité (assimilation)
- Elle n'aide pas à atteindre son objectif
- Elle conduit à des émotions malsaines / dysfonctionnelles

Modèle cognitif (REBT)

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

CROYANCES RATIONNELLES

- Attentes réalistes :
« Je souhaite être opéré mais j'ai pas tout bien fait, alors... »
- Conséquences réalistes :
« Pas un drame »
- Tolérance à la frustration :
« Je peux le supporter »
- Acceptation inconditionnelle (Soi, les autres, la Vie) :
« Je ne suis pas nul(le) »,
« L'Autre n'est pas un méchant »
« La vie n'est pas pourrie »

≠

FRUSTRATION

**EMOTIONS
FONCTIONNELLES**

**COMPORTEMENTS
FONCTIONNELLES**

Évaluations réalistes → Conséquences fonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

« *C'est pas cool et exigeant, mais je peux le supporter. J'ai tellement envie d'être opérée. J'espère être capable de d'y arriver la prochaine fois.* »



INQUIETUDE

- Prendre des précautions
- S'organiser, planifier
- Chercher des solutions

Évaluations réalistes → Conséquences fonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE



RÉALITÉ

Je ne peux
pas vous
opérer.

EVALUATION
COGNITIVE

« **J'aimerais** que le
médecin m'opère, **mais**
il suit son protocole à la
con. **C'est jouable** mais
je pense **qu'il pourrait**
assouplir 2-3 trucs et
que je sois vu plus
souvent»

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS



AGACEMENT

- **Défendre ses droits calmement**
- **Poser des limites**
- **Affirmer ses besoins**

Évaluations réalistes → Conséquences fonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

EVALUATION
COGNITIVE

« *C'est dur, je suis
déçue, mais je peux
l'encaisser. Je suis sûre
que je peux progresser
mais j'ai besoin qu'on
m'aide je suis trop
isolée dans ce
parcours.* »

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS



TRISTESSE

- Pleurer, chercher du soutien
- Accepter la perte, s'adapter progressivement

Évaluations réalistes → Conséquences fonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

EVALUATION
COGNITIVE

« J'aurais **préféré** réussir le protocole mais j'ai été un peu léger. C'est pas grave, **je serai moins « délinquant »**. Je vois sur quoi, je peux facilement progresser. »

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS



REGRET / REMORD

- Présenter des excuses
- Réparer l'erreur
- Modifier son comportement futur

Modèle cognitif (REBT)

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

CROYANCES RATIONNELLES

- Attentes réalistes :
« Je souhaite être opéré mais j'ai pas tout bien fait, alors... »
- Conséquences réalistes :
« Pas un drame »
- Tolérance à la frustration :
« Je peux le supporter »
- Acceptation inconditionnelle (Soi, les autres, la Vie) :
« Je ne suis pas nul(le) »,
« L'Autre n'est pas un méchant »
« La vie n'est pas pourrie »

EMOTIONS
FUNCTIONNELLES

COMPORTEMENTS
FUNCTIONNELLES

Modèle cognitif (REBT)

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

CROYANCES IRRATIONNELLES

- Exigence dogmatique :
« J'exige d'être opéré »,
« Il faut qu'il m'opère »,...
- Catastrophisme :
« C'est un drame absolu »,...
- Intolérance à la frustration :
« C'est insupportable ! »
« Je n'ai pas à supporter ça »
- Évaluation globale de la valeur humaine (et de la Vie) :
« Je suis nul(le) » et/ou
« Le médecin est méchant »
« La Vie est pourrie »

**EMOTIONS
DYSFUNCTIONNELLES**

**COMPORTEMENTS
DYSFUNCTIONNELLES**

FRUSTRATION

≠



Évaluations irréalistes → Conséquences dysfonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

« **J'aurais dû** suivre le
protocole pour ma
sécurité. C'est
entièrement ma faute, je
suis nul. **Je**
m'insupporte.»



CULPABILITÉ

- **Auto-critique constante**
- **Rumination, incapacité à passer à autre chose**
- **Évitement des autres**

Évaluations irréalistes → Conséquences dysfonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

« **C'est l'échec de trop.**
Si je n'ai pas réussi le
protocole, c'est que je
suis une **nulle,**
incapable de changer.»



DEPRESSION
(Tristesse dysfonctionnelle)

- **Isolement, retrait social**
- **Passivité, désespoir, perte d'intérêt**

Évaluations irréalistes → Conséquences dysfonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

« C'est horrible, ma vie est fichue, je vais devenir quoi ? J'ai pas respecté le protocole, je ne serai jamais opéré. C'est trop dur. »



ANXIÉTÉ

- Fuite, évitement des situations
- Évitement chimique, cognitif...
- Tremblements, palpitations

Évaluations irréalistes → Conséquences dysfonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

« Mon médecin **doit** me
laisser me faire opérer
c'est insupportable,
c'est **mon droit** ! C'est
un con ! Il va
m'entendre ! Ça va pas
se passer comme ça ! »



COLÈRE

- Agressivité verbale ou physique
- Comportements coercitifs

Types d'agressions/violences (Bègue, 2015)

Active	Physique	Directe	➔	Attaquer quelqu'un en utilisant une partie du corps ou une arme
		Indirecte	➔	Voler ou endommager des biens, piéger, quelqu'un, engager un assassin
	Verbale	Directe	➔	Insulter, critiquer, désobliger, maudire, menacer quelqu'un
		Indirecte	➔	Propager des rumeurs concernant quelqu'un
Passive	Physique	Directe	➔	Empêcher quelqu'un d'atteindre son but
		Indirecte	➔	Refuser de s'engager dans une activité, d'exécuter une tâche
	Verbale	Directe	➔	Refuser de parler à quelqu'un, de répondre aux questions
		Indirecte	➔	Refuser d'acquiescer, de défendre quelqu'un lorsqu'il est injustement mis en cause

Évaluations irréalistes → Conséquences dysfonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE

EVALUATION
COGNITIVE

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

Je ne peux
pas vous
opérer.



RÉALITÉ

« Mon médecin **doit** me
laisser me faire opérer
c'est insupportable,
c'est **mon droit** ! C'est
un con ! Il va
m'entendre ! Ca va pas
se passer comme ça ! »



COLÈRE

- Agressivité verbale ou physique
- Comportements coercitifs

Comportements coercitifs

- Éliminer la source de frustration **et** retrouver rapidement un état interne tolérable en forçant l'autre :
 - Colère explosive/ Escalade → Faire peur
 - Victimisation → Apitoyer
 - Culpabilisation/Inversion des rôles → Culpabiliser
 - « Gaslighting » → Faire douter
 - Chantage affectif → Menacer de rompre la relation
 - Manipulation émotionnelle rapide (Séduction→Colère→Pleurs) → Déstabiliser
 -



Chronicisation

→ **La personne est responsable de ce qu'elle croit et ressent, pas vous.**

→ **Être clair sur le cadre et le respecter.**

→ **Proposer des voies de résolution (si il y en a !)**

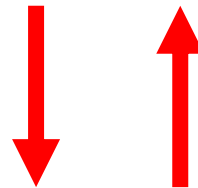
→ **Accepter d'être le « mauvais objet »**

Intolérance à la frustration et à l'inconfort

« *L'intolérance à la frustration découle d'une recherche de facilité et de confort, et reflète une intolérance à l'inconfort.* » (DiGiuseppe & al, 2013)

EXIGENCES DOGMATIQUES

« je **dois** avoir ce que je veux quand je veux », « les gens **doivent** finir par me donner raison », « c'est **maintenant** ou jamais. », « Ce n'est **pas juste** ! », « Je ne **devrais pas** avoir à attendre », « je ne **veux pas** vivre ça ! », ...



INTOLERANCE À LA FRUSTRATION/L'INCONFORT

« c'est **insupportable** ! », « c'est **trop dur** ! », « j'en **mourrai** ! », « Je ne **supporte pas** qu'on me dise non », ...

Intolérance à la frustration et à l'inconfort

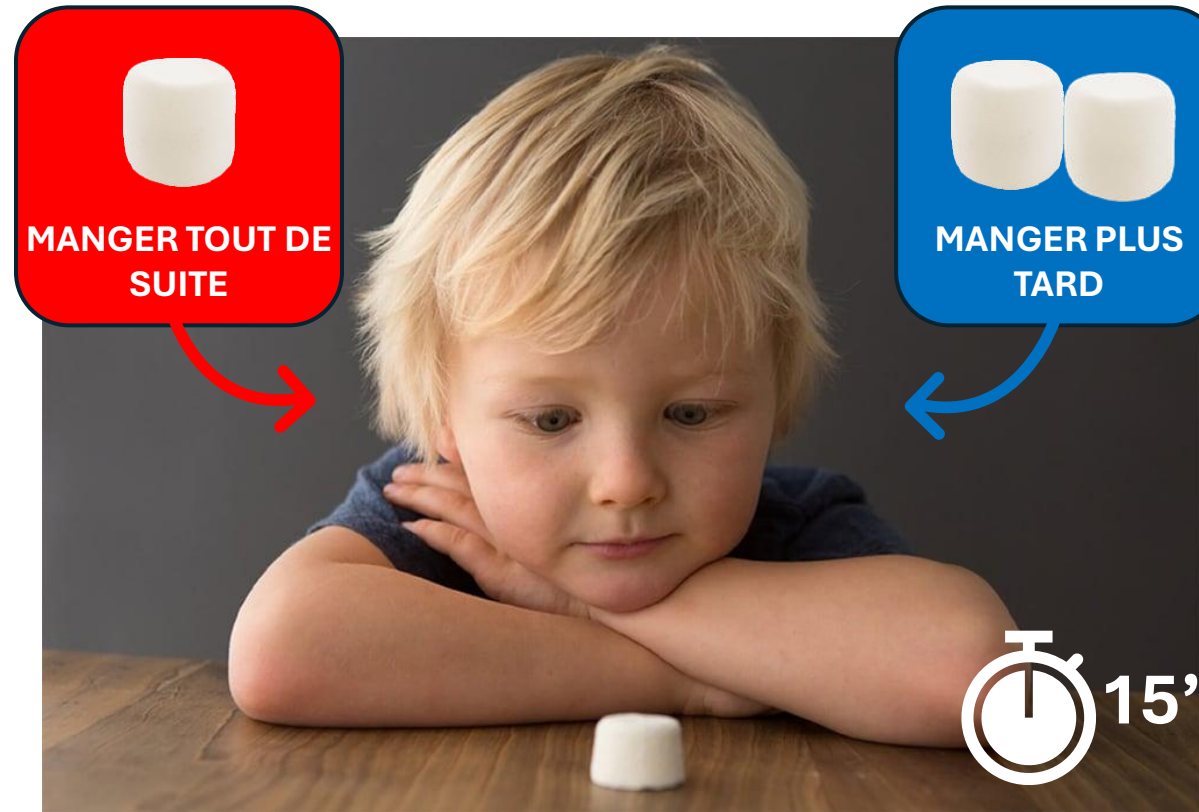
- N'est pas globale, personne n'est intolérant à tout, tout le temps.
 - Plusieurs formes selon la source de la frustration :
 - **Intolérance aux émotions inconfortables**
 - **Intolérance à l'inconfort physique** (même si non douloureux)
 - **Intolérance aux contraintes**
 - **Intolérance à l'insatisfaction et à l'injustice** (équité et satisfaction immédiate)
 - **Intolérance à l'échec** (perfectionnisme ou hautes exigences sociales ou personnelles)
 - **Intolérance à l'incertitude et à l'ambiguïté** (tout contrôler et tout prévoir)
- **Si intolérance à la frustration : recherche de soulagement immédiat**

Frustrations & Addictions ?

« AKRASIA » : Agir contre son propre jugement

- **A** « sans », *kratos* « pouvoir », *ia* « état, condition, qualité » : **État d'absence de contrôle**
- Pathologies de la **maîtrise de soi** :
 - La **procrastination** : Remettre à plus tard ce que l'on doit faire
 - La **non-observance** : Ne pas prendre son traitement
 - L'**impatience** : ne pas savourer pour arriver vite au but
 - **Comportements excessivement rigides** : « je dois faire ma gym ! »
 - **La tentation : portefeuille dans la rue**
 - **L'addiction (la rechute)**

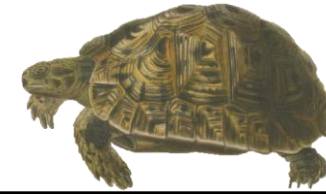
Tentation et maîtrise de soi : « MARSHMALLOW TEST » (Miscel, 1972)



- **Quelques-uns réussissent à attendre jusqu'au retour de l'adulte**
 - Ont confiance en l'avenir (en l'adulte)
 - Utilisent de stratégies : se détourner, fermer les yeux, contrôler ses mains, essayer de s'endormir, inventer des jeux, descendre de la chaise....
 - **En moyenne, atteignent ensuite un plus haut niveau d'éducation, évitent les drogues et sont moins souvent obèses.**
 - Mais, impossible de prédire l'avenir d'une personne d'après sa capacité à résister à une récompense !

Déclenchement du comportement : 2 voies de la pensée

(d'après Epstein, 1994 in Kahneman, 2012)



Système 1 : Pensée rapide

Système 2 : Pensée lente

Vitesse

Rapide, automatique, intuitive

Lente, délibérée, réfléchie

Effort cognitif

Faible, inconscient

Élevé, conscient

Contrôle

Involontaire, difficile à modifier

Volontaire, contrôlé

Mode de fonctionnement

Réagit par instinct ou habitude

Analyse, raisonne, planifie

Origine des jugements

Basée sur l'expérience, les associations et les émotions

Basée sur la logique, les calculs et les règles

Fiabilité

Efficace mais sujette aux biais et erreurs

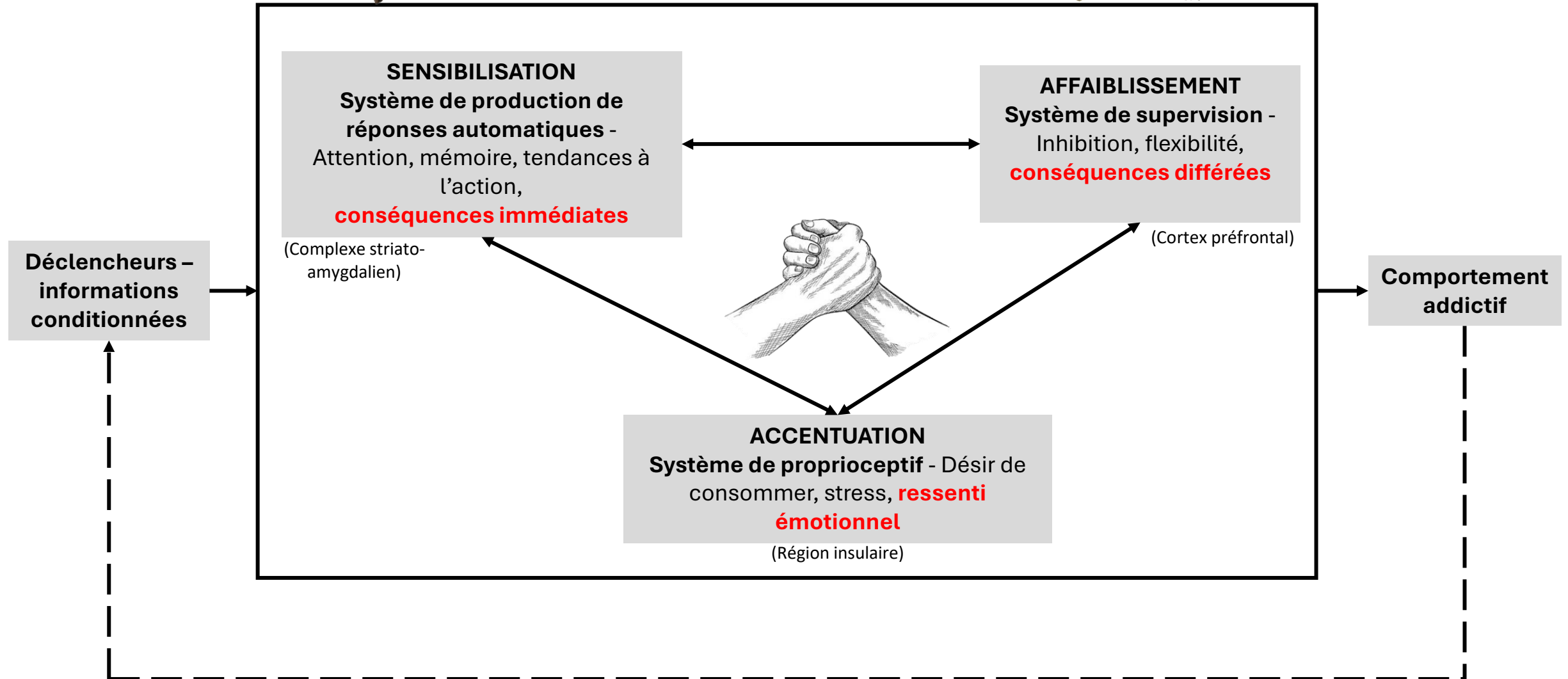
Plus fiable mais plus lente

Utilité

Permet de réagir rapidement et d'économiser l'énergie mentale

Permet la réflexion critique, la prise de décision complexe

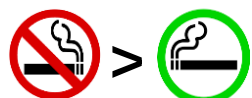
Comportements addictifs : modèle triadique neurocognitif (Noël, 2020)



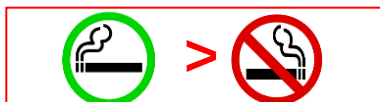
Rechute : conflit entre court terme et long terme



« Volonté » / « Motivation à long terme »



PASSÉ



PRÉSENT



FUTUR



« Faiblesse de volonté » / « Motivation à court terme »

Exemple « addicto » : le « Craving »

Évaluations irréalistes → Conséquences dysfonctionnelles

SITUATION
ACTIVATRICE



« CRAVING »

Envie de boire et décision de
ne pas boire

EVALUATION
COGNITIVE

« Je dois me calmer »
(Je ne dois pas souffrir)

« C'est trop prise de tête »
(Je ne peux pas le supporter)

« Toute façon je suis faible »
(Je ne peux pas lutter car nul)

« ça s'arrêtera pas »
(...immédiatement)

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS



ANXIÉTÉ D'INCONFORT

→ Fuite, évitement

→ Alcool

Évitement émotionnel : processus transdiagnostique

Cognitifs :

- Rationalisation
- Distraction
- Ruminantion
- Trouver un bouc émissaire (Soi/Autruï/La Vie, etc)
- ...

Comportementaux situationnels :

- Évitemnt physique (Phobies) (TSPT) (Procrastination)
- Évitemnt social, abandons d'activités, repli sur soi (Troubles dépressifs) (Phobie sociale)



Chronicisation

Comportementaux compensatoires

- La compulsion (neutralisation immédiate de la pensée intrusives) (TOC) (TSPT)
- Suractivité (TAG) (Addictions)
- Usage de produits/comportements (Addictions) (TPB) (TSPT)
- Boulimie, hyperphagie, restriction (TCA) (TPB) (TSPT)
- Automutilations (TPB) (TSPT)

Acceptation émotionnelle

Vivre l'émotion :

- La comprendre
- Ne tue pas
- Passagère
- S'y exposer (imagination, in vivo)
- « Éteindre la douleur pour éteindre la souffrance »

Liens émotion-cognition :

- Je vis, je ressens, ce que je pense
- Prendre du recul / ses croyances (défusion)
- Modifier mes attentes irréalistes modifie la réaction émotionnelle
- Permet l'acceptation nécessaire de s'y exposer pour pouvoir la réguler

Exemple d'intolérance à l'inconfort

SITUATION
ACTIVATRICE



« CRAVING »

Envie de boire et décision de
ne pas boire

EVALUATION
COGNITIVE

« Je dois me calmer »
(Je ne dois pas souffrir)

« C'est trop prise de tête »
(Je ne peux pas le supporter)

« Toute façon je suis faible »
(Je ne peux pas lutter car nul)

« Ça s'arrêtera pas »
(...immédiatement)

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS



ANXIÉTÉ D'INCONFORT

→ Fuite, évitement

→ Alcool

Contestation des croyances

**« Je dois me calmer »
(Je ne dois pas souffrir)**

→ Logiquement : « où est-ce écrit ? »

→ Empiriquement : « où et quand cela se vérifie ? »

→ Pragmatiquement : « conséquences positives et négatives ? »

→ Passer de **l'exigence dogmatique** à une **préférence relative**

→ Permet d'accepter de s'exposer pour atteindre son objectif

Exemple d'intolérance à l'inconfort

SITUATION
ACTIVATRICE



« CRAVING »

Envie de boire et décision de
ne pas boire

EVALUATION
COGNITIVE

« Je voudrais que ça s'arrête
tout de suite mais c'est pas
possible »

« C'est trop prise de tête »
(Je ne peux pas le supporter)

« Toute façon je suis faible »
(Je ne peux pas lutter car nul)

« ça s'arrêtera pas »
(...immédiatement)

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS



ANXIÉTÉ D'INCONFORT

→ Fuite, évitement

→ Alcool

La dispute du terroriste

T : Vos parents (*ou mieux : enfants !*) ont été capturés par des terroristes radicaux, et ils ne les libéreront que si vous acceptez de ne pas consommer, de ne jamais craquer pendant 15 jours sinon ils les tuent. Accepteriez-vous ces conditions ? »

P : (*dit généralement*) « Oui ».

T : Je vous crois ! Mais, je pensais que vous ne pouviez pas le supporter ?

P : (*répond généralement*) Eh bien, oui, mais je le ferais pour sauver mes parents (*ou enfants*).

T : Comment vous y prendriez-vous ?

P : (*Explique ses stratégies*) → **NOTER !**

T : Oui, mais le feriez-vous pour vous... ? (*Puis rechercher la/les motivation(s) intrinsèques.*)

Exemple d'intolérance à l'inconfort

SITUATION
ACTIVATRICE



« CRAVING »

Envie de boire et décision de
ne pas boire

EVALUATION
COGNITIVE

« Je voudrais que ça s'arrête
tout de suite mais c'est pas
possible »

« C'est difficile mais possible, je
l'ai déjà supporté »

« Toute façon je suis faible »
(Je ne peux pas lutter car nul)

« ça s'arrêtera pas »
(...immédiatement)

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS





ANXIÉTÉ D'INCONFORT

→ Fuite, évitement

→ Alcool

Évaluation globale de la valeur humaine

- **S'évaluer globalement** selon des critères : 
 - Estime de soi conditionnelle
 - Critères respectés : « je suis une personne ok »
 - 1 ou plusieurs critères non-respectés : « je suis nul »
- **S'accepter inconditionnellement** : 
 - Pas de valeur intrinsèque. « Nul » = RIEN. On ne peut être rien.
 - Impossibilité d'évaluer un humain selon ce qu'il est, fait ou les conséquences de ses actes
 - Un humain est intrinsèquement faillible et limité
 - Un humain peut changer...par essais/erreurs

Exemple d'intolérance à l'inconfort

SITUATION
ACTIVATRICE



« CRAVING »

Envie de boire et décision de
ne pas boire

EVALUATION
COGNITIVE

« Je voudrais que ça s'arrête
tout de suite mais c'est pas
possible »

« C'est difficile mais possible, je
l'ai déjà supporté »

« Je suis pas nul, j'ai une
pathologie. Je peux bosser
dessus »

« ça s'arrêtera pas »
(...immédiatement)

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS

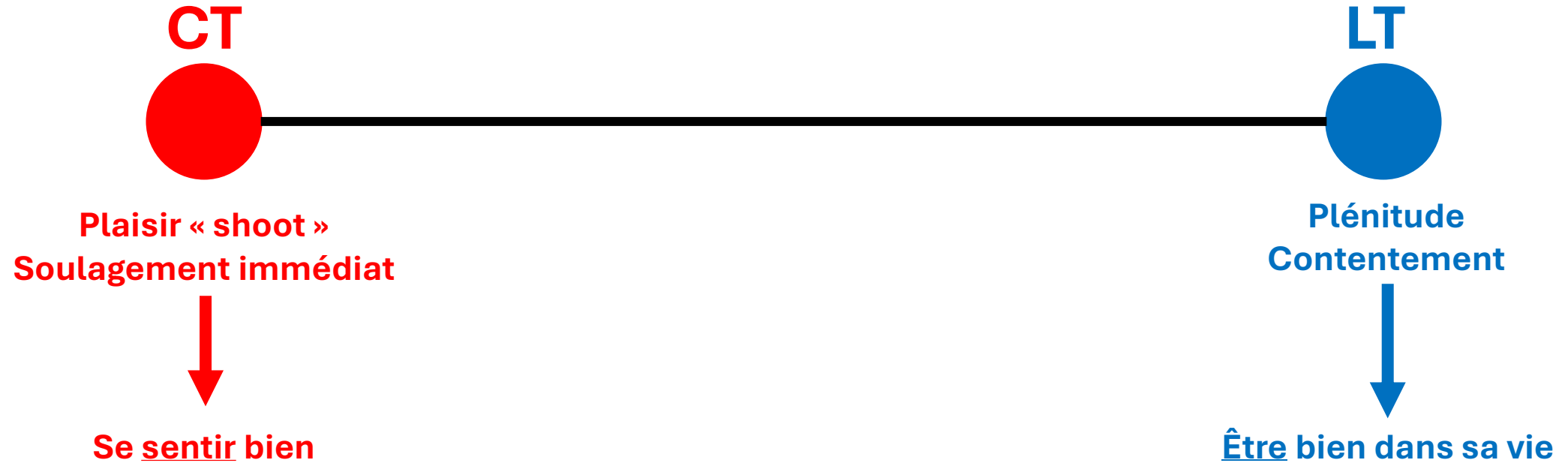


ANXIÉTÉ D'INCONFORT

→ Fuite, évitement

→ Alcool

Hédonisme à court et long terme



Exemple d'intolérance à l'inconfort

SITUATION
ACTIVATRICE



« CRAVING »

Envie de boire et décision de
ne pas boire

EVALUATION
COGNITIVE

« Je voudrais que ça s'arrête
tout de suite mais c'est pas
possible »

« C'est difficile mais possible, je
l'ai déjà supporté »

« Je suis pas nul, j'ai une
pathologie »

« Ça passe toujours. Si je me
soulage tout de suite ça
reviendra toujours »

ÉMOTIONS &
COMPORTEMENTS



INQUIETUDE

- Prendre des précautions
- Appliquer les stratégies de
gestion des envies

**Peut on dépister l'intolérance à la
frustration ?**

Échelles d'intolérance à....

- **FDS.** Échelle de frustration et d'inconfort
 - Intolérance globale
 - Intolérance à l'insatisfaction et l'injustice
 - Intolérance aux émotions inconfortables
 - Intolérance à l'échec
 - Intolérance aux contraintes
- **DTS.** Échelle d'intolérance à la détresse (émotions intenses)
- **DIS.** Échelle d'intolérance à l'inconfort physique
- **ÉII.** Échelle d'intolérance à l'incertitude
- **MAT 20.** Échelle d'intolérance à l'ambiguïté

Focus

- 40 patients du CSO en Hospitalisation :
 - Bilan
 - Post-opératoire
 - Réévaluation
- Tous les questionnaires
- Entre septembre et octobre 2025

FDS. Intolérance à la frustration (Global)



FDS. Intolérance à la frustration (Global)



Très faible

Faible

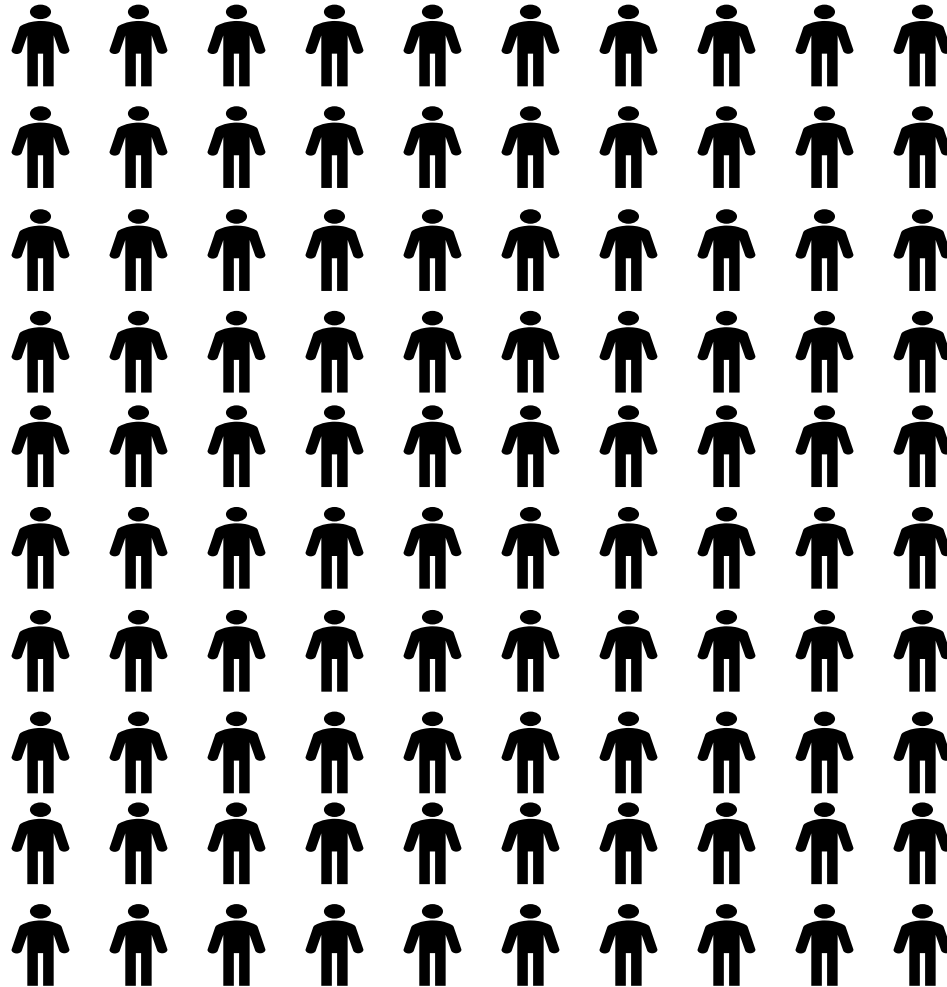
Modérée

Forte

Très forte

FDS. Intolérance à l'insatisfaction et à l'injustice

Croyances relatives aux désirs personnels de gratification et de valorisation



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte

FDS. Intolérance à l'insatisfaction et à l'injustice

Croyances relatives aux désirs personnels de gratification et de valorisation



Très faible

Faible

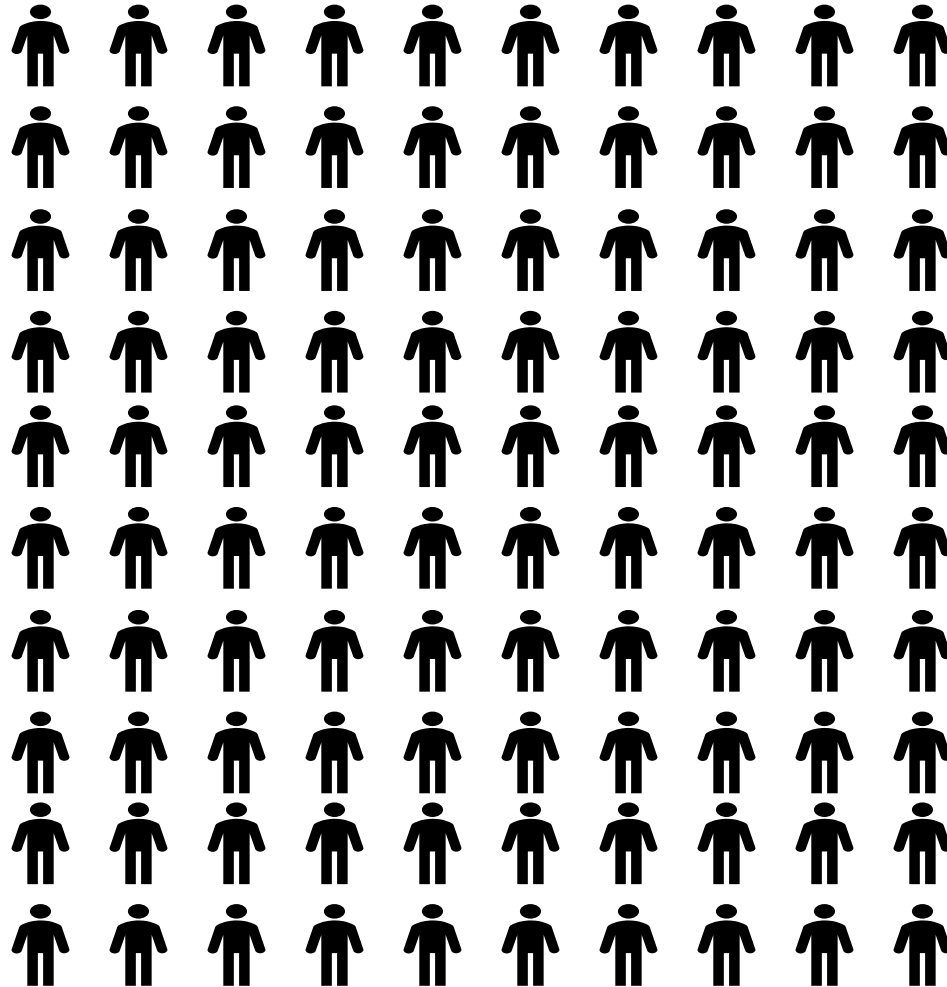
Modérée

Forte

Très forte

FDS. Intolérance aux émotions inconfortables

Croyances selon lesquelles la détresse émotionnelle est une chose intolérable et doit être contrôlée ou évitée



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte

FDS. Intolérance aux émotions inconfortables

Croyances selon lesquelles la détresse émotionnelle est une chose intolérable et doit être contrôlée ou évitée



Très faible

Faible

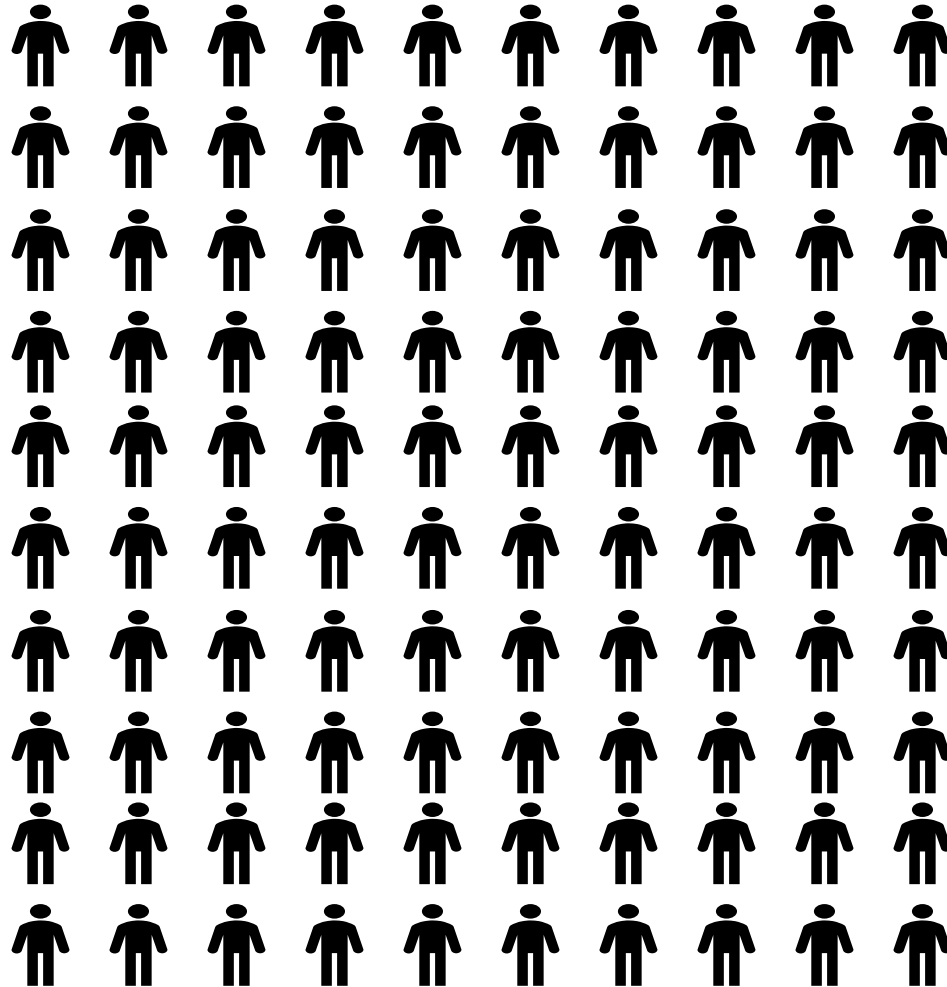
Modérée

Forte

Très forte

FDS. Intolérance à l'échec

Croyances relatives à de hautes exigences de réussite personnelles et/ou sociales



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte

FDS. Intolérance à l'échec

Croyances relatives à de hautes exigences de réussite personnelles et/ou sociales



Très faible

Faible

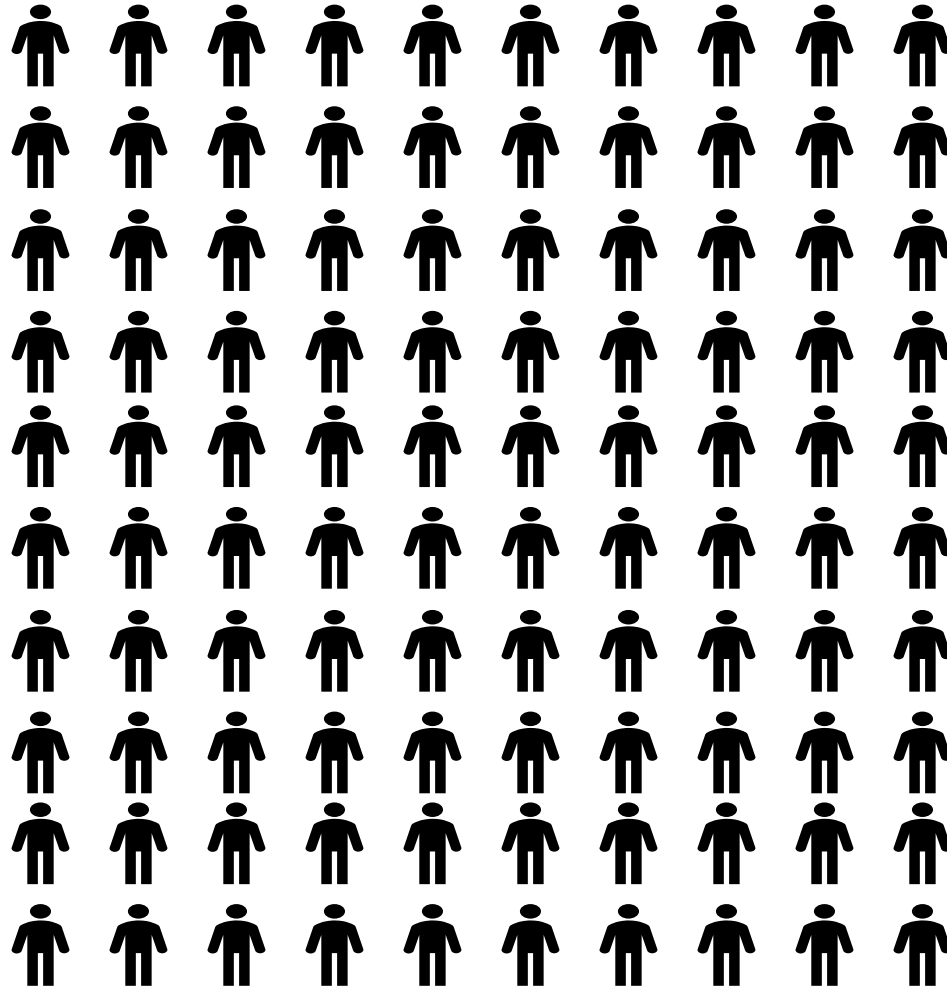
Modérée

Forte

Très forte

FDS. Intolérance aux contraintes

Croyances selon lesquelles la vie doit être paisible et confortable et que tout désagrément ou tracasserie doit être évité



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte

FDS. Intolérance aux contraintes

Croyances selon lesquelles la vie doit être paisible et confortable et que tout désagrément ou tracas doit être évité



Très faible

Faible

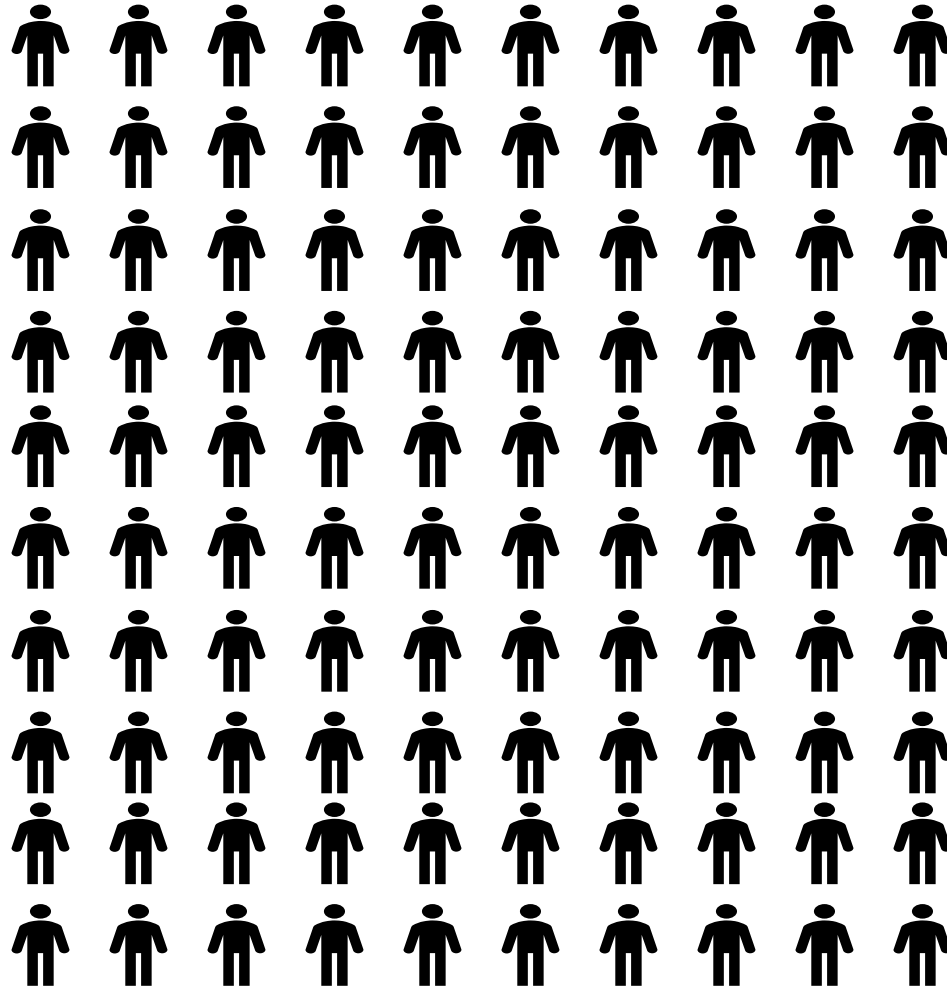
Modérée

Forte

Très forte

DTS. Intolérance aux états émotionnels négatifs

Croyances selon lesquelles la détresse émotionnelle est une chose intolérable et doit être contrôlée ou évitée



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte

DTS. Intolérance aux états émotionnels négatifs

Croyances selon lesquelles la détresse émotionnelle est une chose intolérable et doit être contrôlée ou évitée



Très faible

Faible

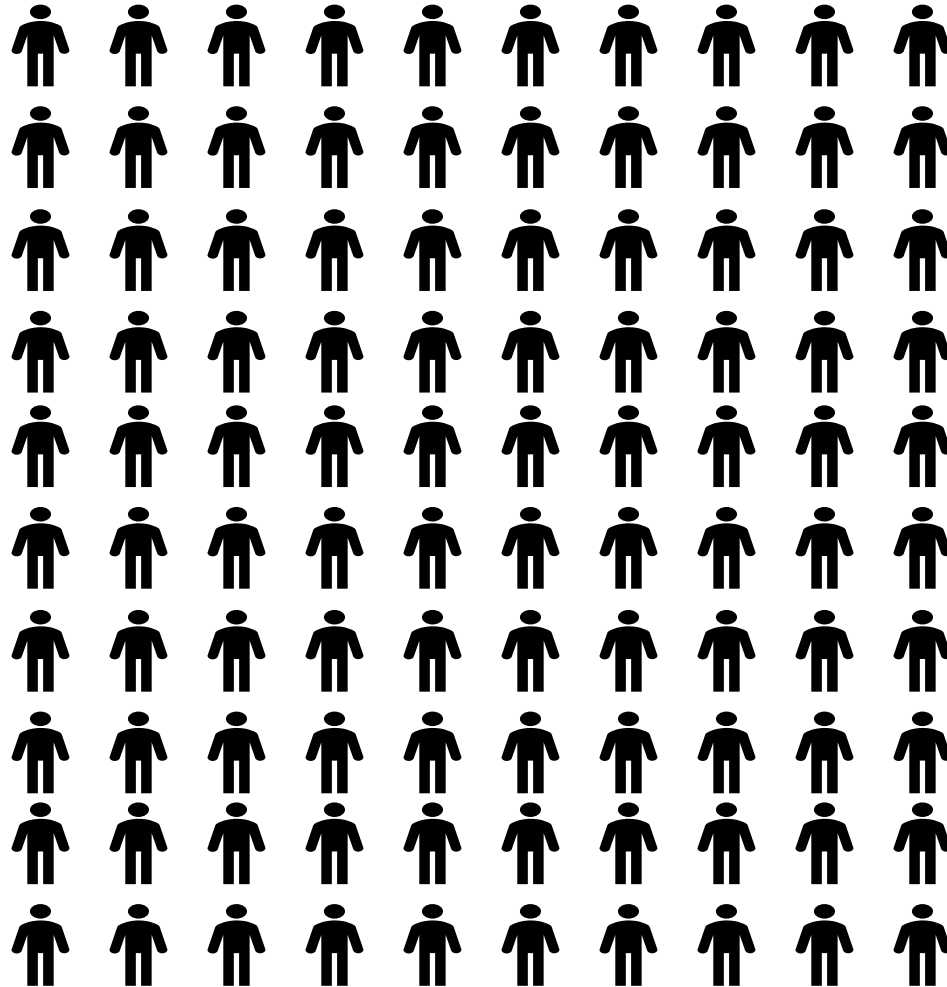
Modérée

Forte

Très forte

DIS. Intolérance à l'inconfort physique (Global)

Croyances selon lesquelles il est impossible de supporter des perturbations ou des états physiques désagréables, même si ces sensations ne sont pas douloureuses



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte

DIS. Intolérance à l'inconfort physique (Global)

Croyances selon lesquelles il est impossible de supporter des perturbations ou des états physiques désagréables, même si ces sensations ne sont pas douloureuses



Très faible

Faible

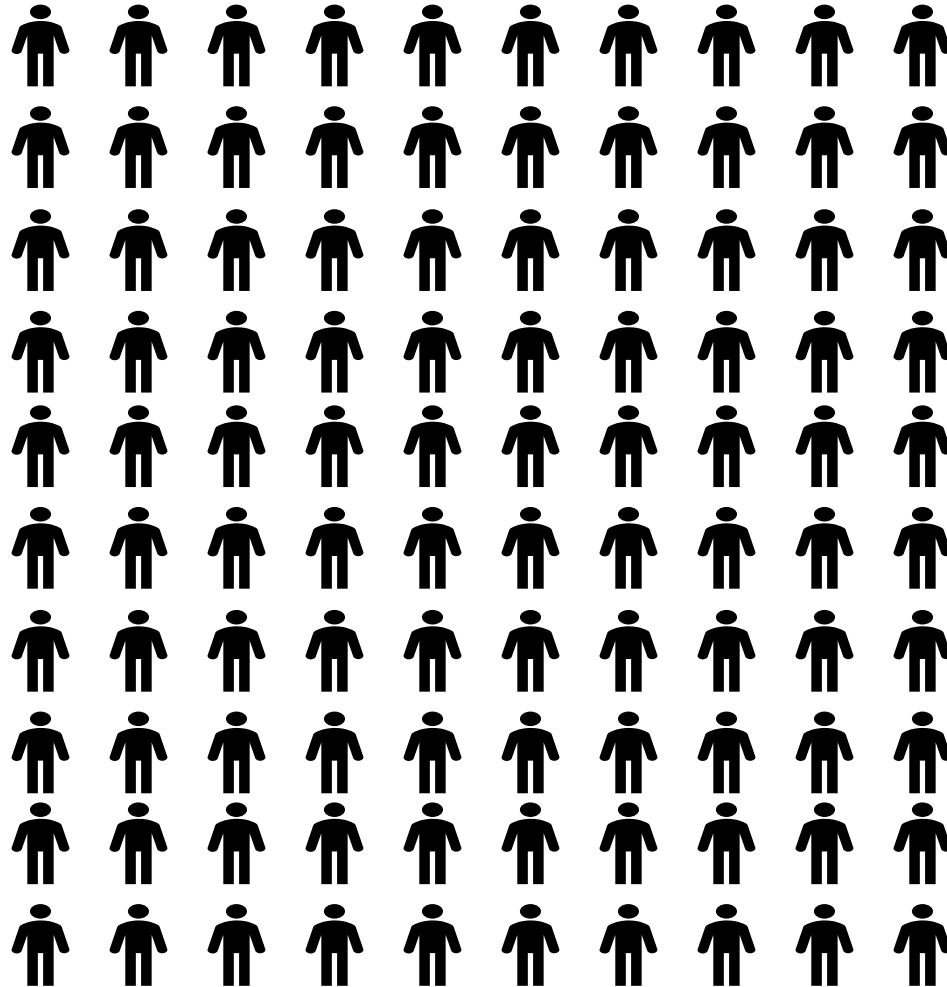
Modérée

Forte

Très forte

IUS. Intolérance à l'incertitude (Global)

Croyances selon lesquelles qu'il est insupportable le fait de ne pas pouvoir tout contrôler ni tout prévoir.



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte

IUS. Intolérance à l'incertitude (Global)

Croyances selon lesquelles qu'il est insupportable le fait de ne pas pouvoir tout contrôler ni tout prévoir.



Très faible

Faible

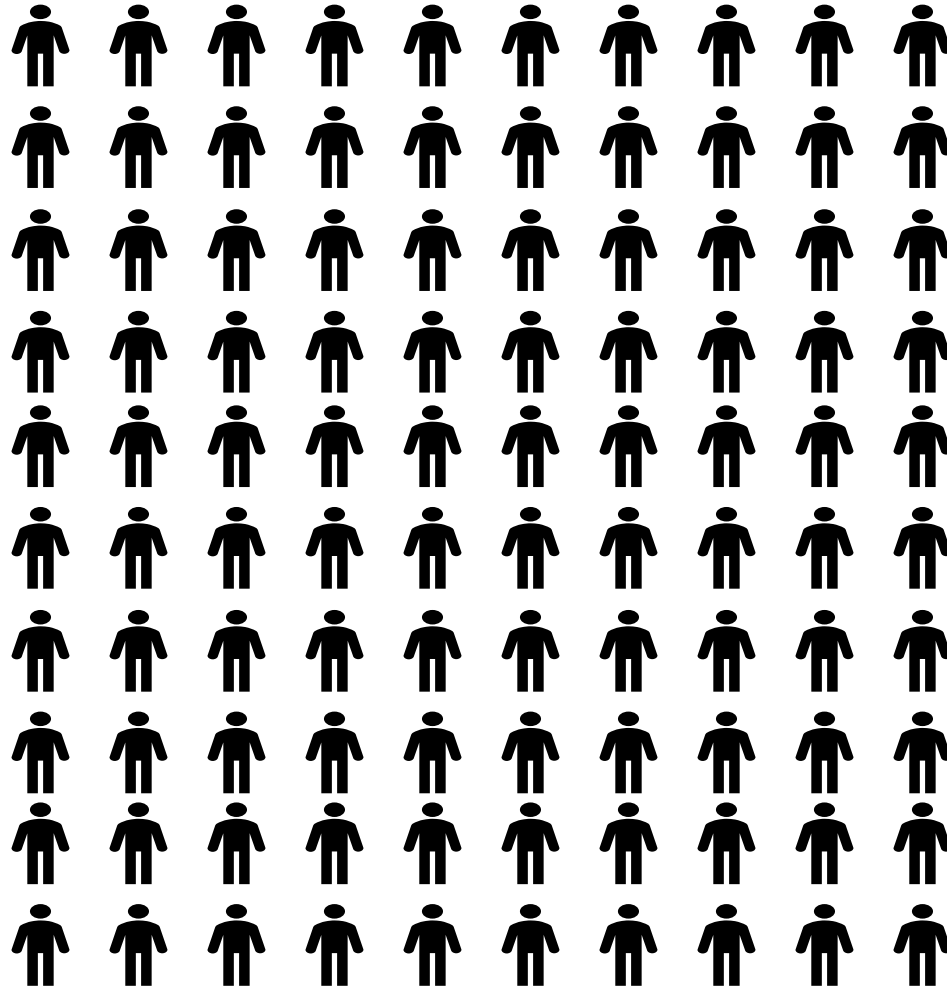
Modérée

Forte

Très forte

IUS. Intolérance à l'incertitude (**implications négatives sur la perception de soi et les comportements**)

Croyances selon lesquelles qu'il est insupportable le fait de ne pas pouvoir tout contrôler ni tout prévoir.



Très faible
Faible
Modérée
Forte
Très forte

IUS. Intolérance à l'incertitude (implications négatives sur la perception de soi et les comportements)

Croyances selon lesquelles qu'il est insupportable le fait de ne pas pouvoir tout contrôler ni tout prévoir.



Très faible

Faible

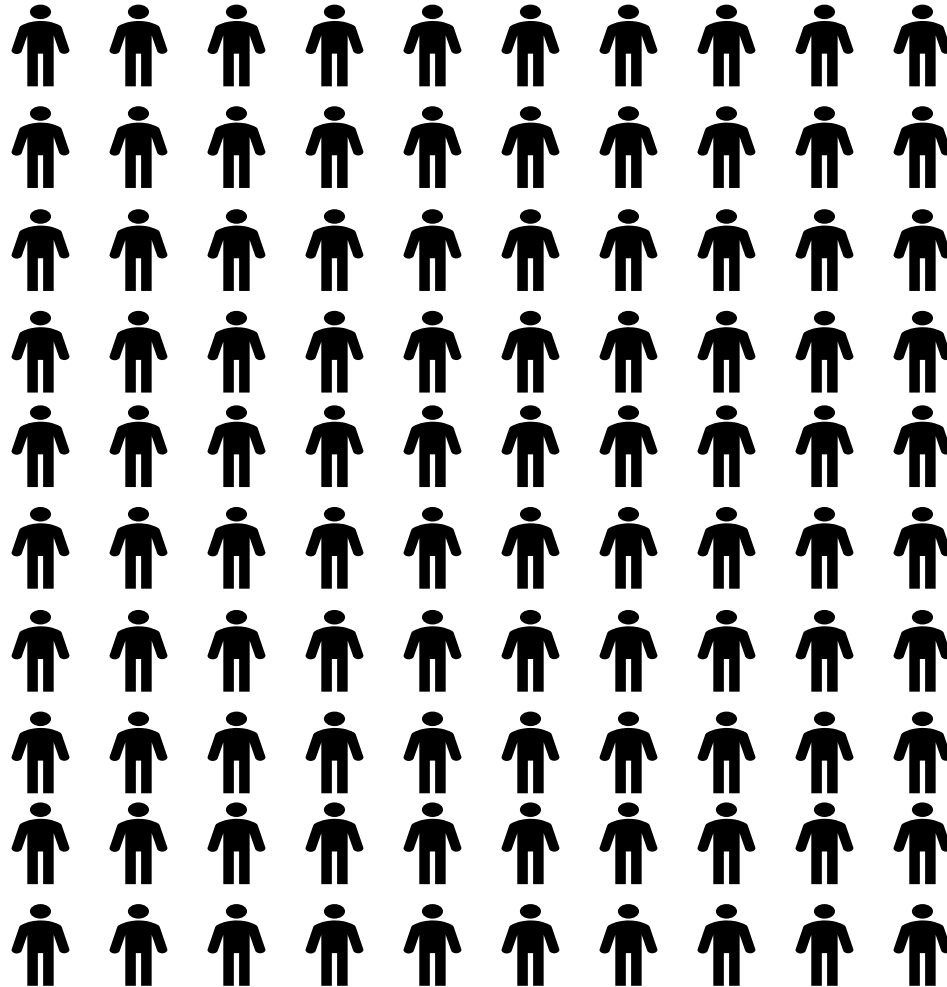
Modérée

Forte

Très forte

IUS. Intolérance à l'incertitude (**est vécue comme injuste et gâche tout**)

Croyances selon lesquelles qu'il est insupportable le fait de ne pas pouvoir tout contrôler ni tout prévoir.



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte

IUS. Intolérance à l'incertitude (**est vécue comme injuste et gâche tout**)

Croyances selon lesquelles qu'il est insupportable le fait de ne pas pouvoir tout contrôler ni tout prévoir.



Très faible

Faible

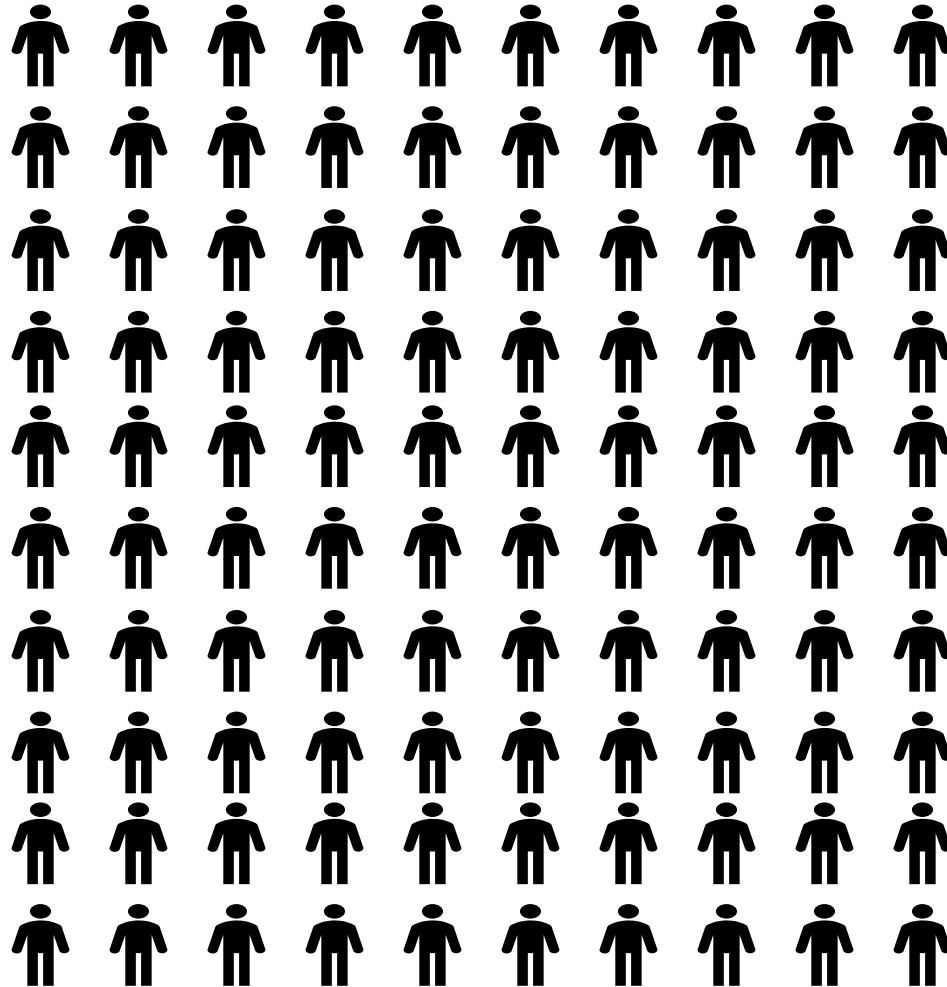
Modérée

Forte

Très forte

MAT 20. Intolérance à l'ambiguïté (Global)

Croyances selon lesquelles qu'il est insupportable le fait de ne pas pouvoir tout contrôler ni tout prévoir.



Très faible
Faible
Modérée
Forte
Très forte

MAT 20. Intolérance à l'ambiguïté (Global)

Croyances selon lesquelles qu'il est insupportable le fait de ne pas pouvoir tout contrôler ni tout prévoir.



Très faible

Faible

Modérée

Forte

Très forte