



Remettre en questions les pensées parasites

1. Décrivez la situation : Quoi ? Où ? Quand ? Avec qui ?

2. Écrivez vos émotions et évaluez l'intensité de chaque émotion (0-100%)

- Utilisez un mot pour décrire chaque émotion (ex. colère, tristesse, anxiété, honte, dégoût, fierté...)

3. Écrivez vos pensées

- Quelles pensées traversaient mon esprit avant que je ne me sente ainsi ?
- Qu'est ce que cela signifie pour moi, mon futur, ma vie ?
- Que craignais-je ?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver ? Est-ce vrai ?
- Et ceci veut dire qu'on me perçoit comment ?
- Et ceci indique que les gens ou le monde en général est...
- Quelles sont les images ou les souvenirs qui accompagnent cette émotion ?

4. Encerclez la pensée +++ et évaluez le degré de croyance (0-100%)

- Pensée +++ : pensée automatique qui est liée à la plus grande charge émotionnelle.

5. Écrivez les faits qui soutiennent la pensée automatique/parasite :

- Écrire des faits qui soutiennent cette conclusion (éviter la lecture de pensée - nous ne sommes pas devins - et l'interprétation des faits).

6. Écrivez les faits qui contredisent la pensée automatique :

- Ai-je déjà eu des expériences qui m'indiquent que cette pensée n'est pas toujours vraie ?
- Si mon meilleur ami ou quelqu'un que j'aime pensait ceci, que leur dirais-je ?
- Si mon meilleur ami ou quelqu'un qui m'aime savait que je pensais ceci, que me diraient-ils ? Quels faits souligneraient-ils afin de suggérer que ces pensées ne sont pas vraies à 100% ?

- Quand je ne me sens pas ainsi, est-ce que ma façon de voir les choses est différente ? Comment ?
- Quand je me suis senti(e) ainsi dans le passé, ai-je eu des pensées qui m'ont aidé ?
- Ai-je déjà été dans ce type de situation dans le passé ? Comment la situation s'est-elle déroulée ? Y'a-t-il une différence entre les situations présente et passées?
- Qu'ai-je appris des expériences précédentes qui pourrait me servir maintenant?
- Y'a-t-il des petites choses qui contredisent mes pensées dont je ne tiens pas compte car elles ne sont pas « importantes » ?
- Dans 5 ans, si j'examine cette situation, est-ce que je la considérerai différemment ? Est-ce que mon focus se portera sur différents aspects de la situation ?
- Est-ce que j'oublie de tenir compte de certaines forces ou qualités personnelles liées à la situation ?
- Est-ce que je saute à des conclusions qui ne sont pas tout à fait justifiées par les faits ?
- Est-ce que je me blâme pour une quelque chose qui est hors de mon contrôle ?

7. Pensée alternative / équilibrée

- Basé sur les faits pour et contre, pourrait-t-il y avoir une autre façon de voir les choses ?
- Écrivez une phrase qui résume les étapes 5 et 6. Est-ce que la combinaison des 2 phrases par le mot « ET », crée une pensée équilibrée qui tient compte de toute l'information acquise ?
- Est-ce que quelqu'un en qui j'ai confiance aurait une autre façon de comprendre cette situation ?
- Si ce que je pense est vrai, quelle est la pire issue ? Quelle est la meilleure ? Quelle est la plus réaliste ?
- Évaluez le degré de croyance dans la pensée alternative et ré-évaluez le degré de croyance dans la pensée +++

8. Ré-évaluez l'intensité des émotions

9. Plan d'action

- Pouvez-vous faire quelque chose pour changer la situation qui a occasionné ce mal être ?
- Et sinon, est-ce envisageable de réagir différemment la prochaine fois ?