

Questions pour modifier les pensées

1. Identifie la pensée qui te donne cette émotion

- Quelle pensée occupe mon esprit quand je suis anxieux?
- Quelle est la pire chose qui peut m'arriver?
- Qu'est-ce qui fait que la situation actuelle est plus difficile que les autres?
- Qu'est-ce qui rend la situation plus difficile? Plus facile?
- Quelle image me vient à l'esprit?

2. Ensuite il faut que tu voies cette pensée comme une possibilité et non pas comme une vérité. Évalue ta pensée avec une ou plusieurs des questions suivantes :

- Quelles sont les preuves pour et contre cette pensée?
- Est-ce que mon jugement est basé sur des faits ou des interprétations?
- Est-ce que j'oublie des points importants en donnant trop de poids à des aspects moins importants?
- Y a-t-il une autre manière de voir la situation?
- Comment une autre personne verrait-elle la situation?
- Qu'est-ce qui me donnent ces pensées? Est-ce l'anxiété?
- Est-ce que j'oublie de tenir compte de certains faits?
- Est-ce que je me dis « C'est certain » au lieu d'évaluer les probabilités réelles?
- Est-ce que je me fixe des buts impossibles à atteindre?
- Est-ce que j'utilise des mots exagérés ou extrêmes?
- Est-ce que je pense en noir et blanc?
- Est-ce que j'exagère ma responsabilité dans la situation?
- Est-ce que j'exagère mon contrôle sur la situation?
- Est-ce que je sous-estime ce que je peux faire pour composer avec ce problème?
- Est-ce que je suis en train de faire une catastrophe avec la situation?
- Et pis après!!! Est-ce que ce qui me fait peur est si grave que ça?
- Comment seront les choses dans X jours, mois ou années?¹

¹ Source. Boisvert, C et Lacroix, R(2007) Adapté par Line Langlais, Psed (2013)