

Remettre en question les pensées négatives

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

2. Ecrivez 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. Ecrivez vos pensées

- Quelles pensées traversaient mon esprit avant que je ne me sente ainsi?
- Qu'est ce que ça 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 chaude" et évaluez le degré de croyance (0-100%)

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

5. Ecrivez les faits qui soutiennent la pensée automatique:

- Ecrire des faits qui soutiennent cette conclusion (éviter la lecture de pensée et l'interprétation des faits)

6. Ecrivez 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 ainsi dans le passé, ais-je eu des pensées qui m'ont aidé?
- Ais-je déjà été dans ce type de situation dans le passé? Qu'est-ce qui est arrivé? 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 ou 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, y'a-t-il une autre façon de voir les choses?
- Ecrivez une phrase qui résume les étapes 5 et 6. Est-ce qu'en combinant les 2 phrases avec 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 "chaude"

8. Ré-évaluez l'intensité des émotions

9. Plan d'action

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

Traduit par Thanh-Lan Ngô, M.D. de Greenberger, D et Padesky, C (1995)