

## 7.9.10 MANIFESTATIONS D'INTOLÉRANCE A L'INCERTITUDE

Date :

Voici une série de manifestations d'intolérance à l'incertitude vécues et rapportées par des gens qui ont déjà consulté pour un trouble d'anxiété généralisée. Ces exemples illustrent comment les gens se comportent face à toutes sortes d'incertitudes. Veuillez d'abord indiquer par oui ou non si vous vous reconnaissiez dans chacune de ces manifestations et ajoutez vos exemples personnels dans chacune des catégories présentées.

**1. Éviter de faire certaines choses.** OUI :    NON :

Ex. Éviter d'aborder un sujet délicat avec un ami car on n'est pas certain de sa réaction.

Ex. Éviter de s'investir, de s'impliquer dans une thérapie parce que le résultat est incertain.

Exemple personnel :

**2. Trouver des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses, trouver des défaites.** OUI :    NON :

Ex. Refuser un nouveau projet au bureau prétextant qu'on veut passer du temps avec les enfants.

Ex. Ne pas faire un exercice qui serait bon pour soi en se disant d'avance qu'on ne sera pas capable d'endurer les désagréments que l'exercice causera.

Exemple personnel :

**3. « Procrastiner » (remettre à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant)** OUI :    NON :

Ex. Remettre à plus tard un téléphone à faire parce qu'on n'est pas certain de la réaction qu'aura la personne à qui on veut parler ou qu'on n'est pas certain d'être capable d'exprimer tout ce qu'on veut dire.

Ex. Remettre à plus tard notre révision du taux hypothécaire parce qu'on n'est pas certain de la procédure à suivre.

Exemple personnel :

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)

**4. Tout vouloir faire soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres.** OUI : NON :

Ex. Faire toutes les tâches au bureau parce qu'on n'est pas certain que ce sera bien fait par son collègue.

Ex. Faire les lunchs de ses adolescents pour être certain qu'ils mangent de façon équilibrée.

Exemple personnel :

**5. S'engager partiellement (« à moitié ») dans une relation, un travail, un projet.**

OUI :      NON :

Exemple personnel :

**6. S'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en parallèle** (en même temps).OUI : NON :

Ex. Faire une application dans des domaines différents pour augmenter ses chances de trouver un travail intéressant.

Ex. S'impliquer dans un projet mais se laisser la possibilité de se retirer si on rencontre un irritant.

Exemple personnel :

**7. Rechercher plus d'informations avant d'aller de l'avant.** OUI :    NON :

Ex. Lire beaucoup de documentation

Ex. Demander les mêmes informations à plusieurs personnes

Exemple personnel :

**8. Remettre en question des décisions déjà prises parce qu'on n'est plus certain que ce soit la meilleure décision.** OUI :    NON :

Ex. Décider de ne plus vendre sa maison alors que c'était prévu

Ex. Retourner un vêtement acheté parce qu'on n'est pas certain que cela met en valeur notre silhouette

Quel genre de décision?

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)

**9. Rechercher de la réassurance (poser des questions aux autres pour qu'ils nous rassurent). OUI :    NON :**

Ex. Demander à son partenaire de nous rassurer sur notre attitude dans telle ou telle situation.

Ex. S'excuser à répétition pour notre retard au rendez-vous.

Auprès de qui?

Dans quel genre de situation?

**10. Se rassurer soi-même par un optimisme personnel exagéré, ou en cherchant toujours à tout s'expliquer rationnellement. OUI :    NON :**

Ex. Face à une tâche difficile, se dire qu'on est capable, qu'on a déjà fait ça souvent, qu'on va y arriver mais sans conviction

Exemple personnel :

**11. Revérifier à plusieurs reprises des actions faites souvent machinalement parce qu'on n'est pas certain de les avoir faites. OUI :    NON :**

Ex. Relire un texte pour être sûr d'avoir bien compris.

Ex. Vérifier si la porte de la maison est bien barrée en quittant la maison.

Quel genre de chose?

**12. Surprotéger les autres, faire des choses à leur place. OUI :    NON :**

Ex. Prendre des rendez-vous médicaux pour son conjoint.

Ex. Empêcher son enfant d'aller dormir chez un ami.

Comme qui?

Pour quel genre de chose?

**Y'a-t-il d'autres façons que vous avez d'être intolérants à l'incertitude, des comportements qui n'entrent pas dans les 12 catégories énumérées ci-haut?**

OUI :    NON :

Si oui, décrivez-les ici :

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)