



REMETTRE EN QUESTION LES PENSÉES NÉGATIVES

Questions à vous poser pour vous aider à remettre en question vos pensées négatives ou votre discours intérieur :

- Est-ce que je tombe dans un piège de la pensée (p. ex., le *catastrophisme* ou la *surestimation du danger*) ?
- Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie ? Quelles sont les preuves que cette pensée n'est pas vraie ?
- Est-ce que j'ai confondu une pensée avec un fait ?
- Que dirais-je à un(e) ami(e) s'il/elle avait la même pensée ?
- Que dirait un(e) ami(e) de ma pensée ?
- Est-ce que je suis certain(e) à 100% que _____ va arriver ?
- Combien de fois _____ s'est-il produit auparavant ?
- Est-ce que _____ est si important(e) que mon avenir en dépend ?
- Quel est le pire qui puisse arriver ?
- Si cela se produisait, que pourrais-je faire pour y faire face ou le gérer ?
- Mon jugement est-il basé sur ce que je ressens plutôt que sur des faits ?
- Est-ce que je confonds « possibilité » et « certitude » ? C'est peut-être possible, mais est-ce probable ?
- Est-ce un inconfort ou une horreur ?