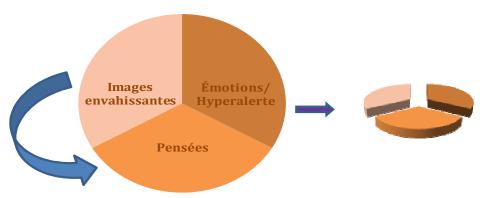
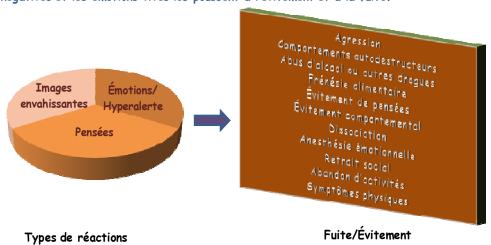
Rétablissement ou non-rétablissement des symptômes du SSTP suivant un ou des événement(s) traumatisant(s)

Lors d'un rétablissement normal, les intrusions, pensées et émotions s'estompent au fil du temps et ne se déclenchent plus en série.



Par contre, pour ceux qui ne se rétablissent pas, les images prégnantes, les pensées négatives et les émotions vives les poussent à l'évitement et à la fuite.

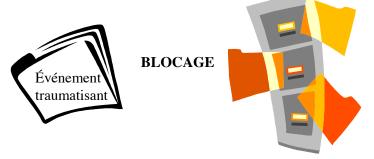


L'évitement constitue un obstacle au traitement du traumatisme, qui est nécessaire pour le rétablissement, et n'est qu'une solution temporaire.

Les points de blocage – Que sont-ils?

Tout au long du reste de la thérapie, nous aborderons les points de blocage et vous aiderons à identifier les vôtres. Les points de blocage sont en fait de fausses croyances ou des croyances négatives très fortes qui engendrent des émotions désagréables et un comportement problématique ou malsain. Les points de blocage peuvent se former de différentes façons :

1. Les points de blocage peuvent être des conflits entre les croyances antérieures et postérieures à un événement traumatisant.



Croyance antérieure

Je suis capable de me protéger dans les situations dangereuses.

Blessure au cours du service militaire

Page 2

J'ai été blessé durant mon service militaire et c'est ma faute.

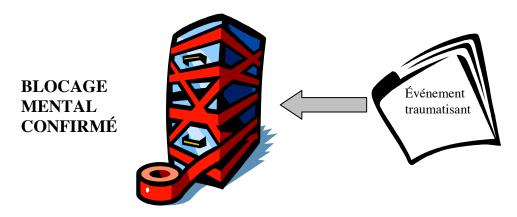
Résultats

- Si vous ne pouvez pas changer vos croyances antérieures afin d'accepter ce qui vous est arrivé (p. ex. : il est possible que je ne puisse pas me protéger dans toutes les situations), il se peut que vous en arriviez à vous dire « Je le méritais en raison de mes actions ou de mon inaction. Je suis responsable de ce qui est arrivé. »
- Si vous remettez en cause votre rôle dans la situation, il se peut que vous vous justifiiez en disant « J'ai mal interprété ce qui est arrivé... Je me suis mal fait comprendre... J'ai mal agi... Je dois être fou, ou j'ai dû faire quelque chose qui a provoqué cela... »
- Si vous êtes bloqué à ce niveau-ci, cela risque de prendre un peu de temps avant que vous soyez capable d'exprimer vos émotions vis-à-vis du traumatisme.

Objectif

• Vous aider à transformer votre croyance antérieure pour qu'elle devienne « Je ne suis peut-être *pas* capable de me protéger dans toutes les situations. » Une fois que vous y serez parvenu, vous pourrez accepter que ce soit arrivé et continuer votre cheminement.

2. Les points de blocage peuvent aussi se former si vous avez des croyances antérieures négatives qui semblent se confirmer ou être renforcées par l'événement.



Croyance antérieure

On ne peut pas faire confiance aux autorités.

Blessure au cours du service militaire

J'ai été blessé durant mon service militaire et c'est la faute des dirigeants.

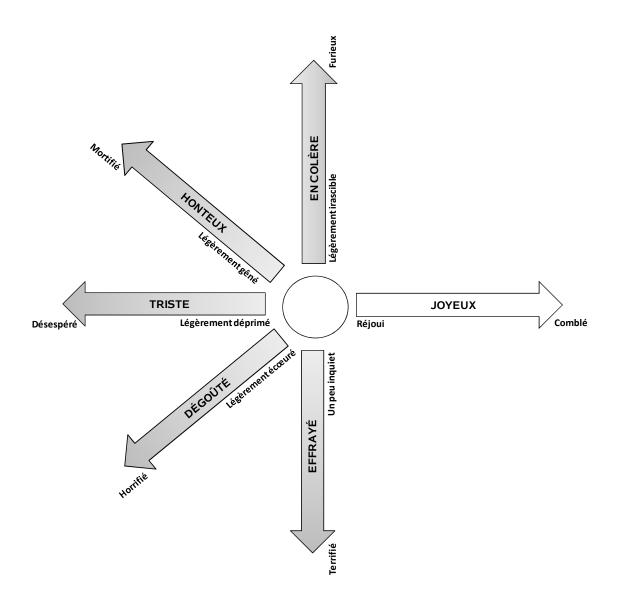
Résultats

- Si vous percevez le traumatisme comme une preuve supplémentaire qu'on ne peut pas faire confiance aux autorités (p. ex. : les dirigeants), vous en serez encore plus convaincu.
- Si vous êtes bloqué à ce niveau, il se peut que vous ayez de vives réactions émotionnelles qui nuisent à votre capacité d'avoir de bonnes relations avec les représentants de l'autorité. Il peut vous sembler « sécuritaire » de présumer qu'aucune autorité n'est digne de confiance, mais une telle croyance peut vous maintenir dans un état de stress, avoir un effet négatif sur vos relations, et peut-être vous conduire à des problèmes d'ordre juridique, professionnel et social.

Objectif

• Vous aider à modifier vos croyances de manière à ce qu'elles ne soient pas si radicales. Par exemple : « *Certains* représentants de l'autorité ne sont pas dignes de confiance d'une *certaine* façon et dans une *certaine* mesure. »

Rapport des points de blocage



| Feuille de travail A-B-C Date : Patient : | | | |
|--|-----------------------------|------------------|--|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C | |
| « Il se produit quelque chose » | « Je me dis quelque chose » | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>ré</i> | alistes? | | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | s une telle situation? | | |
| | | | |
| | | | |

| Patient : | |
|------------------------|-----------------------------|
| BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| | « J'éprouve quelque chose » |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| alistes'? | |
| s une telle situation? | |
| | |
| | |
| | Patient :BLOCAGE/CROYANCE B |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|--|---|
| ACTIVATEUR A Ul sa produit gualgua abasa y | BLOCAGE/CROYANCE B « Je me dis quelque chose » | CONSÉQUENCE C « J'éprouve quelque chose » |
| « II se produit quelque chose » | « Je me dis queique chose » | « J eprouve querque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réc</i> | ulistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | C Patient : | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| « Il se produit quelque chose » | « Je me dis quelque chose » | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles ré | éalistes? | |
| | | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | ns une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| « Il se produit quelque chose » | « Je me dis quelque chose » | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réc</i> | alistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | s une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|--|---|
| ACTIVATEUR A Ul sa produit gualgua abasa y | BLOCAGE/CROYANCE B « Je me dis quelque chose » | CONSÉQUENCE C « J'éprouve quelque chose » |
| « II se produit quelque chose » | « Je me dis queique chose » | « J eprouve querque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réc</i> | ulistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|---|--|
| ACTIVATEUR A Il se produit quelque chose | BLOCAGE/CROYANCE B Je me dis quelque chose | CONSÉQUENCE C J'éprouve quelque chose |
| « J'ai tiré sur une Vietnamienne lors d'un combat. » | « Je suis une mauvaise personne parce que j'ai tué un civil innocent. » | « Je me sens coupable et en colère envers moi-même. » |

Mes pensées de la colonne B sont-elles réalistes? « Non. Ce n'est pas parce qu'on a fait une erreur qu'on est une mauvaise personne. Tout le monde peut faire des erreurs, et dans les situations de stress intense, comme dans les zones de combat, la probablité que de telles erreurs surviennent est encore plus grande. »

Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans une telle situation? « J'ai peut-être fait des erreurs dans ma vie, mais cela ne veut pas dire que je suis une mauvaise personne. Il y a des choses que j'ai faites et que je regrette, mais j'ai aussi fait de bonnes choses dans ma vie. »

| Feuille de travail A-B-C Date: | Patient : | |
|---|--|---|
| ACTIVATEUR A « Il se produit quelque chose » | BLOCAGE/CROYANCE B « Je me dis quelque chose » | CONSÉQUENCE C « J'éprouve quelque chose » |
| « Les ordres que mon commandant a donnés ont fait en sorte qu'on s'est retrouvé au milieu de tirs croisés ». | « On ne peut pas faire confiance aux gens qui ont un rôle d'autorité. Il nous a mis en situation de danger pour se protéger lui-même. » | « Je suis craintif et méfiant. J'évite les gens qui ont un rôle d'autorité ou je confronte leurs décisions lorsque je dois traiter avec eux. » |

Mes pensées de la colonne B sont-elles réalistes? « Non. Tous les représentants de l'autorité ne sont pas forcément comme mon commandant. »

Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans une telle situation? « Les gens qui ont un rôle d'autorité sont des individus, et ils n'ont pas tous les mêmes forces et les mêmes faiblesses. »

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | _ |
|---|---|---|
| ACTIVATEUR A Il se produit quelque chose | BLOCAGE/CROYANCE B Je me dis quelque chose | CONSÉQUENCE C J'éprouve quelque chose |
| « Je suis en train de construire un porche quand la rampe lâche. » | « Je suis incapable de réussir quoi que ce soit. » | « Je me mets en colère et je donne un coup de pied dans la rampe. Je me sens aussi déprimé et triste parce que je suis incapable de réussir quoi que ce soit. » |

Mes pensées de la colonne B sont-elles réalistes? « Non. Cet énoncé ne serait pas admis devant un tribunal parce qu'IL Y A des choses que je réussis. »

Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans une telle situation? « Il y a des choses que je réussis très bien. Ce n'est pas vrai que je ne réussis "jamais" rien. »

Document sur les mythes à propos du deuil

- Le deuil et le chagrin qui y est associé diminuent régulièrement avec le temps.
- > Tous les décès provoquent le même type de deuil.
- Les personnes endeuillées ont seulement besoin d'exprimer leurs sentiments afin de faire leur deuil.
- Afin de pouvoir mener une vie saine après la mort d'un être cher, la personne en deuil doit effacer cette personne de son esprit.
- Le chagrin du deuil affligera la personne endeuillée psychologiquement, mais n'aura aucune autre forme d'incidence sur elle.
- L'intensité et la durée du deuil témoignent de l'amour que l'on éprouvait pour la personne décédée.
- Lorsque l'on est en deuil, on pleure seulement la mort de la personne et rien d'autre.
- Perdre quelqu'un d'une mort brutale et inattendue équivaut à perdre quelqu'un d'une mort anticipée.
- Le deuil se termine au bout d'un an.
- Le temps soigne les blessures.

Extrait de Treatment of Complicated Mourning (1993) de Therese A. Rando, Research Press, Champaign, IL, p. 27–28.

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | _ |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| « Il se produit quelque chose » | « Je me dis quelque chose » | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles réalis | stes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans un | ne telle situation?? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| « Il se produit quelque chose » | « Je me dis quelque chose » | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réa</i> | listes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|--|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A Ul sa praduit qualqua chasa y | BLOCAGE/CROYANCE B « Je me dis quelque chose » | CONSÉQUENCE C |
| « II se produit queique chose » | « Je me dis queique chose » | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réc</i> | ulistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | s une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|--|---|
| ACTIVATEUR A Ul sa produit gualgua abasa y | BLOCAGE/CROYANCE B « Je me dis quelque chose » | CONSÉQUENCE C « J'éprouve quelque chose » |
| « II se produit quelque chose » | « Je me dis queique chose » | « J eprouve querque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réc</i> | ulistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|--|---|
| ACTIVATEUR A Ul sa produit gualgua abasa y | BLOCAGE/CROYANCE B « Je me dis quelque chose » | CONSÉQUENCE C « J'éprouve quelque chose » |
| « II se produit quelque chose » | « Je me dis queique chose » | « J eprouve querque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réc</i> | ulistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| « Il se produit quelque chose » | « Je me dis quelque chose » | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>ré</i> | alistes? | I |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dan | s une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | _ Patient : | _ | | |
|--|--|---|--|--|
| ACTIVATEUR A « Il se produit quelque chose » | BLOCAGE/CROYANCE B « Je me dis quelque chose » | CONSÉQUENCE C « J'éprouve quelque chose » | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réalis</i> | tes? | | | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans ur | ne telle situation? | | | |
| | | | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| « Il se produit quelque chose » | « Je me dis quelque chose » | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles réd | ulistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | s une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| « Il se produit quelque chose » | « Je me dis quelque chose » | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles réc | alistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | s une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|------------------------|-----------------------------|
| ACTIVATEUR A | BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| « Il se produit quelque chose » | | « J'éprouve quelque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles ré | alistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dan | s une telle situation? | |
| | | |
| | | |

| Feuille de travail A-B-C Date : | Patient : | |
|---|--|---|
| ACTIVATEUR A Ul sa produit gualgua abasa y | BLOCAGE/CROYANCE B « Je me dis quelque chose » | CONSÉQUENCE C « J'éprouve quelque chose » |
| « II se produit quelque chose » | « Je me dis queique chose » | « J eprouve querque chose » |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Mes pensées de la colonne B sont-elles <i>réc</i> | ulistes? | |
| Que pouvez-vous vous dire à l'avenir dans | une telle situation? | |
| | | |
| | | |

4e séance

| Feuille de travail A-B-C Date : Patient : | |
|---|-----------------------------|
| BLOCAGE/CROYANCE B | CONSÉQUENCE C |
| | « J'éprouve quelque chose » |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| alistes? | |
| s une telle situation? | |
| | |
| | |
| | Patient :BLOCAGE/CROYANCE B |

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

| (| Croyance ou poi | int de blocage : | |
|---|-----------------|------------------|--|
| | | | |

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci? **POUR :**

- 2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?
- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte?
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »?
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/devent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)?
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement?
- 7. Votre source d'information est-elle fiable?
- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité?
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits?
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents?

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

| (| Croyance ou point de | blocage: | |
|---|----------------------|----------|--|
| | | | |

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci? **POUR :**

- 2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?
- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte?
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »?
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/devent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)?
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement?
- 7. Votre source d'information est-elle fiable?
- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité?
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits?
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents?

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

| (| Proyance ou | point de ble | ocage: | | |
|---|-------------|--------------|--------|--|--|
| | | | | | |

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci? **POUR :**

- 2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?
- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte?
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »?
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/devent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)?
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement?
- 7. Votre source d'information est-elle fiable?
- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité?
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits?
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents?

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

| Croyance ou point de blocage: | |
|-------------------------------|--|
| | |

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci? **POUR :**

- 2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?
- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte?
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »?
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/devent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)?
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement?
- 7. Votre source d'information est-elle fiable?
- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité?
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits?
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents?

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci? **POUR :**

- 2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?
- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte?
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »?
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/devent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)?
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement?
- 7. Votre source d'information est-elle fiable?
- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité?
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits?
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents?

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci? **POUR :**

- 2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?
- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte?
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »?
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/devent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)?
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement?
- 7. Votre source d'information est-elle fiable?
- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité?
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits?
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents?

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

Croyance ou point de blocage : *J'ai laissé l'accident se produire*.

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci?

POUR : *Je suis resté là et j'ai regardé l'accident se produire.*

CONTRE : 1. Ce n'est pas moi qui étais chargé d'effectuer cette tâche.

- 2. Ce n'était pas mon tour de garde.
- 3. Il y avait d'autres personnes et elles n'ont rien fait.
- 2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?

On est ce dont on parle et comme cela fait 39 ans que j'en parle, je le considère comme un fait. C'est difficile de changer ma croyance après avoir parlé de cela pendant si longtemps. C'est comme si c'était ancré en moi. D'un autre côté, le fait est que j'étais là. Mais d'autres y étaient aussi.

- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte? Je ne pense pas déformer ce qui s'est passé. C'est juste difficile de surmonter ça. C'est comme si j'étais extrêmement déçu par moi-même. Jusque-là, j'avais toujours agi avec droiture, mais cette fois-là, j'ai été lâche.
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »?

 Le fait que ceci soit arrivé et que j'aurais pu l'empêcher est noir ou blanc. J'ai fait une erreur et quelqu'un en a fait les frais de manière fatale. C'était soit je l'empêchais, soit je le laissais arriver. Je savais que ce n'était pas une excuse et c'est très difficile de lâcher prise.
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/doivent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)?

 Oui. Je n'arrive pas à croire que j'ai laissé cette tragédie se produire! Déception, douleur, angoisse affective, en permanence, mort, perdu pour toujours.
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement? Je pense que je vois uniquement le mauvais côté des choses, c'est vrai. Je me sens entièrement responsable de ce qui s'est passé sans tenir compte du fait qu'il y avait d'autres personnes làbas.
- 7. Votre source d'information est-elle fiable? *Je l'ai vu de mes propres yeux*.

- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité? *C'est une forte probabilité puisque c'est arrivé. Je dois tout de même lâcher prise*.
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits? *Le fait est que je n'ai rien pu faire*.
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents? *Mes croyances sont fondées sur des faits*.

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

Croyance ou point de blocage : Je prends des antidépresseurs, alors je dois être un minable.

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci?

POUR: Les opinions des autres.

CONTRE : Je me sens mieux quand je les prends. Je suis plus posé et je peux ainsi prendre de meilleures décisions.

2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?

Une habitude. Quand on écoute la presse ou les gens en général, on a l'impression que le monde entier prend du Prozac.

- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte? *J'ai besoin de mon traitement pour me sentir mieux*.
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »? *Je me dis que si je ne le prends pas aujourd'hui, j'ai tout à perdre*.
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/doivent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)?

 J'utilise des mots comme « minable ».
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement? *S/O*
- 7. Votre source d'information est-elle fiable?

 Non, c'est ce que moi, je crois. Les professionnels estiment que j'en ai besoin. Les autres me disent que c'est de la merde.
- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité? *Oui, je pourrais presque arriver à m'en passer*.
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits? *Des impressions : c'est ce que les gens disent.*
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents?

 Oui, beaucoup. Cela m'aide vraiment. Les gens qui refusent les traitements en ont probablement besoin aussi.

Feuille de travail sur les questions stimulantes

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

Croyance ou point de blocage : Je suis responsable de la mort de ma mère.

1. Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci? **POUR :** *Il y a ce que je crois être la preuve circonstancielle*.

CONTRE : *Il n'y a aucune preuve concrète à cette croyance.*

2. Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits?

C'est devenu une habitude.

- 3. Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte? Je m'autoaccuse et n'attribue pas à ma mère la responsabilité des gestes qu'elle a posés.
- 4. Pensez-vous en termes de « tout ou rien »?

 Bien sûr, c'était tout ou rien; je me suis senti responsable, coupable jusqu'à la moelle. Mais maintenant, je suis en train de digérer les événements et tout n'est pas de ma faute.
- 5. Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex. : toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/doivent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)? *Je suis responsable. Tout est de ma faute. J'aurais dû agir différemment cette nuit-là*.
- 6. Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement? *Ma maman est morte de ses actions*.
- 7. Votre source d'information est-elle fiable? J'ai encore l'impression d'y avoir été pour quelque chose.
- 8. Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité? *Ma mère n'était pas une femme stable, moralement parlant, et en ce moment, je ne le suis pas non plus.*
- 9. Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits? *Des impressions*.
- 10. Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents? *Oui, je suis plus concentré sur moi que sur son rôle*.

| correspond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie. |
|---|
| 1. Tirer des conclusions hâtives en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) contraire(s). |
| 2. Exagérer ou minimiser une situation (accorder une importance exagérée à certaines choses ou en diminuer l'importance de manière inappropriée). |
| 3. Négliger les aspects importants d'une situation. |
| 4. Simplifier les choses à l'excès en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorrectes. |
| 5. Surgénéraliser à partir d'un seul incident (un événement négatif est perçu comme un schéma qui se répète éternellement). |
| 6. Lire dans les pensées des autres (vous vous imaginez que les gens ont une mauvaise opinion de vous alors que vous n'en avez aucune preuve absolue). |
| 7. Adopter un r aisonnement émotionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il doit y avoir une raison pour cela). |

| correspond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie. | |
|---|-------|
| 1. Tirer des conclusions hâtives en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) contraire(s). | |
| Exagérer ou minimiser une situation (accorder une importance exagérée à certaines choses en diminuer l'importance de manière inappropriée). | s ou |
| 3. Négliger les aspects importants d'une situation. | |
| 4. Simplifier les choses à l'excès en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorre | ctes. |
| 5. Surgénéraliser à partir d'un seul incident (un événement négatif est perçu comme un schér qui se répète éternellement). | na |
| 6. Lire dans les pensées des autres (vous vous imaginez que les gens ont une mauvaise opini de vous alors que vous n'en avez aucune preuve absolue). | on |
| 7. Adopter un raisonnement émotionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il de avoir une raison pour cela). | oit y |

| correspond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie. |
|---|
| 1. Tirer des conclusions hâtives en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) contraire(s). |
| 2. Exagérer ou minimiser une situation (accorder une importance exagérée à certaines choses ou en diminuer l'importance de manière inappropriée). |
| 3. Négliger les aspects importants d'une situation. |
| 4. Simplifier les choses à l'excès en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorrectes. |
| 5. Surgénéraliser à partir d'un seul incident (un événement négatif est perçu comme un schéma qui se répète éternellement). |
| 6. Lire dans les pensées des autres (vous vous imaginez que les gens ont une mauvaise opinion de vous alors que vous n'en avez aucune preuve absolue). |
| 7. Adopter un r aisonnement émotionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il doit y avoir une raison pour cela). |

| correspond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie. |
|---|
| 1. Tirer des conclusions hâtives en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) contraire(s). |
| Exagérer ou minimiser une situation (accorder une importance exagérée à certaines choses of en diminuer l'importance de manière inappropriée). |
| 3. Négliger les aspects importants d'une situation. |
| 4. Simplifier les choses à l'excès en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorrect |
| Surgénéraliser à partir d'un seul incident (un événement négatif est perçu comme un schéma qui se répète éternellement). |
| Lire dans les pensées des autres (vous vous imaginez que les gens ont une mauvaise opinior de vous alors que vous n'en avez aucune preuve absolue). |
| 7. Adopter un r aisonnement émotionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il doit avoir une raison pour cela). |

| correspond à ce schéma. Réfléch | hissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie. |
|---|--|
| 1. Tirer des conclusions hâtiv contraire(s). | es en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) |
| 2. Exagérer ou minimiser une en diminuer l'importance de | situation (accorder une importance exagérée à certaines choses ou manière inappropriée). |
| 3. Négliger les aspects import | ants d'une situation. |
| 4. Simplifier les choses à l'exc | ès en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorrectes |
| 5. Surgénéraliser à partir d'un qui se répète éternellement). | seul incident (un événement négatif est perçu comme un schéma |
| 6. Lire dans les pensées des a t de vous alors que vous n'en a | utres (vous vous imaginez que les gens ont une mauvaise opinion avez aucune preuve absolue). |
| 7. Adopter un r aisonnement ér avoir une raison pour cela). | notionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il doit y |

| co | rrespond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie. |
|----|---|
| | Tirer des conclusions hâtives en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) ntraire(s). |
| 2. | Exagérer ou minimiser une situation (accorder une importance exagérée à certaines choses ou en diminuer l'importance de manière inappropriée). |
| 3. | Négliger les aspects importants d'une situation. |
| 4. | Simplifier les choses à l'excès en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorrectes. |
| | Surgénéraliser à partir d'un seul incident (un événement négatif est perçu comme un schéma i se répète éternellement). |
| 6. | Lire dans les pensées des autres (vous vous imaginez que les gens ont une mauvaise opinion de vous alors que vous n'en avez aucune preuve absolue). |
| | Adopter un raisonnement émotionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il doit y oir une raison pour cela). |

Voici une liste de différents types de schémas de pensée problématiques que les gens ont tendance à adopter dans diverses situations de la vie. Ces schémas deviennent souvent des pensées automatiques, habituelles, qui nous amènent à adopter des comportements autodestructeurs. Réfléchissez à vos propres points de blocage et trouvez des exemples pour chacun de ces schémas. Inscrivez au-dessous de chaque schéma le point de blocage correspondant et expliquez en quoi il correspond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie.

1. **Tirer des conclusions hâtives** en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) contraire(s).

(Ancien combattant, victime d'agression sexuelle) Si un enfant se trouve seul en présence d'un homme, l'homme va faire du mal à l'enfant.

2. Exagérer ou minimiser une situation (accorder une importance exagérée à certaines choses ou en diminuer l'importance de manière inappropriée).

J'ai vu un cadavre et j'ai assisté à des émeutes, mais je n'ai pas été blessé et les autres ont vécu pire encore, alors je n'ai pas bien réagi dans cette situation. J'ai été lâche.

3. Négliger les aspects importants d'une situation.

J'oublie sans cesse que l'agresseur était muni d'un couteau, ce qui donne une bonne idée du peu de contrôle que j'avais.

- 4. **Simplifier** les choses à **l'excès** en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorrectes. *Ce n'était pas bien de ma part de fuir ce cadavre ou de me cacher quand j'étais à Cuba*.
- 5. **Surgénéraliser** à partir d'un seul incident (un événement négatif est perçu comme un schéma qui se répète éternellement).

J'ai été violé par mon grand-père, alors quand je vois des hommes d'un certain âge qui lui ressemblent, je pense qu'ils doivent être comme lui.

6. **Lire dans les pensées des autres** (vous vous imaginez que les gens pensent du mal de vous alors que vous n'en avez aucune preuve absolue).

Mon père crie en ce moment, alors je suppose qu'il doit être en colère. Mais souvent, ce n'est pas le cas, parce qu'il crie parfois car il est sourd d'une oreille et il est en train de devenir sourd de l'autre. Il crie, mais il ne sait pas qu'il est en train de crier.

7. Adopter un raisonnement émotionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il doit y avoir une raison pour cela).

J'ai pleuré et me suis senti coupable quand mon père m'a crié après lorsque je me suis fait mal, alors cela veut sûrement dire que j'ai fait quelque chose de mal.

Voici une liste de différents types de schémas de pensée problématiques que les gens ont tendance à adopter dans diverses situations de la vie. Ces schémas deviennent souvent des pensées automatiques, habituelles, qui nous amènent à adopter des comportements autodestructeurs. Réfléchissez à vos propres points de blocage et trouvez des exemples pour chacun de ces schémas. Inscrivez au-dessous de chaque schéma le point de blocage correspondant et expliquez en quoi il correspond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie.

1. **Tirer des conclusions hâtives** en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) contraire(s).

(Ancien combattant) J'ai mal fait mon boulot. Je n'ai pas sauvé mon ami ni d'autres gens qui ont aussi été tués lors du combat. Mais j'ai fait du mieux que j'ai pu et il m'aurait été impossible de sauver tout le monde, ce n'est pas réaliste. J'ai participé au combat et, par le fait-même, j'ai probablement sauvé la vie de certains de mes amis. J'ai sauvé ma peau aussi. Je suppose que cela n'est pas une preuve que j'ai fait un « mauvais » boulot. Je suppose que c'est plutôt une preuve que j'ai fait mon boulot, et correctement.

- 2. **Exagérer ou minimiser** une situation (accorder une importance exagérée à certaines choses ou en diminuer l'importance de manière inappropriée).
 - Avant, je disais que si je n'avais pas été endormi à ce moment-là, l'embuscade ne se serait pas produite et personne ne serait mort. Maintenant, je dirais plutôt que j'ai minimisé la gravité et le caractère imprévisible de la guerre.
- 3. Négliger les aspects importants d'une situation.

Je me suis toujours senti coupable d'avoir tué des gens. Je me suis senti mal et me suis dévalorisé pendant des années. Il ne me venait pas à l'esprit de penser à la réalité de la situation : c'était la guerre. Mon devoir était de tuer. C'est la nature de la guerre. Je n'adhère peut-être pas à la guerre maintenant, pas plus que je n'y crois, mais le fait est que c'était la guerre et pour survivre, il me fallait tirer. Mon devoir était de répliquer en appuyant sur la gâchette afin de défendre notre régiment. En me sentant coupable et en pensant que j'étais une mauvaise personne, je ne tenais pas compte d'un facteur important dans cette situation : le fait que c'était la guerre.

- 4. **Simplifier** les choses à **l'excès** en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorrectes. *Personne n'est totalement bon ou méchant. J'ai peut-être fait certaines choses, dans ma vie, qui n'étaient pas très bien, mais cela ne veut pas dire que je suis une mauvaise personne.*
- 5. **Surgénéraliser** à partir d'un seul incident (un événement négatif est perçu comme un schéma qui se répète éternellement).

Cette embuscade n'était qu'un seul événement parmi ceux que j'ai vécus à la guerre et dans ma vie. Le fait que c'était un événement horrible ne veut pas dire que je suis incapable de faire face aux événements. Cela ne veut pas dire que je fais tout de travers.

6. Lire dans les pensées des autres (vous vous imaginez que les gens ont une mauvaise opinion de vous alors que vous n'en avez aucune preuve absolue).

J'ai toujours cru que tout le monde pensait que je les avais laissé tomber. J'ai supposé qu'ils pensaient que j'avais tout gâché et permis à l'embuscade de se produire. Mais maintenant, je

me rends compte que c'était seulement mon imagination : en fait, je ne savais pas vraiment ce qu'ils pensaient. Depuis, j'ai écrit à certains des gars et il semble qu'aucun d'eux n'a jamais pensé que c'était de ma faute. Décidément, j'ai dû m'imaginer ce qui se passait dans la tête des gens.

7. Adopter un raisonnement émotionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il doit y avoir une raison pour cela).

Comme je me suis toujours senti coupable, je pensais que je l'étais. Mais il y a une énorme différence entre ressentir quelque chose et la réalité. Je me suis senti coupable parce que des gens ont été blessés, mais cela ne veut pas dire que c'est par ma faute qu'ils ont été blessés.

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | Mallaca da casa da la casa da da casa | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | C. Émotion(s) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à 100 %. | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 /6. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | 2 - :: () | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , and the second |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | 2 - :: () | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , and the second |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | в. Pensee/Point ae blocage | ט. Heconsideration des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| Je dois prendre l'avion. | Le transport aérien est dangereux. – 75 % | Preuve dans ce sens? Des gens ont perdu la vie en avion. | Tirer des conclusions hâtives : | Je cours des risques minimes d'être tué ou blessé en avion. – 95 % |
| | | Preuve contraire? La sécurité a été accrue dans les aéroports. | Exagérer ou minimiser : | Même si l'avion explosait, je ne pourrais rien y faire. – 80 % |
| | | Habitude ou fait? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Interprétation inexacte? | | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Reevaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage Procédez de nouveau à une |
| | | Extrême ou exagéré? | Surgénéraliser : | évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | | Hors contexte? | Lire dans les pensées des autres : | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. 15 % |
| | C. Emotion(s) Précisez si vous êtes triste, | Source non fiable? | Adopter un raisonnement émotionnel : Je me sens minuscule comme si | FI. EMOUON(S) Maintenant, que ressentez-vous, de |
| | en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | j'allais être blessé ou tué en avion – 95 % | 0 % à 100 %? Effrayé – 40 % Impuissant – 5 % |
| | 100 %. Effrayé – 100 % Impuissant – 75 % Anxieux – 75 % | Basée sur des impressions ou des faits? Je me permets d'y croire parce que je me sens effrayé et non parce que c'est réaliste. | | Anxieux – 10 % |
| | | Facteurs non pertinents | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|--|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| J'ai entraîné les gens qui étaient avec moi dans une embuscade, et plusieurs de mes hommes ont été tués. | J'aurais dû empêcher cette situation. C'est de ma faute si des gens ont été tués. – 100 % | Preuve dans ce sens? Des gens ont été tués. Preuve contraire? Il n'y avait aucun moyen de savoir qu'il y aurait une | Tirer des conclusions hâtives : Exagérer ou minimiser : | Il n'y avait aucun moyen de prévoir cette embuscade à ce moment précis. – 85 % J'ai fait de mon mieux compte tenu |
| nommes ont ete tues. | | embuscade. C'est la nature même d'une embuscade. En pensant que j'aurais dû savoir que cela allait arriver, je néglige le fait que c'était une embuscade. | Négliger des aspects importants : <i>Je n'ai pas tenu suffisamment compte du fait que c'était une embuscade. Il n'y avait aucun moyen de s'y attendre.</i> | de la situation. – 90 % Ce n'est pas de ma faute si des gens ont perdu la vie dans cette embuscade. – 75 % |
| | | Habitude ou fait? Interprétation inexacte? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Tout ou rien? Personne d'autre n'aurait entraîné son groupe dans une embuscade. | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Extrême ou exagéré? Hors contexte? | Lire dans les pensées des autres : | la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à 100 %. Coupable – 100 % Impuissant – 100 % | Source non fiable? Probabilité faible ou élevée? Basée sur des impressions ou des | Adopter un raisonnement émotionnel : Je me sens coupable, donc je SUIS coupable. | H. Émotion(s) Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | Anxieux – 75 % | faits? Facteurs non pertinents? | | Coupable – 40 % Impuissant – 80 % Anxieux – 40 % |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|--|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| Si je laisse ma colère s'exprimer, je serai hors de contrôle. | La colère n'est pas bonne, donc elle est mauvaise. – 50 % | Preuve dans ce sens? Je suffoque de colère parce que je ne laisse pas ma colère s'exprimer. | Tirer des conclusions hâtives : | La colère est appropriée dans certaines situations. – 100 % |
| de controle. | 30 % | Preuve contraire? Même Jésus s'est mis en colère. Je n'ai jamais vraiment eu de comportement destructeur | Exagérer ou minimiser : La colère, c'est de la rage, et non un simple sentiment désagréable. | La colère peut être exprimée sans agressivité. – 60 % La colère est une émotion comme la tristesse. Lorsque je me permets de |
| | | lorsque j'étais en colère. Habitude ou fait? | Négliger des aspects importants : Simplifier à l'excès : | la ressentir, je ne suis pas troublé outre mesure. – 60% |
| | | Interprétation inexacte? | Surgénéraliser : | |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, | Tout ou rien? | Lire dans les pensées des autres : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez chaque émotion de 0 % à 100 %. En colère – 50 % Effrayé – 95 % | Extrême ou exagéré? Les expressions et les mots que j'utilise pour décrire la colère sont exagérés. Hors contexte? | Adopter un raisonnement émotionnel : Parce que la colère suscite en moi un sentiment désagréable, c'est quelque chose de mauvais ou d'incorrect, alors je dois être mauvais aussi. | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. 20 % |
| | | Source non fiable? Probabilité faible ou élevée? | | H. Émotion(s) |
| | | Basée sur des impressions ou des faits? Facteurs non pertinents? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? En colère – 50 % Effrayé – 70 % |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|---|---|--|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| Une amie veut me faire rencontrer quelqu'un qu'elle connaît. | Je ne peux me lier d'affection avec personne car depuis l'agression, j'ai trop peur de laisser quelqu'un entrer dans ma vie et qu'il constate à quel point celle-ci est restreinte. – 75 % | Preuve dans ce sens? J'ai parlé de l'agression à une personne pendant que nous sortions ensemble, et cette personne m'a offert son soutien au départ, puis elle est devenue de plus en plus distante, et a fini par ne plus m'appeler du tout. Preuve contraire? | Tirer des conclusions hâtives : Exagérer ou minimiser : Ce n'est pas parce que la personne avec qui je sortais a éprouvé de la difficulté à faire face à ma situation que les autres en éprouveront aussi. | Il est possible qu'une personne que je fréquente me dise qu'elle ne veut plus sortir avec moi parce que j'ai déjà été agressée, et je dois composer avec cela. – 60 % |
| | | Habitude ou fait? Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : Cette personne n'était pas saine d'esprit et manquait d'assurance. | |
| | C. Émotion(s) | Tout ou rien? La plupart des personnes saines d'esprit ne se déroberaient pas d'une relation. Extrême ou exagéré? Hors contexte? | Simplifier à l'excès : Si je raconte mon traumatisme à une personne qui n'arrive pas à composer avec la situation, ce n'est pas nécessairement mauvais car d'autres éléments de la relation pourraient m'apporter du | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de |
| | Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez chaque émotion de 0 % à 100 %. | Source non fiable? Fondé sur une expérience passée négative avec une personne non saine d'esprit. | réconfort. Surgénéraliser: | la colonne B, de 0 % à 100 %. 50 % H. Émotion(s) |
| | Effrayé – 50% Triste – 80% | Probabilité faible ou élevée? Basée sur des impressions ou des | Lire dans les pensées des autres : | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | En colère – 50% | faits? Facteurs non pertinents? | Adopter un raisonnement émotionnel : | Effrayé – 25 % Triste – 40 % En colère – 10 % |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|--|--|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| Quand j'étais plus jeune, ma mère a laissé son copain me battre pour des choses dont je n'étais pas coupable. | Elle n'a jamais pris ma défense ni écouté ma version des faits. – 90 % | Preuve dans ce sens? À plusieurs reprises, il rentrait à la maison complètement ivre et me battait seulement parce que j'étais dans mon lit. Mes demi-frères s'en sont souvent bien sortis alors que moi, j'étais toujours accusé. | Tirer des conclusions hâtives : Exagérer ou minimiser : Peut-être un peu, mais on m'a dit toute ma vie de me la fermer et, la plupart du temps, elle ne prenait pas du tout ma défense. | C'est vraiment dommage que nous ayons dû vivre cette situation et qu'elle n'ait pas pu me porter plus d'attention. – 100 % |
| | | Preuve contraire? À deux reprises, elle l'a empêché de me battre. Mais c'était parce qu'il y avait des preuves évidentes que je n'étais pas le coupable. Habitude ou fait? Presque un fait, mais ce n'était pas « jamais » | Négliger des aspects importants : Ma mère était si égocentrique et concentrée à gagner de l'argent pour nous élever qu'elle ne pouvait pas ou ne voulait pas voir qu'elle ne prenait pas soin de moi. | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Interprétation inexacte? Tout ou rien? Eh bien, pas jamais mais souvent. Extrême ou exagéré? | Simplifier à l'excès : Peut-être, mais mon argument est réaliste! | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à 100 %. En colère (contre elle) – | Hors contexte? Elle n'aurait pas su quoi faire si elle n'avait eu personne pour nous soutenir sur le plan financier. | Surgénéraliser : Peut-être qu'elle ne savait pas quoi choisir (avoir de la nourriture et une maison, ou prendre ma défense). | 90 % H. Émotion(s) |
| | 100 % | Source non fiable? Probabilité faible ou élevée? | Lire dans les pensées des autres : Peut-être qu'elle m'entendait, mais elle ne savait pas quoi dire. | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? Triste (envers moi) – 60 % |
| | | Basée sur des impressions ou des faits? Les deux, probablement. | | Thiste (envers mon) – ou % |
| | | Facteurs non pertinents? Non. | Adopter un raisonnement émotionnel : Je sais que je me suis senti négligé. | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| Mon lieutenant nous a envoyés sur une route qu'il savait bondée d'insurgés. Quatre de mes amis ont été tués à cause de lui. | Il les a envoyés se faire tuer. – 100 % | Preuve dans ce sens? Ils sont morts! Preuve contraire? Aucune. Habitude ou fait? Ce n'est pas vraiment lui qui les a tués. Interprétation inexacte? Ce sont les insurgés qui les ont tués. | Tirer des conclusions hâtives : <i>Je</i> conviens que je ne sais pas à quoi il pensait lorsqu'il nous a ordonné d'y aller. Exagérer ou minimiser : <i>Oui.</i> | Je déteste que mes amis soient morts, et même s'il ne semblait pas essentiel de prendre cette route, je ne sais pas à quoi le lieutenant pensait ou à quels ordres il répondait. C'était très risqué, mais nous avions parcouru cette route en toute sécurité à quatre reprises auparavant. – 90 % |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à 100 %. En colère – 100 % | Tout ou rien? Oui. Extrême ou exagéré? Je présume. L'ordre semblait insensé, par contre – pourquoi nous fallait-il y aller, dans ce cas? Mais quand même, nous avions de bonnes chances de tous y survivre. Hors contexte? Je conviens que je ne sais pas s'il avait reçu des pressions (des ordres) de nous envoyer là-bas à ce moment-là. | Négliger des aspects importants : Je ne sais pas pourquoi il nous a donné cet ordre. Simplifier à l'excès : Nous avions déjà parcouru cette route avant, même si c'était très dangereux. Surgénéraliser : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage Procédez de nouveau à une |
| | | Source non fiable? Probabilité faible ou élevée? Nous avions parcouru cette route à quatre reprises auparavant. Alors, nous avions 20 % de risque de mourir? | Lire dans les pensées des autres : | évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | | Basée sur des impressions ou des faits? Je suis indigné parce que je ne comprends pas pourquoi il nous a donné cet ordre. Facteurs non pertinents? | Adopter un raisonnement émotionnel : J'étais en colère et l'ai accusé. | H. Émotion(s) Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? Soulagé, moins en colère – 60 % |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| Mon patron m'a dit que j'avais fait du bon boulot. | II a aimé mon travail! – 80 % | Preuve dans ce sens? Il a dit qu'il appréciait mon travail, et puisqu'il l'a déjà critiqué par le passé, je sais qu'il n'est pas toujours gentil. | Tirer des conclusions hâtives : Non. | Il a aimé mon travail – 90 % |
| | | Preuve contraire? Aucune. | Exagérer ou minimiser : <i>Je ne crois</i> pas. | |
| | | Habitude ou fait? <i>Fait</i> . Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : Il souriait lorsqu'il l'a dit, alors non. | |
| | | Tout ou rien? Peut-être a-t-il aimé mon travail plus qu'il ne l'a pas aimé, mais | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, | en général, je crois qu'il l'a aimé. Extrême ou exagéré? Je ne crois pas. | Surgénéraliser : Lire dans les pensées des autres : <i>Il a</i> | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir quelle mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de la colonne |
| | en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à 100 %. | Hors contexte? Non. | vraiment dit qu'il aimait mon travail. | B, de 0 % à 100 %. 90 % |
| | Heureux – 75 % | Source non fiable? Lui-même me l'a dit. | Adopter un raisonnement émotionnel : En fait, selon moi, je n'ai pas fait un aussi bon boulot que je l'aurais espéré, | H. Émotion(s) Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Probabilité faible ou élevée? Basée sur des impressions ou des | alors je ne me sens pas extrêmement fier à propos de mon travail. Je me rends compte que je pense ainsi en fonction de mes sentiments plutôt que | Heureux – 90 % |
| | | faits? Faits. Facteurs non pertinents? Aucun. | selon ce qu'il a dit. | |

Module sur les problèmes liés à la sécurité

Croyances reliées à SOI : Croyances selon lesquelles vous pouvez vous protéger vousmême contre tout préjudice et avoir un certain contrôle des événements.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|--|--|
| Si vous avez été exposé à plusieurs reprises à des situations dangereuses et impossibles à contrôler, il est possible que vous ayez développé des croyances négatives à propos de votre capacité à vous protéger contre tout préjudice. L'événement traumatisant vient confirmer ces croyances. | Si vous avez eu des expériences antérieures positives, il est possible que vous ayez développé la croyance que vous avez le contrôle de la plupart des événements et que vous pouvez vous protéger contre tout préjudice. L'événement traumatisant vient perturber cette croyance. |

Symptômes associés aux croyances négatives liées à la sécurité à l'égard de soi

- ➤ Anxiété chronique et persistante
- Pensées envahissantes sur les thèmes associés au danger
- > Irascibilité
- ➤ Réactions de sursaut ou d'hyperalerte physique
- Peur intense à propos du risque de subir à nouveau un traumatisme

Résolution

| Si vous croyiez auparavant que | Vous pourriez adopter les énoncés personnels suivants : |
|--|--|
| « Cela ne peut pas m'arriver », vous devrez résoudre la divergence entre cette croyance et l'expérience traumatisante. | « Il est peu probable que cela se reproduise, mais c'est une possibilité. » |
| « Je peux contrôler ce qui m'arrive et me | « Je ne contrôle pas tout ce qui m'arrive, mais |
| protéger contre tout préjudice », vous devrez | je peux prendre des mesures pour réduire le |
| résoudre la divergence entre vos croyances | risque associé à d'éventuels événements |
| antérieures et l'événement traumatisant. | traumatisants. » |
| « Je n'ai aucun contrôle des événements et je | « J'ai un certain contrôle des événements et je |
| ne peux aucunement me protéger », | peux prendre des mesures pour me protéger |
| l'événement traumatisant a confirmé ces | contre tout préjudice. Je ne peux pas contrôler |

| croyances. Vous devrez développer de | | |
|---|--|--|
| nouvelles croyances qui reflètent la réalité et | | |
| qui permettront de rehausser vos croyances à | | |
| propos de votre contrôle et de votre capacité | | |
| à vous protéger. | | |

le comportement des autres, mais je peux prendre des dispositions pour réduire le risque de me retrouver dans une situation où je n'ai aucun contrôle. »

Croyances reliées aux AUTRES : Croyances à propos du danger que constituent les autres et de l'intention des autres de causer du tort, de blesser ou de tuer.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|--|---|
| Si votre expérience vous a enseigné, dès le plus jeune âge, que les gens étaient dangereux ou si vous considériez le danger élevé comme une norme culturelle, l'événement traumatisant a semblé confirmer ces croyances. | Si votre expérience vous a enseigné, dès le plus jeune âge, que les gens étaient sûrs, il est possible que vous vous attendiez à ce que les autres préservent votre sécurité et ne vous causent aucun tort, et qu'ils ne tentent pas de vous blesser ni de vous tuer. L'événement traumatisant vient perturber cette croyance. |

Symptômes associés aux croyances négatives liées à la sécurité avec les autres

- > Réactions d'évitement ou phobiques
- > Retrait social

Résolution

| Si vous croyiez auparavant que | Vous pourriez adopter les énoncés personnels suivants : |
|---|---|
| « Les autres aspirent à me faire du mal et je peux m'attendre à ce qu'ils me causent du tort, me fassent du mal ou me tuent », vous devrez adopter de nouvelles croyances afin d'être en mesure de continuer à vous sentir à l'aise avec les personnes que vous connaissez et de pouvoir amorcer de nouvelles relations avec les autres. | « Certaines personnes sont dangereuses, mais tout le monde n'aspire pas à me faire du mal d'une manière ou d'une autre. » |

« Les autres ne me causeront jamais de tort », vous devez résoudre la divergence entre cette croyance et toute expérience traumatisante.

« Certaines personnes causent du tort aux autres, mais il est irréaliste de croire que toutes celles que je rencontre aspirent à me faire du mal. »

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | pensée/point de blocage Procédez de nouveau à une |
| | C. Émotion(s) | Hors contexte? | | évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de |
| | Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | chaque émotion, de 0 % à 100 %. | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | , | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | 10 CONTINO D, 00 C 70 C 100 70. |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | , | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | 10 COOTING B, de 0 70 a 100 70. |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | 2 - :: () | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

Module sur les problèmes reliés à la confiance

Croyances reliées à SOI : Croyances selon lesquelles on peut faire confiance ou se fier à ses propres perceptions ou à son propre jugement. Ces croyances constituent une partie importante du concept de soi et soutiennent une importante fonction d'autoprotection.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|--|--|
| Si dans vos expériences antérieures on vous a accusé pour des événements négatifs, il est possible que vous développiez des croyances négatives à propos de votre aptitude à prendre des décisions ou à évaluer des situations ou des personnes. L'événement traumatisant vient confirmer ces croyances. | Si vos expériences antérieures vous ont amené à croire que vous aviez un bon jugement, l'événement traumatisant peut perturber cette croyance. |

Symptômes associés aux croyances négatives liées à la confiance en soi

- > Sentiments d'autotrahison
- Anxiété
- Confusion
- > Prudence excessive
- ➤ Incapacité de prendre des décisions
- > Doute envers soi et autocritique excessive

Résolution

| Si vous croyiez auparavant que | Vous pourriez adopter les énoncés personnels suivants : |
|---|--|
| Vous ne pouviez pas vous fier à vos propres perceptions ou à votre propre jugement, l'événement traumatisant peut avoir renforcé votre croyance selon laquelle « Je ne peux faire confiance à mon propre jugement » ou « Je suis incapable de juger les situations ». Afin de parvenir à comprendre que l'événement traumatisant n'était pas de votre faute et que votre jugement n'a pas causé l'événement traumatisant, vous devrez adopter des | « Je peux faire confiance à mon jugement même s'il n'est pas parfait. » « J'ai peut-être mal jugé cette personne ou cette situation, mais je me rends compte qu'il est irréaliste d'espérer anticiper ce que les autres feront ou si une situation se terminera comme je m'y attends. » |

| croyances plus appropriées. | |
|---|--|
| votre jugement était parfait, l'événement traumatisant peut anéantir cette croyance. Il vous faut adopter de nouvelles croyances selon lesquelles il est possible de faire des erreurs tout en ayant un bon jugement. | « Personne n'a un jugement parfait. J'ai fait du mieux que j'ai pu dans une situation imprévisible, et je peux continuer de faire confiance à ma faculté de prendre des décisions même si elle n'est pas parfaite. » |

Croyances reliées aux AUTRES : La confiance est la croyance selon laquelle on peut se fier aux promesses d'autres personnes ou groupes par rapport à un comportement éventuel. L'un des premiers apprentissages dans le développement de l'enfant est la confiance, à l'opposé de la méfiance. Une personne doit développer un sain équilibre entre la confiance et la méfiance et apprendre à reconnaître à quel moment chacun est approprié.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|---|--|
| Si vous avez été trahi dans votre enfance, il est possible que vous ayez développé la croyance généralisée selon laquelle « on ne peut faire confiance à personne ». L'événement traumatisant vient confirmer cette croyance, surtout si vous avez été maltraité par une connaissance. | Si vous avez eu de très bonnes expériences depuis l'enfance, il est possible que vous ayez développé la croyance selon laquelle « on peut faire confiance à tout le monde ». L'événement traumatisant vient détruire cette croyance. |

Expérience post-traumatique

Si des personnes que vous connaissiez et en qui vous aviez confiance vous ont accusé, se sont éloignées de vous ou ne vous ont pas soutenu après l'événement traumatisant, votre croyance selon laquelle ces personnes étaient dignes de confiance peut avoir été anéantie.

Symptômes associés aux croyances négatives liées à la confiance envers les autres

- Sentiment envahissant de désabusement et de déception envers les autres
- Peur d'être trahi ou abandonné
- ➤ Colère et rage envers les traîtres
- ➤ Si trahi à plusieurs reprises, les croyances négatives

- peuvent devenir si rigides que même les gens dignes de confiance peuvent être considérés avec méfiance
- ➤ Peur des relations intimes, plus particulièrement lorsque la confiance commence à s'établir, anxiété active et peur d'être trahi
- Éloignement des relations

Résolution

| Si vous croyiez auparavant que | Vous pourriez adopter les énoncés personnels suivants : |
|---|--|
| Si vous avez grandi en croyant qu'« on ne peut faire confiance à personne », ce qui a été confirmé par l'événement traumatisant, vous devrez adopter de nouvelles croyances qui vous permettront d'amorcer de nouvelles relations avec les autres, au lieu de vous éloigner d'eux parce que vous croyez qu'ils ne sont pas dignes de confiance. | « Je constate que certaines personnes ne sont pas dignes de confiance, mais je ne peux pas présumer que personne ne l'est. » « La confiance n'est pas une notion tout ou rien". Certaines personnes peuvent être plus dignes de confiance que d'autres. » « Faire confiance à quelqu'un implique certains risques, mais je peux me protéger en développant ma confiance petit à petit et en assimilant ma connaissance de cette personne au fur et à mesure que j'apprends à la connaître. » |
| « On peut faire confiance à tout le monde », l'événement traumatisant est venu anéantir cette croyance. Pour ne pas devenir méfiant envers les autres, incluant ceux en qui vous aviez déjà confiance par le passé, vous devez comprendre qu'avec la confiance, ce n'est pas « tout ou rien ». | « Je ne peux peut-être pas faire confiance à tout le monde, mais cela ne signifie pas que je dois cesser de faire confiance aux personnes en qui j'ai toujours eu confiance. » |
| Si vos croyances envers la fiabilité de votre réseau de soutien ont été anéanties, il est nécessaire de parler des problèmes que vous rencontrez avant de conclure que vous ne pouvez plus faire confiance à votre réseau de soutien. Le plus important est d'analyser leur réaction et les raisons pour lesquelles ils vous ont manqué de soutien. Beaucoup de gens ne savent simplement pas comment réagir et peuvent se comporter par ignorance. D'autres réagissent par peur ou par déni parce que ce qui vous est arrivé les déstabilise et peut anéantir leurs propres croyances. Il peut être utile, afin d'évaluer leur fiabilité, de réfléchir à une manière de demander ce que vous | |

| souhaitez recevoir de leur part. | |
|---|--|
| Si vos tentatives de discuter de l'événement | |
| traumatisant avec certaines personnes vous | |
| donnent l'impression qu'elles ne vous | |
| soutiennent pas, vous pouvez adopter des | |
| énoncés personnels du type « Peut-être qu'il | |
| m'est impossible de faire confiance à certaines | |
| personnes pour parler de l'événement | |
| traumatisant, mais je peux leur faire confiance | |
| pour me soutenir dans d'autres domaines. » Si | |
| une personne continue de vous accuser et de | |
| vous juger négativement, vous pouvez alors vous | |
| résoudre à penser qu'elle n'est plus digne de | |
| confiance. C'est malheureux, mais on découvre | |
| parfois que certaines personnes qu'on considérait | |
| comme des amis ne s'avèrent finalement pas de | |
| véritables amis face à un traumatisme. En | |
| revanche, vous pourriez être agréablement | |
| surpris de découvrir que certaines personnes ont | |
| de meilleures réactions que prévu. | |

Feuille de travail de remise en question des croyances

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | | |
| | | Habitude ou fait? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | | |
| | | Extrême ou exagérée? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | C. Émotion(s) | Hors contexte? | O man é mé ma lisa a m | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle |
| | Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez | Source non fiable? | Surgénéraliser : | mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | chaque émotion, de 0 % à 100 %. | Probabilité faible ou élevée? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | | Basée sur des impressions ou des faits? | | H. Émotion(s) |
| | | Facteurs non pertinents? | Adopter un raisonnement émotionnel : | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

Module sur les problèmes liés au pouvoir et au contrôle

Les croyances reliées à SOI: La croyance ou l'attente selon laquelle vous pouvez résoudre les problèmes et relever les défis. Le pouvoir est associé à votre capacité de grandir sur le plan personnel.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|---|--|
| Si vous avez vécu des événements négatifs inévitables dans votre jeunesse, il est possible que vous développiez la croyance selon laquelle vous ne pouvez ni contrôler les événements ni résoudre les problèmes, et ce, même s'ils sont contrôlables ou résolubles. Cela s'appelle l'impuissance acquise. Plus tard, les événements traumatisants sembleront confirmer les croyances antérieures à propos de l'impuissance. | Si vous avez grandi en croyant que vous contrôliez les événements et que vous pouviez résoudre les problèmes (peut-être selon des croyances irréalistement positives), l'événement peut perturber ces croyances. |

Symptômes associés aux croyances négatives liées au pouvoir et au contrôle face à soi

- > Insensibilisation face aux sentiments
- Évitement des émotions
- Passivité chronique
- Désespoir et dépression
- > Schémas autodestructeurs
- Indignation lorsque confronté à des événements qui sont hors de votre contrôle ou à des gens qui ne se comportent pas comme vous le voudriez

Résolution

| Si vous croyiez auparavant que | Vous pourriez adopter les énoncés personnels suivants : |
|--|---|
| Contrôle excessif – Il est important de comprendre que personne ne peut avoir le contrôle total de ses émotions ou de son comportement en tout temps. Même s'il vous est possible d'influencer les événements extérieurs, il est impossible de contrôler tous ces événements ou le comportement des autres. Le fait de l'accepter ne constitue pas un signe de faiblesse, mais indique seulement que vous comprenez que vous êtes humain et que vous pouvez admettre que vous ne contrôlez pas tout ce qui vous arrive ou vos réactions. | « Je n'ai pas le contrôle total de mes réactions, des gens ni des événements en tout temps. Mais je ne suis pas impuissant non plus puisque j'ai un certain contrôle de mes réactions face aux événements et je peux influencer le comportement des autres ou l'issue de certains événements. » |
| L'impuissance ou l'incapacité – Dans le but de recouvrer un certain contrôle et d'atténuer les symptômes se rattachant à la dépression et à la perte d'estime de soi qui accompagnent souvent la croyance selon laquelle on est impuissant, vous devez reconsidérer votre capacité à contrôler les événements. | « Je ne peux contrôler tous les événements extérieurs à moi, mais j'ai un certain contrôle de ce qui m'arrive et de ma réaction aux événements. » |

Coyances reliées aux AUTRES : La croyance selon laquelle vous pouvez contrôler l'issue éventuelle des relations interpersonnelles ou que vous avez un certain pouvoir, même auprès de personnes influentes.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|--|--|
| Si vous avez eu des expériences antérieures avec des gens qui vous ont amené à croire que vous n'aviez pas le contrôle de vos relations avec les autres ou que vous n'aviez aucun pouvoir auprès de personnes influentes, l'événement traumatisant semble confirmer ces croyances. | Si vous avez eu des expériences antérieures positives dans vos relations avec les autres et auprès de personnes influentes, il est possible que vous en soyez venu à croire que vous pouviez influencer les autres. L'événement traumatisant peut avoir anéanti cette croyance parce que vous avez été incapable d'exercer |

MANUEL DU THÉRAPEUTE – Thérapie des processus cognitifs : version destinée aux anciens combattants et aux militaires Page 80

| suffisamment de contrôle, |
|---------------------------|
| malgré vos efforts, pour |
| empêcher l'événement. |
| |

Symptômes associés aux croyances négatives liées au pouvoir et au contrôle face aux autres

- Passivité
- > Soumission
- ➤ Manque d'assurance, qui peut se retrouver dans toutes les relations
- Incapacité à maintenir des relations parce que vous ne permettez pas à l'autre d'exercer un quelconque contrôle au sein de la relation (par exemple, en vous mettant en furie si l'autre tente d'exercer le moindre contrôle)

Résolution

| Si vous croyiez auparavant que | Vous pourriez adopter les énoncés personnels suivants : |
|---|--|
| Impuissance – Dans le but d'éviter d'être abusé dans vos relations parce que vous n'exercez aucun contrôle, vous devrez acquérir des croyances équilibrées et appropriées à propos de votre influence sur les gens. | « Même si je ne peux pas toujours obtenir tout ce que je veux d'une relation, je suis capable d'influencer les autres en faisant valoir mon droit de demander ce que je veux. » |
| Contrôle excessif – Il est important de prendre conscience que les relations saines impliquent un partage du pouvoir et du contrôle. Les relations dans lesquelles une personne a la totalité du pouvoir sont souvent abusives (même si vous êtes celui qui exerce la totalité du pouvoir). | « Il est possible que je n'obtienne pas tout ce que je veux ou dont j'ai besoin d'une relation, mais je peux toujours faire valoir mon droit de le demander. Une bonne relation est une relation dans laquelle le pouvoir est équilibré entre les deux personnes. Si on ne m'accorde aucun contrôle, je peux exercer mon contrôle dans cette relation en y mettant un terme, si cela s'avère nécessaire. » |

Feuille de travail de remise en question des croyances

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | C. Émotion(s) | Hors contexte? | | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle |
| | Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | chaque émotion, de 0 % à 100 %. | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | |
| | | Basée sur des impressions ou des faits? | | H. Émotion(s) |
| | | Facteurs non pertinents? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | , | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | 10 COOTING B, de 0 70 a 100 70. |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , and the second |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

Manières de donner et de prendre le pouvoir

| | DONNER LE POUVOIR | PRENDRE LE POUVOIR |
|-----------|---|--|
| POSITIVES | Se montrer altruiste (aider les autres sans rien attendre en retour) Aider les gens dans le besoin ou en situation de crise Partager qui l'on est avec une autre personne, ce qui fait partie des échanges essentiels à toute relation | Faire valoir ses droits Fixer des limites et des frontières avec les autres Être honnête envers soi-même et les autres |
| | Exemple : Vous vous apprêtez à partir pour le centre commercial lorsqu'un ami vous appelle pour vous demander de le conduire chez le médecin, et vous acceptez de le faire. | Exemple : Vous expliquez à quelqu'un que vous ne pouvez l'aider maintenant, mais que vous prévoirez du temps pour l'aider plus tard à un moment qui conviendra à votre horaire. |
| NÉGATIVES | Poser des actes ou adopter des comportements seulement pour s'attirer les réactions souhaitées de la part des autres Toujours faire passer les besoins des autres avant les siens Permettre aux autres de bouleverser facilement ses émotions | Poser des ultimatums Outrepasser les limites des autres Bouleverser intentionnellement les autres pour son profit personnel Se comporter avec agressivité |
| | Exemple : Vous démontrez une forte réaction négative envers quelqu'un qui vous manipule visiblement pour vous faire sentir ainsi. | Exemple : Vous dites à votre partenaire que vous n'aurez pas de relations sexuelles avec lui ou elle tant et aussi longtemps qu'il ou elle n'aura pas fait ce que vous voulez. |

Module sur les problèmes liés à l'estime

Croyances reliées à SOI : L'estime de soi est la croyance en votre propre valeur, qui est un besoin humain de base. Être compris, respecté et pris au sérieux constituent les conditions fondamentales du développement de l'estime de soi.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|--|---|
| Si vous avez eu des expériences antérieures qui représentaient une violation de votre propre identité, vous êtes susceptible de développer des croyances négatives à propos de votre valeur personnelle. L'événement traumatisant peut sembler confirmer ces croyances. Les expériences antérieures qui sont associées à des croyances négatives à propos de soi peuvent découler de : - Le fait de croire que les autres ont une attitude négative à votre égard - L'absence d'empathie et de réceptivité chez les autres - Le fait d'avoir été dévalorisé, critiqué ou accusé par les autres - La croyance selon laquelle vous avez transgressé vos propres idéaux ou valeurs | Si vous avez eu des expériences antérieures qui ont contribué à rehausser vos croyances en votre valeur personnelle, l'événement traumatisant peut perturber ces croyances (votre estime de vous-même). |

Exemples de croyances négatives liées à l'estime de soi (valeur personnelle)

- > Je suis mauvais, destructeur ou méchant
- Je suis responsable d'actes négatifs, destructeurs ou méchants
- > Je suis foncièrement médiocre ou imparfait
- ➤ Je ne vaux rien et je mérite d'être malheureux et de souffrir

Symptômes associés aux croyances négatives liées à l'estime de soi (valeur personnelle)

- Dépression
- Culpabilité
- ➤ Honte
- Éventuel comportement autodestructeur

Résolution

Vous pourriez adopter les énoncés Si vous croyiez auparavant que... personnels suivants: Vous ne valiez rien (ou n'importe laquelle des croyances énoncées précédemment) en raison de vos expériences antérieures, l'événement « Il est possible que de mauvaises choses traumatisant peut sembler confirmer cette arrivent aux bonnes personnes. Ce n'est pas croyance. Cela peut aussi survenir si vous avez parce que quelqu'un dit du mal de moi que reçu peu de soutien des autres après c'est vrai. Personne ne mérite cela, y compris l'événement. Dans le but de rehausser votre moi. Même si j'ai fait des erreurs dans le passé, estime de vous-même et d'atténuer les cela ne fait pas de moi une mauvaise personne symptômes connexes, vous devrez réévaluer qui mérite d'être malheureuse ou de souffrir vos croyances à propos de votre valeur (comme dans le cas de l'événement personnelle et parvenir à remplacer les traumatisant). » croyances inappropriées par des croyances plus réalistes et positives. Si vous aviez des croyances positives à propos de votre valeur personnelle avant l'événement traumatisant, il est possible que vous croyiez que « rien de mal ne m'arrivera puisque je suis une bonne personne ». L'événement peut perturber de telles croyances, et il est même possible que vous pensiez être une mauvaise « Il est possible que de mauvaises choses personne parce que cet événement est arrivé, arrivent aux bonnes personnes. S'il m'arrive ou que vous cherchiez des raisons pour quelque chose de négatif, ce n'est pas lesquelles il est arrivé ou ce que vous avez fait nécessairement parce que j'ai fait quelque pour le mériter (c.-à-d. « Peut-être que c'est chose pour le provoquer ou parce que je le une punition pour quelque chose que j'ai fait mérite. Parfois, il n'y a aucune explication ou parce que je suis une mauvaise personne »). valable pour justifier les événements Dans le but de recouvrer vos croyances négatifs. » positives antérieures à propos de votre valeur personnelle, vous devrez apporter certains ajustements afin que votre perception de votre valeur ne soit pas perturbée chaque fois qu'un événement négatif imprévu vous arrive. Lorsque vous accepterez qu'il est possible que de mauvaises choses vous arrivent (comme

| elles arrivent à tout le monde de temps à autre), | |
|---|--|
| vous cesserez de vous accuser pour les | |
| événements que vous n'avez pas causés. | |
| | |

Croyances reliées aux AUTRES : Il s'agit des croyances qui portent sur la valeur que vous accordez aux autres. Le fait d'avoir une perception réaliste des autres est importante pour la santé psychologique. Chez les gens qui ont une santé mentale affaiblie, ces croyances sont stéréotypées, rigides et demeurent relativement inchangées malgré toute nouvelle information.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|---|---|
| Si vous avez vécu plusieurs expériences négatives avec des gens par le passé ou si vous avez éprouvé de la difficulté à assimiler toute nouvelle information sur les gens que vous connaissiez (surtout l'information négative), vous avez probablement été leurré, blessé et trahi. Il est possible que vous ayez conclu que les autres ne sont pas bons pour vous ou qu'ils ne méritent pas votre respect. Vous avez peutêtre même généralisé cette croyance à tout le monde (même aux personnes qui sont fondamentalement bonnes et qui méritent le respect). L'événement traumatisant peut sembler confirmer ces croyances à propos des gens. | Si vos expériences antérieures avec les gens ont été positives, et que les événements négatifs qui surviennent dans le monde ne semblent pas s'appliquer à votre vie, l'événement a probablement anéanti vos croyances. Les croyances antérieures selon lesquelles les gens sont fondamentalement bons peuvent être particulièrement perturbées si les gens de qui vous espériez du soutien n'ont pas été là pour vous après l'événement. |

Exemples de croyances négatives liées à l'estime des autres

- ➤ La croyance selon laquelle les autres sont fondamentalement insensibles, indifférents et égocentriques
- La croyance selon laquelle les gens sont mauvais, méchants ou malintentionnés
- La croyance selon laquelle l'ensemble de l'humanité est mauvaise, méchante ou malintentionnée

Symptômes associés aux croyances négatives liées à l'estime des autres

- ➤ Colère chronique
- ➤ Mépris
- > Amertume
- > Cynisme
- > Scepticisme lorsque traité avec une sincère compassion bienveillante (« Que me veulent-ils réellement? »)
- ➤ Isolement ou éloignement face aux autres
- Comportement antisocial justifié par la croyance selon laquelle les gens sont égocentriques

Résolution

| | Vous pourriez adopter les énoncés personnels suivants : |
|--|---|
| Il est important que vous reconsidériez votre préjugé automatique selon lequel les gens sont méchants, et que vous réfléchissiez à la manière dont cette croyance a influencé votre comportement et votre vie sociale en général. | |
| Lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, il est important que vous ne portiez aucun jugement prématuré car ces derniers sont souvent fondés sur des stéréotypes, qui sont en général erronés pour la plupart des gens que vous rencontrez. Il est tout à fait approprié d'adopter une attitude « Attendons de voir », qui vous accorde une plus grande flexibilité au moment de définir vos perceptions de l'autre personne, en plus de ne pas pénaliser la personne que vous venez de connaître. | |
| Si, avec le temps, cette personne vous rend mal à l'aise ou fait des choses que vous n'approuvez pas, vous êtes libre de renoncer à développer la relation et d'y mettre un terme. Soyez conscient, par contre, que tout le monde fait des erreurs, et tenez compte de vos règles de base relatives à l'amitié ou aux relations intimes. Si vous confrontez la personne en lui indiquant ce qui vous rend mal à l'aise, vous avez l'occasion d'utiliser sa réaction à votre demande pour prendre une décision sur ce que | « Même s'il y a des gens que je ne respecte pas et que je ne souhaite pas connaître, je ne peux pas présumer que ce sera le cas avec toute nouvelle personne que je vais rencontrer. Il est possible que j'arrive à cette conclusion plus tard, mais ce sera une fois que j'en aurai appris davantage à propos de cette personne. » |

vous espérez de cette personne dans l'avenir (c.-à-d. si la personne se confond en excuses et s'efforce vraiment d'éviter de répéter son erreur, alors vous pouvez continuer d'apprendre à connaître cette personne. Si la personne se montre indifférente envers votre demande ou vous dénigre d'une certaine manière, alors vous pouvez songer à mettre un terme à cette relation.) Tout comme pour la confiance, il faut se rappeler qu'il faut du temps pour apprendre à connaître les gens et à se former une opinion sur eux. Il est important que vous adoptiez une perception des autres qui soit équilibrée et qui permet des changements.

Si les personnes de qui vous espériez recevoir du soutien vous laissent tomber, ne rejetez pas tous vos proches d'emblée. Parlez-leur de comment vous vous sentez et de ce que vous espérez d'eux. Utilisez leurs réactions à votre demande pour évaluer l'avenir de ces relations.

« Les gens font parfois des erreurs. Je dois tenter de savoir s'ils comprennent que c'était une erreur ou si cela reflète un aspect négatif de leur personnalité. Si c'est quelque chose que je ne peux pas accepter, je pourrai songer à mettre un terme à cette relation. »

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | | |
| | | Habitude ou fait? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | | |
| | | Extrême ou exagérée? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | C. Émotion(s) | Hors contexte? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle |
| | Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez | Source non fiable? | Surgeneraliser. | mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | chaque émotion, de 0 % à 100 %. | Probabilité faible ou élevée? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | | Basée sur des impressions ou des faits? | | H. Émotion(s) |
| | | Facteurs non pertinents? | Adopter un raisonnement émotionnel : | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O Ématica (a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | O É minor(a) | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , and the second |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | 2 - - : () | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle mesure vous adhérez maintenant à |
| | 2 - - : () | Hors contexte? | | la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | C. Émotion(s) Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | , |
| | quel degré vous ressentez chaque émotion, de 0 % à | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | H. Émotion(s) |
| | 100 %. | Basée sur des impressions ou des faits? | | Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | | Facteurs non pertinents? | | |

Module sur les problèmes liés à l'intimité

Croyances reliées à SOI : Une aptitude importante pour la stabilité est celle de savoir se réconforter et se calmer soi-même. Cette intimité à l'égard de soi se reflète par la capacité de rester seul sans se sentir isolé ou vide. Lorsque survient un traumatisme, les gens réagissent différemment selon la manière dont ils perçoivent leur capacité à faire face.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|--|---|
| Si vous avez eu des expériences antérieures (ou des modèles plutôt imparfaits) qui vous ont amené à croire que vous étiez incapable de composer avec les événements négatifs de la vie, il est possible que vous ayez réagi à l'événement traumatisant avec des croyances négatives selon lesquelles vous étiez incapable de vous apaiser, de vous réconforter ou de prendre soin de vous. | Une personne ayant une intimité à l'égard de soi stable et positive peut vivre l'événement traumatisant de façon moins intense en raison de sa perception et de sa capacité à puiser du soutien dans ses ressources internes. Toutefois, si l'événement vient contredire ses croyances antérieures liées à l'intimité personnelle, la personne peut se sentir submergée ou noyée par l'anxiété. |

Symptômes associés aux croyances négatives liées à l'intimité à l'égard de soi

- ➤ Incapacité à se réconforter et à s'apaiser
- > Peur de se retrouver seul
- > Sensation de vide interne ou d'absence de vitalité
- Périodes de grande anxiété ou de panique en se remémorant le traumatisme lorsque seul
- ➤ Peut recourir à des sources extérieures pour trouver du réconfort nourriture, drogues, alcool, médicaments, achats ou sexualité
- Accaparant ou exigeant dans les relations

Résolution

| Nouvelles croyances | Vous pourriez adopter les énoncés personnels suivants : |
|---|---|
| Comprendre les réactions typiques au traumatisme peut vous aider à ressentir une panique moins vive à propos de ce que vous vivez. La plupart des gens ne parviennent pas à se rétablir d'un événement traumatisant d'une telle importance sans le soutien des autres. Les sources extérieures de réconfort, telles que l'alcool ou la nourriture, ne constituent que des béquilles qui, au lieu de vous aider à vous rétablir, peuvent en fait entretenir vos réactions. Elles peuvent vous réconforter à court terme parce que vous les utilisez pour éviter et neutraliser vos sentiments. Toutefois, les sentiments ne disparaissent pas et vous devez alors composer avec les conséquences des excès de nourriture, d'achats, d'alcool, etc., qui viennent se greffer au problème. | « Je ne suis pas condamné à souffrir pour toujours. Je peux me réconforter et utiliser les aptitudes que j'ai apprises pour faire face à ces sentiments négatifs. Il est possible que j'aie besoin d'aide pour gérer mes réactions, mais c'est tout à fait normal. Même si mes sentiments sont intenses et désagréables à vivre, je sais qu'ils sont temporaires et qu'ils s'estomperont avec le temps. Les aptitudes et les capacités que je développe présentement m'aideront à mieux faire face aux autres situations stressantes éventuelles. » |

Croyances reliées aux AUTRES : Le désir d'intimité, de rapports et de proximité est l'un des besoins fondamentaux de l'être humain. La capacité d'être en contact intime avec d'autres personnes est fragile. Elle peut facilement être ébranlée ou détruite par les réactions insensibles, blessantes ou indifférentes des autres.

Expérience antérieure

| Négative | Positive |
|--|--|
| Les croyances négatives peuvent découler de ruptures traumatisantes de relations intimes. L'événement peut sembler confirmer votre croyance selon laquelle vous êtes incapable d'être proche d'une autre personne. | Si, par le passé, vos relations intimes avec les autres étaient satisfaisantes, il est possible que l'événement (surtout s'il a été commis par une connaissance) vous amène à croire que vous ne pourrez plus jamais être intime avec quiconque. |

Expérience posttraumatique

Il est également possible que votre croyance liée à votre capacité à être intime avec les autres soit perturbée si vous avez été accusé ou rejeté par ceux dont vous espériez du soutien.

Symptômes associés aux croyances négatives liées à l'intimité avec les autres

- Solitude envahissante
- ➤ Vide ou isolement
- Echec à vivre des rapports avec les autres, même dans les relations axées sur l'amour et l'intimité

Résolution

Vous pourriez adopter les énoncés **Nouvelles croyances** personnels suivants à propos de []: Dans le but de vous aider à retrouver des relations in times avec les autres, vous devrez adopter de nouvelles croyances plus [Nouvelles relations] « Ce n'est pas parce appropriées à propos de l'intimité. Pour qu'une ancienne relation n'a pas fonctionné développer des relations intimes, il faut du que je ne peux plus avoir de relation intime temps et des efforts de la part des deux satisfaisante dans l'avenir. Je ne peux pas personnes impliquées. Vous n'êtes pas le seul continuer à croire que tout le monde me trahira responsable de l'échec de vos relations et à me comporter comme si c'était le cas. Je antérieures. Lorsqu'on souhaite développer des dois prendre des risques si je veux développer relations, il faut savoir prendre des risques, et de nouvelles relations, mais si je prends mon être conscient que vous pourriez être blessé à temps, je serai plus en mesure de discerner si nouveau. C'est en vous dérobant de toute cette personne est digne de confiance. » relation, toutefois, que vous êtes susceptible de vous sentir vide et seul. Tentez de résoudre vos problèmes avec les gens qui vous délaissent et vous blessent en leur disant précisément de quoi vous avez [Relations existantes] « Je peux encore être besoin et en leur faisant savoir comment vous proche des gens, mais il est possible que je sois vous sentez à propos de ce qu'ils ont dit ou incapable d'être intime avec tous ceux que je fait. S'ils sont incapables de s'ajuster à vos rencontre ou que je n'en aie pas envie. Il est demandes et de vous offrir ce dont vous avez possible que j'aie perdu d'anciennes relations besoin, vous n'êtes pas obligé de rester proche intimes ou que je perde de futures relations de ces personnes. Il est possible, toutefois, que intimes avec les gens qui ne peuvent pas faire vous découvriez qu'ils ont réagi par ignorance leur part d'efforts, mais ce n'est pas de ma ou par peur. En faisant des efforts, la faute et ce n'est pas faute d'avoir essayé. » communication peut s'améliorer et vous pourriez même vous sentir plus proche d'eux qu'avant l'événement traumatisant.

Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques

Voici une liste de différents types de schémas de pensée problématiques que les gens ont tendance à adopter dans diverses situations de la vie. Ces schémas deviennent souvent des pensées automatiques, habituelles, qui nous amènent à adopter des comportements autodestructeurs. Réfléchissez à vos propres points de blocage et trouvez des exemples pour chacun de ces schémas. Inscrivez au-dessous de chaque schéma le point de blocage correspondant et expliquez en quoi il correspond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie.

| et expliquez en quoi il correspond à ce schéma. Réfléchissez en quoi ce schéma a un impact sur vous et votre vie. |
|---|
| 1. Tirer des conclusions hâtives en l'absence de preuve ou même en présence de preuve(s) contraire(s). |
| 2. Exagérer ou minimiser une situation (accorder une importance exagérée à certaines choses ou en diminuer l'importance de manière inappropriée). |
| 3. Négliger les aspects importants d'une situation. |
| 4. Simplifier les choses à l'excès en les cataloguant de bonnes/mauvaises ou correctes/incorrectes. |
| 5. Surgénéraliser à partir d'un seul incident (un événement négatif est perçu comme un schéma qui se répète éternellement). |
| 6. Lire dans les pensées des autres (vous vous imaginez que les gens ont une mauvaise opinion de vous alors que vous n'en avez aucune preuve absolue). |
| 7. Adopter un raisonnement émotionnel (vous avez une impression et êtes convaincu qu'il doit y avoir une raison pour cela). |

Feuille de travail sur les questions stimulantes

Voici une liste de questions qui vous serviront à remettre en question vos croyances biaisées ou problématiques et à travailler sur vos points de blocage. Toutes les questions ne sont pas appropriées pour chaque croyance ou point de blocage sur lesquels vous souhaitez travailler. Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler.

| | Répondez au plus grand nombre de questions possible à propos de la croyance ou du point de blocage que vous avez choisi de travailler. | | | |
|----|--|--|--|--|
| Cr | Croyance ou point de blocage : | | | |
| 1. | Quelle est la preuve soutenant cette idée ou contraire à celle-ci? POUR: | | | |
| | CONTRE: | | | |
| 2. | Votre croyance ou votre point de blocage constitue-t-il une habitude ou est-il fondé sur des faits? | | | |
| 3. | Votre interprétation de la situation est-elle trop éloignée de la réalité pour être exacte? | | | |
| 4. | Pensez-vous en termes de « tout ou rien »? | | | |
| 5. | Utilisez-vous des mots ou des expressions qui sont extrêmes ou exagérés (p. ex.: toujours, pour toujours, jamais, il faut que, devrais/devrait/devrions/devriez/devraient, dois/doit/devons/devez/doivent, ne peux/peut/pouvons/pouvez/peuvent pas, et chaque fois)? | | | |
| 6. | Analysez-vous la situation hors contexte et en focalisant sur un seul aspect de l'événement? | | | |
| 7. | Votre source d'information est-elle fiable? | | | |
| 8. | Est-ce que vous confondez une probabilité faible avec une forte probabilité? | | | |
| 9. | Vos jugements sont-ils fondés sur des impressions plutôt que sur des faits? | | | |
| 10 | . Vous appuyez-vous sur des facteurs non pertinents? | | | |

Feuille de travail de remise en question des croyances

| A. Situation | B. Pensée/Point de blocage | D. Reconsidération des pensées | E. Schémas problématiques | F. Nouvelle(s) pensée(s) |
|---|--|---|---|--|
| Décrivez l'événement, la pensée ou la croyance menant à ou aux émotion(s) désagréable(s). | Énoncez la pensée ou le point de blocage relié à la colonne A. Évaluez votre degré d'adhérence à chaque pensée ou point de blocage ci-dessous de 0 % à 100 % (Dans quelle mesure adhérez-vous à cette pensée?) | Utilisez les Questions stimulantes pour analyser votre pensée automatique de la colonne B. Déterminez si la pensée est équilibrée et basée sur des faits, ou extrême. | Utilisez la Feuille de travail sur les schémas de pensée problématiques pour déterminer s'il s'agit de l'un de vos schémas de pensée problématiques. | Que puis-je dire au lieu de ma réponse de la colonne B? De quelle autre manière puis-je interpréter l'événement, autrement que par ma réponse de la colonne B? Évaluez votre degré d'adhérence à la ou les nouvelle(s) pensée(s), de 0 % à 100 %. |
| | | Preuve dans ce sens? | Tirer des conclusions hâtives : | |
| | | Preuve contraire? | Exagérer ou minimiser : | |
| | | Habitude ou fait? | | |
| | | Interprétation inexacte? | Négliger des aspects importants : | |
| | | Tout ou rien? | Simplifier à l'excès : | |
| | | Extrême ou exagérée? | Surgénéraliser : | G. Réévaluez l'ancien(ne) pensée/point de blocage |
| | C. Émotion(s) | Hors contexte? | | Procédez de nouveau à une évaluation afin de voir dans quelle |
| | Précisez si vous êtes triste, en colère, etc., et évaluez à quel degré vous ressentez | Source non fiable? | Lire dans les pensées des autres : | mesure vous adhérez maintenant à la pensée ou au point de blocage de la colonne B, de 0 % à 100 %. |
| | chaque émotion, de 0 % à 100 %. | Probabilité faible ou élevée? | Adopter un raisonnement émotionnel : | |
| | | Basée sur des impressions ou des faits? | | H. Émotion(s) Maintenant, que ressentez-vous, de 0 % à 100 %? |
| | ÉDADEUTE TU | Facteurs non pertinents? | e aux anciens comhattants et aux milit | aires Page 105 |