

Formation

L'anxiété expliquée : éducation et prévention (Édition 2025)

Présenté par



Auteur : Cynthia Pelletier-Drouin

Table des matières

Table des matières	2
Bloc 1 - Introduction, objectif et mécanismes de l'anxiété	7
Mythe sur l'anxiété	10
Objectif personnel	12
Évaluation subjective de l'anxiété	14
Stratégie d'évitement	15
Réflexion sur l'impact de l'évitement dans ma vie : s'éloigner de ce qui compte, opportunités manquées	18
Liens supplémentaires	21
Bloc 2 - Modèle TCC des troubles anxieux	23
Introduction	23
Modèle intégré des troubles anxieux	25
Tableau des éléments liés à l'anxiété	28
Comprendre le système sympathique et parasympathique	32
Modèle cognitif "Pensé - Émotions - Comportements"	34
Événements - Schémas	37
Appropriation de nouvelles techniques selon la problématique	43
Liens supplémentaires	44
Bloc 3 - Les stratégies cognitives : restructuration cognitive	45
Restructuration cognitive plus en détail : transformer vos pensées pour mieux faire face à l'anxiété	49
Comment le questionnement socratique (des pensées automatiques) peut aider la restructuration cognitive	52
Aide au questionnement socratique	57
Codes de pensée contre-productifs : comment nos pensées peuvent influencer notre bien-être	62
Exercice 1 : restructuration cognitive avec le tableau	67
Liens supplémentaires	69
Bloc 4 - Les stratégies cognitives : la défusion	71

La défusion : comprendre la technique	71
Pourquoi parler de la défusion ?	73
Comment la défusion fonctionne-t-elle ?	74
Les exercices de défusion : cultiver une clarté mentale	77
La flèche descendante : explorer les pensées cachées	78
Inquiétude réelle ou éventuelle : la faible tolérance à l'incertitude et l'anxiété généralisée	81
Bloc 5 - Les principes de l'exposition	88
Introduction aux principes de l'exposition : surmonter l'anxiété en faisant face à ses peurs	88
Intolérance à l'incertitude : un obstacle dans le processus d'exposition	89
Manifestation d'intolérance à l'incertitude	91
Les trois ingrédients essentiels de l'exposition : graduelle, répétée et prolongée	93
Comment mettre l'exposition graduelle en pratique	95
Exercices pratiques pour surmonter l'intolérance à l'incertitude	97
Liens supplémentaires	99
Bloc 6 : L'exposition en imagination et en expérientiel	99
Exposition en imagination : libérez-vous de vos peurs par la puissance des scénarios	100
Notes sur l'habituation à une situation anxiogène et l'exposition :	104
Exercices d'exposition aux sensations de la panique et de l'anxiété: outils pour confrontation et réduction	108
Ressources supplémentaires et soutien professionnel	112
Autres exercices	113
Liens supplémentaires	116
Bloc 7 - l'exposition in vivo	116
Introduction à l'exposition in vivo	117
L'échelle d'exposition : un outil pour la progression graduelle	119
Échelle d'exposition	122
Développer votre tolérance à l'anxiété par l'exposition	128
GRILLE D'AUTO OBSERVATION DES EXERCICES D'EXPOSITION	130
Liens supplémentaires	131
Bloc 8 - la résolution de problème	132
Introduction à la résolution de problèmes : développer des compétences pour faire face à l'anxiété	132
Techniques de résolution de problèmes pour gérer l'anxiété	134
La rumination : libérez-vous du piège de la pensée circulaire	136

Distinguer entre rumination et réflexion : libérer votre pensée	140
Les effets négatifs de la rumination sur votre humeur	143
Exercices à faire pour affiner vos compétences en résolution de problèmes	149
Tableau de suivi quotidien	152
Tableau de hiérarchie de problèmes	153
Tableau de collaboration créative	154
Tableau de gestion du temps de rumination	155
Tableau de réflexion post-événement	156
Liens supplémentaires	157
Bloc 9 - les émotions	158
Naviguer les vagues émotionnelles : le processus émotionnel en action	160
Décoder les messages émotionnels : comprendre les rôles et les besoins des émotions	162
La roue des émotions de Kaitlin Robbs : un outil pour explorer ses ressentis	163
Gestion de l'intensité émotionnelle : un équilibre subtil	167
Exercices	169
Journal émotionnel	171
Liens supplémentaires	172
Bloc 10 - les schémas affectifs	173
Auto-observation	175
Exercices	177
Liens supplémentaires	178
Bloc 11 - Le questionnaire de schémas de Young	179
Privation émotionnelle (carence affective)	183
Abandon	186
Méfiance/abus	189
Isolement social / exclusion	192
Imperfection / honte	195
Échec	198
Dépendance / incompétence	200
Vulnérabilité	203
Fusion avec autrui / « soi » sous-développé	205
Assujettissement	208
Sacrifice de soi/abnégation	210
Surcontrôle / inhibition émotionnelle	213

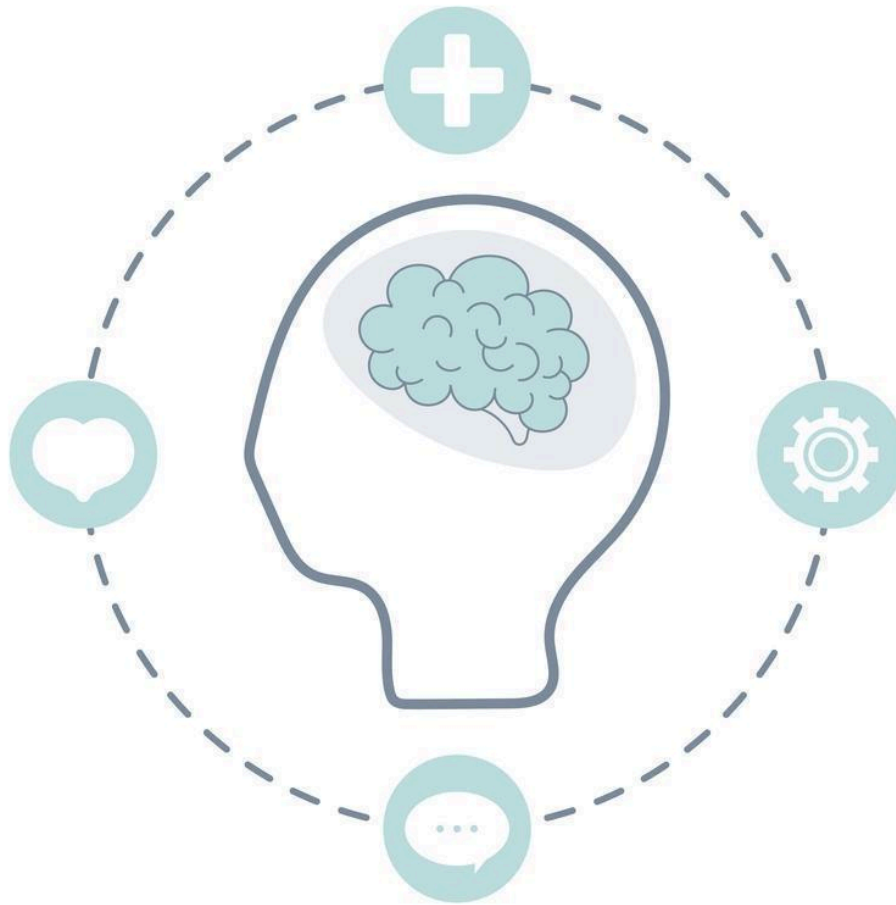
Exigences élevées/critiques excessives	215
Droits personnels exagérés/ grandeur	218
Manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle	220
Recherche d'approbation et de reconnaissance	223
Négativité/ pessimisme	225
Punition	228
Exercices de la semaine	231
Liens supplémentaires	232
Bloc 12 - Bilan de la prévention et de la rechute : un pas vers le chemin de la récupération émotionnelle	233
Comprendre le bilan de la prévention et de la rechute	233
Stratégies efficaces pour la prévention et la gestion des schémas	234
Bilan et prévention de la rechute	237
Kit de secours pour la prévention de la rechute : gérer les situations à risque	238
Tableaux supplémentaires	242
Manifestation d'intolérance à l'incertitude	251
Auto-observation	254
Privation émotionnelle (carence affective)	257
Abandon	258
Méfiance/abus	260
Isolement social / exclusion	262
Imperfection / honte	263
Échec	265
Dépendance / incompetence	266
Vulnérabilité	268
Fusion avec autrui / « soi » sous-développé	269
Assujettissement	271
Sacrifice de soi/abnégation	272
Surcontrôle / inhibition émotionnelle	274
Exigences élevées/critiques excessives	275
Droits personnels exagérés/ grandeur	277
Manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle	279
Recherche d'approbation et de reconnaissance	281
Négativité/ pessimisme	283

Punition	284
Aide au questionnement socratique	286
Échelle d'exposition	293
GRILLE D'AUTO OBSERVATION DES EXERCICES D'EXPOSITION	299
Tableau de suivi quotidien	300
Tableau de hiérarchie de problèmes	301
Tableau de collaboration créative	302
Tableau de gestion du temps de rumination	303
Tableau de réflexion post-événement	304
Journal émotionnel	305

Bloc 1 - Introduction, objectif et mécanismes de l'anxiété

Bienvenue dans cette formation sur l'anxiété, conçue spécifiquement pour vous permettre de comprendre ce qu'est l'anxiété et comment vivre avec. Ce programme vise à changer la perception courante de ce phénomène en vous apportant les connaissances et les compétences nécessaires pour y faire face. Nous explorerons les mécanismes de l'anxiété, comprendrons ses origines et découvrirons des stratégies pratiques pour la gérer efficacement au quotidien.

Que vous viviez des crises d'angoisse occasionnelles ou une anxiété chronique, cette formation vous aidera à développer une relation plus saine avec cette émotion et à trouver une tranquillité d'esprit durable. Apprêtez-vous à entreprendre un voyage de découverte et de transformation où vous apprendrez à naviguer en toute confiance dans les eaux parfois tumultueuses de l'anxiété.



Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une émotion complexe qui comprend à la fois des symptômes physiques et des pensées anxieuses. Les symptômes physiques de l'anxiété peuvent inclure un rythme cardiaque rapide, des difficultés respiratoires, des troubles du sommeil, des douleurs corporelles, des problèmes digestifs, de la transpiration, des tremblements, des vertiges, des mains moites, une sensation de resserrement du corps et une tension musculaire.

Parallèlement, des symptômes émotionnels, connus comme des pensées anxieuses, peuvent se manifester par des inquiétudes constantes, des ruminations incessantes, des doutes ou des craintes, une peur excessive, des pensées obsessionnelles et des crises de panique.

Cette maladie peut également interférer avec la capacité d'une personne à fonctionner normalement dans sa vie quotidienne. Les personnes souffrant d'anxiété peuvent avoir des difficultés à se concentrer, à prendre des décisions, à entretenir des relations saines et à mener une vie équilibrée. L'anxiété peut également entraîner une détresse émotionnelle intense et une diminution de la qualité de vie.

Malheureusement, l'anxiété est une réalité très répandue dans notre société contemporaine et touche un grand nombre de personnes. C'est pourquoi il est essentiel de s'informer sur cette maladie et de trouver des conseils pour la surmonter.

En termes simples et concis, l'anxiété peut être considérée comme un mécanisme de défense qui s'est intensifié au fil du temps et qui remonte à l'époque où nos ancêtres vivaient dans des cavernes. À une époque où la survie était constamment en jeu, il était crucial d'être réactif face aux dangers qui se présentaient.

Si les sentiments d'anxiété peuvent parfois être utiles, par exemple en nous aidant à détecter des situations potentiellement dangereuses, ils peuvent aussi être préjudiciables dans une société où nous sommes souvent contraints d'être constamment productifs et de faire face à des pressions incessantes.

La thérapie, telle que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), peut aider les personnes à comprendre les schémas de pensée négatifs et à acquérir des compétences pour faire face à l'anxiété. Des médicaments peuvent également être prescrits dans certains cas, en particulier pour les troubles anxieux les plus graves.

Mythe sur l'anxiété

L'anxiété n'est pas un "vrai" problème

La réalité : Si vous êtes ici, vous êtes au moins partiellement conscient que ce mythe est faux. L'anxiété est un problème réel et sérieux qui affecte la vie de nombreuses personnes. Il est important de reconnaître que l'anxiété est un trouble médical légitime qui peut avoir un impact significatif sur la santé mentale, émotionnelle et physique d'une personne.

Il est important de reconnaître que l'anxiété ne peut pas être simplement ignorée ou minimisée. Elle nécessite une attention et un soutien appropriés. Heureusement, il existe de nombreuses options thérapeutiques efficaces pour aider les personnes anxieuses à gérer leurs symptômes et à retrouver une qualité de vie satisfaisante.

Il est essentiel de reconnaître que l'anxiété est un trouble médical légitime qui mérite d'être pris au sérieux. Les personnes qui en souffrent ne doivent pas se sentir stigmatisées ou minimisées, mais plutôt soutenues et encouragées à rechercher l'aide dont elles ont besoin pour gérer efficacement leur anxiété.

L'anxiété est simplement une faiblesse ou une incapacité à gérer le stress.

Réalité : L'anxiété n'est pas une question de faiblesse ou d'incapacité. Il s'agit d'une réaction naturelle du corps et de l'esprit à des situations perçues comme menaçantes ou stressantes. Certaines personnes peuvent être génétiquement prédisposées à l'anxiété, tandis que d'autres peuvent développer des niveaux élevés d'anxiété en raison de facteurs environnementaux ou de traumatismes passés. Il est important de reconnaître que l'anxiété n'est pas simplement une question de volonté ou de force mentale, et qu'elle peut nécessiter un soutien professionnel pour être gérée efficacement.

L'anxiété est un état permanent qui ne peut être traité.

Réalité : Bien que l'anxiété puisse être une maladie chronique pour certaines personnes, il est important de savoir qu'elle peut être traitée et gérée efficacement. Il existe toute une série d'options thérapeutiques, allant de la thérapie cognitivo-comportementale aux médicaments, en passant par les techniques de relaxation et de gestion du stress. Avec le soutien et les stratégies appropriés, il est possible de réduire considérablement les symptômes de l'anxiété et d'améliorer la qualité de vie.

L'anxiété est un trouble mineur qui ne nécessite pas de soins médicaux.

Réalité : L'anxiété peut avoir un impact significatif sur la vie quotidienne d'une personne, en interférant avec sa capacité à travailler, à entretenir des relations saines et à profiter pleinement de la vie. Il est essentiel de prendre l'anxiété au sérieux et de consulter un médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent. Les professionnels de la santé peuvent évaluer le niveau d'anxiété, proposer des stratégies de gestion et, si nécessaire, prescrire un traitement approprié.

La consommation d'alcool ou de drogues peut aider à soulager l'anxiété.

Réalité : Bien que la consommation d'alcool ou de drogues puisse temporairement soulager les symptômes de l'anxiété, elle aggrave souvent la situation à long terme. Les substances peuvent altérer les fonctions cérébrales et entraîner une dépendance, ce qui ne fait qu'aggraver les problèmes d'anxiété. Il est important de rechercher des moyens sains et efficaces de faire face à l'anxiété, tels que la thérapie, les techniques de relaxation et les exercices de respiration.

L'anxiété ne peut être évitée.

Réalité : Bien que l'anxiété ne puisse pas être complètement évitée, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque. L'adoption d'un mode de vie sain, comprenant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, un sommeil adéquat et des stratégies de gestion du stress, peut contribuer à maintenir une santé mentale optimale. Il est également important de

reconnaître les facteurs de stress et d'y faire face rapidement, et de rechercher un soutien social et émotionnel en cas de besoin.

Objectif personnel

En vous engageant dans ce parcours, vous avez probablement un objectif en tête. Qu'il s'agisse de développer de nouvelles techniques, de relever de nouveaux défis personnels ou d'atteindre un degré de maîtrise sur votre anxiété, vous avez une vision de ce que vous aimeriez accomplir grâce à ce parcours.

Les outils et les ressources fournis dans cette formation joueront un rôle crucial pour vous aider à atteindre cet objectif. Ils sont conçus spécifiquement pour vous fournir les connaissances, les compétences et les méthodes nécessaires pour atteindre votre objectif. Qu'il s'agisse d'exercices pratiques, de conseils d'experts, d'exemples concrets ou de techniques éprouvées, ces outils vous guideront et vous soutiendront tout au long de votre parcours.

En comprenant clairement l'objectif de ces outils, vous serez en mesure de les utiliser efficacement pour prendre les mesures nécessaires et progresser de manière tangible vers votre objectif. Ces outils peuvent vous aider à acquérir de nouvelles compétences, à surmonter des obstacles, à élaborer des stratégies efficaces et à maintenir votre motivation tout au long du parcours.

Ainsi, en gardant votre objectif à l'esprit et en utilisant judicieusement les outils et les ressources disponibles, vous pouvez avancer avec confiance et détermination et faire de votre vision une réalité. N'oubliez pas que ce parcours est conçu pour vous accompagner dans votre cheminement et vous aider à réaliser vos aspirations. Bonne chance pour la réalisation de vos objectifs !

Objectif du parcours	
Qu'aimeriez-vous accomplir avec ce parcours ?	
Quels sont les aspects spécifiques de votre anxiété que vous souhaitez comprendre et gérer plus efficacement ?	
Quel est le niveau d'impact de votre anxiété sur votre vie quotidienne ?	
Quels sont vos objectifs à long terme en matière de gestion de l'anxiété ?	

Évaluation subjective de l'anxiété

À quel point votre anxiété vous affecte-t-elle émotionnellement au quotidien?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dans quelle mesure votre anxiété influence-t-elle votre capacité à prendre des décisions?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
À quel point votre anxiété impacte-t-elle votre qualité de sommeil?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dans quelle mesure votre anxiété influence-t-elle vos relations sociales et votre interaction avec les autres?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
À quel point votre anxiété affecte-t-elle votre concentration et votre capacité à vous concentrer sur des tâches?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dans quelle mesure votre anxiété influence-t-elle votre confiance en vous et votre estime de soi?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
À quel point votre anxiété vous pousse-t-elle à éviter certaines situations ou activités?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dans quelle mesure votre anxiété affecte-t-elle votre niveau d'énergie et de motivation?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
À quel point votre anxiété influence-t-elle votre capacité à gérer le stress au quotidien?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dans quelle mesure votre anxiété affecte-t-elle votre santé physique, telle que les maux de tête, les douleurs corporelles ou les troubles digestifs?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
À quel point vous sentez-vous outillée pour composer avec votre anxiété?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Stratégie d'évitement

Une stratégie d'évitement désigne un ensemble de comportements et de pensées mis en place pour éviter délibérément de faire face à des situations, des émotions ou des pensées inconfortables ou difficiles. L'évitement peut prendre de nombreuses formes, telles que l'évitement physique (éviter des lieux ou des personnes), l'évitement comportemental (éviter certaines activités ou tâches), l'évitement cognitif (essayer de ne pas penser à certaines choses) ou l'évitement émotionnel (refuser de ressentir certaines émotions).

Si l'évitement peut apporter un soulagement temporaire en évitant momentanément la détresse, il peut en fait renforcer l'anxiété, les peurs ou les difficultés sous-jacentes. En évitant les situations ou les émotions qui nous mettent mal à l'aise, nous limitons notre capacité à développer des mécanismes d'adaptation efficaces et à surmonter nos peurs. Au fil du temps, cela peut également entraîner une restriction de nos activités, une diminution de notre estime de soi et une détérioration de notre bien-être général.

Reconnaître et comprendre nos stratégies d'évitement est un premier pas important vers un changement positif. En travaillant sur la gestion de l'anxiété, il est essentiel d'explorer des alternatives à l'évitement et de développer des compétences d'adaptation qui nous aident à faire face aux situations stressantes. Cela peut inclure l'apprentissage de techniques de relaxation, l'utilisation de pensées positives et la recherche d'un soutien social. En surmontant progressivement nos comportements d'évitement, nous pouvons ouvrir la voie à une meilleure gestion de l'anxiété et à une plus grande liberté dans notre vie quotidienne.

Voici une liste de différents mécanismes de lutte que les gens utilisent souvent pour éviter de faire face à la souffrance. Explorez la liste ci-dessous et essayez d'identifier les comportements que vous avez tendance à utiliser pour vous débarrasser des pensées, des émotions, des sensations ou des souvenirs difficiles. Parmi ceux que vous avez cochés, essayez d'identifier les trois comportements les plus fréquemment utilisés récemment. En identifiant ces comportements, vous

pourrez prendre conscience de vos modes de lutte face à la souffrance et être plus en mesure d'explorer des stratégies plus adaptatives pour faire face à vos difficultés.

Liste non exhaustive des stratégies d'évitement les plus courantes	
	Je me retire et m'isole.
	J'évite les activités et les interactions avec les autres.
	Je rumine pendant des heures, pensant constamment au passé ou fantasmant sur le futur.
	Je néglige mes soins personnels tels que l'hygiène, l'alimentation ou l'habillement.
	Je ne parviens pas à accomplir mes tâches.
	Je remets les choses à plus tard en procrastinant.
	Je cherche des défaïtes ou des excuses pour éviter de prendre des responsabilités.
	Je me surinvestis excessivement dans des occupations, comme le travail ou des activités, pour m'occuper l'esprit.
	Je cherche par tous les moyens à me distraire de mes difficultés.
	Je consomme de l'alcool ou des drogues de manière excessive pour échapper à mes problèmes.
	Je refuse d'admettre que j'ai des difficultés.
	Je développe des comportements compulsifs tels que des troubles alimentaires, sexuels, d'achat, de nettoyage ou de jeu pathologique.
	Je refuse de parler de mes difficultés ou de me faire aider.
	Je me déconnecte de mes émotions et les enfouis.

	Je me dissocie de la réalité pour échapper à la douleur.
	Je rationalise mes problèmes en cherchant constamment des explications ou des raisons.
	Je m'inquiète excessivement des besoins et des difficultés des autres, adoptant un rôle de "sauveur".
	Je me sou mets aux demandes des autres par peur de les décevoir, d'être rejeté ou abandonné.
	J'ai des exigences démesurément élevées envers moi-même et les autres, étant perfectionnistes.
	Je suis constamment insatisfait, recherchant toujours plus sans jamais être pleinement comblé.
	Je m'inflige des comportements agressifs envers moi-même, tels que l'automutilation ou les coups.
	Je me montre agressif envers les autres en criant, en les insultant, en étant colérique ou en faisant preuve de violence physique.
	Je me dévalorise, me rabaisse et me culpabilise avec un discours négatif envers moi-même.
	Je blâme les autres en cherchant un coupable pour mes problèmes.
	Autres (à spécifier)

Réflexion sur l'impact de l'évitement dans ma vie : s'éloigner de ce qui compte, opportunités manquées

L'évitement, la tendance à se retirer et à éviter les situations inconfortables, peut avoir un impact profond sur notre vie. Lorsque nous choisissons de nous éloigner de ce qui compte vraiment, nous risquons de rater des occasions précieuses et de vivre une existence limitée.

Lorsque nous évitons les situations qui nous mettent mal à l'aise ou nous font peur, nous nous privons souvent de la possibilité de grandir, d'apprendre et de nous épanouir. Ces situations peuvent être des défis professionnels, des rencontres sociales, des relations intimes ou des projets personnels. En nous retirant de ces expériences, nous nous privons de la possibilité de développer de nouvelles compétences, de renforcer notre confiance en nous et de découvrir tout notre potentiel.

L'évitement peut également nous faire manquer des opportunités qui pourraient nous conduire à la réussite et au bonheur. En refusant d'affronter nos peurs et nos incertitudes, nous risquons de rester coincés dans notre zone de confort, où la croissance est limitée. Nous pouvons éviter de postuler à des emplois qui nous passionnent, de suivre une formation enrichissante ou de saisir des opportunités qui pourraient transformer notre vie. Ce faisant, nous nous privons des possibilités de réalisation personnelle et d'épanouissement que ces expériences pourraient nous offrir.

L'évitement peut également affecter nos relations et notre bien-être émotionnel. En nous retirant des situations sociales ou en évitant les conversations difficiles, nous pouvons nous sentir isolés et manquer de liens significatifs avec les autres. Notre peur de l'échec ou du rejet peut également nous empêcher de demander de l'aide lorsque nous en avons besoin, nous laissant seuls face à nos difficultés.

En prenant du recul et en réfléchissant à l'impact de l'évitement dans notre vie, nous pouvons commencer à reconnaître les schémas d'évitement qui nous limitent. Cela nous donne l'occasion de prendre des mesures positives pour sortir de notre

zone de confort, affronter nos peurs et saisir les opportunités qui se présentent à nous. En nous engageant activement à relever nos défis, à surmonter nos peurs et à nous ouvrir aux opportunités, nous pouvons créer une vie plus épanouissante, remplie d'accomplissements et de rencontres enrichissantes.

Des exercices pour vous aider

Êtes-vous prêt à entreprendre un voyage de 12 semaines consacré à la gestion de l'anxiété et à votre bien-être mental et émotionnel ?

Le moment est venu de vous lancer dans un voyage transformateur qui vous guidera vers un équilibre intérieur durable. Pendant 12 semaines, vous serez accompagné à travers une série d'explorations et de défis personnels qui vous permettront de mieux comprendre et de surmonter votre anxiété, de manière progressive et en toute bienveillance.

Un parcours conçu pour vous accompagner

Chaque semaine, vous découvrirez de nouvelles pratiques, techniques et perspectives destinées à calmer votre esprit, renforcer votre résilience et retrouver un sentiment de calme intérieur. Ce programme n'est pas une course, mais un voyage d'exploration, où vous avancerez à votre propre rythme, en intégrant petit à petit chaque enseignement dans votre quotidien.

Ce parcours est structuré pour vous aider à développer des compétences essentielles, à mieux vous connaître et à adopter des habitudes positives pour gérer l'anxiété. Vous apprendrez à :

- Reconnaître les schémas de pensée anxieux,
- Identifier les déclencheurs de votre anxiété,
- Cultiver des stratégies d'adaptation saines pour faire face aux défis du quotidien.

Explorer des pratiques variées

Chaque semaine, vous serez invité à explorer différentes approches et techniques telles que :

- La pleine conscience,
- La respiration consciente,
- La relaxation,
- La gestion du stress,
- Les exercices physiques,
- La gratitude,
- L'autoréflexion, etc.

L'objectif est que vous puissiez choisir les pratiques qui résonnent le plus avec vous et les intégrer dans votre routine quotidienne pour en tirer tous les bienfaits.

Un voyage à votre rythme

Ce programme est conçu pour vous accompagner dans une démarche de développement personnel. Chaque semaine sera une nouvelle occasion d'avancer, d'évoluer et d'approfondir votre prise de conscience. Vous n'êtes pas pressé : le but est de vous permettre d'assimiler chaque étape et d'appliquer les outils à votre propre rythme, sans précipitation.

L'importance de la communauté

Vous n'êtes pas seul dans ce voyage. La solidarité et le partage sont des éléments essentiels pour avancer. Vous pouvez échanger avec d'autres participants, partager vos expériences, vos réussites et vos défis, et ainsi recevoir le soutien, les conseils et l'encouragement dont vous avez besoin pour persévérer.

Prêt à vous engager pleinement ?

Ces 12 semaines sont une occasion unique pour vous de vivre une expérience de transformation profonde. Soyez ouvert aux possibilités, faites preuve de bienveillance envers vous-même, et engagez-vous pleinement dans ce voyage qui vous mène vers une vie plus équilibrée et épanouissante.

Exercices à faire

1. Les symptômes d'anxiété et vos stratégies d'évitement

Prenez un moment pour observer et identifier vos symptômes d'anxiété et les stratégies d'évitement que vous utilisez. Soyez attentif aux signes physiques, aux pensées anxieuses et aux comportements qui vous permettent d'éviter ces émotions difficiles. En prenant conscience de ces mécanismes, vous pourrez progressivement les remplacer par des stratégies plus saines. Cela vous aidera à mieux comprendre votre anxiété et à vous en libérer.

2. Réapprendre la respiration diaphragmatique

La respiration diaphragmatique est une technique très efficace pour apaiser le corps et l'esprit en période d'anxiété. Elle permet de calmer le système nerveux et de favoriser un état de relaxation. L'objectif est de la pratiquer idéalement trois fois par jour. Prenez quelques minutes pour vous recentrer et sentez votre abdomen se gonfler et se dégonfler à chaque respiration profonde. Vous pouvez tenir un journal de pratique pour suivre vos progrès et vous engager dans cette habitude bénéfique.

Dans la section suivante, vous trouverez une sélection de vidéos pour découvrir différentes façons de pratiquer la respiration diaphragmatique. Je vous encourage à en essayer une chaque jour et à appliquer les techniques apprises tout au long de votre journée. Il est recommandé de vous accorder une minute pour respirer profondément trois fois par jour, même si cela vous semble minime au début.

Liens supplémentaires

Vidéos

- [COHÉRENCE CARDIAQUE exercice 5 min - Philippe Delneufcourt](#)
- [Respiration diaphragmatique - Fisioterapia Respiratoria](#)
- [Comment bien faire l' exercice de respiration abdominale - Denis Fortier](#)
- [PRANAYAMA // Respiration diaphragmatique // 10 minutes - Ayurveda & Yoga](#)
- [Une pause pour toi : Respiration diaphragmatique et relaxation - IUCPQ-ULaval](#)

Notes de la semaine	
Jour 1	
Jour 2	
Jour 3	
Jour 4	
Jour 5	
Jour 6	
Jour 7	

Bloc 2 - Modèle TCC des troubles anxieux

Introduction

Bienvenue au deuxième bloc de notre formation sur l'anxiété ! Après avoir exploré les bases de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) la semaine dernière, cette semaine nous plongeons plus en profondeur dans le modèle TCC des troubles anxieux. Si vous vous rappelez, la semaine dernière nous avons vu comment vos pensées et comportements interagissent pour influencer votre anxiété.

Aujourd'hui, nous allons découvrir un modèle éprouvé et structuré, qui aide à comprendre et traiter les troubles anxieux. La TCC se compose de deux grandes composantes : la thérapie cognitive et la thérapie comportementale. Ces deux approches travaillent main dans la main pour vous aider à surmonter votre anxiété de manière durable. Voyons cela de plus près.

La thérapie cognitive : détecter et remettre en question les pensées négatives

La thérapie cognitive fonctionne comme un détective des pensées. C'est un processus qui vous aide à repérer les pensées négatives et irrationnelles qui alimentent votre anxiété. Ces pensées sont souvent automatiques, et elles peuvent faire surgir une vague d'anxiété sans même que vous en soyez pleinement conscient.

Dans cette approche, vous allez apprendre à identifier ces pensées, puis à les remettre en question. Le but est de ne plus les accepter telles quelles, mais de les analyser et de trouver des preuves qui vont contre ces pensées. Par exemple, si vous avez une pensée du type « Si je fais cette présentation, je vais échouer et tout le monde va me juger », la tâche sera de chercher des preuves qui montrent que cette pensée n'est pas entièrement réaliste. Peut-être avez-vous déjà fait des présentations avec succès dans le passé, ou peut-être les autres ne jugent-ils pas aussi durement que vous le croyez.

Ce processus de remise en question permet de restructurer vos pensées, de manière à les rendre plus équilibrées, réalistes et positives. L'objectif est de

remplacer vos pensées anxieuses par des pensées plus constructives, réduisant ainsi le niveau d'anxiété ressenti.

La thérapie comportementale : agir pour surmonter la peur

La thérapie comportementale, quant à elle, se concentre sur les comportements et les habitudes qui nourrissent votre anxiété. Si la thérapie cognitive vous aide à changer votre façon de penser, la thérapie comportementale vous guide pour changer la manière dont vous agissez face à votre anxiété.

L'un des outils clés ici est l'exposition progressive. Il s'agit d'un processus où vous vous exposez progressivement à des situations qui vous angoissent. Par exemple, si vous avez peur de prendre la parole en public, vous pourriez commencer par parler devant un petit groupe d'amis avant de passer à des groupes plus grands. Cette méthode permet de désensibiliser progressivement votre cerveau, en diminuant l'intensité de la peur au fur et à mesure que vous vous y exposez.

L'objectif est d'apprendre à affronter vos peurs de manière progressive, ce qui finira par réduire l'anxiété liée à ces situations. Vous verrez que plus vous vous exposez à vos peurs dans un cadre sécurisé, plus ces situations deviendront gérables et moins effrayantes.

Un chemin structuré vers le changement

Le modèle TCC des troubles anxieux fonctionne comme un cheminement structuré, avec des objectifs clairs que vous et votre thérapeute allez définir ensemble. Vous allez identifier les schémas de pensée et de comportement problématiques, puis travailler à les modifier. Cela pourrait inclure des exercices à faire en dehors des séances, pour renforcer les apprentissages et accélérer votre progrès.

L'une des grandes forces de la TCC est qu'elle est extrêmement efficace pour traiter de nombreux troubles anxieux, notamment :

- L'anxiété généralisée
- Le trouble panique
- Les phobies spécifiques
- Le trouble obsessionnel compulsif (TOC)

- Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)

En fonction de vos besoins, la TCC peut être utilisée seule ou en complément d'autres traitements, comme les médicaments.

Vous voilà désormais prêt à approfondir vos connaissances sur le modèle TCC des troubles anxieux. Dans les prochaines sections, nous allons explorer plus en détail chaque composant de la TCC, vous fournir des outils pratiques et vous accompagner dans votre cheminement vers une gestion plus efficace de l'anxiété.

Modèle intégré des troubles anxieux

Le modèle intégré des troubles anxieux est une approche théorique et clinique qui considère les troubles anxieux comme interconnectés, partageant des caractéristiques communes. Plutôt que de traiter chaque trouble de manière isolée, cette approche propose une vue d'ensemble qui prend en compte les similitudes et les mécanismes sous-jacents à ces troubles.

Une vision globale des Troubles Anxieux

Selon ce modèle, les troubles anxieux (tels que le trouble panique, le trouble anxieux généralisé, les phobies spécifiques ou le trouble de stress post-traumatique) ne sont pas des entités distinctes. Ils peuvent être vus comme des expressions différentes d'un même phénomène fondamental : l'anxiété. Ce modèle reconnaît que ces troubles partagent plusieurs éléments clés, notamment :

- **L'hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété** : un dysfonctionnement dans la manière dont le cerveau réagit au stress, provoquant des réponses anxieuses disproportionnées.
- **Des schémas cognitifs négatifs** : des pensées irrationnelles ou catastrophiques qui amplifient l'anxiété.
- **Les mécanismes d'évitement** : la tendance à fuir des situations qui provoquent de l'anxiété, renforçant ainsi la peur.
- **Les réponses physiologiques similaires** : des réactions corporelles communes, comme des palpitations, des sueurs, des tensions musculaires ou des sensations de vertige.

Ainsi, ce modèle met en lumière l'idée que tous ces troubles peuvent être le résultat de processus psychologiques et physiologiques similaires, même si leurs manifestations spécifiques varient d'une personne à l'autre.

Traitement global : cibler les causes profondes

La thérapie basée sur le modèle intégré des troubles anxieux se concentre sur le traitement de ces caractéristiques communes à travers des interventions spécifiques. Elle s'inspire souvent des techniques de thérapie cognitivo-comportementale (TCC), mais elle inclut aussi d'autres approches complémentaires telles que :

- **La pleine conscience** : pour apprendre à observer l'anxiété sans y réagir, en cultivant une attitude de calme et d'acceptation.
- **La gestion du stress et des émotions** : pour aider à réguler les réponses émotionnelles intenses.
- **La thérapie interpersonnelle** : pour aborder les relations sociales qui peuvent contribuer à l'anxiété.

L'objectif de cette approche intégrée est de traiter à la fois les symptômes spécifiques de chaque trouble anxieux (par exemple, les crises de panique ou les phobies) tout en intervenant sur les mécanismes sous-jacents qui contribuent à l'anxiété en général.

Efficacité et personnalisation du traitement

Ce modèle repose sur la compréhension que les troubles anxieux sont des entités complexes, et qu'une approche globale peut être plus efficace que de traiter les symptômes de manière isolée. En prenant en compte l'ensemble des facteurs contribuant à l'anxiété (pensées, comportements, réponses physiologiques et contexte émotionnel), la thérapie intégrée permet d'obtenir des résultats plus durables et significatifs.

Il est toutefois important de souligner que chaque personne est unique. Ce qui fonctionne pour un individu peut ne pas être la meilleure solution pour un autre. C'est pourquoi il est essentiel que le choix de l'approche thérapeutique soit adapté

aux besoins spécifiques de chaque patient, en tenant compte de sa situation et de ses défis personnels.

Un regard holistique sur l'anxiété

Le modèle intégré des troubles anxieux offre donc une perspective holistique pour mieux comprendre et traiter l'anxiété. En mettant en lumière les similitudes et les liens entre les différentes formes d'anxiété, cette approche permet de proposer une thérapie plus complète et personnalisée. Elle permet d'appliquer des stratégies qui, tout en ciblant les symptômes spécifiques, s'attaquent également aux racines profondes de l'anxiété, offrant ainsi une solution plus complète pour une gestion durable de la santé mentale.

Tableau des éléments liés à l'anxiété			
Hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété	Schémas cognitifs négatifs	Réponses physiologiques	Mécanismes d'évitement
• Événements stressants ou imprévus (pertes, conflits, changements majeurs dans la vie, etc.) • Pensées négatives ou anticipatoires liées à l'incertitude, à la peur de l'échec, à l'autocritique, etc. • Sensations physiques désagréables, telles que palpitations, essoufflement, sueurs, tremblements, etc. • Émotions intenses comme la peur, l'inquiétude, la nervosité, l'appréhension, etc.	• Catastrophisation : j'imagine les pires scénarios possibles et je surestime les conséquences négatives. • Pensée dichotomique : je vois les situations en termes de tout ou rien, de succès ou d'échec complet. • Surgénéralisation : je tire des conclusions négatives basées sur un seul événement ou une seule expérience. • Filtrage mental : je me focalise uniquement sur les aspects négatifs de la	• Essoufflement ou sensation de manque d'air • Tension musculaire, tremblements ou secousses • Sensation de serrement ou de douleur dans la poitrine • Sueurs excessives ou transpiration des paumes • Bouffées de chaleur ou frissons • Sensation de vertige ou étourdissements	• Éviter les espaces clos ou les transports en commun (comme le métro). • Éviter les situations de prise de parole en public ou les occasions de s'exprimer devant un groupe. • Chercher constamment des assurances des autres pour se sentir en sécurité ou se rassurer soi-même de manière répétitive. • Effectuer des vérifications excessives (par exemple, vérifier plusieurs fois si la

Tableau des éléments liés à l'anxiété			
Hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété	Schémas cognitifs négatifs	Réponses physiologiques	Mécanismes d'évitement
• Souvenirs traumatisants ou situations rappelant des expériences passées, stressantes ou anxiogènes. • Etc.	situation, en ignorant les éléments positifs. • Lecture de pensée : je suis convaincu que je sais ce que les autres pensent de moi, et je suppose généralement qu'ils ont des pensées négatives. • Amplification : j'exagère la gravité de la situation ou des conséquences possibles. • Minimisation : je sous-estime ma capacité à faire face à la situation ou à surmonter les difficultés. • Personnalisation : je me	• Nausées ou malaise digestif • Mictions fréquentes ou besoin urgent d'uriner • Sensation de "nœud" dans l'estomac ou troubles gastro-intestinaux • Maux de tête ou migraines • Sensation de faiblesse ou de fatigue • Bouche sèche ou sensation de gorge serrée • Fréquence cardiaque	porte est verrouillée, si les appareils sont éteints, etc.) • Porter en permanence des objets de réconfort (tels que des médicaments, une bouteille d'eau, un objet rassurant, etc.) pour faire face à l'anxiété. • Reporter des tâches ou des activités redoutées à plus tard afin d'éviter de les affronter. • Éviter certaines situations sociales ou interactions sociales pour éviter l'anxiété sociale.

Tableau des éléments liés à l'anxiété			
Hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété	Schémas cognitifs négatifs	Réponses physiologiques	Mécanismes d'évitement
	sens responsable de situations qui sont en réalité hors de mon contrôle. • Pensée "tout ou rien" : je pense que si tout ne se déroule pas parfaitement, c'est un échec complet. • Pensée sélective : je me concentre uniquement sur les aspects négatifs de la situation, en ignorant les éléments positifs. • Autodévalorisation : je me critique sévèrement et me perçois comme incapable ou incompetent. • Attentes irréalistes : je	rapide ou irrégulière • Trouble du sommeil, insomnie ou sommeil agité	• Éviter les lieux ou les situations associées à des souvenirs traumatiques. • Éviter les activités qui peuvent entraîner un risque perçu (par exemple, éviter les sports, les voyages, etc.) par crainte de se blesser ou d'avoir des accidents. • Éviter les stimuli spécifiques associés à des phobies, tels que les animaux, les hauteurs, les espaces clos, etc. • Se livrer à des rituels ou des comportements compulsifs pour neutraliser l'anxiété ou

Tableau des éléments liés à l'anxiété			
Hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété	Schémas cognitifs négatifs	Réponses physiologiques	Mécanismes d'évitement
	place des normes excessivement élevées sur moi-même et ressens de la pression pour les atteindre. • Étiquetage : je m'attribue des étiquettes négatives, telles que "faible", "stupide" ou "inadapté". • Comparaison sociale : je me compare constamment aux autres et me perçois comme inférieur ou inadéquat.		réduire les pensées intrusives.

Comprendre le système sympathique et parasympathique

Les systèmes sympathique et parasympathique sont deux parties fondamentales de notre corps qui influencent notre ressenti quotidien, souvent sans que nous en soyons pleinement conscients. Ces systèmes jouent un rôle crucial dans la manière dont nous réagissons aux situations de stress, de danger ou de détente.

Le système sympathique : le "moteur d'urgence"

Imaginez que votre corps soit comme une voiture. Le système sympathique fonctionne comme le "moteur d'urgence" qui se met en marche quand vous êtes confronté à une situation stressante ou menaçante. Lorsque vous vivez une expérience perçue comme un danger, que ce soit une menace réelle ou une situation angoissante, le système sympathique se charge de vous préparer à réagir rapidement. Il augmente votre rythme cardiaque, accélère votre respiration et libère de l'énergie pour vous permettre de faire face à ce défi. En quelque sorte, votre corps se prépare à une réaction de combat ou de fuite.

Le système parasympathique : le "frein de détente"

En revanche, le système parasympathique peut être vu comme le "frein de détente" de votre corps. Il entre en action lorsque vous vous sentez en sécurité et calme. Son rôle est de ramener votre corps à un état d'équilibre après avoir été exposé à un stress. Il agit pour ralentir le rythme cardiaque, apaiser la respiration et vous aider à vous détendre. Lorsque vous êtes dans un environnement tranquille ou après avoir surmonté une épreuve, le système parasympathique vous aide à retrouver votre calme intérieur.

L'équilibre entre les deux systèmes

Ces deux systèmes, bien qu'opposés dans leurs effets immédiats, travaillent ensemble pour maintenir l'équilibre dans notre corps. Ils s'ajustent en fonction des situations que nous rencontrons. Par exemple, si vous faites du sport, le système sympathique s'active pour augmenter votre énergie et vous permettre d'être plus

réactif. Une fois l'effort terminé, le système parasympathique reprend le contrôle pour vous ramener à un état de calme.

Le fonctionnement de ces systèmes n'est pas limité aux moments de stress intense ou de détente extrême. Ils influencent également notre quotidien. Lorsque vous êtes dans une situation stressante mais gérable, comme un examen ou une présentation importante, le système sympathique peut se déclencher pour vous donner ce "trac" utile qui vous aide à rester concentré et alerte. Et lorsque vous prenez une pause pour écouter de la musique relaxante ou méditez, c'est le système parasympathique qui vous aide à vous sentir apaisé.

Le rôle des systèmes dans la gestion de l'anxiété

Les systèmes sympathique et parasympathique sont directement liés au modèle cognitif "Pensée - Émotions - Comportements" (que nous allons explorer davantage). Lorsque nous sommes confrontés à des pensées stressantes ou inquiétantes, le système sympathique s'active. Cela entraîne une réponse de combat ou de fuite, dans laquelle notre corps libère des hormones comme l'adrénaline, afin de nous préparer à une réaction immédiate face à la menace. Ce processus génère des émotions intenses telles que l'anxiété, l'appréhension ou la peur.

Ces émotions vont ensuite influencer nos comportements. Par exemple, dans un état de grande anxiété, nous pouvons être enclins à éviter certaines situations ou à prendre des mesures qui nous semblent nous protéger de la menace perçue. Bien que cela puisse offrir un soulagement temporaire, cet évitement renforce souvent les pensées négatives et contribue à un cercle vicieux d'anxiété à long terme.

Le retour à l'équilibre : le rôle du système parasympathique

Le système parasympathique intervient lorsque nous parvenons à gérer notre anxiété, en nous aidant à nous calmer et à retrouver un état de détente. Après une période de stress, il permet à notre corps de se remettre en équilibre, de réduire les tensions et de retrouver un état de sérénité.

Déséquilibre entre les systèmes et l'anxiété chronique

Cependant, lorsque l'anxiété devient chronique ou difficile à maîtriser, le système sympathique peut rester trop actif, maintenant ainsi une réponse d'anxiété excessive et prolongée. Ce déséquilibre peut entraîner une augmentation continue des symptômes d'anxiété. Dans ces cas, il est essentiel d'apprendre à rééquilibrer ces systèmes, afin de favoriser l'activation du système parasympathique, et ainsi revenir à un état de détente et réduire l'anxiété.

Des techniques telles que la respiration profonde, la relaxation ou la méditation sont particulièrement efficaces pour activer le système parasympathique et aider à gérer l'anxiété au quotidien. En apprenant à mieux comprendre le fonctionnement de ces deux systèmes, nous pouvons adopter des stratégies pour mieux gérer l'anxiété et restaurer un équilibre intérieur.

En résumé : le système sympathique prépare votre corps à faire face au stress, tandis que le système parasympathique vous aide à revenir à un état de calme une fois le stress passé. La gestion de l'anxiété implique d'équilibrer ces deux systèmes en apprenant à calmer l'activation excessive du système sympathique et à activer le système parasympathique par des techniques adaptées, afin de réduire l'impact des symptômes anxieux sur notre vie quotidienne.

Modèle cognitif "Pensé - Émotions - Comportements"

Le modèle cognitif "Pensée - Émotions - Comportements" illustre la manière dont nos pensées, nos émotions et nos comportements sont interconnectés. Ces trois éléments s'influencent mutuellement, et ensemble, ils façonnent la façon dont nous percevons le monde et réagissons aux situations quotidiennes.

L'Interaction entre pensées, émotions et comportements

Ce modèle est toujours présent dans nos vies, même si nous n'en avons pas toujours conscience. Par exemple, si vous avez une pensée négative comme "je ne suis pas capable", cela peut déclencher des émotions de tristesse, d'anxiété ou d'insécurité. Cela pourrait à son tour entraîner un comportement d'évitement, comme procrastiner ou éviter une situation. Inversement, si vous avez une pensée

plus positive comme "je peux le faire", cela peut susciter des émotions de confiance et de motivation, vous incitant à passer à l'action de manière proactive.

L'importance de prêter attention à nos pensées

Pour mieux comprendre ce modèle dans notre vie quotidienne, il est essentiel de prêter attention à nos pensées, à nos émotions et à nos comportements. Lorsque vous faites face à un défi ou à une situation stressante, posez-vous des questions sur les pensées qui traversent votre esprit. Comment ces pensées influencent-elles vos émotions et vos réactions comportementales ? Par exemple, si une situation vous rend nerveux, quelles sont les pensées qui se manifestent dans votre esprit ? En prenant conscience de ces liens, vous pouvez mieux comprendre comment ils affectent votre bien-être et vos actions.

Exercice de journal de pensées et d'émotions

Un exercice efficace pour prendre conscience de ces interactions est de tenir un journal de pensées et d'émotions. Chaque jour, prenez quelques minutes pour noter vos pensées dominantes et les émotions que vous ressentez à différents moments de la journée. Cela vous permettra d'identifier des schémas récurrents de pensées et de mieux comprendre leur impact sur vos émotions et vos comportements. Par exemple, vous pourriez remarquer que certaines pensées récurrentes, comme "je vais échouer", entraînent systématiquement des émotions de peur ou de doute, et vous poussent à éviter certaines actions.

Réfutation des pensées négatives

Une autre technique utile est la réfutation des pensées négatives. Lorsque vous remarquez une pensée négative, prenez le temps de la remettre en question. Demandez-vous si cette pensée est vraiment réaliste et objective, ou si elle repose sur des croyances limitantes ou irrationnelles. Par exemple, une pensée comme "je vais échouer" peut être confrontée à des preuves contraires comme des succès passés, des compétences ou des ressources que vous avez pour réussir. En identifiant ces preuves et en les utilisant pour contrer la pensée négative, vous pouvez progressivement changer votre manière de penser et renforcer des pensées plus positives et réalistes.

Cultiver une pensée positive et réaliste

Pour améliorer votre modèle de pensée, il est important de cultiver une pensée positive et réaliste. Cela signifie apprendre à se concentrer davantage sur vos forces et vos réussites, plutôt que de se focaliser sur vos faiblesses ou vos échecs. Soyez bienveillant envers vous-même et évitez de vous juger trop sévèrement. Au lieu de vous critiquer pour vos erreurs, essayez de les voir comme des opportunités d'apprentissage. Cela vous permettra de développer une attitude plus positive et constructive face aux défis.

L'utilisation de la pleine conscience pour améliorer le modèle

La pratique régulière de la pleine conscience peut également être très bénéfique pour améliorer ce modèle cognitif. La pleine conscience vous aide à être conscient de vos pensées, de vos émotions et de vos comportements sans jugement. En apprenant à observer vos réactions sans y réagir de manière impulsive, vous pouvez commencer à mieux comprendre les schémas qui se jouent dans votre esprit et dans votre corps. Cela vous permet de répondre aux situations de manière plus réfléchie et adaptative, réduisant ainsi l'impact des pensées négatives sur vos émotions et comportements.

En résumé : le modèle "Pensée - Émotions - Comportements" montre comment nos pensées influencent nos émotions et, à leur tour, nos comportements. En prenant conscience de ces interactions et en apprenant à remettre en question nos pensées négatives, nous pouvons commencer à changer nos schémas de pensée pour des pensées plus positives et réalistes. L'usage d'outils comme le journal de pensées, la réfutation des pensées négatives et la pleine conscience nous aide à mieux comprendre et à gérer nos réactions émotionnelles et comportementales, créant ainsi un cercle vertueux de bien-être.

Événements - Schémas

Le concept d'Événements - Schémas est étroitement lié au modèle cognitif "Pensée - Émotions - Comportements". Il met en lumière comment les événements que nous vivons au quotidien peuvent influencer nos schémas de pensée, nos émotions et nos comportements.

Les événements

Les événements désignent les différentes situations ou expériences auxquelles nous faisons face chaque jour. Cela peut être aussi bien des événements positifs (comme recevoir un compliment ou réussir un projet) que des événements négatifs (comme affronter des difficultés, recevoir des critiques ou vivre un échec). Quelle que soit leur nature ou leur envergure, ces événements ont toujours le potentiel de mouvement émotionnel et peuvent influencer la manière dont nous réagissons.

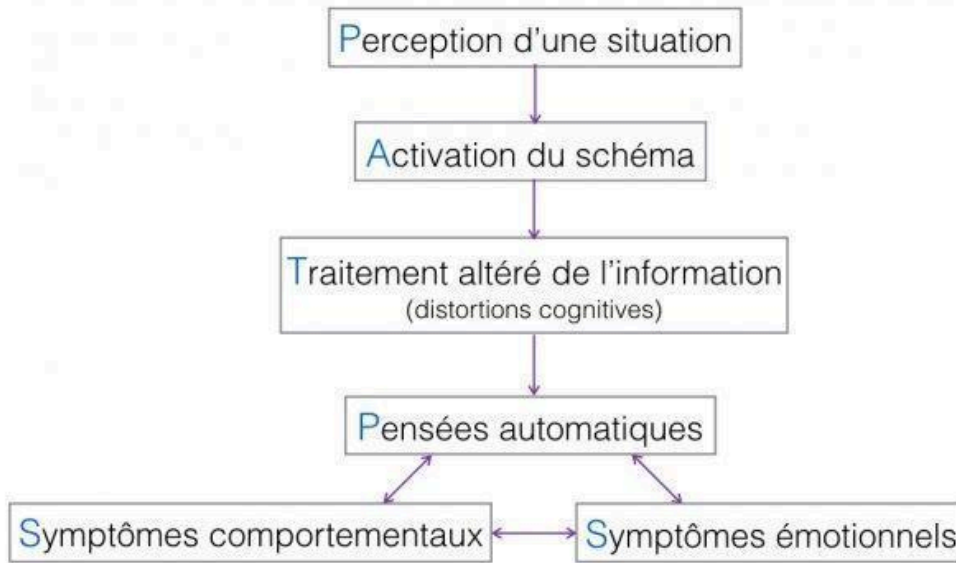
Les schémas

Les schémas se réfèrent aux modèles de pensée automatiques que nous avons développés au fil du temps en réponse à ces événements. Ces schémas agissent comme des lunettes à travers lesquelles nous percevons le monde. Ils sont influencés par notre passé, nos croyances personnelles et nos valeurs. Par exemple, une personne ayant vécu des expériences de rejet ou de trahison pourrait développer un schéma de méfiance envers les autres, ce qui influencerait sa manière de percevoir et d'interagir avec les situations sociales.

L'interaction entre événements et schémas

Lorsqu'un événement se produit, nos schémas cognitifs entrent en action pour interpréter cette situation. En fonction de nos schémas, nous formons des pensées automatiques et des interprétations spécifiques de l'événement. Par exemple, si une personne a un schéma négatif qui remet en question ses compétences, un échec dans un projet pourrait être interprété comme une preuve de son incapacité à réussir.

Modèle cognitif de traitement de l'information



tcc.apprendre-la-psychologie.fr

L'impact sur les émotions

Ces interprétations influencent directement nos émotions. Si nous voyons un événement sous un jour négatif (par exemple, en interprétant une erreur comme une preuve d'incompétence), cela peut provoquer des émotions comme la tristesse, la colère, la peur ou l'anxiété. À l'inverse, une interprétation plus positive peut déclencher des émotions de joie, de satisfaction ou de confiance. Nos émotions dépendent donc largement de la manière dont nous interprétons les événements.

L'influence sur les comportements

Ces émotions ont à leur tour un impact sur nos comportements. Si nous ressentons des émotions négatives, comme la peur ou l'anxiété, nous pourrions adopter des comportements d'évitement, de retrait ou même de défense (par exemple, éviter une situation sociale pour éviter la possibilité de jugement). À l'inverse, si nous ressentons de la joie ou de la satisfaction, cela pourrait nous pousser à adopter des comportements plus proactifs, comme chercher à répéter des expériences positives ou à prendre des initiatives.

L'importance de prendre conscience de nos schémas

Comprendre l'impact des schémas sur nos émotions et nos comportements est essentiel pour modifier nos réactions face aux événements de la vie. En prenant conscience de nos schémas de pensée, nous pouvons les remettre en question et éviter de tomber dans des interprétations négatives automatiques. Cela nous permet de mieux gérer nos émotions et nos comportements, et d'adopter une réponse plus adaptative aux situations.

Les émotions attachées aux événements

Dans le modèle "Événements - Schémas", les émotions qui accompagnent un événement jouent un rôle central dans la manière dont nous réagissons. Par exemple, deux personnes peuvent vivre le même événement, mais en fonction de leurs schémas de pensée et de leurs expériences passées, elles peuvent réagir émotionnellement de manière très différente.

Si un événement est perçu à travers un filtre négatif, tel qu'un schéma lié à un traumatisme ou à des croyances limitantes, cela peut engendrer des émotions négatives et intenses, comme la colère, la tristesse ou l'anxiété. Ces émotions peuvent ensuite influencer des comportements défensifs ou d'évitement.

En revanche, une personne qui interprète un événement de manière plus positive et réaliste pourrait ressentir de la joie, de la gratitude ou de la confiance. Cette perspective positive favorisera des comportements plus ouverts et proactifs.

Comprendre et modifier les schémas de pensée

En thérapie cognitive, les professionnels aident souvent les individus à explorer et à identifier les émotions associées à des événements spécifiques, et à comprendre comment elles sont influencées par leurs schémas de pensée. Une fois ces schémas identifiés, il devient possible de les remettre en question et de les modifier pour réduire l'impact négatif de certaines interprétations automatiques.

Les stratégies de la TCC aident les individus à remplacer les schémas négatifs par des pensées plus réalistes et équilibrées, ce qui peut conduire à des émotions plus positives et à des comportements plus constructifs et adaptés.

En résumé : le modèle "Événements - Schémas" montre comment les événements de la vie interagissent avec nos schémas cognitifs pour influencer nos émotions et nos comportements. Nos schémas de pensée, souvent développés au fil du temps, agissent comme des filtres par lesquels nous interprétons le monde, ce qui impacte directement nos réactions émotionnelles et nos actions. En prenant conscience de ces schémas et en les remettant en question, nous pouvons améliorer notre réponse émotionnelle et comportementale, et favoriser un bien-être émotionnel plus équilibré.

Grille d'auto-évaluation	
Événement ou Inquiétude [décrivez brièvement l'événement spécifique ou l'inquiétude qui vous préoccupe]	
Pensées [quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit en lien avec cet événement ou cette inquiétude ? Essayez de noter vos interprétations, vos croyances ou vos pensées automatiques]	
Problème réel ou éventuel [indiquez si les pensées que vous avez identifiées correspondent à un problème réel qui se produit actuellement, ou si elles sont liées à une éventualité qui pourrait survenir]	
Émotions ressenties [identifiez les émotions que vous ressentez face à cet événement ou cette inquiétude. Il peut s'agir d'émotions positives ou négatives, telles que la joie, la tristesse, la colère, l'anxiété, etc.]	
Comportement/Réactions [quelles sont vos réactions comportementales face à cet événement ou cette inquiétude ? Comment vous comportez-vous en réponse à vos pensées et émotions ?]	

Comportements adaptatifs [notez les comportements que vous considérez comme adaptatifs et constructifs face à la situation]	
Comportements mal adaptatifs [identifiez les comportements que vous considérez comme mal adaptatifs ou qui ne vous aident pas à faire face efficacement à la situation]	

Une fois que vous avez rempli cette grille d'auto-évaluation, prenez le temps de réfléchir aux liens entre les différents éléments. Remarquez comment vos pensées influencent vos émotions et vos comportements, et comment vos comportements peuvent à leur tour influencer vos émotions et vos pensées. Essayez également d'identifier les schémas de pensée récurrents qui pourraient avoir un impact sur vos réactions émotionnelles et comportementales.

Cet exercice d'auto-évaluation peut être un moyen utile de mieux comprendre vos réactions face aux événements de la vie quotidienne. Cela vous permet de prendre conscience des mécanismes internes à l'œuvre dans vos réactions et de développer des stratégies pour faire face aux défis de manière plus adaptative.

En identifiant les schémas de pensée mal adaptatifs, vous pourrez explorer des moyens de les modifier, favorisant ainsi un bien-être émotionnel et comportemental plus équilibré. Cette réflexion vous aidera à renforcer vos compétences en gestion émotionnelle et à adopter des comportements plus sains dans votre quotidien.

Exercices à faire

Nous vous proposons deux exercices pratiques pour mieux comprendre et gérer votre anxiété en utilisant le modèle TCC des troubles anxieux.

Grille d'auto-observation

Prenez quelques instants chaque jour pour effectuer la grille d'auto-observation. Cette grille vous aidera à explorer les liens entre vos pensées, vos émotions et vos

comportements dans différentes situations.

Identifiez un événement ou une préoccupation qui suscite de l'anxiété et notez vos pensées à ce sujet.

Demandez-vous si ces pensées sont basées sur des preuves réelles ou si elles sont plutôt liées à des hypothèses ou des croyances limitantes.

Ensuite, prenez conscience des émotions que vous ressentez en lien avec cet événement et notez vos réactions comportementales.

Cette auto-observation vous permettra de mieux comprendre vos réactions face à l'anxiété et d'identifier des schémas de pensée mal adaptatifs que vous pourrez explorer et modifier.

Relaxation progressive de Jacobson

Réservez un moment chaque jour pour pratiquer la relaxation progressive de Jacobson. Cette technique de relaxation vous aide à relâcher les tensions musculaires et à calmer votre esprit.

- Allongez-vous confortablement ou asseyez-vous dans un endroit calme.
- Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
- Puis, concentrez-vous sur un groupe musculaire, comme vos épaules. Contractez ces muscles pendant quelques secondes, puis relâchez-les complètement en ressentant la détente.
- Passez progressivement à d'autres groupes musculaires, en vous concentrant sur chacun d'eux et en les détendant complètement. Vous pouvez parcourir tout votre corps, de la tête aux pieds.

Pratique de la respiration diaphragmatique

Continuez à pratiquer la respiration diaphragmatique ou explorez d'autres techniques d'apaisement chaque jour. La respiration diaphragmatique est une technique de respiration profonde qui stimule le système parasympathique et aide à réduire l'anxiété.

- Asseyez-vous confortablement avec le dos droit.
- Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen.

- Inspirez profondément par le nez en gonflant votre abdomen, en veillant à ce que votre main sur votre abdomen se soulève, tandis que votre main sur votre poitrine reste relativement immobile.
- Expirez lentement par la bouche, en relâchant progressivement l'air de votre abdomen.
- Répétez ce processus plusieurs fois pour vous sentir plus détendu et centré.

En utilisant ces exercices de la semaine, vous pourrez développer vos compétences pour mieux gérer l'anxiété et mieux comprendre les interactions entre vos pensées, vos émotions et vos comportements. N'hésitez pas à expérimenter ces techniques et à les intégrer à votre routine quotidienne pour favoriser votre bien-être émotionnel. Soyez bienveillant envers vous-même pendant ce processus d'apprentissage et rappelez-vous que chaque petite étape compte vers une meilleure gestion de l'anxiété et une vie plus épanouie.

Apprivoisement de nouvelles techniques selon la problématique

Pour l'anxiété généralisée – apprendre à faire moins

Si vous êtes aux prises avec l'anxiété généralisée, essayez de pratiquer l'art de faire moins. Prenez conscience des situations où vous vous sentez submergé par vos inquiétudes et prenez note des tâches ou des activités que vous pouvez reporter ou simplifier. Apprenez à prioriser vos responsabilités et à ne pas vous surcharger. En faisant moins, vous pourrez réduire la pression et vous accorder des moments de calme et de détente.

Pour l'anxiété sociale – trouver un compagnon phobique

Si l'anxiété sociale est un défi pour vous, essayez de vous imaginer accompagné d'un compagnon intérieur qui vous soutient et vous encourage. Visualisez cette présence bienveillante à vos côtés lorsque vous faites face à des situations sociales stressantes. Cette technique peut vous aider à vous sentir plus en sécurité et confiant, et à réduire l'anxiété liée aux interactions sociales.

Pour le TOC – Pensées intrusives symétriques

Si vous avez des pensées intrusives ou des rituels compulsifs liés au TOC, pratiquez la technique d'exposition avec prévention de la réponse (ERP). Identifiez une pensée intrusive et essayez de vous exposer progressivement à cette pensée sans recourir à vos rituels compulsifs habituels. Soyez patient et progressif dans cette exposition, en réduisant graduellement vos comportements de réassurance. Cela peut vous aider à diminuer l'impact des pensées intrusives et à mieux gérer le TOC.

Pour les sur-réactions – choses à éviter

Si vous avez tendance à surréagir ou à éviter certaines situations pour éviter l'anxiété, essayez la technique de l'approche graduelle. Identifiez une situation que vous évitez habituellement et divisez-la en étapes plus petites et plus gérables. Commencez par vous exposer à la première étape, en restant conscient de vos émotions et en vous permettant de ressentir l'inconfort. Avec le temps et la pratique, vous pourrez progresser dans l'approche de la situation sans surréagir ou éviter.

Apprivoiser l'inconfort

Enfin, pratiquez l'art d'apprivoiser l'inconfort. Lorsque vous vous sentez anxieux, essayez de rester présent dans l'instant et d'observer vos émotions sans les juger. Respirez profondément et rappelez-vous que l'inconfort est une émotion normale qui peut être acceptée. Plus vous vous habituez à ressentir l'inconfort sans y réagir négativement, plus vous renforcez votre capacité à faire face à l'anxiété avec calme et sérénité.

Liens supplémentaires

Vidéos

- [Exercice de relaxation progressive de Jacobson Phase Active](#)
- [Respiration diaphragmatique | 3 façons - Yoga Fire By Jo](#)
- [15 min POUR LÂCHER-PRISE \(méditation guidée\) 🎧🎧 Cédric Michel](#)
- [Méditation d'urgence : Crise d'Angoisse, d'Anxiété, Attaque de Panique](#)

Articles

- [L'anxiété généralisée: quand une inquiétude vaut mille maux](#)
- [Trouble d'anxiété sociale chez les adultes](#)

- [Trouble obsessionnel compulsif](#)
- [7 techniques de relaxation contre le stress et l'anxiété](#)
- [La méditation pleine conscience pour gérer l'anxiété](#)

Bloc 3 - Les stratégies cognitives : restructuration cognitive

Dans ce bloc, nous allons explorer les stratégies cognitives, en particulier la restructuration cognitive, une approche essentielle pour gérer l'anxiété et modifier des schémas de pensée mal adaptatifs. Ce processus vous permet de mieux comprendre comment vos pensées influencent vos émotions et comportements, et vous guide vers une manière plus équilibrée et réaliste de penser.

Quelles sont les stratégies cognitives ?

Les stratégies cognitives désignent des techniques mentales que nous utilisons pour influencer nos pensées, nos croyances et nos interprétations. Elles sont particulièrement utiles dans des situations stressantes ou anxiogènes. En effet, face à des événements déstabilisants, il est fréquent que nos pensées deviennent automatiquement négatives ou irrationnelles. Cela peut, à son tour, alimenter notre anxiété et rendre difficile la gestion de ces émotions.

Les stratégies cognitives visent précisément à nous aider à identifier et modifier ces pensées automatiques afin de mieux faire face aux défis de la vie. Elles permettent de prendre conscience de nos schémas mentaux et de les ajuster pour les rendre plus adaptés et fonctionnels.

Pourquoi est-il important de parler de restructuration cognitive ?

La restructuration cognitive est une technique fondamentale dans le cadre de la gestion de l'anxiété. Cette méthode repose sur l'idée que nos pensées influencent directement nos émotions et nos comportements. Lorsqu'elles sont négatives ou irrationnelles, elles peuvent amplifier notre anxiété.

La restructuration cognitive offre une approche active pour sortir de ce cycle. Au lieu de se laisser enfermer dans des pensées anxieuses et catastrophiques, elle nous permet de les revoir sous un angle plus réaliste et positif. En nous aidant à adopter une vision plus équilibrée de nos préoccupations, cette technique nous permet de réduire l'intensité de notre anxiété et de renforcer notre confiance dans notre capacité à gérer les situations stressantes.

Qu'est-ce que la restructuration cognitive amène ?

L'objectif de la restructuration cognitive est de remplacer les pensées automatiques négatives et irrationnelles par des pensées plus équilibrées et réalistes. En identifiant et en corrigeant les distorsions cognitives, comme la pensée catastrophique, la généralisation excessive ou la focalisation sur le négatif, nous pouvons commencer à remettre en question ces schémas de pensée.

Ces distorsions cognitives sont souvent inconscientes, mais elles ont un impact majeur sur nos émotions et nos comportements. La restructuration cognitive nous permet de libérer notre esprit des pensées limitantes et de développer des alternatives plus adaptatives, contribuant ainsi à une gestion plus efficace de l'anxiété. En agissant sur nos pensées, nous pouvons donc influencer positivement notre état émotionnel et notre comportement face aux défis de la vie quotidienne.

Comment se fait le processus de restructuration cognitive ?

Le processus de restructuration cognitive suit plusieurs étapes clés qui nous permettent de prendre du recul face à nos pensées anxieuses et de les réévaluer de manière plus rationnelle. Voici les étapes du processus :

1. Prendre conscience des pensées automatiques

La première étape consiste à prendre conscience de nos pensées automatiques, ces pensées qui surgissent spontanément lorsqu'une situation nous stresse ou nous inquiète. Il est essentiel de reconnaître ces pensées afin de comprendre leur influence sur nos émotions et nos

comportements.

2. Identifier les distorsions cognitives

Une fois les pensées identifiées, il faut repérer les distorsions cognitives qui les sous-tendent. Ces distorsions sont des schémas de pensée irrationnels qui amplifient l'anxiété. Parmi les distorsions courantes, on trouve la pensée catastrophique (imaginer le pire scénario), la généralisation excessive (tirer des conclusions hâtives à partir d'un seul événement), ou encore la focalisation sur le négatif (ne voir que les aspects négatifs d'une situation).

3. Remettre en question et réfuter les pensées

Une fois que nous avons identifié les distorsions, la prochaine étape consiste à remettre en question ces pensées. Cela implique d'examiner les preuves pour et contre ces pensées et de se demander si elles sont basées sur des faits réels ou sur des suppositions infondées. En outre, il est utile de chercher des preuves concrètes qui soutiennent des pensées alternatives, plus réalistes et équilibrées.

4. Adopter des pensées plus réalistes

La dernière étape consiste à adopter des pensées plus réalistes et équilibrées face à la situation. Il s'agit de se rappeler que les choses ne sont peut-être pas aussi graves qu'elles semblent au premier abord. Nous pouvons aussi prendre conscience de nos ressources internes et de notre capacité à faire face aux défis de manière efficace et constructive.

Guide pratique de la restructuration cognitive

Pour pratiquer efficacement la restructuration cognitive, voici un petit guide pratique à suivre :

1. Étape 1 : identifiez la situation stressante.

Commencez par décrire la situation qui déclenche votre anxiété. Notez les

détails précis (quand, où, avec qui, etc.).

2. Étape 2 : identifiez vos pensées automatiques.

Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à cette situation ? Par exemple : "Je vais échouer", "Les autres vont me juger", etc.

3. Étape 3 : recherchez des distorsions cognitives.

Examinez vos pensées et cherchez les distorsions. Est-ce une pensée catastrophique ? Est-ce une généralisation excessive ?

4. Étape 4 : remettez en question vos pensées.

Demandez-vous : "Quelles preuves ai-je pour soutenir cette pensée ?". Essayez de trouver des preuves qui invalident la pensée négative.

5. Étape 5 : reformulez vos pensées de manière réaliste.

changez vos pensées négatives en des affirmations plus positives et équilibrées. Par exemple, "Je ne sais pas si je vais échouer, mais je vais essayer de mon mieux" ou "Les autres peuvent me juger, mais je ne peux pas contrôler leurs opinions."

6. Étape 6 : réévaluez l'impact de vos nouvelles pensées.

notez comment vous vous sentez après avoir modifié vos pensées. Cela peut réduire votre anxiété et renforcer votre confiance.

En pratiquant ces étapes régulièrement, vous renforcez votre capacité à gérer l'anxiété de manière plus efficace. Ce processus est un outil précieux pour apprendre à adopter des perspectives plus réalistes et positives face aux situations stressantes, ce qui favorise une vie plus épanouie et équilibrée.

La restructuration cognitive est un processus puissant qui peut vous aider à mieux comprendre et gérer votre anxiété. En intégrant ces techniques dans votre

quotidien, vous pourrez progressivement adopter une vision plus réaliste et positive de vous-même et des situations qui vous inquiètent, et ainsi renforcer votre résilience face aux défis de la vie.

Restructuration cognitive plus en détail : transformer vos pensées pour mieux faire face à l'anxiété

La restructuration cognitive est un processus puissant qui vous permet de comprendre et de modifier vos pensées afin de mieux gérer votre anxiété. Dans cette section, nous allons détailler chaque étape de ce processus pour vous aider à transformer vos pensées négatives en pensées plus réalistes et adaptées, et ainsi réduire l'impact de l'anxiété sur votre bien-être.

Étape 1 - identifier la situation

La première étape de la restructuration cognitive consiste à identifier la situation qui vous a causé de l'anxiété. Cela peut être un événement spécifique ou une suite de pensées inquiétantes que vous avez vécues récemment.

Exemple : vous pourriez être anxieux à l'idée d'une présentation importante à venir, ou vous vous sentez stressé à l'idée d'un entretien d'embauche.

Action : prenez un moment pour réfléchir et notez cette situation. Cela vous permettra de mieux comprendre le déclencheur de vos émotions. En identifiant clairement la source de votre anxiété, vous pourrez plus facilement analyser vos pensées à son sujet.

Étape 2 - reconnaître les émotions

Une fois la situation identifiée, la prochaine étape consiste à reconnaître et nommer les émotions que vous ressentez face à cette situation. L'anxiété peut entraîner une gamme d'émotions, telles que :

- La peur
- L'inquiétude
- L'appréhension

- L'angoisse
- La nervosité

Action : prenez le temps de nommer précisément les émotions que vous ressentez. Cette prise de conscience est essentielle pour mieux comprendre l'impact émotionnel de la situation sur vous et pour aborder vos pensées de manière plus objective.

Étape 3 - identifier les pensées automatiques

Les pensées automatiques sont les réactions immédiates et spontanées qui surgissent lorsqu'une situation déclenche de l'anxiété. Par exemple, si vous pensez à un entretien d'embauche, vous pourriez automatiquement penser : "Je vais échouer", "Je ne suis pas assez préparé", "Les autres vont me juger."

Action : notez toutes les pensées qui vous viennent à l'esprit en lien avec cette situation. Demandez-vous : ces pensées sont-elles basées sur des faits réels ou sont-elles le fruit de croyances limitantes ou de suppositions ? Il est important de différencier les pensées rationnelles de celles qui sont amplifiées par l'anxiété.

Étape 4 - remettre en question les pensées automatiques

L'étape suivante consiste à examiner ces pensées de manière critique. Il s'agit de remettre en question leur validité en cherchant des preuves qui les soutiennent ou les contredisent.

Exemple de questionnement :

- "Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie ?"
- "Ai-je des exemples où j'ai réussi dans des situations similaires ?"
- "Existe-t-il des éléments qui me montrent que ma pensée est exagérée ou irréaliste ?"

Action : utilisez un questionnement socratique pour vous aider à voir vos pensées sous un autre angle. L'objectif ici est de contester les croyances limitantes et d'examiner les faits réels, plutôt que de rester bloqué dans des pensées catastrophiques ou irréalistes.

Étape 5 - générer des pensées alternatives

Une fois que vous avez examiné vos pensées, l'étape suivante est de générer des pensées alternatives, plus réalistes et équilibrées. Ces nouvelles pensées doivent être basées sur des faits réels et non sur des suppositions.

Exemple de pensées alternatives :

- "Je me sens nerveux, mais j'ai préparé mes arguments pour l'entretien."
- "Il est normal de se sentir un peu anxieux avant une présentation. Cela ne signifie pas que je vais échouer."
- "Je ne peux pas contrôler ce que les autres pensent, mais je peux me concentrer sur ce que je fais bien."

Action : écrivez toutes les réponses que vous avez trouvées lors de l'étape précédente. Ces nouvelles pensées doivent être plus rationnelles, équilibrées et susceptibles de réduire votre anxiété. Cherchez des façons de voir la situation sous un angle plus positif et constructif.

Étape 6 - évaluer les pensées

Une fois que vous avez identifié des pensées alternatives, il est temps de réévaluer la situation en utilisant ces nouvelles perspectives. Cette étape consiste à voir comment les nouvelles pensées modifient vos émotions et votre comportement face à la situation.

Exemple : si vous avez remplacé une pensée catastrophique ("Je vais échouer") par une pensée plus réaliste ("J'ai bien préparé cette présentation, je vais faire de mon mieux et je peux m'adapter si nécessaire"), vous constaterez probablement une réduction de votre anxiété et une plus grande confiance en vous.

Action : choisissez la pensée alternative qui semble la plus appropriée et réévaluez la situation en l'utilisant. Observez comment votre énergie émotionnelle change et si vous vous sentez plus calme ou plus capable de faire face à la situation.

Conseils pratiques pour la restructuration cognitive

- **Soyez patient** : la restructuration cognitive est un processus qui demande du temps et de la pratique. Les changements dans vos schémas de pensée ne se produiront pas du jour au lendemain.
- **Réévaluez régulièrement** : il est important de pratiquer régulièrement la restructuration cognitive pour améliorer la gestion de votre anxiété sur le long terme. Plus vous entraînez votre esprit à voir les choses sous un angle plus équilibré, plus cela deviendra naturel.
- **Soyez bienveillant envers vous-même** : n'oubliez pas d'être compassionnel envers vous-même. Ce processus d'apprentissage implique de faire des erreurs et de s'améliorer progressivement. Il est normal de se sentir parfois dépassé, mais chaque petit progrès compte.

La restructuration cognitive est un outil puissant pour mieux comprendre et gérer vos pensées anxieuses. En suivant ces étapes régulièrement, vous pourrez progressivement transformer vos pensées négatives en pensées plus réalistes, réduisant ainsi l'impact de l'anxiété sur votre bien-être émotionnel. En pratiquant cette technique, vous allez renforcer votre résilience et votre capacité à faire face aux défis de manière plus sereine et constructive.

Nous vous encourageons à intégrer ces étapes dans votre routine quotidienne. Avec du temps et de la pratique, vous pourrez transformer votre manière de penser, ce qui vous aidera à mieux gérer votre anxiété et à mener une vie plus épanouie et équilibrée.

Comment le questionnement socratique (des pensées automatiques) peut aider la restructuration cognitive

La restructuration cognitive est une technique centrale pour gérer l'anxiété, et l'une des méthodes les plus efficaces pour l'appliquer est le questionnement socratique. Cette approche permet de remettre en question nos pensées automatiques, souvent irréalistes ou exagérées, et de les remplacer par des pensées plus équilibrées et adaptées. Le questionnement socratique consiste en un ensemble de questions précises qui aident à clarifier, nuancer et rationaliser nos pensées, et ainsi à diminuer l'impact de l'anxiété.

Voyons comment cet outil peut être utilisé dans le processus de restructuration cognitive à travers diverses méthodes de questionnement.

1. Le double standard

Le double standard consiste à imaginer la situation anxiogène, mais en l'appliquant à un proche. Cette approche vous aide à prendre du recul et à adopter une perspective plus objective et bienveillante.

Comment faire ?

- **Demandez-vous** : "Qu'est-ce que je dirais à un proche qui vivrait cette même situation ?" et "Qu'est-ce que mon proche dirait s'il était dans cette situation ?"
- **Objectif** : en imaginant que cette situation concerne un être cher, vous allez probablement être moins critique et plus compréhensif. Cela permet de considérer la situation sous un angle plus rationnel et moins accablant.

Exemple : si vous ressentez de l'anxiété à l'idée de prendre la parole en public, demandez-vous : *"Que dirais-je à mon ami s'il avait peur de prendre la parole ?"* Vous pourriez répondre : *"Ne t'inquiète pas, tu es préparé, et même si tu fais une erreur, ce n'est pas grave. Ce n'est pas la fin du monde."* Ce regard extérieur peut apaiser vos propres pensées anxieuses.

2. L'utilité des pensées

Il est essentiel de se poser la question de l'utilité de nos pensées automatiques. Est-ce que ces pensées nous aident à nous sentir mieux ou, au contraire, nous alourdissent-elles ?

Comment faire ?

- **Demandez-vous** : "Est-ce que cette pensée m'est utile ?" ou "Est-ce que cette pensée m'aide à me sentir mieux ou à gérer la situation de manière plus efficace ?"
- **Objectif** : en réfléchissant à l'utilité de vos pensées, vous pouvez identifier celles qui sont productives et celles qui ne font qu'aggraver votre anxiété.

Exemple : si votre pensée automatique est *"Je vais échouer à mon examen"*, vous pouvez vous demander si cette pensée vous aide à mieux vous préparer ou si elle vous empêche d'agir de manière constructive. Si elle ne vous aide pas, il est temps de la réévaluer.

3. Pensée alternative

Il est rare qu'une situation soit aussi simple qu'elle en a l'air au premier abord. Le questionnement socratique encourage à envisager des explications alternatives pour les situations anxiogènes.

Comment faire ?

- **Demandez-vous** : "Est-ce qu'il y a d'autres façons de voir cette situation ?" ou "Est-ce qu'il y a des explications alternatives à ce que je ressens ou pense ?"
- **Objectif** : en élargissant votre perspective, vous êtes moins susceptible de vous concentrer uniquement sur des pensées négatives ou catastrophiques.

Exemple : si vous pensez *"Je vais tout gâcher lors de ma présentation,"* une pensée alternative pourrait être : *"J'ai préparé, je connais mon sujet, et même si je fais une erreur, ce n'est pas la fin du monde."* Cela vous permet de vous détacher de la pensée catastrophique et de la remplacer par une vision plus équilibrée.

4. Preuves / Contre-preuves

Le questionnement socratique prend l'aspect d'un examen des preuves, à la manière d'un avocat en cour. Cette méthode vous permet de scruter vos pensées à la lumière des faits réels.

Comment faire ?

- **Demandez-vous** : "Quelles sont les preuves ou les évidences qui soutiennent cette pensée ?" et "Quelles sont les preuves qui ne soutiennent pas cette pensée ?"
- **Objectif** : Cette analyse vous aide à faire le tri entre ce qui est factuellement fondé et ce qui est une interprétation exagérée ou infondée de la réalité.

Exemple : si vous avez peur de prendre la parole en public, vous pourriez penser *"Je vais oublier tout ce que je veux dire."* Cherchez des preuves qui vont à l'encontre de cette pensée, comme : *"Lors de mes dernières présentations, j'ai bien réussi à parler sans perdre mes mots. J'ai bien préparé ce que je vais dire."* Cela peut aider à réduire l'anxiété et à augmenter la confiance.

5. Probabilités

Lorsque l'anxiété est présente, nous avons tendance à envisager des scénarios catastrophiques. Le questionnement socratique vous aide à réévaluer la probabilité de ces scénarios et à voir les choses sous un angle plus réaliste.

Comment faire ?

- **Demandez-vous** : "Quel est le pire scénario possible ? Est-ce que je pourrais m'adapter à cette situation ? Et quel est le scénario le plus probable ?"
- **Objectif** : cela vous aide à nuancer vos pensées catastrophiques en évaluant les différentes possibilités, et à réduire l'impact émotionnel de l'anxiété.

Exemple : si vous redoutez un entretien d'embauche, vous pouvez vous demander : *"Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire ? Et comment pourrais-je m'adapter ?"*. Cela pourrait être : *"Le pire serait de ne pas obtenir le poste, mais ce n'est pas la fin du monde. Je pourrais chercher un autre emploi."* Cela vous permet de relativiser l'événement.

6. Distorsions cognitives

Les distorsions cognitives sont des erreurs de raisonnement courantes qui amplifient nos pensées anxieuses. Le questionnement socratique vous permet de repérer ces distorsions et de les corriger.

Comment faire ?

- **Demandez-vous** : "Est-ce que ma pensée présente des distorsions cognitives ?"
- **Objectif** : en identifiant les distorsions cognitives telles que la généralisation excessive, la pensée dichotomique (tout ou rien) ou l'exagération des

conséquences, vous pouvez formuler vos pensées de manière plus réaliste et constructive.

Exemple : si vous pensez *"Je ne réussis jamais rien"*, il s'agit d'une généralisation excessive. Vous pouvez questionner cette pensée en vous demandant : *"Est-ce vrai que je ne réussis jamais rien ?"* Vous pourriez vous rappeler de succès passés et d'occasions où vous avez réussi.

Aide au questionnement socratique		
Double standard	Si un proche était confronté à cette situation, quels conseils ou soutiens lui offrirais-je ?	
	Comment mon proche réagirait-il s'il était dans la même situation que moi ?	
Utilité (attention à ne pas se culpabiliser!)	Est-ce que ma pensée actuelle me sera utile pour résoudre le problème ou faire face à la situation ?	
	En croyant à cette pensée, est-ce que je me sens mieux ou est-ce que cela accroît mon anxiété ?	

	Quel impact le fait de croire à cette pensée a-t-il sur ma manière de percevoir la situation et d'agir ?	
Pensée alternative	Est-ce qu'il y aurait d'autres perspectives ou façons de voir cette situation qui pourraient être plus réalistes ou moins anxiogènes ?	
	Est-ce qu'il y a des explications différentes pour ce qui se passe, qui pourraient être plus objectives ou mieux soutenues par des faits concrets ?	
Preuves / contre-preuves	Quelles sont les preuves ou les éléments concrets qui soutiennent cette pensée ?	

	Quelles sont les preuves ou les éléments concrets qui contredisent ou infirment cette pensée ?	
Probabilités	Qu'est-ce qui pourrait être le pire scénario qui pourrait arriver ? Et si cela se produisait, comment pourrais-je m'adapter et passer au travers ?	
	Qu'est-ce qui pourrait être le meilleur scénario qui pourrait arriver ? Et comment cela pourrait-il améliorer la situation ?	
	Quelles sont les probabilités que chacun de ces scénarios se produise réellement ?	

	En considérant les probabilités, quel scénario est le plus réaliste ou le plus probable de se produire ?	
Distorsions cognitives	Suis-je en train de faire des sauts hâtifs en conclusion, en tirant des conclusions sans avoir suffisamment de preuves ?	
	Est-ce que j'adopte une vision tout-ou-rien, en ne voyant que les extrêmes dans cette situation ?	
	Est-ce que j'utilise des filtres mentaux, en mettant l'accent sur les aspects négatifs de la situation tout en minimisant les éléments positifs ?	

	Suis-je en train de faire des généralisations excessives, en tirant des conclusions générales à partir d'une seule expérience ou d'un événement isolé ?	
	Est-ce que je me compare constamment aux autres, en pensant que tout le monde est mieux que moi dans cette situation ?	
	Suis-je en train de me concentrer uniquement sur les aspects négatifs de moi-même, en ne considérant pas les réussites ou les aspects positifs ?	

Le questionnement socratique est un outil précieux dans le processus de restructuration cognitive. Il vous aide à remettre en question vos pensées automatiques, à évaluer leur validité et à adopter des perspectives plus équilibrées. Grâce à ces différentes techniques, vous pouvez progressivement transformer vos pensées négatives et anxieuses en pensées plus rationnelles, ce qui contribuera à réduire votre anxiété et à renforcer votre bien-être émotionnel.

Codes de pensée contre-productifs : comment nos pensées peuvent influencer notre bien-être

Nos pensées jouent un rôle crucial dans notre bien-être émotionnel et notre perception de la réalité. Cependant, de nombreuses personnes ont tendance à développer des "codes de pensée" contre-productifs qui augmentent leur niveau d'anxiété et de stress. Ces schémas de pensée irrationnels peuvent distordre la réalité et nous empêcher de gérer efficacement nos émotions. Comprendre ces codes de pensée et apprendre à les remettre en question peut nous aider à développer une perspective plus équilibrée et réaliste, contribuant ainsi à une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.

Voyons les principaux codes de pensée contre-productifs qui peuvent influencer négativement notre bien-être et comment les identifier.

1. Tout ou rien (dichotomique)

Le raisonnement dichotomique consiste à voir les choses en termes absolus, soit totalement positives, soit totalement négatives, sans espace pour les nuances. Ce type de pensée rend difficile l'acceptation des situations où il y a des réussites partielles ou des erreurs réparables.

Exemple : *"Si je n'obtiens pas ce travail, je suis un échec."* Cette pensée ne laisse aucune place à l'idée que nous pouvons apprendre et progresser, même après un échec.

Comment le remettre en question : demandez-vous si la situation peut vraiment être vue de manière aussi extrême. Est-ce qu'il n'y a pas de place pour une évaluation plus nuancée des choses ? Par exemple, *"Je n'ai pas eu ce travail, mais cela ne signifie pas que je ne réussirai pas ailleurs ou que je suis un échec."*

2. Généralisation excessive

Lorsque nous généralisons de manière excessive, nous tirons des conclusions larges et universelles à partir d'une seule expérience. Cela peut nous amener à croire que des événements ponctuels négatifs reflètent une tendance permanente.

Exemple : *"Ce projet a échoué, tout va toujours mal."* Ici, une seule expérience négative est utilisée pour justifier une vision pessimiste de la réalité.

Comment le remettre en question : réfléchissez à d'autres situations où les choses se sont bien passées. Demandez-vous si cet échec est vraiment représentatif de toutes les expériences ou s'il s'agit d'un cas isolé. Par exemple, *"Je n'ai pas réussi ce projet, mais il y en a d'autres que j'ai menés à bien."*

3. Filtre mental

Le filtre mental consiste à ne voir que les aspects négatifs d'une situation tout en ignorant les éléments positifs. Cela crée une vision biaisée et pessimiste de la réalité.

Exemple : Si vous recevez un commentaire négatif sur un travail, vous vous concentrez uniquement sur cette critique, oubliant les nombreux compliments que vous avez reçus à d'autres moments.

Comment le remettre en question : demandez-vous quels sont les aspects positifs de la situation. Par exemple, *"Oui, j'ai reçu une critique négative, mais cela ne signifie pas que tout était mauvais. J'ai aussi reçu des retours positifs."*

4. Rejet du positif

Certaines personnes rejettent ou minimisent les compliments ou les réussites. Ce phénomène, souvent dû à un manque d'estime de soi, peut empêcher d'apprécier pleinement les réalisations.

Exemple : *"Ce compliment ne signifie rien, tout le monde pourrait le faire."*

Comment le remettre en question : remarquez ces pensées et demandez-vous pourquoi vous minimisez les aspects positifs. Par exemple, *"Pourquoi est-ce que je rejette ce compliment ? Peut-être que c'est vrai, je mérite d'être complimenté(e)."*

5. Tirer des conclusions hâtives

Ce code de pensée comprend deux aspects :

- La **lecture de pensée**, où vous supposez savoir ce que les autres pensent sans preuves réelles.
- La **divination**, où vous prédisez l'avenir de manière catastrophique sans fondement.

Exemple : *"Mon collègue ne m'a pas dit bonjour ce matin, il ne m'aime sûrement pas."*
Ou *"Je vais échouer à cet entretien, je suis sûr(e) que je ne vais pas l'avoir."*

Comment le remettre en question : remarquez que vous faites des suppositions sans preuves. Demandez-vous : *"Est-ce que j'ai des preuves réelles pour soutenir cette pensée ?"* Remettez également en question vos prédictions : *"Est-ce que j'ai des preuves que cela va se passer comme je le pense ?"*

6. Exagération (pensée catastrophique)

La pensée catastrophique consiste à imaginer le pire scénario possible et à exagérer les conséquences négatives de chaque situation. Ce type de pensée peut amplifier l'anxiété en donnant l'impression que les choses sont beaucoup plus graves qu'elles ne le sont réellement.

Exemple : *"Si je fais une petite erreur lors de ma présentation, tout le monde va penser que je suis incompetent(e)."*

Comment le remettre en question : demandez-vous si les conséquences sont réellement aussi graves que vous le pensez. *"Si je fais une erreur, est-ce que cela signifie réellement que tout le monde va me juger et penser que je suis incompetent(e) ?"*

7. Raisonnement émotif

Le raisonnement émotionnel consiste à croire que nos émotions reflètent la réalité. Ce type de pensée peut entraîner des conclusions irréalistes et excessivement négatives basées uniquement sur des ressentis.

Exemple : *"Je me sens mal, donc cela doit être dangereux ou mauvais."*

Comment le remettre en question : demandez-vous si vos émotions sont un reflet exact de la réalité. Par exemple, *"Je me sens nerveux(se), mais cela ne signifie pas que la situation est nécessairement mauvaise."*

8. L'obligation ("Je crois, il faut que")

L'utilisation de termes comme "il faut que" ou "je dois" crée des obligations internes qui peuvent engendrer de la culpabilité ou de la frustration lorsque ces obligations ne sont pas remplies.

Exemple : *"Je dois finir ce travail aujourd'hui, sinon je serai un échec."*

Comment le remettre en question : reformulez ces obligations en objectifs plus flexibles. Par exemple, *"Je préférerais finir ce travail aujourd'hui, mais si ce n'est pas possible, ce n'est pas un échec."*

9. Mettre des étiquettes

Lorsque nous utilisons des étiquettes, nous nous réduisons à une caractéristique négative ou à une erreur passée. Cela peut nuire à notre image de soi et à notre bien-être émotionnel.

Exemple : *"Je suis un(e) loser" ou "Je suis nul(le) en tout."*

Comment le remettre en question : demandez-vous si vous êtes vraiment une personne unidimensionnelle. Par exemple, *"Je ne suis pas parfait(e), mais cela ne me définit pas en tant que personne. J'ai des qualités et des réussites."*

10. Personnalisation (C'est de Ma Faute)

La personnalisation consiste à prendre la responsabilité de tout ce qui va mal, même lorsqu'on n'a aucun contrôle sur la situation.

Exemple : *"Si mon enfant a des problèmes, c'est de ma faute."*

Comment le remettre en question : demandez-vous si vous êtes vraiment responsable de la situation. Par exemple, *"Je ne peux pas tout contrôler, et certaines choses échappent à mon influence."*

Guide : remettre en question les codes de pensée contre-productifs

La première étape pour changer un code de pensée contre-productif est d'être conscient de ce qui se passe dans notre tête. Lorsque vous identifiez une pensée irrationnelle, prenez un moment pour la remettre en question à l'aide des techniques que nous avons explorées. Remplacez ces pensées par des alternatives plus équilibrées et réalistes. Au fur et à mesure que vous pratiquez, vous deviendrez plus habile à repérer ces distorsions et à les corriger, ce qui aura un impact direct sur la gestion de votre anxiété et votre bien-être émotionnel.

En apprenant à reconnaître et à remettre en question ces codes de pensée contre-productifs, vous pouvez adopter une manière de penser plus saine et plus constructive, ce qui vous permettra de mieux faire face à l'anxiété et de mener une vie plus épanouie.

Restructuration cognitive			
Situation Décrivez un événement ou une suite de pensées/souvenirs conduisant à une émotion désagréable)	Émotions / Pensées automatiques À quoi je pense/ mon interprétation sur le coup préciser problème réel ou éventuel	Remise en question de la pensée Distorsion, questionnement socratique	Pensée alternative réévaluation

Exercices à faire

Pour ce bloc, nous allons nous concentrer sur la pratique de la restructuration cognitive, un outil essentiel pour transformer vos pensées négatives automatiques et réduire votre anxiété. À travers les exercices suivants, vous apprendrez à identifier, remettre en question et remplacer vos pensées automatiques, tout en explorant les attaques de panique et en découvrant des stratégies pour les gérer.

Exercice 1 : restructuration cognitive avec le tableau

Ce premier exercice consiste à utiliser un tableau de restructuration cognitive pour vous aider à comprendre et à modifier vos pensées automatiques. Suivez les étapes ci-dessous.

1. Situation

Identifiez un événement spécifique ou une suite de pensées qui vous conduit à ressentir une émotion désagréable, comme de l'anxiété ou de la tristesse. Cela pourrait être une situation récente qui a activé votre anxiété. Notez cette situation dans le tableau.

Exemple : "Je dois donner une présentation devant mon équipe."

2. Quelle est l'émotion ?

Identifiez l'émotion que vous ressentez en réponse à cette situation. Il peut s'agir de peur, d'anxiété, de tristesse, de colère, etc.

Exemple : "Je ressens de l'anxiété."

3. Pensée automatique

Notez la pensée qui vous vient immédiatement à l'esprit lorsque vous êtes confronté à cette situation. Demandez-vous si le problème est réel (basé sur des faits concrets) ou éventuel (basé sur des suppositions ou des scénarios qui ne se sont pas encore produits).

Exemple : "Je vais échouer devant tout le monde."

4. Remise en question de la pensée

Examinez vos pensées automatiques de manière objective. Utilisez des questions de questionnement socratique pour remettre en question vos pensées et générer différentes réponses.

- "Quelles sont les preuves qui soutiennent cette pensée ?"
- "Quelles sont les preuves qui contredisent cette pensée ?"
- "Est-ce que cette pensée est une exagération ?"
- "Est-ce que je suis en train de faire une généralisation excessive ?"

Exemple : "Je n'ai jamais fait d'erreur importante lors de mes présentations précédentes. Je me prépare bien, et je sais de quoi je parle. De plus, même si je fais une petite erreur, ça ne veut pas dire que tout est un échec."

5. Pensée alternative / Réévaluation

Maintenant que vous avez remis en question vos pensées automatiques, prenez le temps de développer des pensées alternatives plus équilibrées et réalistes. Remplacez les pensées négatives par des affirmations plus constructives.

Exemple : "Je peux faire cette présentation avec calme. Même si je fais une erreur, ce n'est pas la fin du monde. J'ai déjà réussi à gérer des situations similaires."

Exercice 2 : Lecture optionnelle sur les attaques de panique

En parallèle avec la restructuration cognitive, nous vous proposons une lecture optionnelle pour mieux comprendre les attaques de panique et comment y faire face. Les attaques de panique sont des épisodes intenses d'anxiété qui surviennent soudainement, souvent sans raison apparente. Elles peuvent être effrayantes, mais comprendre leur fonctionnement vous aidera à mieux les gérer.

Contenu de la lecture :

- **Qu'est-ce qu'une attaque de panique ?** : description des symptômes physiques et émotionnels.
- **Causes et facteurs déclencheurs** : comment les événements stressants et les pensées irrationnelles peuvent déclencher une attaque de panique.
- **Techniques de gestion** : des stratégies pour calmer une attaque de panique, comme la respiration profonde, la relaxation musculaire et le recadrage des pensées.
- **Prévention** : comment reconnaître les signes avant-coureurs et utiliser des techniques de relaxation pour prévenir une attaque de panique.

Objectif de la lecture : comprendre les mécanismes des attaques de panique peut vous donner un meilleur contrôle sur ces épisodes. En apprenant à reconnaître les symptômes physiques et à appliquer des techniques de relaxation, vous pouvez réduire leur impact.

Idées de lectures :

[Trouble panique | Gouvernement du Québec](#)

[Anxiety Disorders - NIMH](#)

[Merck Manuals - Attaque de panique et trouble panique](#)

Guide pour la pratique

Nous vous encourageons à pratiquer la restructuration cognitive tout au long de la semaine, en utilisant le tableau pour identifier vos pensées automatiques, les remettre en question et générer des pensées alternatives. Prenez le temps d'écrire vos réponses et de réfléchir à chaque étape.

Rappelez-vous :

- Cela peut prendre du temps et de la pratique pour adopter de nouvelles façons de penser. Soyez patient(e) avec vous-même.
- Chaque étape, même petite, compte dans votre cheminement vers un bien-être émotionnel plus équilibré.
- Si vous vivez des attaques de panique ou des moments de grande anxiété, appliquez les techniques que vous apprenez dans la lecture optionnelle pour mieux gérer ces situations.

Soyez bienveillant(e) envers vous-même, et n'oubliez pas que chaque effort que vous faites pour comprendre et maîtriser vos pensées contribue à une vie plus calme et plus épanouie.

Liens supplémentaires

Vidéos

- [Concept Psy - La restructuration cognitive](#)
- [Les distorsions cognitives](#)
- [Comment formuler votre question/problème ? \(Démonstration de la technique du dialogue socratique\).](#)

Articles

- [La thérapie cognitivo-comportementale : un mini-guide de pratique](#)
- [Distorsions cognitives : comment les traiter](#)
- [Le questionnement socratique : la méthode la plus efficace pour lutter contre la dépression](#)

Bloc 4 - Les stratégies cognitives : la défusion

Notre dialogue intérieur, composé de nos pensées et de nos croyances, est une voix qui nous accompagne au quotidien. Parfois, ce dialogue peut être positif, nous motivant et nous soutenant dans nos actions. Cependant, il peut aussi être teinté de négativité, nous critiquant, nous jugeant ou remplissant notre esprit d'inquiétudes. Ces pensées automatiques ont un impact important sur nos émotions, influencent nos comportements et affectent notre bien-être émotionnel.

Apprendre à se positionner par rapport à notre dialogue intérieur est essentiel pour mieux comprendre nos pensées et émotions. La défusion, une stratégie cognitive issue du modèle TCC (thérapie cognitivo-comportementale), nous aide précisément à prendre du recul par rapport à nos pensées. Elle permet de les observer sans y adhérer et de choisir de ne pas les laisser nous contrôler émotionnellement.

En pratiquant la défusion, nous apprenons à adopter un regard plus neutre et objectif sur nos pensées. Nous réalisons que nos pensées ne sont pas des vérités absolues, mais simplement des événements mentaux qui surviennent. Cette prise de distance diminue la charge émotionnelle associée à nos pensées automatiques.

Se positionner par rapport à notre dialogue intérieur est un processus qui demande de la pratique et de la patience. Au fur et à mesure que nous devenons plus familiers avec ces techniques, nous réduisons l'impact émotionnel de nos pensées négatives, renforçons notre résilience face aux défis et améliorons notre bien-être émotionnel au quotidien.

La défusion : comprendre la technique

La défusion, aussi appelée "détachement cognitif", est une méthode scientifiquement validée pour mieux comprendre et gérer nos pensées. Imaginez que notre esprit est comme un ciel où défilent des nuages de pensées. La défusion consiste à observer ces nuages, sans se laisser emporter par eux comme s'ils étaient des faits indiscutables.

Les découvertes scientifiques

Les recherches en psychologie cognitive ont révélé que notre cerveau produit des milliers de pensées chaque jour. Cependant, toutes ces pensées ne sont ni réalistes ni utiles. Parfois, notre esprit génère des pensées négatives, des doutes ou des jugements automatiques sans que nous en soyons conscients. La défusion nous aide à identifier ces pensées et à les voir pour ce qu'elles sont : des événements mentaux, et non des faits objectifs.

Notre pouvoir de choix

Une découverte importante de la science cognitive est que nous avons le pouvoir de choisir notre réaction face à nos pensées. Plutôt que de nous laisser emporter par des pensées négatives et de les prendre pour des vérités absolues, nous pouvons prendre du recul et les voir comme des événements temporaires dans notre esprit.

L'image du spectateur

Une analogie souvent utilisée pour comprendre la défusion est celle du spectateur dans un théâtre. Imaginez-vous dans un cinéma, regardant un film. Les pensées sont comme les images qui défilent sur l'écran, mais vous, en tant que spectateur, avez le choix de ne pas vous laisser submerger par l'histoire du film.

Les bienfaits de la défusion

Les recherches ont prouvé que la pratique de la défusion a des effets positifs sur le bien-être émotionnel. En prenant de la distance par rapport à nos pensées négatives, nous réduisons leur pouvoir émotionnel. Cela nous aide à mieux faire face aux défis et à adopter une perspective plus équilibrée sur nous-mêmes et notre environnement.

La défusion est une compétence puissante à développer. Elle nous offre la liberté de ne pas être esclaves de nos pensées, nous permettant de choisir comment réagir face aux événements mentaux. En devenant spectateurs de nos pensées, nous pouvons vivre une vie plus sereine et épanouie.

Pourquoi parler de la défusion ?

Dans notre quotidien, nous sommes tous confrontés à des pensées négatives qui peuvent nous envahir émotionnellement. Ces pensées automatiques peuvent paraître accablantes, et elles influencent notre bien-être mental. La défusion offre une approche efficace pour transformer cette relation avec nos pensées.

L'anxiété, le stress et les pensées négatives : un défi commun

Les statistiques montrent que de nombreuses personnes vivent des niveaux élevés d'anxiété et de stress. Selon l'OMS, plus de 264 millions de personnes dans le monde souffrent de troubles anxieux. L'anxiété généralisée et les pensées négatives récurrentes sont des caractéristiques courantes de ces troubles.

L'impact des pensées négatives

Les pensées négatives peuvent profondément affecter notre bien-être émotionnel. Elles peuvent entraîner des émotions comme la tristesse, la peur et la colère. Lorsqu'elles se répètent, elles deviennent une source de stress chronique et de détresse émotionnelle.

Les résultats prometteurs de la défusion

Des études sur la défusion dans le contexte des troubles anxieux et dépressifs ont montré des résultats encourageants. La recherche a révélé que ceux qui pratiquent la défusion constatent une réduction significative des symptômes d'anxiété et de dépression. Une étude publiée dans le *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* a démontré que la défusion cognitive réduisait l'anxiété chez les participants.

Cultiver la clarté mentale et l'acceptation

La défusion nous permet d'observer nos pensées négatives sans jugement, de les considérer comme des événements mentaux temporaires. En maîtrisant cette technique, nous cultivons une plus grande clarté mentale et apprenons à ne pas nous laisser submerger par nos pensées.

La liberté émotionnelle

Les personnes qui pratiquent la défusion rapportent souvent un sentiment de liberté émotionnelle. Elles se sentent plus capables de faire face aux défis de la vie avec calme et confiance. En choisissant de ne pas accorder trop d'importance à leurs pensées négatives, elles découvrent un espace de paix intérieure où elles peuvent mieux gérer le stress et l'anxiété.

Comment la défusion fonctionne-t-elle ?

La défusion s'apprend progressivement à travers des exercices simples, mais puissants, qui nous aident à prendre du recul par rapport à nos pensées. Voici quelques exemples pratiques d'exercices pour vous aider à appliquer cette approche libératrice :

1. **Observer les pensées** : prenez conscience de vos pensées sans jugement ni attachement. Imaginez que vous êtes assis au bord d'un étang, et que vos pensées sont comme des feuilles flottantes à la surface de l'eau. Observez-les passer sans essayer de les retenir ou de les changer.
2. **Mettre une étiquette sur les pensées** : lorsqu'une pensée négative ou stressante apparaît, identifiez-la et étiquetez-la. Par exemple, si vous pensez "Je vais échouer", dites-vous simplement : "Je suis en train de penser que je vais échouer". Cela vous permet de distinguer vos pensées de la réalité.
3. **La voix du canard** : imaginez que vos pensées négatives soient prononcées par un canard qui caquette. Quand vous entendez cette "voix de canard", vous pouvez sourire et dire : "Ah, c'est encore ce canard négatif qui parle !" Cette approche ludique réduit le pouvoir de vos pensées.
4. **Les pensées dans un ballon** : visualisez vos pensées négatives comme des mots écrits sur des ballons. Quand vous vous sentez submergé, imaginez que vous lâchez ces ballons dans le ciel et regardez-les s'éloigner. Cela vous aide à vous séparer émotionnellement de vos pensées.
5. **La méditation de pleine conscience** : la pratique de la pleine conscience vous aide à rester présent dans l'instant, en observant vos pensées sans

vous y accrocher. Avec une pratique régulière, vous renforcerez votre capacité à faire face à vos pensées avec calme et détachement.

La fusion et la défusion : comprendre les deux concepts pour libérer votre esprit

Avant d'aborder les exercices de défusion, il est essentiel de comprendre les deux concepts opposés que sont la fusion et la défusion. Ces deux notions influencent profondément notre bien-être émotionnel et notre perception du monde.

La fusion

La fusion est un phénomène naturel dans lequel nous prenons nos pensées de manière littérale, en les confondant avec la réalité. Lorsque nous sommes fusionnés avec nos pensées, nous les identifions complètement à notre réalité, sans jamais prendre de recul. Par exemple, si vous pensez "Je suis un échec", vous croyez fermement que cette pensée reflète la vérité sur vous-même.

Ce processus peut mener à des émotions négatives profondes et à une distorsion de la réalité, car nous nous laissons totalement influencer par nos pensées sans possibilité de remise en question.

La défusion

En revanche, la défusion est un processus où nous apprenons à prendre du recul par rapport à nos pensées. Cela nous permet de les observer simplement comme des événements mentaux, et non comme des vérités absolues. Par exemple, lorsque la pensée "Je suis un échec" survient, au lieu de la croire immédiatement, nous pouvons la considérer comme une simple pensée, sans nous laisser emporter par l'émotion qu'elle génère.

La connotation entre fusion et défusion

Fusion et défusion sont deux extrêmes opposés. Lorsque nous fusionnons avec nos pensées, nous sommes submergés par elles, ce qui affecte notre bien-être. Au contraire, la défusion permet de prendre une distance nécessaire pour observer

nos pensées sans en être prisonnier. Cette prise de recul est essentielle pour améliorer notre gestion des émotions et nos comportements.

Les conséquences de la fusion

La fusion avec nos pensées négatives a plusieurs conséquences, notamment :

1. **Baisse de l'estime de soi** : nous croyons que nos pensées négatives reflètent notre identité.
2. **Augmentation de l'anxiété et du stress** : en prenant nos pensées pour des faits, nous alimentons le stress et l'inquiétude.
3. **Évitement des situations difficiles** : lorsque nous sommes fusionnés avec des pensées limitantes, nous évitons de prendre des initiatives ou de saisir des opportunités.

Les avantages de la défusion

La pratique de la défusion offre de nombreux bénéfices pour notre bien-être émotionnel :

1. **Réduction de l'impact émotionnel des pensées négatives** : en prenant conscience que nous ne sommes pas nos pensées, nous évitons de nous laisser submerger par des émotions négatives.
2. **Cultiver une perspective équilibrée** : nous pouvons remettre en question les pensées limitantes et adopter une vision plus claire et plus constructive de la réalité.
3. **Renforcer la résilience face aux défis** : en observant nos pensées de manière détachée, nous devenons plus résilients et capables de faire face aux difficultés.
4. **Améliorer le bien-être émotionnel** : libérer notre esprit des pensées négatives permet de créer un espace intérieur plus serein, favorable à la paix intérieure et à un mieux-être global.

Note: fusion et défusion sont des concepts fondamentaux pour comprendre notre rapport aux pensées et émotions. Prendre conscience de la fusion nous permet de développer progressivement notre aptitude à la défusion, et ainsi de mieux gérer nos pensées négatives et cultiver une plus grande clarté mentale.

Les exercices de défusion : cultiver une clarté mentale

Voici des exercices pratiques pour renforcer vos compétences en défusion. Ces exercices simples et accessibles sont conçus pour vous aider à observer vos pensées négatives sans vous y identifier, vous permettant ainsi de créer une plus grande distance émotionnelle avec elles.

1. **L'auto-étiquetage des pensées** : chaque fois qu'une pensée négative surgit, dites-vous mentalement : "Je suis en train de penser que..." Cela vous aide à distinguer vos pensées de la réalité.
2. **La voix du canard** : imaginez que votre pensée négative est prononcée par un canard. Cela dépersonnalise la pensée et en réduit l'impact.
3. **La métaphore des nuages** : visualisez vos pensées comme des nuages dans le ciel. Elles viennent et s'en vont naturellement, et vous n'avez pas besoin de vous y accrocher.
4. **Chanter vos pensées** : transformez vos pensées négatives en chanson. Cela peut vous aider à les voir sous un autre angle et à réduire leur impact émotionnel.
5. **Prendre une voix ridicule** : répétez vos pensées négatives avec une voix comique. Cette technique dédramatise la pensée et vous aide à ne pas vous y accrocher.
6. **Donner un titre à vos histoires** : donnez un titre amusant ou absurde à une pensée récurrente. Cela vous aide à la distancer.
7. **Voir l'histoire sur un écran** : visualisez vos pensées projetées sur un écran de cinéma. Cela crée de la distance entre vous et elles.
8. **Marcher à côté de la pensée** : imaginez-vous marcher à côté de votre pensée sans vous y laisser emporter.

9. **Imaginer le cerveau comme un vendeur** : visualisez votre cerveau comme un vendeur qui vous propose des pensées. Vous avez la liberté de ne pas acheter toutes les pensées qu'il vous propose.

10. **Remplacer le "mais" par "et"** : reformulez vos pensées en remplaçant "mais" par "et". Cela vous permet d'accepter les émotions sans les rejeter.

La flèche descendante : explorer les pensées cachées

La flèche descendante est un outil puissant dans le processus de défusion, permettant d'explorer les pensées cachées qui sous-tendent nos pensées automatiques. Cette technique nous aide à identifier les croyances limitantes qui influencent nos émotions et nos comportements, en nous offrant une occasion de les déconstruire pour mieux comprendre notre monde intérieur.

Comment ça fonctionne ?

La flèche descendante commence avec une pensée de départ, une pensée automatique qui surgit souvent dans des situations stressantes. Cette pensée devient le point de départ pour explorer les croyances profondes qui se cachent derrière elle.

Étapes du processus de la flèche descendante :

Étape 1 : la pensée de départ

Identifiez une pensée automatique que vous avez fréquemment dans des situations stressantes. Par exemple, si vous avez la pensée "Je vais échouer à cette tâche", notez-la. C'est votre point de départ pour l'exploration.

Étape 2 : si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait-il ?

Demandez-vous pourquoi cette pensée vous dérangerait tant si elle était vraie. Par exemple, si vous pensez "Je vais échouer à cette tâche", demandez-vous pourquoi cela serait un problème pour vous. Quelles conséquences négatives cela aurait-il sur votre vie ou sur votre estime de vous-même ?

Étape 3 : les pensées cachées

Prenez la réponse que vous avez donnée à l'étape précédente et utilisez-la comme nouvelle pensée de départ. Par exemple, si vous vous êtes dit qu'échouer à une tâche vous ferait sentir comme un échec personnel, demandez-vous pourquoi cela vous dérangerait. Continuez ainsi à creuser cette réponse pour descendre plus profondément dans vos pensées cachées.

Le processus de la flèche descendante vous aide à découvrir les croyances sous-jacentes qui influencent vos émotions et comportements. En mettant en lumière ces croyances cachées, vous pouvez commencer à déconstruire les pensées limitantes et à cultiver une perspective plus équilibrée.

L'objectif de cet exercice est de mieux comprendre vos schémas de pensée et d'explorer les croyances limitantes qui vous empêchent d'évoluer. Une fois ces croyances identifiées, vous pouvez les remettre en question et adopter une approche plus saine et équilibrée, ce qui vous permettra de mieux gérer vos émotions et de mener une vie plus épanouie.

La pensée de départ
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Ma pensée caché

Inquiétude réelle ou éventuelle : la faible tolérance à l'incertitude et l'anxiété généralisée

L'inquiétude est une expérience humaine courante que nous rencontrons tous à un moment donné. Cependant, pour certaines personnes, cette inquiétude devient persistante et excessive, envahissant leur esprit et les empêchant de profiter pleinement de la vie. Lorsqu'elle devient chronique, cette inquiétude excessive peut se transformer en anxiété généralisée (TAG).

La faible tolérance à l'incertitude : un facteur clé de l'anxiété généralisée

Au cœur de l'anxiété généralisée se trouve une faible tolérance à l'incertitude, souvent appelée "allergie à l'incertitude". Les personnes qui en souffrent ont du mal à accepter qu'il y ait des éléments inconnus dans leur avenir. Cette incapacité à gérer l'incertitude les pousse à anticiper le pire, à imaginer des scénarios catastrophiques et à chercher constamment à contrôler les situations pour se rassurer.

Les inquiétudes réelles et éventuelles

Les inquiétudes peuvent être de deux types :

1. **Inquiétudes réelles** : elles concernent des problèmes tangibles et immédiats, tels que des soucis professionnels, des relations interpersonnelles, la santé, ou des préoccupations financières. Ce sont des préoccupations basées sur des situations concrètes dans la vie quotidienne.
2. **Inquiétudes éventuelles** : ce sont des inquiétudes à propos de scénarios improbables ou d'événements hypothétiques. Les personnes atteintes de TAG ont tendance à s'inquiéter excessivement de ce qui pourrait se passer dans le futur, souvent sans preuves concrètes pour justifier ces préoccupations.

L'impact de l'anxiété généralisée

Cette inquiétude constante peut devenir épuisante et envahissante, affectant non seulement notre bien-être émotionnel, mais aussi la qualité de notre vie quotidienne. Le cercle vicieux de l'anxiété généralisée peut paralyser la personne, l'empêchant d'agir de manière sereine ou constructive.

La TCC face à l'anxiété généralisée

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une approche efficace pour traiter l'anxiété généralisée et la faible tolérance à l'incertitude. Elle aide les individus à :

- **Reconnaître leurs pensées anxieuses** : identifier les pensées inquiétantes et les remettre en question de manière réaliste.
- **Confronter les inquiétudes avec des preuves concrètes** : utiliser des faits et des preuves pour évaluer si l'inquiétude est fondée ou si elle repose sur des hypothèses irréalistes.
- **Développer des compétences de gestion du stress** : apprendre à gérer les situations stressantes de manière constructive, en réduisant l'impact émotionnel.
- **Accepter l'incertitude** : apprendre à tolérer l'incertitude et à accepter que certaines choses échappent à notre contrôle, ce qui permet de réduire la charge émotionnelle liée à l'inquiétude.

L'objectif de la TCC pour l'anxiété généralisée

L'objectif de la TCC est de permettre à ceux qui souffrent d'anxiété généralisée de mieux gérer leurs inquiétudes réelles et éventuelles, de réduire leur incertitude émotionnelle et de retrouver un sentiment de calme et de contrôle. Avec de la pratique, ils peuvent cultiver une pensée plus équilibrée et réaliste, ce qui améliore leur bien-être émotionnel et leur permet de vivre de manière plus sereine.

La TCC est donc un outil puissant pour surmonter la faible tolérance à l'incertitude, en offrant des stratégies pour apaiser l'anxiété généralisée et rétablir une relation plus calme et équilibrée avec nos pensées et émotions.

En résumé, l'inquiétude excessive, qu'elle soit liée à des événements réels ou hypothétiques, peut devenir un fardeau lourd à porter. Heureusement, la thérapie

cognitivo-comportementale offre des stratégies pratiques pour réduire son emprise et apprendre à gérer l'incertitude de manière plus apaisée.

Exercices à faire

Voici quelques exercices pratiques à réaliser cette semaine pour renforcer votre tolérance à l'incertitude et réduire l'anxiété liée aux inquiétudes réelles ou éventuelles :

1. Journal d'inquiétudes réelles et éventuelles

Tenez un journal où vous notez vos inquiétudes quotidiennes. Divisez-les en deux catégories :

- **Inquiétudes réelles** : celles qui sont basées sur des problèmes tangibles et concrets.
- **Inquiétudes éventuelles** : celles qui concernent des scénarios improbables ou des dangers hypothétiques.

En face de chaque inquiétude, évaluez les éléments suivants :

- Probabilité que l'inquiétude se réalise (sur une échelle de 1 à 10).
- Gravité des conséquences si cette inquiétude se réalise (sur une échelle de 1 à 10).

Cela vous aidera à mettre vos pensées anxieuses en perspective et à mieux comprendre ce qui mérite réellement votre attention.

2. Pratique de l'acceptation

Répétez des affirmations positives concernant l'incertitude. Par exemple :

- "Je choisis de ne pas laisser l'incertitude me contrôler."
- "Je suis capable de faire face à l'inconnu."
- "L'incertitude fait partie de la vie, et je peux l'accepter."

L'objectif est de vous habituer à accepter que certaines choses échappent à notre contrôle, ce qui permet de réduire l'anxiété liée à l'incertitude.

3. Exercice de défusion

Lorsque vous vous surprenez à anticiper le pire ou à vous inquiéter d'événements futurs, appliquez une des techniques de défusion que vous avez apprises précédemment. Par exemple :

- **La voix du canard** : imaginez que votre pensée inquiétante est la voix d'un canard qui caquette de manière ridicule.
- **La métaphore des nuages** : visualisez votre pensée comme un nuage qui passe lentement dans le ciel.

Testez ces techniques pendant la semaine et voyez lesquelles vous aident à prendre de la distance par rapport à vos pensées anxieuses.

4. Exercice de recherche des preuves

Lorsque vous êtes confronté à une inquiétude éventuelle, demandez-vous :

- "Ai-je des preuves concrètes pour étayer cette inquiétude ?"
- "Est-ce que j'ai déjà anticipé un scénario similaire qui ne s'est pas réalisé dans le passé ?"

En notant ces exemples, vous renforcerez votre confiance en vous et en votre capacité à gérer l'incertitude de manière plus rationnelle.

5. Exercice de redéfinition des émotions

Lorsque vous ressentez de l'anxiété ou de l'inquiétude, prenez un moment pour nommer et définir l'émotion que vous ressentez. Par exemple :

- "Je ressens de l'anxiété en ce moment."
- "Je ressens de la peur, mais cela ne me définit pas."

Cela permet de reconnaître l'émotion sans se laisser submerger par elle, vous aidant ainsi à garder une certaine distance et à réduire l'impact émotionnel.

6. Exercice du dialogue intérieur positif

Identifiez vos pensées négatives et remplacez-les par des pensées plus positives et rassurantes. Par exemple :

- Si vous vous inquiétez de ne pas réussir une tâche, remplacez-la par : "Je vais faire de mon mieux, et peu importe le résultat, je serai fier/fière d'avoir essayé."
- Si vous vous sentez dépassé par une situation, dites-vous : "Je suis capable de gérer cette situation, un pas à la fois."

Ce dialogue intérieur positif peut vous aider à mieux gérer les défis et à réduire les pensées anxieuses.

Ces exercices, pratiqués régulièrement, peuvent vous aider à mieux gérer votre inquiétude et à augmenter votre tolérance à l'incertitude. Vous serez en mesure de réduire l'anxiété généralisée et de cultiver une approche plus calme et équilibrée face à la vie. N'oubliez pas de rester bienveillant envers vous-même et de prendre ces exercices à votre rythme.

Journal d'inquiétudes			
Inquiétude	Probabilité qu'elle se réalise	Gravité de ses conséquences	Sentiment en rapport avec ses conséquences

Liens supplémentaires

Article

- [La fusion cognitive : Quand les pensées de notre « esprit singe » contrôlent notre vie, par Benjamin Schoendorff](#)
- [Vivre avec une personne de nature anxieuse, ULaval](#)
- [La Thérapie d'Acceptation et D'Engagement \(ACT\): une approche combinant la pleine conscience et l'action - Thanh-Lan Ngô et Frédérick Dionne](#)

Vidéo

- [Pensées négatives et catastrophiques : la fusion cognitive - Didier Havé psychologue](#)
- [INQUIÉTUDE | Rate- Estomac | Mieux vivre ses émotions • FLO • - Florence Pier.](#)
- [L'acceptation, par Christophe André - Éditions de l'iconoclaste](#)

Note: la tolérance à l'incertitude et la gestion de l'inquiétude réelle ou éventuelle sont des compétences qui se développent avec la pratique régulière. Soyez patient avec vous-même et persévérez dans les exercices pour en tirer tous les bénéfices.

Si vous ressentez le besoin d'un soutien supplémentaire, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé mentale qui pourra vous accompagner dans l'amélioration de votre tolérance à l'incertitude et dans la gestion de l'anxiété.

Bloc 5 - Les principes de l'exposition

Introduction aux principes de l'exposition : surmonter l'anxiété en faisant face à ses peurs

L'exposition est l'une des approches thérapeutiques les plus efficaces pour surmonter l'anxiété et les phobies. Cette méthode repose sur un principe simple, mais puissant : affronter ses peurs de manière graduelle et contrôlée afin de réduire progressivement l'anxiété qui leur est associée.

Bien que cette idée puisse sembler intimidante, l'exposition s'inscrit dans une démarche structurée et sécurisée. Elle fait partie intégrante de la thérapie cognitive et comportementale (TCC), reconnue pour son efficacité dans le traitement des troubles anxieux. Au fil des prochaines sections, nous explorerons en détail les différentes formes d'exposition et les étapes clés pour les mettre en pratique efficacement.

L'objectif central de cette approche est de confronter les situations ou objets redoutés de façon répétée et prolongée, jusqu'à ce que l'anxiété s'atténue naturellement. Si cette idée peut sembler inconfortable au premier abord, elle permet en réalité de reprendre progressivement le contrôle sur ses peurs. En s'exposant régulièrement à ce qui provoque de l'anxiété, on découvre que ces éléments effrayants perdent en intensité et que l'esprit s'y habitue peu à peu.

Les bienfaits de l'exposition sont nombreux et profonds. D'abord, elle agit comme un puissant outil de désensibilisation. En nous confrontant à nos peurs dans un cadre sécurisé, nous réalisons que les situations redoutées ne sont souvent pas aussi menaçantes qu'elles le paraissent. Cet apprentissage progressif renforce la confiance en soi et le sentiment de contrôle sur ses émotions.

L'exposition permet également de briser les schémas d'évitement qui alimentent l'anxiété. L'évitement peut procurer un soulagement temporaire, mais il renforce sur le long terme la conviction que certaines situations sont insurmontables. En choisissant de faire face à ce que l'on craint, on apprend que ces moments sont en

réalité plus gérables qu'on ne l'imaginait, ce qui favorise des comportements plus adaptés et sereins.

Un autre avantage majeur de l'exposition est qu'elle permet de désapprendre les réponses automatiques d'anxiété. En répétant l'exposition, le cerveau intègre progressivement que les éléments redoutés ne sont pas aussi menaçants qu'il le croyait. Avec le temps, la réponse anxieuse diminue naturellement et laisse place à une réaction plus équilibrée et apaisée.

L'exposition joue également un rôle clé dans la reconquête de sa liberté. L'anxiété peut enfermer dans un cercle vicieux où les activités du quotidien deviennent de plus en plus limitées. En affrontant ses peurs, on réapprend à se sentir libre d'agir, de choisir et de vivre pleinement sans se sentir paralysé par l'inquiétude.

Enfin, cette démarche est aussi une formidable opportunité de croissance personnelle. En surmontant ses peurs, on développe des compétences d'adaptation et une résilience précieuse face aux défis de la vie.

Dans les prochaines sections, nous approfondirons les principes fondamentaux de l'exposition et découvrirons des exercices concrets pour intégrer cette approche à votre quotidien. Rappelez-vous que cette démarche est avant tout un processus graduel. Il est essentiel de progresser à votre propre rythme et de ne pas hésiter à solliciter l'accompagnement d'un professionnel de la santé si vous en ressentez le besoin.

Si le chemin peut sembler exigeant, il ouvre également la voie à une vie plus épanouissante, libérée des entraves de l'anxiété.

Intolérance à l'incertitude : un obstacle dans le processus d'exposition

L'intolérance à l'incertitude est un trait largement répandu chez les personnes souffrant d'anxiété, et elle peut se manifester de diverses manières dans la vie quotidienne. Cet état d'esprit pousse souvent à éviter les situations incertaines ou à rechercher sans cesse des garanties rassurantes. Bien que cette quête de contrôle puisse procurer un certain soulagement à court terme, elle limite considérablement notre capacité à explorer notre potentiel et à affronter nos peurs.

Lorsque nous entreprenons un processus d'exposition, cette intolérance à l'incertitude peut devenir un véritable frein. Elle se manifeste souvent par l'évitement : nous repoussons certaines actions par crainte de l'inconnu ou du risque d'échec. Cette peur de ne pas maîtriser l'issue d'une situation peut entraîner de la procrastination, des prises de décision hésitantes ou encore un engagement partiel dans certains projets, par peur que les choses ne se déroulent pas comme prévu.

Un autre comportement fréquent lié à l'intolérance à l'incertitude est le besoin excessif de réassurance. Dans ces moments d'incertitude, nous pouvons avoir tendance à solliciter constamment l'approbation des autres pour nous rassurer sur nos choix et nos actions. Ce comportement, bien que compréhensible, entretient malheureusement le sentiment que l'incertitude est intolérable et qu'il faut impérativement s'en prémunir.

L'intolérance à l'incertitude peut aussi se traduire par une tendance à surprotéger les autres. En tentant de tout anticiper ou en intervenant à leur place, nous cherchons inconsciemment à garder le contrôle et à limiter les imprévus. Cette stratégie, bien que motivée par de bonnes intentions, nourrit notre besoin de maîtriser l'incertitude et freine notre capacité à la tolérer.

Dans le cadre du processus d'exposition, cette difficulté à accepter l'incertitude constitue un véritable défi. En effet, progresser dans l'exposition nécessite de s'ouvrir progressivement à l'inconnu et d'accepter qu'il est impossible de tout contrôler. Chercher à obtenir des garanties absolues ou des réponses définitives ne fait qu'alimenter l'anxiété et freiner les avancées.

Pour dépasser cet obstacle, il est essentiel d'apprendre à reconnaître ces comportements et à les comprendre comme des manifestations de notre intolérance à l'incertitude. En développant cette prise de conscience, nous pouvons progressivement travailler à renforcer notre capacité à accepter l'inconnu.

Il ne s'agit pas d'éliminer complètement les doutes ou les craintes, mais plutôt d'apprendre à les accueillir sans qu'ils prennent le contrôle de nos décisions et de nos actions. La clé réside dans notre capacité à coexister avec l'incertitude, en lui laissant moins de pouvoir sur notre bien-être.

La pleine conscience peut jouer un rôle fondamental dans cette démarche. En nous ancrant dans l'instant présent et en acceptant les pensées anxieuses sans y céder, nous apprenons à tolérer les sensations inconfortables liées à l'incertitude. De plus, en nous exposant progressivement à des situations incertaines, nous renforçons notre confiance en nous-mêmes et en nos capacités à gérer l'imprévu.

Dans les prochaines sections de cette formation, nous découvrirons des exercices concrets et des stratégies pratiques pour mieux tolérer l'incertitude et surmonter les obstacles qu'elle peut poser dans notre parcours d'exposition. Chaque avancée, aussi modeste soit-elle, est une victoire sur l'anxiété et un pas vers une vie plus sereine et épanouie.

Manifestation d'intolérance à l'incertitude	
Manifestation	Exemple
Éviter de faire certaines choses	Éviter d'aborder un sujet délicat avec un ami, car on n'est pas certain de sa réaction
Trouver des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses, trouver des défaîtes,	Refuser un nouveau projet au bureau prétextant qu'on veut passer plus de temps avec les enfants / ne pas faire un exercice qui serait bon pour soi en se disant d'avance qu'on ne sera pas capable d'endurer les désagréments que l'exercice causera
"Procrastiner"/remettre à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant	Remettre à plus tard votre révision du taux hypothécaire parce qu'on n'est pas certain de la procédure à suivre
Tout vouloir faire soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres	Faire toutes les tâches au bureau parce qu'on n'est pas certain que ce sera bien fait par son collègue
S'engager partiellement (à moitié) dans une relation, un travail, un projet	En "botchant" des étapes, car on sait que de toute façon, le résultat ne sera pas "satisfaisant"
S'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en parallèle	Faire une application dans des domaines différents pour augmenter ses chances de trouver un travail intéressant / s'impliquer dans un projet, mais laisser la possibilité de se retirer si on rencontre un irritant

Rechercher plus d'informations avant d'aller de l'avant	Lire beaucoup de documentation
Remettre en question des décisions déjà prises parce qu'on n'est plus certain que ce soit la meilleure décision	Décider de ne plus vendre sa maison alors que c'était prévu
Rechercher de la réassurance/ poser des questions aux autres pour qu'ils nous rassurent	Demander à son partenaire de nous rassurer sur notre attitude dans X ou y situation
Se rassurer soi-même par un optimisme personnel exagéré, ou en cherchant toujours à tout expliquer rationnellement	Face à une tâche difficile, se dire qu'on est capable, qu'on a déjà fait ça souvent, qu'on va y arriver, mais sans conviction
Revérifier à plusieurs reprises des actions faites souvent machinalement parce qu'on n'est pas certains de les avoir fait	Relire un texte pour être certain d'avoir bien compris
Surprotéger les autres, faire des choses à leur place	Prendre des rendez-vous médicaux pour son conjoint
Autres façons d'être intolérant à l'incertitude (écrivez les vôtres!)	

--	--

Les trois ingrédients essentiels de l'exposition : graduelle, répétée et prolongée

L'exposition est l'un des piliers fondamentaux de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour traiter l'anxiété et les phobies. Elle repose sur le principe de confronter progressivement et de manière contrôlée les situations ou les objets qui suscitent de l'anxiété. L'objectif est de réduire progressivement la réaction de peur et d'apprivoiser cette émotion inconfortable.

Pour que cette approche soit efficace, trois ingrédients clés sont essentiels : la gradation, la répétition et la prolongation. Ces éléments combinés sont la clé d'une exposition réussie, capable d'entraîner des changements durables.

1. La gradation : avancer pas à pas

L'exposition graduelle consiste à commencer par des situations ou des stimuli provoquant une anxiété légère à modérée, avant de progresser vers des situations plus difficiles. Cette approche progressive permet d'habituer l'esprit et le corps à affronter l'anxiété sans être submergé.

Par exemple, une personne ayant peur des araignées pourrait débiter par regarder des images d'arachnides. Ensuite, elle pourrait observer une araignée à distance, puis s'en approcher davantage, et enfin envisager de la toucher. Cette progression, étape par étape, permet de désensibiliser progressivement la personne face à sa peur et de lui montrer que l'anxiété diminue avec le temps.

2. La répétition : renforcer l'apprentissage

La répétition est un aspect fondamental de l'exposition. S'exposer régulièrement aux situations anxiogènes permet à l'esprit de mieux intégrer que ces situations ne sont pas aussi menaçantes qu'il le pensait.

En répétant l'exposition dans des contextes variés, le cerveau assimile peu à peu cette réalité rassurante. Par exemple, une personne souffrant d'anxiété sociale

bénéficiera davantage de plusieurs interactions progressives dans différents environnements (au travail, lors de réunions amicales ou dans des espaces publics) plutôt que d'une seule rencontre isolée.

Plus les expériences d'exposition sont répétées, plus l'esprit apprend que les craintes initiales étaient souvent exagérées. Cette prise de conscience est essentielle pour développer une plus grande confiance en soi et en sa capacité à faire face.

3. La prolongation : apprendre à tolérer l'anxiété

L'exposition prolongée consiste à rester exposé à la situation redoutée suffisamment longtemps pour que l'anxiété atteigne son pic, puis redescende naturellement.

Souvent, lors d'une exposition, l'anxiété augmente rapidement au début, atteignant un sommet inconfortable. Pourtant, si la personne persiste et reste dans la situation, cette anxiété finit par diminuer d'elle-même. Cette baisse progressive prouve que l'émotion est temporaire et qu'elle peut être tolérée sans danger.

L'exposition prolongée permet ainsi de déconstruire les croyances erronées sur la dangerosité de certaines situations. À force de constater que l'anxiété diminue naturellement sans qu'il soit nécessaire de fuir, la personne reprend progressivement le contrôle sur ses réactions émotionnelles.

Un trio gagnant pour une efficacité optimale

En combinant ces trois ingrédients — gradation, répétition et prolongation — l'exposition devient un outil puissant pour apprivoiser ses peurs et réduire durablement l'anxiété. Plus l'exposition est menée de façon méthodique et régulière, plus les bienfaits se font sentir.

Bien que ce processus puisse sembler éprouvant, il est aussi extrêmement gratifiant. Chaque pas, même modeste, contribue à renforcer la confiance en soi et à briser les schémas d'évitement qui entretiennent l'anxiété.

Il est toutefois important de rappeler que l'exposition doit idéalement se dérouler sous la supervision d'un professionnel formé en TCC. Celui-ci pourra guider le processus afin qu'il reste adapté, sécurisant et respectueux du rythme de chacun.

Enfin, soyez indulgent avec vous-même. L'exposition est un cheminement qui demande du courage et de la persévérance. En avançant progressivement, vous

vous rapprochez chaque jour un peu plus d'une vie libérée des entraves de l'anxiété — une vie plus riche en opportunités, en découvertes et en épanouissement personnel.

Comment mettre l'exposition graduelle en pratique

L'exposition graduelle est une méthode efficace pour surmonter l'anxiété et les peurs qui limitent votre quotidien. Elle permet d'apprivoiser progressivement les situations anxiogènes en avançant à votre propre rythme. Voici les étapes clés pour bien démarrer :

Étape 1 : faites un remue-méninges

Commencez par dresser une liste des situations qui déclenchent votre anxiété. Notez toutes les idées qui vous viennent à l'esprit, même celles qui ne provoquent qu'un léger inconfort. Plus votre liste sera variée, plus vous aurez d'options pour mettre en place votre plan d'exposition graduelle.

Étape 2 : identifiez vos modes de réaction

Vos réactions face à l'anxiété peuvent généralement se regrouper en deux catégories :

- **Le mode "frein"** : il se traduit par des comportements d'évitement, de procrastination ou par le refus de déléguer ou de s'affirmer.
- **Le mode "sur-réaction"** : il inclut des comportements excessifs ou répétitifs comme la recherche constante de réassurance ou la vérification obsessionnelle de ses actions.

Repérer vos propres mécanismes vous aidera à cibler les bons exercices d'exposition.

Exemple : Si vous identifiez un mode "frein" dans votre peur de parler en public, vous pouvez commencer par vous exprimer devant un petit groupe d'amis avant de progresser vers un public plus large.

Si vous avez plutôt tendance à réagir par excès (mode "sur-réaction") face aux critiques, commencez par solliciter un retour constructif auprès d'un proche bienveillant, puis élargissez progressivement votre cercle de feedback.

Étape 3 : commencez par des expositions douces

Choisissez en priorité des situations qui génèrent une anxiété légère ou modérée. Cette première étape est essentielle pour vous familiariser avec le processus.

Exemple : Si vous avez peur des hauteurs, commencez par monter quelques marches d'un escalier plutôt que de vous confronter immédiatement à une grande tour.

Étape 4 : répétez et prolongez

La clé du succès repose sur la répétition et la durée de l'exposition. Exposez-vous régulièrement à la situation anxiogène afin que votre anxiété diminue naturellement avec le temps.

Restez exposé suffisamment longtemps pour constater que votre anxiété finit par redescendre d'elle-même. Ce processus permet à votre cerveau d'apprendre que la situation redoutée n'est pas aussi menaçante qu'il l'imaginait.

Étape 5 : faites preuve de bienveillance envers vous-même

L'exposition graduelle est un exercice exigeant qui demande du temps et de la persévérance. Reconnaissez vos progrès, même les plus petits. Chaque étape franchie est une victoire qui vous rapproche d'une vie plus sereine et épanouie.

Étape 6 : demandez de l'aide si nécessaire

Le soutien d'un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychologue ou un thérapeute spécialisé en TCC, peut vous être d'une aide précieuse. Ces experts peuvent vous guider dans votre démarche, vous proposer des outils adaptés et vous accompagner lors des moments de doute.

Cependant, si vous n'avez pas accès à une aide professionnelle, d'autres ressources peuvent vous accompagner dans votre parcours :

1. **Soutien des proches :** parlez à vos amis ou à votre famille de votre démarche. Leur présence et leurs encouragements peuvent grandement vous motiver.
2. **Groupes de soutien :** rejoindre un groupe (en présentiel ou en ligne) dédié aux personnes confrontées à l'anxiété peut vous offrir un espace sécurisant pour partager vos expériences et bénéficier des conseils d'autres membres.
3. **Ressources en ligne :** de nombreux articles, vidéos et forums proposent des exercices pratiques d'exposition graduelle.

4. **Lectures spécialisées** : de nombreux livres proposent des stratégies éprouvées pour gérer l'anxiété. Optez pour des ouvrages reconnus par des professionnels de la santé mentale.
5. **Applications mobiles** : certaines applications sont spécialement conçues pour aider les personnes souffrant d'anxiété et intègrent des outils d'exposition graduelle.

Même sans aide professionnelle, des ressources et des soutiens sont accessibles pour vous accompagner. Ne sous-estimez pas la force du soutien de vos proches ou l'impact positif des petites victoires.

Vous n'êtes pas seul(e) dans ce parcours. Avec de la patience, de la bienveillance et les bons outils, vous pouvez surmonter vos peurs et ouvrir la porte à une vie plus libre et plus confiante.

Exercices pratiques pour surmonter l'intolérance à l'incertitude

Ces exercices vous aideront à identifier vos peurs, à mieux gérer l'incertitude et à renforcer votre confiance face aux situations anxiogènes.

Exercice 1 : Remue-méninges des situations anxiogènes

Objectif : identifier et hiérarchiser vos sources d'anxiété.

1. Prenez une feuille de papier ou votre journal personnel.
2. Listez toutes les situations qui vous causent de l'anxiété, même celles qui vous semblent anodines. Essayez d'être précis(e). Par exemple :
 - **Prendre la parole en réunion**
 - **Demander de l'aide à un inconnu**
 - **Conduire sur l'autoroute**
3. Une fois votre liste terminée, classez ces situations par ordre croissant d'anxiété (de la moins stressante à la plus redoutée).
4. Cette hiérarchisation vous servira de guide pour planifier votre processus d'exposition graduelle.

Astuce : plus votre liste est détaillée, plus vous pourrez avancer étape par étape.

Exercice 2 : l'exposition à la moitié

Objectif : apprendre à tolérer l'incertitude en vous engageant progressivement.

1. Identifiez une tâche ou une situation que vous avez tendance à éviter ou à exécuter partiellement par crainte de l'incertitude.
2. Divisez cette tâche en deux parties égales.
 - **Exemple :** Si vous évitez de déléguer au travail, commencez par confier **la moitié** d'un projet à un collègue.
3. Engagez-vous pleinement dans cette première moitié, même si vous ressentez de l'anxiété ou des doutes.
4. Observez vos émotions et votre capacité à gérer l'inconfort.

Astuce : l'important est d'accepter l'incertitude sans chercher à la contrôler totalement.

Exercice 3 : L'effet de l'auto-étiquetage

Objectif : prendre du recul face aux pensées négatives.

1. Lorsque vous êtes confronté(e) à une situation stressante, portez attention à vos pensées anxieuses.
2. Dès qu'une pensée négative surgit, identifiez-la mentalement en disant :
 - **"Je suis en train de penser que..."**
3. Par exemple :
 - **"Je suis en train de penser que je vais échouer"**
 - **"Je suis en train de penser que les autres vont me juger"**
4. Cette technique vous aide à créer une distance avec vos pensées, en réalisant qu'elles ne sont que des pensées et non des faits.

Astuce : en répétant cet exercice, vous renforcerez votre capacité à ne plus vous laisser submerger par vos pensées anxieuses.

En pratiquant régulièrement ces exercices, vous développerez votre capacité à faire face à l'incertitude et à reprendre confiance en vous. Chaque pas, même minime, est une avancée vers une meilleure gestion de votre anxiété. Soyez patient(e) et bienveillant(e) avec vous-même tout au long de ce parcours.

Liens supplémentaires

Vidéos

- [Extrait de formation : L'exposition dans le traitement des troubles d'anxiété et phobiques - Asadis](#)
- [Troubles anxieux: quand l'exposition ne marche pas - Didier Havé psychologue](#)
- [Anxiété: les techniques peuvent-elles l'aggraver? - Didier Havé psychologue](#)
- [La thérapie cognitivo-comportementale du trouble panique - tccmontreal](#)

Articles

- [Situation anxiogène : comment se sortir d'un état anxieux ? - Passeport Santé](#)
- [Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins Fiche C7 – Trouble d'anxiété généralisée EXPOSITION AUX SITUATIONS ANXIOGÈNES - CIUSSS MCQ](#)
- [L'Anxiété chez les enfants et les adolescents : mieux comprendre pour mieux gérer - CQJDC](#)
- [Affrontez vos craintes: comment administrer la thérapie par l'exposition avec succès - Danny Gagnon© PhD, Psychologist](#)

Bloc 6 : L'exposition en imagination et en expérientiel

L'exposition en imagination et en expérientiel est une méthode thérapeutique de premier plan dans la gestion de l'anxiété et des troubles anxieux. En combinant la confrontation mentale (imagination) et réelle (expérientielle) à des situations anxiogènes, cette approche permet aux individus de se familiariser progressivement avec leurs peurs, en favorisant une désensibilisation émotionnelle. Elle repose sur un principe clé : l'anxiété peut être diminuée par une exposition contrôlée et progressive à des situations redoutées, tout en renforçant la tolérance à l'incertitude et à l'inconfort émotionnel.

Ce bloc détaillera les techniques de l'exposition en imagination et en expérientiel, ainsi que des guides pratiques et des exercices pour mettre en œuvre ces stratégies dans votre vie quotidienne. Ces méthodes, largement utilisées dans les

thérapies cognitivo-comportementales (TCC), offrent un chemin vers une vie plus sereine et moins marquée par l'anxiété.

Exposition en imagination : libérez-vous de vos peurs par la puissance des scénarios

L'exposition en imagination permet d'affronter vos peurs sans risquer un danger réel. En vous immergeant mentalement dans des situations anxiogènes, vous pouvez observer et désensibiliser vos émotions dans un cadre sécurisé. Ce processus vous permet de confronter vos angoisses de manière graduée, tout en réduisant progressivement votre réaction émotionnelle face à elles. Voici comment procéder pour pratiquer l'exposition en imagination.

Étape 1 : choisissez un thème

Le processus commence par le choix d'une situation qui génère une anxiété significative pour vous. Cela pourrait être un événement spécifique, comme prendre la parole en public, ou une situation récurrente qui génère de la peur, comme rencontrer de nouvelles personnes ou voyager seul. Ce thème doit être suffisamment significatif pour provoquer une réponse émotionnelle, mais il est conseillé de commencer avec une situation qui est gérable.

Étape 2 : rédigez votre scénario

Écrivez un scénario détaillé de la situation que vous avez choisie. Rédigez-le à la première personne, en utilisant un langage vivant et concret. L'objectif est de recréer de manière aussi réaliste que possible l'expérience de cette situation, en détaillant vos pensées, émotions et sensations physiques. Utilisez tous vos sens pour rendre le scénario aussi immersif que possible. Par exemple :

"Je suis dans une salle remplie de gens. Mes mains tremblent légèrement, mon cœur bat plus vite, et ma gorge est serrée. Je me sens pris(e) dans un étau, comme si je ne pouvais pas respirer correctement. Tous les regards sont braqués sur moi et j'ai l'impression qu'ils me jugent. Je me dis que je vais échouer, et que tout le monde me trouvera incompetent(e)."

Étape 3 : évitez les éléments rassurants

L'objectif de l'exposition en imagination est de confronter vos peurs de manière brutale, sans recours à des stratégies de confort ou de minimisation de la situation. Votre scénario ne doit pas contenir de "porte de sortie" ou d'éléments rassurants qui réduisent la sensation de danger. En évitant de vous offrir des "échappatoires", vous serez mieux préparé(e) à faire face à la réalité de la situation sans tenter de fuir.

Étape 4 : soyez créatif et effrayant

Pour rendre votre scénario aussi efficace que possible, ajoutez des détails visuels, sonores et émotionnels qui renforcent l'angoisse ressentie. Plus vous serez capable d'injecter des éléments qui évoquent une réponse émotionnelle forte, plus l'exposition sera bénéfique. Imaginez que la situation est aussi intense et perturbante que possible.

Étape 5 : pratiquez avec émotion

Lorsque vous lisez votre scénario, ne vous contentez pas de le lire de manière passive. Imprégnez-vous des émotions qui en découlent. Lisez-le à voix haute ou dans votre tête, mais avec une pleine conscience de vos peurs, en ressentant chaque mot. Cette immersion émotionnelle permet de créer une désensibilisation progressive, car vous apprendrez que vous pouvez gérer et supporter ces émotions.

Bien que cela puisse paraître contre-intuitif, imaginer vos pires scénarios peut vous aider à diminuer votre anxiété à long terme. En vous confrontant de manière répétée et contrôlée à vos peurs dans votre esprit, vous développez une tolérance à l'incertitude et au malaise émotionnel. Vous apprenez ainsi que les situations anxiogènes ne sont pas aussi catastrophiques qu'elles semblent au premier abord, et vous pouvez choisir de réagir différemment face à elles.

Au fil du temps, cette pratique vous permet de changer votre relation avec vos peurs, en réduisant leur pouvoir sur vous. Cela vous offre également une opportunité de réévaluer vos croyances limitantes et de voir ces situations sous un nouveau jour, souvent moins menaçant.

[D'autres méthodes alternatives à l'exposition en imagination](#)

L'exposition en imagination peut être très efficace pour certains, mais elle n'est pas toujours adaptée à tout le monde. Si vous avez des difficultés à vous imaginer des situations de manière vivide, il existe d'autres formes d'exposition qui peuvent être bénéfiques. Ces méthodes alternent l'imagination avec des techniques créatives pour aborder vos peurs sous d'autres angles :

1. L'exposition par écrit

Au lieu de vous imaginer une situation, écrivez une description détaillée de la situation qui vous cause de l'anxiété. Lisez cette description plusieurs fois pour mieux vous exposer aux émotions et sensations qu'elle génère.

2. L'exposition par dessin

Esquissez ou dessinez la situation anxiogène. Ce ne sont pas vos compétences artistiques qui comptent, mais plutôt la capacité à exprimer visuellement vos peurs. Ensuite, examinez votre dessin pour vous confronter aux émotions qu'il suscite.

3. L'exposition par les images

Recherchez des photos ou des images qui représentent des situations similaires à celles qui vous angoissent. Observez-les régulièrement pour vous exposer à la situation de manière visuelle et contrôlée.

4. L'exposition par le théâtre

Jouez la scène de manière théâtrale. En tant qu'acteur, recréez les dialogues et interactions de la situation anxiogène. Cette approche ludique peut rendre l'exposition plus accessible tout en maintenant une dose d'anxiété.

5. L'exposition par la lecture

Lisez des récits ou des livres où les personnages sont confrontés à des situations similaires aux vôtres. Cela permet d'explorer des scénarios anxiogènes à travers les expériences d'autres personnes.

6. L'exposition par le jeu de rôle

En partenariat avec un ami ou un thérapeute, jouez les rôles des

participants dans la situation anxiogène. Cela vous permet de pratiquer les interactions dans un cadre sécurisé.

7. L'exposition par les médias

Visionnez des films ou des séries mettant en scène des situations qui vous angoissent. Cela vous permet de vous habituer progressivement à ces scénarios dans un contexte moins stressant.

Instructions pour l'exposition au scénario

Voici un guide détaillé pour optimiser votre pratique de l'exposition en imagination :

1. **Planifiez vos séances** : préparez-vous à lire votre scénario environ 5 fois par semaine, à des moments où vous pouvez vous concentrer pleinement sur l'exercice.
2. **Choisissez un endroit calme** : isolé(e) des distractions, installez-vous dans un espace tranquille pour vous permettre de vous immerger totalement dans l'exercice.
3. **Durée de la séance** : consacrez environ 30 minutes à chaque séance. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ressentiez une réduction significative de votre anxiété.
4. **Fermez les yeux et immergez-vous** : lors de la lecture, fermez les yeux pour vous concentrer davantage sur l'expérience, en laissant votre imagination prendre le dessus.
5. **Observez vos réactions émotionnelles** : notez vos sentiments, réactions physiques et pensées au fur et à mesure de l'exposition. C'est un processus normal d'angoisse, mais observez les changements au fil du temps.

6. **Complétez la grille d'exposition** : après chaque séance, remplissez une grille d'exposition pour suivre vos niveaux d'anxiété avant et après l'exercice.
7. **Soyez bienveillant envers vous-même** : soyez patient(e) et indulgent(e) avec vous-même. Les progrès peuvent être graduels, mais chaque pas vous rapproche d'un mieux-être.

L'exposition en imagination est une méthode puissante pour désensibiliser vos peurs et vous libérer progressivement de l'anxiété. En pratiquant régulièrement cette technique, vous pouvez réduire les réponses émotionnelles excessives face à des situations redoutées et développer une plus grande résilience. Soyez patient(e) avec le processus, car chaque étape constitue un progrès vers une vie plus sereine et plus épanouie.

Notes sur l'habituation à une situation anxiogène et l'exposition :

L'habituation est un phénomène clé dans la gestion de l'anxiété, surtout lorsqu'il est associé à l'exposition répétée à des situations anxiogènes. Ce processus vise à diminuer l'intensité de l'anxiété à travers des confrontations régulières et contrôlées, en permettant à l'individu de s'habituer progressivement à des stimuli perçus comme menaçants. Voyons comment cela fonctionne plus en détail et comment vous pouvez l'intégrer dans votre parcours thérapeutique.

Les trois principes de l'habituation

L'habituation est un processus naturel qui suit des principes spécifiques. En comprenant ces principes, vous serez mieux préparé à appliquer l'exposition de manière efficace.

1. **L'exposition prolongée à une situation supportable entraîne toujours une diminution de l'anxiété au fil du temps**

Lorsque vous êtes exposé à une situation qui provoque une anxiété modérée, cette anxiété commencera à diminuer progressivement à mesure que vous vous y habituez. C'est un phénomène physique et psychologique

où le corps et l'esprit s'ajustent aux stimuli anxiogènes. L'anxiété diminue souvent sans que vous n'ayez à faire quoi que ce soit d'autre qu'à rester dans la situation.

2. **L'exposition répétée à la situation anxiogène conduit à une diminution progressive de l'intensité de l'anxiété**

L'idée ici est que plus vous êtes confronté à la situation, moins l'anxiété associée à celle-ci sera intense. Par exemple, si parler en public vous terrifie, une série d'expositions à cette situation (dans des contextes de plus en plus proches de la réalité) permettra à votre cerveau de se "désensibiliser" peu à peu, réduisant l'impact émotionnel.

3. **Avec des expositions répétées, la durée de l'anxiété maximale diminue progressivement**

Non seulement l'intensité de l'anxiété diminue avec chaque exposition, mais la durée pendant laquelle vous ressentez de l'anxiété se raccourcit également. Par exemple, la première fois que vous faites face à une situation angoissante, l'anxiété peut durer plusieurs heures. Cependant, avec les répétitions, cette période d'anxiété peut se réduire à quelques minutes ou moins.

Agir comme si vous étiez tolérant à la situation

Un des aspects les plus importants de l'exposition est de développer votre tolérance à l'anxiété. Voici quelques conseils pratiques pour y parvenir :

- **Acceptez les sensations déplaisantes** : lorsque vous êtes confronté à une situation anxiogène, vos émotions et vos sensations corporelles désagréables (comme les palpitations ou la transpiration) sont naturelles. Acceptez-les plutôt que de les repousser ou de les éviter. Cette acceptation permet de réduire la peur associée à ces sensations et facilite le processus de désensibilisation.
- **Développez votre capacité à tolérer ces sensations sans éviter la situation** : l'objectif est de rester dans la situation anxiogène le plus

longtemps possible sans chercher à en sortir. Plus vous restez confronté à la source de votre anxiété, plus vous vous habituerez à cette dernière.

- **Évitez de parler pendant l'exposition** : parler pendant l'exposition peut être une forme d'évitement cognitif, car cela vous éloigne de l'expérience directe de vos pensées et de vos sensations. Au lieu de verbaliser vos peurs, concentrez-vous sur l'expérience physique et émotionnelle.
- **Ne vous abandonnez pas au moindre signe d'anxiété** : la tentation peut être grande de fuir dès que vous ressentez de l'anxiété. Cependant, c'est en persévérant que l'habituation se produit. Chaque fois que vous fuyez, vous retarde le processus de désensibilisation. La clé est de continuer, même lorsque l'anxiété atteint son apogée, car celle-ci finira par diminuer avec le temps.

Le processus d'habituation à l'anxiété

L'habituation fonctionne lorsque vous êtes exposé de manière répétée et prolongée à une situation anxiogène. En agissant comme si vous étiez tolérant à la situation et en acceptant les sensations désagréables qui accompagnent l'anxiété, vous permettez à votre cerveau de s'habituer progressivement à ces stimuli.

Il est important de se rappeler que l'exposition est un processus graduel. Vous devez commencer par des situations anxiogènes qui sont supportables pour vous, puis augmenter progressivement leur intensité. Voici quelques étapes pour guider ce processus :

1. **Commencez par des scénarios moins menaçants** : il est important de débiter avec des situations qui ne sont pas trop accablantes, afin que vous puissiez construire votre tolérance de manière progressive. Par exemple, si prendre la parole en public vous angoisse, commencez par parler devant un petit groupe de personnes de confiance.
2. **Augmentez graduellement la difficulté** : une fois que vous êtes à l'aise avec une situation moins angoissante, vous pouvez commencer à augmenter la difficulté. Cela pourrait signifier parler en public devant un plus grand

groupe ou dans un contexte moins familial.

3. **Réitérez les expositions** : l'efficacité de l'exposition dépend de sa répétition. Assurez-vous de vous exposer régulièrement aux situations anxiogènes, même si cela vous semble difficile. Plus vous vous exposez, plus votre anxiété diminuera.
4. **Restez engagé dans l'exposition** : l'une des erreurs les plus courantes est de fuir à la première vague d'anxiété. Au contraire, restez dans la situation jusqu'à ce que l'anxiété diminue. Vous pouvez également vous observer et noter combien de temps l'anxiété dure, et observer qu'au fur et à mesure, elle devient de plus en plus gérable.

Guide pratique : construire votre plan d'exposition

Voici un guide pour vous aider à intégrer l'exposition à votre quotidien :

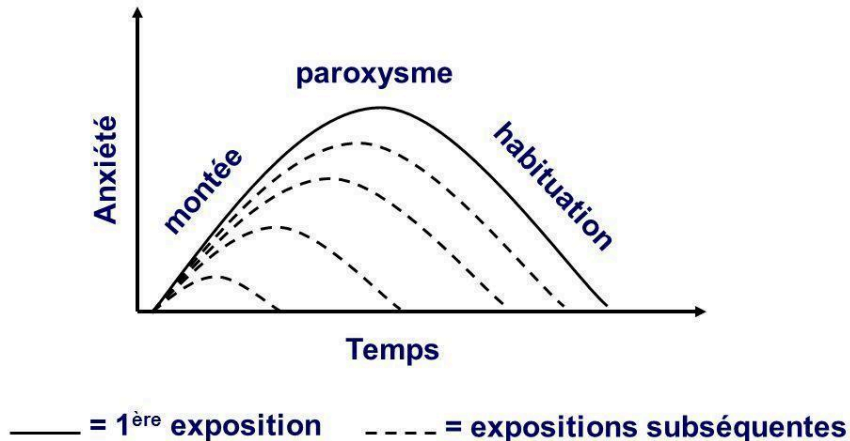
- **Étape 1 : Identifiez vos situations anxiogènes** : faites une liste des situations qui déclenchent votre anxiété. Classez-les en fonction de leur intensité, de la moins anxiogène à la plus stressante.
- **Étape 2 : Créez un plan d'exposition progressive** : planifiez des séances d'exposition à des situations de plus en plus difficiles. Commencez par les situations les moins angoissantes et augmentez progressivement la difficulté à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.
- **Étape 3 : Tenez un journal d'exposition** : notez chaque séance d'exposition, les niveaux d'anxiété que vous avez ressentis et la durée de l'exposition. Cela vous permettra de suivre vos progrès et d'identifier vos réussites.
- **Étape 4 : Faites preuve de persévérance** : la clé de l'exposition est la répétition et la constance. Même si vous ressentez de l'anxiété, ne vous arrêtez pas. Rappelez-vous que c'est un processus et que chaque exposition vous rapproche d'un meilleur contrôle de l'anxiété.

Ressources supplémentaires et soutien professionnel

L'exposition peut parfois être difficile à réaliser seul. Si vous trouvez que les situations sont trop accablantes ou si vous ressentez que vos progrès sont lents, il est important de chercher un soutien professionnel. Un thérapeute spécialisé en TCC (thérapie cognitivo-comportementale) pourra vous guider dans le processus d'exposition, en vous fournissant un soutien personnalisé et des stratégies adaptées.

L'habituatation à l'anxiété ne se fait pas du jour au lendemain, mais avec patience et persévérance, vous apprendrez à mieux tolérer vos peurs et à vivre de manière plus épanouie, moins influencée par l'anxiété. L'objectif n'est pas de supprimer l'anxiété, mais de la rendre plus gérable, afin que vous puissiez reprendre le contrôle sur votre vie et vos émotions.

LA COURBE DE L'ANXIÉTÉ



Exercices d'exposition aux sensations de la panique et de l'anxiété: outils pour confrontation et réduction

Lorsque l'anxiété ou la panique survient, il est naturel de chercher des moyens d'échapper à ces sensations désagréables. Cependant, l'évitement perpétuel ne fait qu'alimenter l'anxiété à long terme. Les exercices d'exposition aux sensations de la

panique et de l'anxiété sont des outils puissants pour affronter ces sensations, les comprendre et les réduire. Ces exercices vous aident à vous familiariser avec les symptômes physiques et émotionnels de l'anxiété, renforçant ainsi votre tolérance face à ces sensations. Avec la pratique, vous apprendrez que ces sensations, bien qu'inconfortables, ne sont pas dangereuses et peuvent être maîtrisées.

Voici une série d'exercices, de difficulté croissante, pour vous aider à affronter et à gérer les sensations liées à l'anxiété et à la panique.

1. Secouer la tête (30 secondes)

- **Comment faire** : penchez légèrement la tête vers l'avant et secouez-la de gauche à droite, les yeux ouverts. Cela peut créer une sensation étrange, mais vous aidez votre corps à s'habituer à une expérience physique qui peut provoquer de la confusion.
- **Objectif** : habituer votre corps à une sensation qui peut vous déstabiliser légèrement, tout en restant calme.

2. Redresser la tête (1 minute)

- **Comment faire** : asseyez-vous et penchez votre tête entre vos jambes de manière à abaisser votre tête sous le niveau de votre cœur. Après une minute, redressez-vous rapidement.
- **Objectif** : cet exercice provoque une sensation de vertige, similaire à celle d'une baisse soudaine de pression. Il vous permet de vous familiariser avec une sensation de déséquilibre sans risque.

3. Courir sur place ou monter et descendre une marche (1 minute)

- **Comment faire** : courez sur place, en levant les genoux à la hauteur de vos hanches, ou montez et descendez rapidement une marche pendant une minute.
- **Objectif** : accélérer votre rythme cardiaque et votre respiration, ce qui simule la sensation d'une montée d'anxiété. Cela vous aide à comprendre que ces sensations ne sont pas dangereuses et passent d'elles-mêmes.

4. Contractions corporelles (1 minute)

- **Comment faire** : asseyez-vous et contractez tous les grands muscles de votre corps, en soulevant légèrement vos cuisses de la chaise.
- **Objectif** : la contraction musculaire crée une sensation de tension dans le corps, similaire à celle que vous ressentez lors de l'anxiété. Cela permet de gérer le relâchement de cette tension.

5. Rétention de Respiration (30 secondes ou selon vos capacités)

- **Comment faire** : prenez une grande inspiration, puis couvrez votre nez et votre bouche avec votre main pour retenir votre souffle.
- **Objectif** : cet exercice reproduit la sensation d'un essoufflement, ce qui peut déclencher des symptômes de panique. Vous apprendrez à faire face à cette sensation sans paniquer.

6. Tourner sur place (1 minute)

- **Comment faire** : si vous êtes sur une chaise à roulettes ou debout près d'un mur, tournez sur place avec les yeux ouverts sans fixer de point spécifique.
- **Objectif** : cet exercice provoque une sensation de vertige, ce qui peut être utile pour apprendre à gérer la désorientation et la perte de contrôle perçue pendant une crise d'anxiété.

7. Hyperventilation (1 minute ou selon vos capacités)

- **Comment faire** : respirez profondément par la bouche de manière audible pendant environ une minute. L'objectif est de simuler l'hyperventilation, une sensation commune lors d'une crise de panique.
- **Objectif** : familiariser votre corps avec les sensations physiques de l'hyperventilation, ce qui peut vous aider à réduire votre anxiété lorsqu'elles se produisent naturellement.

8. Respiration à travers une paille (2 minutes)

- **Comment faire** : pincez vos narines et respirez uniquement à travers une paille pendant deux minutes.
- **Objectif** : cet exercice limite votre apport en air, ce qui imite la sensation d'étouffement, souvent ressentie pendant une crise de panique. Cela vous

aide à comprendre que vous pouvez respirer normalement même si vous ressentez cette sensation.

9. Fixer un point au mur (2 minutes)

- **Comment faire** : choisissez un point sur un mur et fixez-le sans détourner votre regard pendant deux minutes.
- **Objectif** : cet exercice simule la fixation excessive qui se produit lors de l'anxiété et permet de renforcer votre capacité à rester concentré et calme face à une situation anxiogène.

10. Avaler rapidement (4 fois)

- **Comment faire** : avalez rapidement quatre fois d'affilée, même si cela vous semble difficile sans nourriture ou boisson.
- **Objectif** : ce geste imite les sensations physiques (difficulté à avaler) qui peuvent accompagner les crises de panique. Vous apprendrez à gérer cette sensation de manière contrôlée.

11. Imaginez votre pire respiration (2 minutes)

- **Comment faire** : fermez les yeux et imaginez une attaque de panique en ressentant mentalement les symptômes les plus intenses, comme des palpitations, une respiration rapide et un essoufflement.
- **Objectif** : l'objectif ici est de se confronter à l'anticipation d'une crise de panique. Cela permet d'en réduire la peur et d'améliorer votre capacité à gérer ces sensations lorsqu'elles se produisent dans la réalité.

12. Pression sur le bras (2 minutes)

- **Comment faire** : levez l'avant-bras gauche et utilisez votre main droite pour exercer une pression sur le bras gauche, restreignant ainsi temporairement la circulation pendant environ deux minutes.
- **Objectif** : cet exercice vous expose à une sensation de pression ou de constriction qui peut survenir lors de l'anxiété, notamment en ce qui concerne la sensation d'oppression thoracique. En la contrôlant, vous apprenez à vous détendre face à cette sensation.

Ces exercices sont conçus pour exposer votre corps aux sensations qui déclenchent l'anxiété et la panique, mais dans un environnement contrôlé. L'objectif est de développer une plus grande tolérance et de réduire progressivement la peur de ces sensations. Vous apprendrez à comprendre que ces sensations ne sont ni dangereuses ni permanentes.

Conseils pour la pratique :

- **Commencez lentement** : n'essayez pas de faire tous les exercices d'un coup. Commencez par les plus simples et augmentez progressivement l'intensité au fur et à mesure de votre confort.
- **Soyez patient avec vous-même** : ces exercices sont conçus pour être pratiqués sur le long terme. Ne vous découragez pas si vous ne ressentez pas immédiatement de résultats.
- **Consignez vos ressentis** : notez comment vous vous sentez avant, pendant et après chaque exercice. Cela vous permettra de suivre vos progrès et d'identifier ce qui fonctionne le mieux pour vous.
- **Pratiquez régulièrement** : pour que l'exposition soit efficace, elle doit être régulière. Intégrez ces exercices à votre routine pour renforcer votre tolérance aux sensations d'anxiété.

Ressources supplémentaires et soutien professionnel

Si vous ressentez que ces exercices deviennent trop intenses ou si l'anxiété prend trop de place dans votre vie, il peut être utile de consulter un professionnel. Un thérapeute spécialisé en TCC (thérapie cognitivo-comportementale) pourra vous fournir un accompagnement personnalisé et vous aider à structurer un plan d'exposition adapté à vos besoins.

N'oubliez pas que vous avez le pouvoir de contrôler ces sensations et que, avec de la pratique, vous deviendrez plus résilient face à elles.

Autres exercices

En plus des exercices d'exposition déjà mentionnés, voici quelques exercices supplémentaires qui peuvent vous aider à faire face à l'anxiété et à la panique, en vous exposant progressivement à des situations ou sensations stressantes tout en développant une meilleure tolérance.

1. Exposition à l'incertitude

But : apprendre à tolérer l'incertitude, un facteur clé de l'anxiété.

- **Comment faire** : identifiez une situation où vous ressentez de l'anxiété à cause de l'incertitude (par exemple, ne pas savoir si vous allez réussir un projet, ou si un événement va se dérouler comme prévu). Exposez-vous à cette incertitude en permettant à la situation de rester sans réponse pendant un certain temps. Ne cherchez pas immédiatement à obtenir de la certitude.
- **Objectif** : apprendre à vivre avec l'incertitude sans paniquer.

2. Exposition à l'échec

But : faire face à la peur de l'échec et développer une tolérance à l'imperfection.

- **Comment faire** : choisissez une tâche ou un projet dans lequel vous êtes tenté de viser la perfection. Acceptez délibérément de ne pas atteindre le résultat escompté ou de faire une erreur intentionnelle dans le processus. Par exemple, commencez une activité où vous savez que le résultat final pourrait ne pas être à la hauteur de vos attentes.
- **Objectif** : se confronter à l'échec potentiel et accepter que l'échec ne soit pas une catastrophe. Cela permet de diminuer la peur de l'échec et de l'imperfection.

3. Exposition à la solitude

But : gérer l'anxiété liée à la solitude ou au manque de connexion sociale.

- **Comment faire** : exposez-vous à des moments où vous êtes seul, en toute sécurité et confortablement. Cela peut inclure la décision de passer un

moment seul chez vous, d'aller dans un café sans téléphone, ou de faire une activité seul(e) dans un endroit public.

- **Objectif** : apprendre à apprécier la solitude et à réduire l'anxiété qui peut survenir dans des situations où vous vous sentez isolé ou déconnecté.

4. Exposition à la peur des symptômes corporels

But : réduire la peur des symptômes physiques de l'anxiété, comme les palpitations ou les sueurs.

- **Comment faire** : identifiez un symptôme physique que vous associez à l'anxiété (par exemple, des battements de cœur rapides, des sueurs ou des tremblements). Ensuite, choisissez une activité physique qui peut provoquer ce symptôme (comme monter des escaliers ou faire de l'exercice). Prenez note de la sensation physique pendant l'activité sans chercher à éviter le symptôme.
- **Objectif** : apprendre à tolérer les symptômes corporels sans craindre qu'ils ne soient dangereux.

5. Exposition à l'attente

But : gérer l'anxiété liée à l'attente, qui peut être associée à la procrastination ou à des préoccupations liées à l'incertitude.

- **Comment faire** : choisissez une situation où vous devez attendre (par exemple, dans une salle d'attente, attendre une réponse par e-mail ou un appel important). Pendant cette attente, pratiquez la pleine conscience en observant vos pensées et sensations sans essayer de les contrôler.
- **Objectif** : apprendre à être à l'aise avec l'attente et la patience, sans que cela déclenche de l'anxiété.

6. Exposition à l'expression émotionnelle

But : surmonter la peur de partager des émotions et s'exposer à des moments vulnérables.

- **Comment faire** : prenez un moment pour exprimer vos émotions, qu'elles soient positives ou négatives, sans vous censurer. Cela pourrait être en écrivant dans un journal, en parlant à quelqu'un de vos sentiments, ou même en pleurant si cela vous est nécessaire.
- **Objectif** : apprendre à exprimer vos émotions de manière saine sans en avoir honte, ce qui vous permet de diminuer la peur du jugement ou du rejet.

7. Exposition à la prise de décision

But : surmonter la peur de prendre des décisions et la peur des conséquences.

- **Comment faire** : choisissez une petite décision à prendre, quelque chose de simple mais que vous avez tendance à procrastiner (par exemple, décider de ce que vous allez manger, ou choisir une activité pour la journée). Engagez-vous à prendre une décision sans trop réfléchir ou hésiter, même si vous ressentez une certaine anxiété à l'idée de faire un choix.
- **Objectif** : réduire l'anxiété liée à la prise de décision et accepter que prendre une décision ne garantit pas toujours un résultat parfait.

8. Exposition à des situations sociales difficiles

But : apprendre à faire face à des situations sociales qui suscitent de l'anxiété.

- **Comment faire** : identifiez une situation sociale qui vous rend anxieux, comme une réunion de groupe ou une discussion avec des inconnus. Exposez-vous progressivement à ces situations en commençant par des interactions plus petites ou moins menaçantes avant de passer à des situations plus complexes.
- **Objectif** : augmenter votre confort social et réduire l'anxiété liée à l'interaction avec les autres.

9. Exposition à la gestion du temps

But : réduire l'anxiété associée à la gestion du temps et à la surcharge de tâches.

- **Comment faire** : planifiez votre journée en définissant des objectifs réalistes. Exposez-vous à des moments où vous êtes contraint de respecter un horaire ou de terminer une tâche dans un délai précis. Observez comment l'anxiété se manifeste et comment vous pouvez y faire face sans que cela ne devienne accablant.
- **Objectif** : gérer votre temps et vos priorités de manière plus détendue, sans laisser l'anxiété prendre le dessus.

10. Exposition à l'imperfection des relations

But : apprendre à accepter que les relations humaines ne soient pas toujours parfaites.

- **Comment faire** : exposez-vous à des situations où vous êtes confronté à un malentendu ou à un désaccord avec quelqu'un. Restez calme et observez comment cela affecte votre anxiété. Ne cherchez pas immédiatement à réparer ou à résoudre le problème de manière excessive.
- **Objectif** : apprendre à tolérer les imperfections dans les relations et à réduire la peur du rejet ou de l'échec social.

L'objectif principal de tous ces exercices est d'apprendre à accepter l'anxiété et de se confronter aux situations qui génèrent de l'anxiété de manière contrôlée et graduée. Ces exercices, combinés avec les stratégies d'exposition précédentes, vous aideront à renforcer votre résilience face à l'anxiété. N'oubliez pas de progresser à votre propre rythme, de noter vos expériences et de rechercher de l'aide si nécessaire pour faire face à des moments plus difficiles.

Liens supplémentaires

Articles

- [Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins Fiche C7 – Trouble de panique avec/sans agoraphobie - CIUSS](#)
- [Santé mentale jeunesse - Université Sherbrooke](#)

Bloc 7 - l'exposition in vivo

Introduction à l'exposition in vivo

L'exposition in vivo est une méthode thérapeutique éprouvée qui consiste à se confronter progressivement à des situations réelles qui suscitent de l'anxiété. Contrairement à l'exposition en imagination, cette approche repose sur l'immersion concrète dans ces environnements ou contextes redoutés. En s'exposant de façon répétée et contrôlée à ces situations, la personne apprend à tolérer l'anxiété jusqu'à ce que celle-ci diminue naturellement, favorisant ainsi l'habituation.

L'exposition in vivo est particulièrement efficace dans la prise en charge des troubles anxieux, des phobies et des troubles obsessionnels compulsifs (TOC). En affrontant directement les peurs, cette technique aide à modifier les croyances négatives associées à certaines situations et permet de développer une plus grande confiance en soi. Grâce à cette démarche progressive, les individus découvrent que ces situations ne sont pas aussi menaçantes qu'elles le paraissent et qu'ils sont capables d'y faire face avec succès.

Cette méthode présente de nombreux avantages. Elle permet non seulement de réduire l'anxiété dans les contextes redoutés, mais aussi d'améliorer la qualité de vie globale en favorisant une plus grande autonomie et en brisant les schémas d'évitement. L'exposition in vivo est également précieuse pour renforcer les compétences de gestion du stress et améliorer la capacité à affronter les imprévus de la vie quotidienne.

Dans ce bloc, nous explorerons les étapes fondamentales de l'exposition in vivo, les stratégies pour maximiser son efficacité et les moyens de surmonter les obstacles éventuels. En adoptant une approche graduelle et structurée, vous pourrez progressivement reprendre le contrôle sur votre anxiété et retrouver une plus grande liberté dans votre vie quotidienne.

Les étapes de l'exposition in vivo

L'exposition in vivo est un processus graduel qui consiste à affronter progressivement les situations redoutées dans le monde réel afin de réduire l'anxiété et la peur associées à ces situations. Cette approche peut sembler intimidante au début, mais elle peut apporter des changements significatifs à long terme en vous permettant de reprendre le contrôle sur les aspects de votre vie qui étaient autrefois limités par l'anxiété.

Voici les étapes clés de l'exposition in vivo :

1. Identification des situations anxiogènes

Identifiez les situations, les endroits ou les activités qui suscitent de l'anxiété. Cela peut être des situations que vous évitez habituellement ou des scénarios qui vous font ressentir de l'inconfort.

2. Hiérarchisation des situations

Classez les situations identifiées en fonction de leur niveau d'anxiété, de la plus faible à la plus élevée. Créez une liste graduelle de ces situations, en commençant par celles qui suscitent une anxiété modérée.

3. Exposition progressive

Commencez par affronter la situation la moins anxiogène de votre liste. L'exposition doit être progressive et adaptée à votre niveau de confort. Essayez de rester dans la situation pendant une période de temps prédéterminée, même si l'anxiété monte.

4. Utilisation de techniques de gestion de l'anxiété

Pendant l'exposition, utilisez des techniques de gestion de l'anxiété, telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire et la pleine conscience. Cela peut vous aider à rester calme et à gérer les sensations désagréables.

5. Répétition et augmentation

Répétez l'exposition à la même situation plusieurs fois jusqu'à ce que vous ressentiez que votre anxiété diminue de manière significative. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec une situation, passez à la suivante sur votre liste, en augmentant graduellement la difficulté.

6. Noter les progrès

Tenez un journal pour suivre vos progrès. Notez les niveaux d'anxiété avant et pendant l'exposition, ainsi que toute observation ou réaction que vous avez ressentie. Cela vous aidera à suivre vos avancées et à célébrer vos réussites.

7. Persévérance et patience

L'exposition in vivo demande de la persévérance et de la patience. Ne vous précipitez pas et n'abandonnez pas si les progrès sont lents. Chaque étape est une victoire en soi et contribue à renforcer votre tolérance à l'anxiété.

8. Intégration dans la vie quotidienne

Essayez d'intégrer l'exposition in vivo dans votre routine quotidienne. Plus vous pratiquez, plus vous gagnerez en confiance pour affronter des situations autrefois redoutées.

L'exposition in vivo est une démarche qui nécessite du courage, mais elle peut vous permettre de libérer votre vie des limitations imposées par l'anxiété. En travaillant progressivement à affronter vos peurs, vous pouvez découvrir une nouvelle liberté et une meilleure qualité de vie.

L'échelle d'exposition : un outil pour la progression graduelle

L'échelle d'exposition est un outil essentiel dans le processus de l'exposition in vivo. Elle vous permet de hiérarchiser vos peurs et vos anxiétés, et de planifier une progression graduelle pour affronter ces situations redoutées. En utilisant cette échelle, vous pouvez gérer votre anxiété de manière systématique et constante, ce qui vous aidera à surmonter progressivement vos peurs.

Comment fonctionne l'échelle d'exposition ?

L'échelle d'exposition est une liste organisée des situations ou des scénarios qui déclenchent votre anxiété, classés du moins anxiogène au plus anxiogène. Chaque situation est attribuée à un niveau d'anxiété sur une échelle de 0 à 10, où :

- 0 représente l'absence totale d'anxiété.
- 10 représente le niveau d'anxiété maximum imaginable.

Les étapes de la création de l'échelle d'exposition

1. Identification des situations

Prenez le temps d'identifier les situations spécifiques qui déclenchent votre anxiété. Il peut s'agir d'activités, d'endroits ou de scénarios auxquels vous évitez généralement de faire face.

2. Attribution des niveaux d'anxiété

Pour chaque situation identifiée, attribuez un niveau d'anxiété sur une échelle de 0 à 10. Essayez d'être honnête avec vous-même quant à la gravité de l'anxiété que chaque situation vous cause.

3. Hiérarchisation des situations

Organisez les situations de la moins anxiogène à la plus anxiogène en utilisant les niveaux d'anxiété que vous avez attribués. Cela crée une séquence graduelle pour votre exposition in vivo.

L'utilité de l'échelle d'exposition

- **Planification systématique** : l'échelle d'exposition vous permet de planifier votre progression de manière systématique. Vous commencez par les situations moins anxiogènes et progressez graduellement vers celles qui suscitent plus d'anxiété.
- **Gestion de l'anxiété** : en abordant les situations de manière progressive, vous donnez à votre esprit et à votre corps le temps de s'habituer à l'anxiété. Cela rend le processus moins accablant et plus gérable.
- **Renforcement de la confiance** : à mesure que vous affrontez et surmontez chaque situation, votre confiance grandit. Vous réalisez que vous pouvez faire face à vos peurs et que l'anxiété diminue avec le temps.

Exemple d'échelle d'exposition

- 0 : Aucune anxiété - situation très confortable.
- 2 : Légère inquiétude - situation légèrement inconfortable, mais gérable.

- 5 : Anxiété modérée - sensations d'anxiété plus marquées, mais encore gérables.
- 7 : Anxiété élevée - anxiété notable, mais encore sous contrôle.
- 9 : Anxiété intense - niveau d'anxiété très élevé, mais pas insupportable.
- 10 : Anxiété maximale - anxiété au niveau maximal, difficile à tolérer.

Guide pour utiliser l'échelle efficacement

Lorsque vous abordez l'étape de l'exposition in vivo, rappelez-vous que vous avez le contrôle sur les situations auxquelles vous choisissez de vous exposer. Parmi toutes les idées générées lors de votre remue-méninges, sélectionnez celles auxquelles vous vous sentez prêt(e) à faire face.

Prenez le temps de choisir les situations qui correspondent à votre niveau d'anxiété actuel et préparez-vous à les affronter graduellement pour en surmonter les peurs.

ATTENTION : la clé de la réussite est de commencer au bas de l'échelle et d'avancer seulement lorsque votre niveau d'anxiété devient tolérable au barreau actuel !

Échelle d'exposition

10	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>
9	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

8	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>
7	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

--	--

6

<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

5

<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

4	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>
3	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

2	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

1	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

Développer votre tolérance à l'anxiété par l'exposition

Choix des situations à exposer

Identifiez deux situations que vous redoutez, mais qui génèrent une anxiété modérée pour vous. Celles-ci seront vos points de départ pour les exercices d'exposition de la semaine.

Programmation quotidienne

Planifiez au moins trois sessions d'exposition chaque jour pour chaque situation. Ces sessions peuvent être relativement courtes, mais elles doivent être régulières pour renforcer votre tolérance à l'anxiété.

Utilisation de l'échelle d'anxiété

Avant chaque session, évaluez votre niveau d'anxiété à l'aide de l'échelle d'anxiété de 0 à 10. Cela vous permettra de suivre vos progrès au fil du temps.

Commencer en douceur

Lors de votre première session pour chaque situation, commencez avec une intensité d'exposition qui est légèrement au-dessus de votre seuil d'anxiété actuel. L'objectif est de ressentir une anxiété modérée, mais gérable.

Observer vos réactions

Pendant l'exposition, observez vos pensées, vos sensations physiques et vos émotions. Prenez conscience de comment votre anxiété évolue et comment vous y réagissez.

Restez engagé

Lorsque l'anxiété monte, rappelez-vous que c'est une réaction naturelle à l'exposition. Évitez les comportements d'évitement et maintenez-vous engagé dans la situation.

Utilisez des techniques de gestion

Si l'anxiété devient trop intense, utilisez des techniques de gestion telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire ou la pleine conscience pour vous

calmer.

Échelle d'anxiété après l'exposition

Après chaque session, évaluez à nouveau votre niveau d'anxiété à l'aide de l'échelle. Vous constaterez peut-être que l'anxiété diminue progressivement à mesure que vous vous exposez davantage.

Progression graduelle

Au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise avec une situation, augmentez légèrement l'intensité de l'exposition. Progressivement, vous pourrez affronter des situations plus anxiogènes.

Soyez patient et persévérant

Le processus d'exposition peut être exigeant, mais les résultats en valent la peine. Soyez patient avec vous-même et célébrez vos succès, même les plus petits.

GRILLE D'AUTO OBSERVATION DES EXERCICES D'EXPOSITION

Exercice d'exposition: _____

Pensée automatique	Pensée réaliste
Exemple : tout le monde me juge en permanence.	Il est naturel d'avoir des interactions sociales et les autres sont occupés avec leurs propres préoccupations plutôt que de me juger constamment.

Date	Situation - Seul - Accompagné	Réaction - Fait face directement / avec objet sécurisant - Évitement	Durée d'exposition - Heures/Minutes	Niveau d'anxiété maximal - 0 à 10 (échelle)	Pensées lors de l'exercice

Liens supplémentaires

Articles

- [S'exposer pour se soigner: les principes de l'exposition en imagination et in vivo dans le cadre d'une thérapie cognitive comportementale](#)
- [La thérapie cognitivo-comportementale - le clinicien septembre 2001](#)
- [Améliorer la thérapie par exposition via l'apprentissage par inhibition- Centre de Pleine Conscience](#)

Bloc 8 - la résolution de problème

Introduction à la résolution de problèmes : développer des compétences pour faire face à l'anxiété

La résolution de problème est une compétence précieuse qui peut jouer un rôle essentiel dans la gestion de l'anxiété. Lorsque nous sommes confrontés à des défis, des incertitudes ou des situations anxiogènes, savoir comment analyser et résoudre efficacement les problèmes peut considérablement réduire notre niveau d'anxiété. Dans ce bloc, nous allons explorer en détail les étapes de la résolution de problème et comment les appliquer pour faire face aux situations qui génèrent de l'anxiété.

Apprendre à résoudre des problèmes ne signifie pas éliminer toutes les difficultés de la vie, mais plutôt acquérir les compétences pour aborder ces difficultés de manière plus efficace et constructive. En développant cette aptitude, vous pourrez mieux gérer les situations stressantes et minimiser les effets négatifs de l'anxiété. Dans les sections suivantes, nous allons explorer les étapes clés de la résolution de problème et les mettre en pratique pour vous aider à faire face à l'anxiété de manière proactive et confiante.

Comment aborder les problèmes et trouver des solutions face à l'anxiété

Face aux défis, aux incertitudes et aux situations qui génèrent de l'anxiété, il est crucial de développer des compétences en résolution de problème. Cette capacité peut grandement contribuer à réduire le niveau d'anxiété en permettant une approche proactive et rationnelle pour faire face aux obstacles. Dans cette section, nous allons explorer comment aborder les problèmes de manière constructive, identifier les réactions problématiques courantes et proposer des pistes de solution pour gérer l'anxiété de manière plus efficace.

Reconnaître les réactions problématiques face aux problèmes

Il est fréquent de rencontrer des réactions problématiques lorsqu'il s'agit de faire face à des problèmes. Certaines de ces réactions incluent :

- Ne pas reconnaître les problèmes : ignorer ou minimiser les problèmes en ne les reconnaissant pas, ce qui peut empêcher leur résolution.
- Considérer les problèmes comme anormaux : croire que le fait d'avoir des problèmes est un signe de faiblesse ou d'injustice. Il est important de normaliser le fait d'avoir des problèmes et de se rappeler que tout le monde en rencontre.
- Éviter les problèmes ou réagir exagérément : soit éviter complètement les problèmes, soit y réagir de manière exagérée en ressentant un sentiment d'urgence. Ces réactions peuvent amplifier l'anxiété et empêcher de trouver des solutions efficaces.
- Chercher la solution parfaite : rechercher constamment la solution parfaite peut conduire à l'indécision et à l'inaction, ce qui peut aggraver l'anxiété.

Pistes de solution pour gérer l'anxiété liée aux problèmes

- Cultiver la prise de conscience émotionnelle : soyez attentif à vos émotions et identifiez les problèmes actifs ou récurrents. Reconnaître vos émotions vous aidera à aborder les problèmes de manière proactive.
- Normaliser le fait d'avoir des problèmes : remuez le problème dans son contexte et réalisez que tout le monde rencontre des défis. Cultivez l'indulgence envers vous-même et évitez de vous blâmer.
- Transformer les menaces en défis : changez votre perception en voyant les problèmes comme des défis à relever plutôt que des menaces à éviter. Identifiez les avantages potentiels de la situation, comme la possibilité d'apprendre et de grandir.

- Gérer le sentiment d'urgence : lorsque vous ressentez un sentiment d'urgence, prenez du recul. Posez-vous la question : "Si je ne règle pas cela maintenant, quelles seront les conséquences réelles ?" Cela peut vous aider à éviter de réagir impulsivement.
- Éviter la recherche de la solution parfaite : acceptez qu'il n'y ait pas toujours de solution parfaite. Respectez les étapes de la résolution de problème, choisissez une solution et engagez-vous à agir. Vous pouvez toujours ajuster vos choix par la suite.

Techniques de résolution de problèmes pour gérer l'anxiété

Face aux défis et aux problèmes qui génèrent de l'anxiété, il est essentiel de développer des compétences en résolution de problème. Ces techniques peuvent vous aider à aborder les problèmes de manière structurée et rationnelle, ce qui peut considérablement réduire l'anxiété et favoriser des solutions efficaces. Voici comment mettre en pratique les étapes de la technique de résolution de problème pour mieux gérer l'anxiété.

Étapes de la technique de résolution de problème

1. **Stop** : prenez conscience du problème et reconnaissez qu'il mérite une attention particulière. Trop souvent, on évite de reconnaître les problèmes ou de s'attaquer à leur résolution. Accordez-vous un moment pour vous recentrer sur ce qui vous cause de l'anxiété et notez ce problème.
2. **Adoptez une attitude constructive** : abordez le problème avec une attitude constructive. Voyez-le comme une opportunité ou un défi plutôt que comme une menace. Les problèmes peuvent souvent stimuler des changements positifs. En adoptant une mentalité positive, vous réduisez la tension et ouvrez la porte à des solutions.
3. **Définissez le problème** : définissez le problème de manière précise, concrète et limitée. Évitez les problèmes flous ou multiples. Si plusieurs problèmes existent, établissez une liste prioritaire en fonction de leur gravité et urgence. Plus le problème est défini clairement, plus il devient facile de trouver une solution spécifique.

4. **Sélectionnez vos objectifs** : identifiez vos objectifs par rapport au problème. Définissez-les de manière concrète. Quels indicateurs concrets prouveraient que l'objectif est atteint ? Par exemple, si votre anxiété vient d'un projet à rendre, votre objectif pourrait être d'avancer par étapes mesurables plutôt que de tout faire d'un coup.
5. **Générez des solutions** : énumérez les solutions potentielles en évaluant leur utilité et leur difficulté (sur une échelle de 1 à 5). Soyez créatif et ouvert à différentes options. N'ayez pas peur de proposer des solutions qui semblent improbables à première vue.
6. **Choisissez une solution** : sélectionnez une ou plusieurs solutions en tenant compte de leurs avantages et inconvénients respectifs. Acceptez que chaque solution ait des aspects positifs et négatifs. Choisissez celle qui vous semble la plus gérable et réaliste, même si elle comporte des défis.
7. **Élaborez un plan d'action** : créez un plan détaillé des étapes à suivre pour mettre en œuvre la solution choisie. Établissez un calendrier réaliste et spécifique pour chaque étape. Assurez-vous que chaque étape soit réalisable sans ajouter une pression supplémentaire à votre anxiété.
8. **Prévoyez une évaluation** : fixez une date pour évaluer les résultats de votre plan d'action. Donnez-vous suffisamment de temps pour que la solution puisse porter ses fruits. Cela permet de réduire l'incertitude et de renforcer la confiance en votre capacité à faire face aux défis.
9. **Évaluez les résultats** : à la date prévue, évaluez les résultats obtenus en fonction des objectifs que vous avez définis. Si nécessaire, appliquez à nouveau la technique de résolution de problème ou considérez d'autres solutions. Ne soyez pas déçu par des échecs temporaires, mais voyez-les comme des occasions d'apprendre et de vous améliorer.

Lorsque vous appliquez ces étapes de la technique de résolution de problème, vous vous donnez les moyens de gérer l'anxiété de manière proactive. Cette approche structurée peut non seulement vous aider à trouver des solutions plus efficaces, mais aussi à développer une meilleure tolérance aux incertitudes et aux défis de la vie quotidienne.

Soyez patient avec vous-même et rappelez-vous que la pratique régulière vous aidera à maîtriser ces compétences et à les utiliser pour améliorer votre bien-être. La clé est d'appliquer ces étapes de manière progressive, sans vous précipiter, tout en vous permettant de célébrer les petites victoires en cours de route.

La rumination : libérez-vous du piège de la pensée circulaire

La rumination est une expérience mentale commune, mais souvent mal comprise. Elle peut s'infiltrer subtilement dans nos pensées, se frayer un chemin jusque dans les recoins les plus profonds de notre esprit. Lorsqu'elle prend le contrôle, la rumination devient un cercle vicieux, un tourbillon où les pensées négatives s'entrelacent, se multiplient et se renforcent sans fin. Ce processus peut nous engloutir, nous laissant avec un sentiment de détresse et d'angoisse, sans pour autant apporter de réponse ou de soulagement.

Les visages de la rumination

La rumination se présente sous différentes formes, chacune ayant la capacité de capturer notre attention, de nourrir nos peurs et de miner notre tranquillité d'esprit. Il y a, par exemple, l'inquiétude incessante – une préoccupation excessive pour des événements passés ou futurs, souvent sans véritable solution. Cette forme de rumination nous pousse à tourner en rond, nous empêchant de nous libérer de l'emprise de nos pensées.

Puis il y a l'analyse excessive, où l'on se perd dans une quête obsessionnelle de détails, une relecture incessante des événements dans l'espoir de comprendre, de trouver la réponse, mais où chaque détail semble entraîner un autre, sans fin, sans conclusion. Cette quête d'explication devient alors une forme d'obsession.

Certaines fois, la rumination prend la forme d'un retour obsessionnel sur un problème – une idée, une image, ou un événement qui revient sans cesse, presque comme un fantôme que l'on ne parvient pas à chasser. Ou bien, c'est ce sentiment de broyer du noir : une focalisation sur ce qui va mal, ce qui est négatif, ce qui semble irrémédiable. Le cercle s'élargit et le sentiment de désespoir se renforce.

Le problème est souvent retourné, analysé et réanalysé, sans parvenir à une résolution. On creuse la tête, à la recherche de solutions, mais ces solutions semblent se dérober, inaccessibles, comme si le fait de réfléchir encore et encore allait un jour apporter la clé. Enfin, la rumination peut aussi prendre la forme d'un énervement persistant : cette colère ou frustration qui persiste longtemps après que la situation a été réglée, mais dont on ne parvient pas à se détacher.

La rumination et la réflexion : des mondes opposés

Il est important de comprendre que la rumination et la réflexion ne sont pas la même chose. Bien qu'elles impliquent toutes deux des pensées répétitives, la différence réside dans l'intention et l'impact émotionnel. Prenons un moment pour explorer ces différences.

La rumination est un processus qui nous pousse à nous concentrer obsessionnellement sur des pensées négatives, sans jamais parvenir à les résoudre. Elle amplifie la détresse émotionnelle, nous enferme dans le passé, et nous empêche de tourner la page. En revanche, la réflexion est une démarche constructive. Elle nous invite à prendre du recul, à analyser une situation avec objectivité, en quête de solutions ou d'une meilleure compréhension.

Alors que la rumination est marquée par une obsession et une tendance à se laisser envahir par des émotions négatives, la réflexion est guidée par un but : chercher activement des solutions, comprendre, évoluer. La rumination prend du temps, se prolonge, sans résultat concret, tandis que la réflexion est souvent plus ciblée, plus transitoire, avec un but précis en tête. Elle apporte un apaisement en clarifiant les idées et en réduisant le stress.

Ce qui est fascinant avec la réflexion, c'est qu'elle ne se perd pas dans l'autocritique, contrairement à la rumination. La rumination est en effet souvent accompagnée d'une forme de jugement sévère envers soi-même, alors que la réflexion permet d'adopter une attitude plus compréhensive, d'observer nos erreurs avec bienveillance et d'en tirer des enseignements. Elle nous aide à avancer, à grandir. Elle prend du recul, évalue la situation avec objectivité, et nous aide à prendre des décisions éclairées, sans être bloquée par l'angoisse ou l'indécision.

Sortir de la spirale de la rumination

La rumination est un piège mental, un tourbillon qui semble impossible à arrêter. Mais il existe des moyens de s'en libérer, des stratégies qui permettent de briser ce cercle vicieux et de retrouver la paix intérieure. Ces stratégies ne sont pas des solutions instantanées, mais des outils que nous pouvons utiliser pour reprendre le contrôle de nos pensées.

1. Prendre conscience de soi

Le premier pas pour sortir de la rumination est d'en prendre conscience. Lorsque vous vous surprenez à penser de manière répétitive, à tourner en rond sur un même sujet, il est essentiel de le reconnaître. Cette prise de conscience est le premier geste pour briser le cycle.

2. Interrompre le processus

Une fois que vous avez identifié la rumination, il est crucial d'interrompre le processus. Trouvez une activité qui vous aide à vous détacher de vos pensées : écouter de la musique, faire une promenade, lire ou même parler à un ami. Le but est de détourner votre attention pour éviter que la spirale ne se resserre.

3. Accorder un temps limité à la réflexion

Lorsque vous êtes confronté à un problème, accordez-vous un temps limité pour y réfléchir. Fixez un moment précis pour réfléchir à la situation, mais ne laissez pas cette réflexion s'étendre indéfiniment. Une fois ce temps écoulé, laissez le problème de côté et revenez-y plus tard si nécessaire.

4. Remettre en question les pensées

Demandez-vous si vos pensées ruminantes sont réellement fondées. Sont-elles basées sur des faits solides, ou s'agit-il simplement de perceptions, de peurs amplifiées par votre esprit ? Challengez vos pensées, et explorez des alternatives plus équilibrées et réalistes.

5. La pratique de la pleine conscience

Un excellent moyen de sortir de la rumination est la pratique de la pleine

conscience. Cela consiste à être pleinement présent à ce qui se passe ici et maintenant, sans se laisser envahir par les pensées du passé ou de l'avenir. La pleine conscience vous aide à vous ancrer dans l'instant et à réduire l'anxiété liée à la rumination.

6. Passer à l'action

Si un problème vous tracasse, recherchez activement des solutions. Plutôt que de tourner en rond, engagez-vous dans une action concrète pour résoudre le problème. Même de petites actions peuvent aider à dissiper l'anxiété et à réduire les pensées obsessionnelles.

7. Engagez-vous dans des activités positives

Parfois, le simple fait de se distraire peut être un remède efficace. Engagez-vous dans des activités qui vous apportent du plaisir, qui vous permettent de vous détacher de vos pensées. Que ce soit une activité créative, sportive, ou simplement un moment de détente, ces moments vous aideront à alléger votre esprit.

Libérer son esprit

La rumination peut sembler être une prison mentale, mais en prenant des mesures concrètes pour la gérer, vous pouvez retrouver une grande liberté intérieure. Ces stratégies, bien qu'elles demandent du temps et de l'effort, vous permettent de reprendre le contrôle de vos pensées et de libérer votre esprit du poids de l'angoisse.

En cultivant la pleine conscience, en remettant en question les pensées négatives, et en adoptant des actions constructives, vous pouvez transformer votre relation aux pensées et retrouver une sérénité durable. Lâcher prise sur la rumination est un chemin vers un esprit plus apaisé, plus lucide, et plus ouvert à la vie telle qu'elle se présente.

Distinguer entre rumination et réflexion : libérer votre pensée

Il est fréquent de confondre la rumination et la réflexion, car les deux impliquent une concentration intense sur un sujet donné. Cependant, bien que ces processus partagent certaines similitudes, leurs impacts sur notre bien-être mental sont radicalement différents. Si la rumination nous enferme dans un tourbillon de pensées négatives, la réflexion, elle, peut nous offrir une voie vers la compréhension et la résolution des problèmes. Comprendre ces distinctions est essentiel pour libérer notre pensée et éviter de nous laisser submerger par des pensées non productives.

La rumination : un piège de pensées négatives

La rumination est un processus mental insidieux où l'on se laisse capturer par des pensées négatives qui tournent en boucle. Elle nous pousse à ressasser des erreurs passées, des peurs irréalistes ou des situations désagréables, sans jamais avancer ni trouver de solutions. C'est un enfermement mental qui nous immobilise, au lieu de nous permettre d'aller de l'avant. Contrairement à la réflexion qui peut conduire à l'action, la rumination crée un cercle vicieux où les pensées se répètent sans jamais évoluer, augmentant le stress et l'anxiété.

Voici quelques différences clés entre la rumination et la réflexion, pour mieux comprendre chaque processus :

Recherche des fautes vs recherche des solutions

La rumination a tendance à chercher des fautes : on se concentre sur ce qui n'a pas fonctionné, sur nos erreurs ou celles des autres, souvent avec une forte dose d'autocritique. Plutôt que d'aller de l'avant, on se noie dans le passé, sans parvenir à trouver des réponses concrètes. C'est une sorte de recherche de "coupables", sans issue.

La réflexion, au contraire, est orientée vers la recherche de solutions. Elle nous invite à comprendre la situation, à tirer des enseignements et à identifier des actions qui peuvent améliorer la situation. La réflexion est une démarche

constructive, une analyse qui nous aide à trouver des moyens d'agir et d'évoluer, plutôt que de nous laisser submerger par nos échecs passés.

Amplification vs relativisation

Quand nous rumineons, nous avons tendance à amplifier les problèmes, à les rendre plus grands, plus intenses et plus terrifiants qu'ils ne le sont réellement. La peur et l'émotion déforment notre perception de la situation, et chaque petite difficulté se transforme en un problème colossal et insurmontable.

En revanche, la réflexion permet de relativiser la situation. Elle nous aide à voir le problème dans son contexte réel, à accepter que la vie comporte des défis, mais qu'ils ne sont pas forcément aussi graves qu'ils nous semblent dans un état d'anxiété. En relativisant, la réflexion permet d'apaiser les émotions excessives et de prendre une perspective plus équilibrée.

Jugement vs compréhension

La rumination est souvent accompagnée de jugements sévères, que ce soit envers soi-même, les autres ou les situations. Cette autocritique nous entraîne dans un état de culpabilité et de frustration, où nous nous reprochons constamment des erreurs. Ce processus crée un environnement mental où les émotions négatives, comme la honte ou la colère, prennent le dessus.

La réflexion, elle, se caractérise par une compréhension. Elle nous permet d'examiner une situation de manière neutre, sans jugement sévère, mais avec une attitude de curiosité. Au lieu de se concentrer sur les défauts ou les erreurs, la réflexion nous pousse à mieux comprendre les raisons derrière nos actions ou celles des autres, et à tirer des enseignements constructifs.

Simplifications abusives vs reconnaissance de la complexité

La rumination aime simplifier à l'extrême, cherchant une cause unique à un problème, une solution simple à une situation complexe. Elle tend à chercher des explications rapides, souvent erronées ou réductrices, sans tenir compte de la complexité des facteurs en jeu.

La réflexion, en revanche, reconnaît la complexité des situations. Elle comprend que la vie est souvent nuancée et qu'un problème peut avoir plusieurs causes, parfois interconnectées. La réflexion nous pousse à prendre du recul et à comprendre cette complexité, sans réduire le problème à une seule cause ou explication simpliste.

Pourquoi incessant vs but précis

L'une des caractéristiques de la rumination est sa nature incessante. Elle nous pousse à nous demander « pourquoi » encore et encore, sans jamais parvenir à une réponse satisfaisante. Ce processus se transforme rapidement en un tourbillon où l'on tourne en rond, sans avancer ni trouver de solution.

La réflexion, par contre, est guidée par un but précis : trouver une solution, résoudre un problème, ou obtenir une compréhension claire. Elle cherche à aboutir à une conclusion ou à une action concrète. Contrairement à la rumination, qui est souvent une fuite sans fin, la réflexion nous pousse à progresser vers un objectif.

Concentration sur le problème vs vue d'ensemble

Lorsque l'on rumine, on se concentre uniquement sur un problème spécifique, souvent de manière excessive. Cette attention exclusive sur le problème a tendance à l'agrandir, à le magnifier, et à occulter le reste de notre vie. Cela nous empêche de voir les autres aspects importants de la situation ou de la vie en général.

La réflexion permet, elle, d'avoir une vue d'ensemble. Elle nous aide à prendre du recul, à analyser le problème dans son contexte plus large, et à ne pas être aveuglé par une seule difficulté. En considérant l'ensemble de la situation, nous pouvons prendre des décisions plus équilibrées et ne pas nous laisser captiver par une seule problématique.

Concentration sur les conséquences vs recherche de solutions

La rumination se concentre souvent sur les conséquences négatives d'une situation, générant une peur irrationnelle des pires scénarios. Ce processus de pensées catastrophiques nous fait imaginer que le pire est inévitable, ce qui augmente notre sentiment d'impuissance.

La réflexion, quant à elle, se tourne vers la recherche de solutions concrètes. Plutôt que de se focaliser sur le pire, elle nous aide à préparer des réponses, à anticiper les obstacles, et à prévenir les conséquences négatives avant qu'elles ne se produisent. En adoptant une attitude proactive, nous pouvons mieux gérer les situations stressantes.

Opter pour une réflexion positive

Savoir faire la distinction entre la rumination et la réflexion est essentiel pour maintenir une santé mentale optimale. La réflexion constructive peut libérer notre esprit des pensées inutiles et nous permettre de progresser dans la résolution de nos problèmes.

Si vous vous surprenez à ruminer, rappelez-vous que ce processus mental est modifiable. Plutôt que de vous laisser envahir par des pensées répétitives et négatives, vous pouvez choisir d'adopter une approche plus réfléchie, plus orientée vers la solution. En pratiquant activement la réflexion et en recherchant des solutions concrètes, vous pouvez transformer votre manière de penser et améliorer votre bien-être mental.

Adopter une réflexion positive vous permet de libérer votre esprit des entraves de la rumination et de trouver la paix intérieure, tout en vous préparant à affronter les défis de manière plus sereine et constructive.

Les effets négatifs de la rumination sur votre humeur

La rumination, cette tendance à laisser les pensées négatives se répéter sans fin, peut être l'un des plus grands ennemis de notre bien-être émotionnel. Lorsqu'on se laisse piéger dans un cycle incessant de pensées tournant autour d'un problème ou d'une inquiétude, il devient difficile de sortir de cette spirale négative. Ce processus mental, loin d'être anodin, peut avoir un impact profond sur notre humeur et notre état d'esprit, affectant ainsi notre qualité de vie.

Diminution de la disposition et de la capacité à résoudre des problèmes

L'un des effets les plus pernicioeux de la rumination est qu'elle peut épuiser notre énergie mentale et émotionnelle. Au lieu de nous aider à résoudre un problème,

elle nous submerge de pensées négatives et nous laisse dans un état de frustration et d'anxiété. Quand on rumine, le cerveau est constamment sollicité par des pensées répétitives et épuisantes, ce qui entrave la concentration et rend difficile la recherche de solutions constructives. Le processus de rumination réduit la capacité à affronter les défis avec calme et efficacité, ce qui rend chaque tâche plus ardue à accomplir.

Perte d'attention à l'environnement

Lorsque nous rumineons, nous nous enfermons souvent dans un monde intérieur rempli de préoccupations et de pensées incessantes. Cette concentration excessive sur nos soucis peut nous détacher de notre environnement immédiat et des interactions avec les autres. Nous devenons moins réceptifs aux opportunités et aux moments importants de la vie quotidienne. Nous manquons les échanges significatifs avec nos proches ou les petites joies qui pourraient alléger notre état d'esprit. Cette déconnexion avec le présent et les autres peut, à long terme, entraîner une sensation de vide et un isolement social.

Illusion d'utilité

La rumination peut nous donner l'impression que nous sommes en train de résoudre un problème en le repassant en boucle dans notre esprit. Nous croyons que, en repensant constamment à une situation, nous finirons par trouver une solution. Cependant, en réalité, la rumination n'apporte généralement aucune issue positive. Elle ne fait que renforcer le cercle vicieux des pensées négatives et aggraver l'anxiété, l'inquiétude et la frustration. Au lieu de résoudre un problème, elle le complexifie et le rend encore plus difficile à surmonter. En d'autres termes, la rumination nous laisse épuisés, plus préoccupés qu'avant, et incapables de passer à l'action.

Discerner entre la réflexion et la rumination

Il est crucial de comprendre que réfléchir à une situation n'est pas la même chose que ruminer. La réflexion productive implique une analyse saine et une réflexion constructive sur un problème afin de trouver des solutions. C'est une démarche qui

nous aide à comprendre les raisons d'une difficulté et à chercher des moyens d'y faire face.

En revanche, la rumination est une boucle répétitive de pensées négatives qui ne mène à rien de constructif. Tandis que la réflexion peut nous guider vers des solutions et des actions concrètes, la rumination nous enferme dans un tourbillon de préoccupations qui nous paralyse et nous empêche de trouver des réponses claires. La distinction entre ces deux processus est subtile, mais essentielle pour préserver notre bien-être mental : la réflexion nous aide à prendre des décisions éclairées, tandis que la rumination nous empêche d'avancer.

Stratégie d'évitement efficace

Il peut sembler, paradoxalement, que la rumination soit une stratégie d'évitement efficace face à une situation difficile. En nous concentrant sur nos pensées, nous évitons de confronter directement les émotions inconfortables ou la réalité du problème. Cette illusion de maîtrise donne l'impression que nous faisons face à la situation, mais en réalité, la rumination empêche de traiter efficacement les émotions et d'agir face au problème. En retardant cette confrontation, nous prolongeons notre souffrance et notre confusion, sans résoudre quoi que ce soit. Cette fuite mentale n'est donc qu'une solution temporaire qui finit par aggraver la situation à long terme.

Différencier émotion, rumination et résolution de problèmes

Il est essentiel de différencier l'émotion, la rumination et la recherche active de solutions. Reconnaître nos émotions et comprendre la cause de nos difficultés est une démarche saine et constructive. Cependant, lorsque cette analyse devient rumination, nous nous éloignons de l'action et de la résolution des problèmes.

La rumination nous paralyse, nous empêchant de prendre des mesures concrètes et de gérer nos émotions de manière efficace. Il est crucial d'être capable de reconnaître quand nos pensées glissent dans la rumination afin de pouvoir interrompre ce cycle et réorienter notre attention vers des actions constructives. Plus tôt nous identifions ce processus, plus facile sera la gestion de notre bien-être émotionnel.

Stratégies anti-rumination pour retrouver le contrôle

Bien que la rumination puisse sembler être une spirale sans fin, il existe des stratégies efficaces pour la surmonter et retrouver un état d'esprit plus serein. Voici quelques approches concrètes pour vous libérer de la rumination de manière proactive :

1. **Utiliser la résolution de problème** : transformez la rumination en réflexion constructive. Plutôt que de laisser les pensées se répéter, engagez-vous dans un processus actif de résolution de problème. Cela implique de rechercher des solutions concrètes et de passer à l'action. Cette approche permet de briser le cycle mental et d'avancer vers des solutions.
2. **Tolérer l'incertitude** : la rumination découle souvent de notre incapacité à accepter l'incertitude. Une stratégie efficace est d'accepter que toutes les réponses ne soient pas disponibles immédiatement. Concentrez-vous sur des actions concrètes et acceptables, même si elles ne résolvent pas immédiatement le problème. Cela aide à réduire l'anxiété.
3. **Élaborer un plan d'action alternatif** : préparez à l'avance une liste d'activités ou d'occupations qui vous permettent de vous détourner des pensées négatives. Que ce soit une activité créative, physique ou sociale, ces distractions peuvent vous aider à sortir de la boucle de rumination et retrouver la paix intérieure.
4. **Gestion du temps de rumination** : limitez le temps alloué à la rumination en définissant des créneaux spécifiques dans votre emploi du temps pour y penser. En dehors de ces moments, engagez-vous pleinement dans d'autres activités pour ne pas laisser les pensées envahir constamment votre esprit.
5. **Pratique de pleine conscience** : la pleine conscience est une méthode puissante pour sortir du cycle de la rumination. En vous concentrant sur vos sensations, vos émotions et votre environnement immédiat, vous pouvez vous ancrer dans le présent et détacher votre esprit des pensées négatives.

Une pratique régulière de la pleine conscience permet de réduire l'influence des pensées récurrentes et d'améliorer votre bien-être mental.

La rumination est donc un processus mental qui peut avoir des effets dévastateurs sur notre humeur et notre qualité de vie. Cependant, en reconnaissant ce phénomène et en adoptant des stratégies efficaces pour y faire face, nous pouvons retrouver le contrôle de notre esprit, réduire notre anxiété et améliorer notre bien-être émotionnel. En transformant la rumination en réflexion constructive et en nous engageant dans des actions concrètes, nous pouvons libérer notre pensée et vivre plus sereinement.

Approfondir votre boîte à outils de résolution de problème

Pour améliorer votre approche de la résolution de problèmes, il est essentiel de disposer d'une boîte à outils complète, vous permettant d'aborder les défis de manière plus méthodique et efficace. En plus des stratégies précédemment abordées, voici quelques techniques supplémentaires pour perfectionner votre capacité à résoudre les problèmes et obtenir des résultats plus fructueux :

1. Décomposer les problèmes complexes

Un problème complexe peut rapidement devenir accablant si vous le regardez dans son ensemble. La clé pour y faire face efficacement est de le diviser en parties plus petites et plus gérables. Par exemple, si vous devez gérer un projet complexe au travail, décomposez-le en étapes spécifiques et traitez chaque tâche séparément. En procédant ainsi, vous ne vous sentez pas submergé et vous êtes plus à même de trouver des solutions spécifiques à chaque composant du problème. Cette méthode vous permet également de suivre plus facilement vos progrès et de vous ajuster si nécessaire.

2. Diversifiez vos options

Lorsque vous cherchez des solutions à un problème, il peut être tentant de se concentrer uniquement sur les solutions classiques. Cependant, il est essentiel de diversifier vos options. Ne vous limitez pas aux approches évidentes. Osez penser différemment et explorez des solutions inhabituelles ou créatives. Parfois, une

solution que vous n'auriez pas envisagée peut être la plus efficace, même si elle semble un peu risquée ou non conventionnelle. En vous ouvrant à différentes possibilités, vous augmentez vos chances de trouver une approche novatrice.

3. Sollicitez des perspectives externes

Il est facile de se perdre dans ses propres pensées lorsque l'on essaie de résoudre un problème. Une façon de stimuler la créativité et d'obtenir de nouvelles idées est de solliciter des perspectives externes. Parlez de votre problème avec un ami, un collègue, ou même un professionnel. Parfois, le fait de discuter de vos préoccupations avec quelqu'un d'autre peut apporter un éclairage différent et des suggestions que vous n'auriez pas envisagées. Ces perspectives nouvelles peuvent être particulièrement utiles si vous vous sentez bloqué ou si vous avez du mal à voir des solutions alternatives.

4. Testez et adaptez

N'ayez pas peur d'expérimenter avec différentes solutions. Parfois, une approche théorique ne fonctionnera pas aussi bien en pratique, et cela fait partie du processus de résolution de problèmes. L'essai et l'erreur sont essentiels. Si une solution ne fonctionne pas comme prévu, ne vous découragez pas. Adaptez-la ou essayez quelque chose de nouveau. L'essentiel est de rester flexible et de continuer à ajuster vos stratégies jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne.

5. Pratiquer la patience

Certaines solutions ne produiront pas de résultats immédiats, et il est important de rester patient. Ne vous attendez pas à des réponses instantanées. En résolvant des problèmes complexes ou émotionnels, les changements prennent souvent du temps. Soyez patient et continuez à appliquer vos solutions avec engagement. Au fur et à mesure, les résultats deviendront plus évidents et les efforts porteront leurs fruits.

6. Célébrez les petites victoires

Même si la résolution complète d'un problème prend du temps, il est important de reconnaître et célébrer les petites victoires. Ces petites étapes, telles que la

réalisation d'une tâche spécifique ou l'atteinte d'un objectif partiel, renforcent votre motivation et vous aident à garder le cap. Célébrer ces progrès renforce également votre confiance en vos capacités à surmonter les défis et à réussir.

7. Évitez le perfectionnisme

Dans le processus de résolution de problèmes, il est facile de rechercher la solution parfaite. Cependant, il est important de se rappeler que les problèmes ne sont pas toujours résolus de manière idéale. Certaines solutions auront des compromis, et c'est normal. Acceptez que la solution choisie ne soit pas parfaite, mais qu'elle soit fonctionnelle et adaptée au contexte. Se concentrer sur ce qui fonctionne le mieux et accepter l'imperfection vous permettra de résoudre les

Exercices à faire pour affiner vos compétences en résolution de problèmes

Pour renforcer vos compétences en résolution de problèmes, il est utile de pratiquer à travers des exercices pratiques. Voici quelques suggestions pour améliorer votre approche :

1. Problèmes quotidiens

Identifiez un petit problème quotidien auquel vous êtes confronté régulièrement, que ce soit au travail, à la maison ou dans vos relations. Utilisez les techniques de résolution de problèmes que nous avons explorées pour le résoudre de manière proactive. Notez vos observations, les solutions mises en place, et les résultats obtenus dans un journal. Cela vous aidera à perfectionner votre capacité à appliquer les principes de manière concrète.

2. Résolution de problème imaginée

Choisissez une situation hypothétique qui nécessite une résolution de problème, comme un défi auquel vous n'êtes pas confronté actuellement, mais qui pourrait se produire à l'avenir. Appliquez la méthode de résolution de problèmes en identifiant les différentes étapes, en générant plusieurs solutions possibles, puis en choisissant la meilleure option. Cette pratique vous permet de renforcer vos compétences, même en dehors de situations réelles.

3. Collaboration créative

Demandez à un ami, un collègue ou un membre de votre famille de travailler avec vous sur un problème que vous rencontrez. Ensemble, générez des idées et explorez des solutions. Cette approche collaborative peut offrir des perspectives uniques et aider à stimuler la créativité. En vous appuyant sur les idées des autres, vous pouvez trouver des solutions auxquelles vous n'auriez pas pensé seul.

4. Réflexion post-événement

Repensez à un événement récent où vous avez dû résoudre un problème. Revivez mentalement la situation et réfléchissez à la manière dont vous l'avez abordée. Utilisez les principes de résolution de problème pour déterminer si vous auriez pu envisager d'autres solutions ou aborder la situation différemment. Cette réflexion post-événement vous aidera à apprendre de vos expériences passées et à améliorer votre approche pour l'avenir.

5. Gestion du temps de rumination

Pratiquez la gestion du temps de rumination en établissant des créneaux spécifiques dans votre emploi du temps pour réfléchir aux problèmes qui vous préoccupent. En dehors de ces moments, engagez-vous pleinement dans des actions concrètes et la mise en œuvre de solutions. Limiter le temps consacré à la rumination vous aidera à passer à l'action plus rapidement et à ne pas vous laisser submerger par les pensées négatives.

6. Exercice de hiérarchie de problèmes

Créez une liste de problèmes que vous rencontrez dans votre vie, en les classant du moins grave au plus grave. Sélectionnez un problème de faible priorité et utilisez la technique de hiérarchie de problèmes pour générer des solutions graduelles et résoudre la situation de manière progressive. Cela vous aidera à mieux gérer les priorités et à ne pas vous laisser accabler par des problèmes complexes.

7. Analyse de différentes perspectives

Prenez un problème que vous souhaitez résoudre et essayez de l'aborder du point de vue d'une autre personne. Cela peut vous aider à voir la situation sous un autre angle, à comprendre les différentes dimensions du problème, et à explorer de nouvelles pistes de solution. Envisager le problème à travers les yeux des autres vous aidera à développer des solutions plus nuancées et efficaces.

Tableau de suivi quotidien

Date	Problème identifié	Objectifs	Solutions générées	Solution choisie	Résultats

Tableau de hiérarchie de problèmes

Problème	Niveau d'anxiété (0-10)	Solution graduelle 1	Solution graduelle 2	Solution graduelle 3

Tableau de collaboration créative

Problème	Solutions proposées par moi	Solutions proposées par autrui	Solution choisie	Résultats

Tableau de gestion du temps de rumination

Date	Temps alloué à la rumination	Temps alloué à l'action	Activités accomplies

Tableau de réflexion post-événement

Événement	Approche utilisée	Autres approches à envisager	Résultats	Leçons apprises

Liens supplémentaires

Articles/PDF

[Les étapes de résolution de problèmes - Institut universitaire en santé mentale de Québec](#)

[Résolution de problème : étapes clés et boîte à outils pour la réussite - blogue gestion de projet*](#)

[Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins Fiche G1 - Résolution de problème - Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec](#)

[Santé mentale - s'attaquer aux conflits - Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#)

Vidéos

[Techniques de Résolution de Problèmes - Nathalie PAROLA - La Psychiatrie du Soleil](#)

[Comment trouver une solution pour résoudre un problème difficile ? - Renaud Richet](#)

[Développement personnel : 💡 on peut toujours trouver une solution !! - Mind Parachutes](#)

[Le processus créatif de résolution de problèmes - Actualisation télévision](#)

Note: En effet, les outils de gestion de projet peuvent être utiles pour gérer l'anxiété quotidienne. Vous pouvez considérer votre santé mentale comme un projet à part entière, nécessitant une organisation et une gestion attentive pour garantir son bien-être.

Bloc 9 - les émotions

Les émotions sont une composante essentielle de notre expérience humaine. Elles façonnent nos pensées, influencent nos comportements et jouent un rôle clé dans notre bien-être psychologique. Bien plus que de simples réactions spontanées, elles constituent un véritable langage intérieur, un système de signaux destiné à nous informer sur notre état mental et émotionnel.

Le rôle fondamental des émotions

Les émotions agissent comme des indicateurs précieux. Elles nous guident en attirant notre attention sur ce qui se passe en nous et autour de nous. Imaginez-les comme des feux de signalisation internes : la joie, par exemple, agit comme un feu vert, signalant que nous sommes en harmonie avec notre environnement ou que nous vivons une expérience positive. À l'inverse, la colère peut fonctionner comme un feu rouge, indiquant que nos limites ont été franchies ou que quelque chose va à l'encontre de nos valeurs.

Chaque émotion joue ainsi un rôle précis dans notre équilibre psychologique. La peur nous alerte d'un danger potentiel, la tristesse nous invite à prendre du recul pour guérir d'une perte ou d'une déception, et la surprise capte notre attention face à un événement inattendu.

Des réponses naturelles et neutres

Il est important de comprendre que les émotions ne sont ni positives ni négatives en elles-mêmes. Elles sont avant tout des réponses naturelles à des situations données. C'est plutôt la façon dont nous les gérons et les exprimons qui détermine leur impact sur notre bien-être et nos relations.

Par exemple, ressentir de la colère face à une injustice est une réaction normale et même saine. Toutefois, si cette colère est mal canalisée, elle peut se transformer en agressivité ou en conflit destructeur. À l'inverse, si elle est reconnue et exprimée de manière constructive, elle peut devenir une force puissante pour revendiquer ses droits ou rétablir un équilibre.

L'origine et la formation des émotions

Les émotions ne surgissent pas au hasard. Elles sont le produit d'un processus complexe au croisement de notre cerveau, de nos expériences passées et de notre perception du monde.

Lorsqu'un événement se produit, notre cerveau évalue rapidement la situation en fonction de nos croyances, nos souvenirs et nos valeurs. Ce processus, bien que souvent inconscient, déclenche la production d'une émotion adaptée à la situation. Par exemple, une critique sévère peut susciter de la colère chez une personne qui se sent attaquée dans son estime de soi, tandis qu'elle pourra éveiller de la tristesse ou du doute chez une autre personne plus sensible à la peur du rejet.

Ce mécanisme explique pourquoi deux individus peuvent réagir de manière très différente face à une même situation.

Les émotions et l'identité : prendre du recul

Une difficulté courante est la tendance à se confondre avec ses émotions. Par exemple, ressentir de la tristesse peut parfois nous amener à penser : « *Je suis une personne triste* ». Pourtant, nos émotions ne définissent pas qui nous sommes. Elles sont passagères et fluctuent en fonction des circonstances.

Apprendre à prendre du recul face à ses émotions permet de mieux les observer et de mieux comprendre leur origine. Cette distance émotionnelle nous donne la capacité d'agir avec plus de calme et de discernement plutôt que de réagir impulsivement.

Apprendre à mieux gérer ses émotions

Une gestion saine des émotions passe par plusieurs étapes :

- **Reconnaître et nommer ses émotions** : mettre des mots sur ce que l'on ressent aide à clarifier la situation et à mieux cerner nos besoins.
- **Accueillir ses émotions sans jugement** : accepter ses émotions, même les plus inconfortables, est essentiel pour éviter de les refouler ou de les amplifier.
- **Exprimer ses émotions de façon adaptée** : communiquer calmement ce que l'on ressent permet de préserver ses relations tout en respectant ses besoins.
- **Pratiquer des techniques de régulation émotionnelle** : la respiration profonde, la méditation de pleine conscience ou l'écriture peuvent aider à apaiser des émotions

envahissantes.

Un chemin vers l'équilibre émotionnel

En apprenant à reconnaître, comprendre et gérer vos émotions, vous développerez une meilleure maîtrise de vous-même et améliorerez votre bien-être global. Chaque émotion, même inconfortable, peut devenir une opportunité de croissance personnelle si elle est écoutée avec attention et bienveillance.

Dans les sections suivantes, nous approfondirons les différentes émotions en explorant leur rôle, leurs manifestations physiques et mentales, ainsi que des stratégies pratiques pour les accueillir et les réguler efficacement.

Naviguer les vagues émotionnelles : le processus émotionnel en action

Les émotions sont comme des vagues : parfois douces et apaisantes, parfois puissantes et déstabilisantes. Apprendre à naviguer parmi elles est essentiel pour préserver son équilibre intérieur. Si certaines émotions nous envahissent brusquement, comme une montée soudaine de colère ou un accès d'anxiété, d'autres s'installent plus subtilement, influençant nos pensées et nos comportements sans que nous en soyons pleinement conscients.

Pourtant, il est possible de développer une approche plus sereine face à ces tempêtes intérieures. Le processus émotionnel offre un cadre structuré qui permet de mieux comprendre et gérer ses émotions. En adoptant cette méthode, vous pouvez transformer des émotions parfois envahissantes en alliées précieuses qui vous guident vers des choix plus réfléchis et adaptés à vos besoins.

La première étape de ce processus consiste à vous accorder le droit de ressentir pleinement vos émotions. Trop souvent, nous avons tendance à minimiser ou à fuir ce que nous éprouvons, par peur d'être submergés. Pourtant, prendre un instant pour observer ce qui se passe en soi est une clé fondamentale. Asseyez-vous, respirez calmement et prêtez attention à ce qui émerge. Votre corps vous enverra peut-être des signaux : un serrement dans la poitrine, un nœud dans l'estomac ou une tension dans les épaules. Ces sensations sont des indices précieux qui révèlent votre état émotionnel.

Vient ensuite le moment d'identifier précisément ce que vous ressentez. Mettre des mots justes sur ses émotions est souvent plus difficile qu'il n'y paraît. Vous pourriez penser être

simplement « stressé », alors qu'en réalité, vous ressentez une peur diffuse ou une frustration latente. Nommer avec précision vos émotions, à l'aide d'outils comme la roue des émotions, peut vous permettre de mieux comprendre ce que vous vivez. Cette prise de conscience est libératrice : en définissant clairement votre ressenti, vous prenez déjà du recul sur celui-ci.

Mais reconnaître ses émotions ne suffit pas toujours ; encore faut-il les accepter. C'est sans doute l'étape la plus délicate, car certaines émotions nous dérangent, voire nous effraient. Nous avons parfois le réflexe de rejeter nos ressentis négatifs en nous disant qu'ils sont excessifs ou déplacés. Pourtant, chaque émotion a sa raison d'être. Accepter ce que vous ressentez ne signifie pas que vous êtes d'accord avec la situation ou que vous vous laissez dominer par votre émotion ; c'est simplement reconnaître qu'elle est là, qu'elle a une légitimité et qu'elle vous informe sur quelque chose d'important.

Imaginez, par exemple, que vous ressentez de l'anxiété face à une présentation importante que vous devez donner le lendemain. Vous pourriez vous agacer de cette nervosité, vous reprochant de manquer de confiance. Mais en acceptant cette anxiété, vous prenez conscience qu'elle reflète votre désir de bien faire et votre souci de préparer un contenu pertinent. En accueillant cette émotion avec bienveillance, vous la désamorcez partiellement et ouvrez la voie à une réponse constructive.

C'est à ce moment-là que vient la dernière étape du processus émotionnel : choisir comment agir en réponse à votre émotion. Plutôt que de céder à l'agitation ou de vous laisser envahir par le stress, vous pouvez décider de prendre quelques respirations profondes pour apaiser votre esprit. Vous pourriez également choisir de consacrer du temps à revoir méthodiquement votre présentation afin de renforcer votre sentiment de maîtrise et d'assurance.

Ce processus émotionnel, qui consiste à ressentir, identifier, accepter et répondre de manière réfléchie, offre une précieuse boussole intérieure. En prenant le temps d'examiner vos émotions avec curiosité et bienveillance, vous développez une relation plus saine avec elles. Au lieu de vous laisser emporter par des réactions impulsives, vous apprenez à canaliser vos ressentis pour prendre des décisions en accord avec vos valeurs et vos besoins profonds.

Avec de la pratique, ce processus devient plus naturel. Vous constaterez alors que vos émotions, même les plus intenses, perdent en pouvoir déstabilisant. Elles deviennent des alliées, vous informant sur ce qui compte vraiment pour vous. Naviguer les vagues

émotionnelles ne consiste pas à les éviter ou à les contrôler de force, mais à apprendre à les écouter, à les comprendre et à y répondre avec calme et discernement.

Décoder les messages émotionnels : comprendre les rôles et les besoins des émotions

Les émotions sont bien plus que de simples sensations passagères qui traversent notre esprit et notre corps. Elles sont, en réalité, comme un langage silencieux, un code intime que notre être utilise pour nous transmettre des informations précieuses sur nos besoins, nos désirs et nos préoccupations. Chaque émotion, qu'elle soit agréable ou inconfortable, joue un rôle essentiel dans notre bien-être et mérite d'être écoutée avec attention.

La peur, par exemple, agit comme un signal d'alarme. Elle se manifeste lorsque nous percevons un danger potentiel et déclenche en nous une réponse instinctive : fuir, combattre ou nous figer. Cette émotion est profondément ancrée dans notre instinct de survie. Si elle peut parfois sembler envahissante, il est important de se rappeler qu'elle cherche avant tout à nous protéger. Prendre le temps d'écouter sa peur permet de distinguer les menaces réelles des craintes exagérées et d'agir en conséquence.

La colère, quant à elle, surgit souvent lorsque nous ressentons une injustice ou que nos limites ont été franchies. Bien qu'elle puisse sembler intense ou difficile à gérer, la colère nous envoie un message clair : quelque chose nous dérange et mérite d'être corrigé. Cette émotion peut ainsi nous inciter à défendre nos droits, à exprimer nos besoins ou à agir pour résoudre un problème. Cependant, lorsqu'elle n'est pas bien gérée, la colère peut se transformer en agressivité ou en rancune. Apprendre à l'accueillir avec calme et à l'exprimer de manière constructive permet d'en faire une véritable alliée.

La joie est sans doute l'une des émotions les plus agréables à ressentir. Elle se manifeste lorsque nous vivons des expériences positives, lorsque nos besoins sont satisfaits ou que nous nous sentons en harmonie avec nous-mêmes et avec les autres. Plus qu'un simple sentiment de bien-être, la joie nous pousse à rechercher ce qui nous épanouit et à renforcer nos liens sociaux. Elle nous rappelle l'importance de savourer les petits plaisirs du quotidien et de cultiver la gratitude.

La surprise, elle, se manifeste lors d'un événement inattendu. Elle agit comme un temps d'arrêt, une pause brève mais intense qui nous permet d'assimiler rapidement une situation nouvelle. La surprise peut être agréable ou désagréable, selon le contexte, mais elle joue toujours un rôle précieux en nous permettant d'adapter nos réactions face à l'imprévu.

Le dégoût est une émotion puissante qui nous pousse instinctivement à nous éloigner de ce qui est perçu comme nocif, toxique ou inacceptable. Il peut s'agir d'une odeur désagréable, d'un comportement répréhensible ou encore d'une situation qui va à l'encontre de nos valeurs profondes. En prêtant attention à cette émotion, nous pouvons mieux comprendre nos limites et définir ce qui est réellement important pour nous.

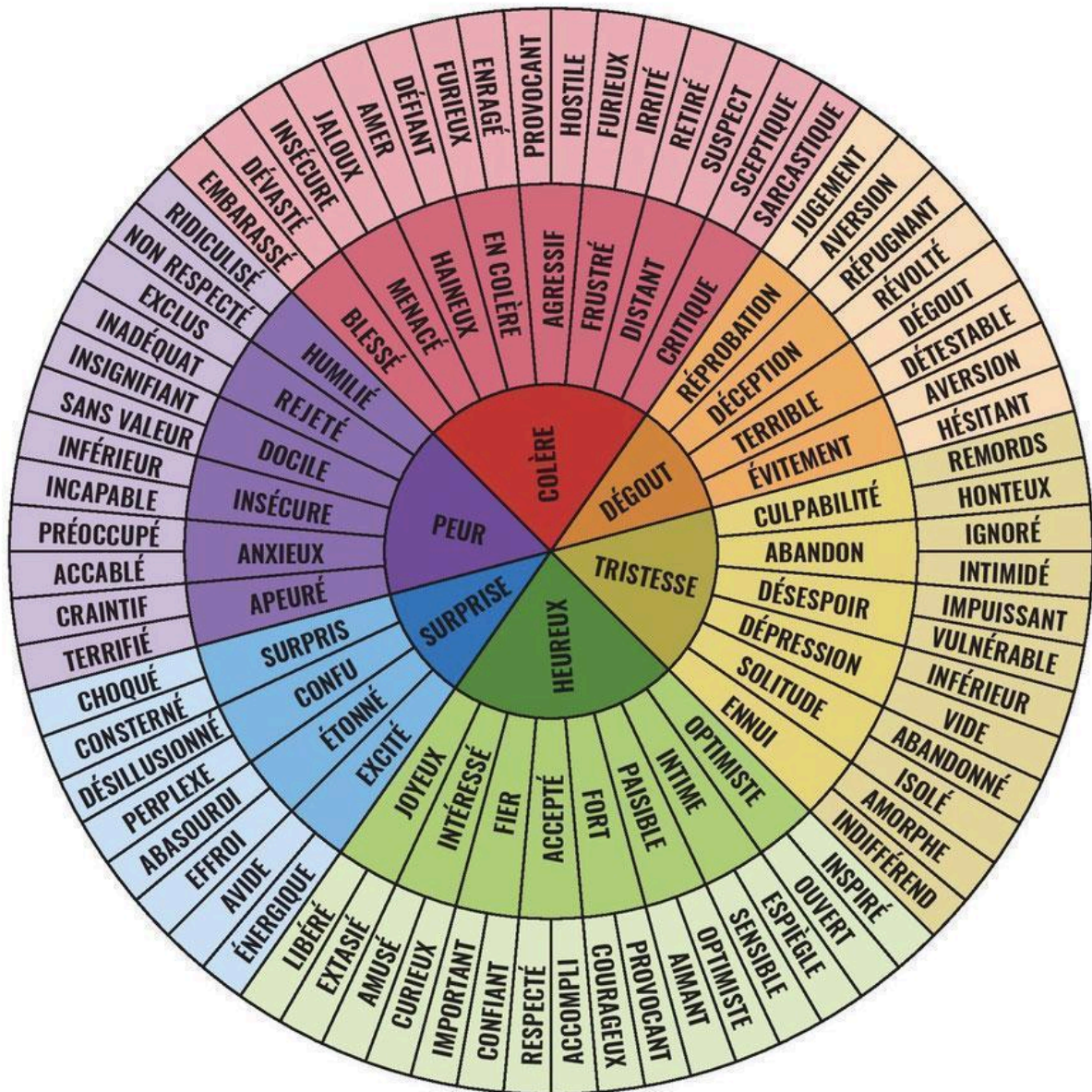
Enfin, la tristesse émerge face à une perte ou à une situation douloureuse. Bien qu'elle puisse sembler pesante, la tristesse joue un rôle fondamental en nous permettant de faire le deuil, de prendre du recul et de trouver du réconfort auprès des autres. Plutôt que de la fuir, il est souvent plus bénéfique de l'accueillir avec bienveillance, car elle ouvre la voie à la guérison et à la résilience.

La roue des émotions de Kaitlin Robbs : un outil pour explorer ses ressentis

Face à la complexité de nos émotions, il peut parfois être difficile de mettre des mots précis sur ce que nous ressentons. C'est là qu'intervient la roue des émotions de Kaitlin Robbs, un outil visuel qui permet d'explorer toute la richesse de notre monde émotionnel.

Cette roue présente les émotions de base — comme la joie, la colère ou la peur — mais elle va plus loin en proposant des nuances plus subtiles qui enrichissent notre vocabulaire émotionnel. Par exemple, derrière la tristesse peuvent se cacher des émotions plus spécifiques comme la mélancolie, le chagrin ou la solitude. Derrière la colère, on peut découvrir de la frustration, de l'agacement ou encore du ressentiment.

En utilisant cette roue, il devient plus facile de reconnaître les émotions qui nous habitent, mais aussi de comprendre les besoins qu'elles révèlent. Identifier avec précision ce que l'on ressent permet non seulement d'apaiser son esprit, mais aussi de mieux communiquer avec les autres.



L'impact des émotions sur notre perception de nous-mêmes

Nos émotions ne se contentent pas de réagir aux événements extérieurs — elles influencent également notre manière de nous percevoir et de nous évaluer. Certaines émotions, notamment la culpabilité et la honte, jouent un rôle clé dans la construction de notre estime de soi.

La culpabilité, par exemple, surgit lorsque nous avons le sentiment d'avoir fait du tort à autrui ou d'avoir manqué à nos responsabilités. Bien que cette émotion puisse être inconfortable, elle a souvent une fonction réparatrice : elle nous pousse à reconnaître nos erreurs et à prendre des mesures pour corriger la situation. Toutefois, il est essentiel de distinguer la culpabilité saine — qui nous encourage à agir de manière juste — de la culpabilité excessive, qui nous enferme dans un sentiment de mal-être injustifié.

La honte, quant à elle, est plus insidieuse. Là où la culpabilité porte sur nos actions, la honte s'attaque directement à notre identité. Elle peut nous amener à nous sentir fondamentalement inadéquats ou indignes d'amour. Cette émotion, bien que douloureuse, peut être atténuée en adoptant une approche bienveillante envers soi-même et en remettant en question les croyances négatives qui l'accompagnent.

Apprendre à reconnaître et à comprendre les messages cachés derrière nos émotions est une étape essentielle pour mieux gérer notre vie intérieure. En développant cette intelligence émotionnelle, nous nous donnons les moyens de cultiver une relation plus saine avec nous-mêmes et avec les autres. Nos émotions, même les plus intenses, deviennent alors des alliées précieuses dans notre cheminement personnel et dans notre quête de bien-être.

Observation de mes émotions : exploration et réflexion

Les émotions jouent un rôle essentiel dans notre équilibre intérieur. Elles sont comme des boussoles internes qui nous renseignent sur nos états d'âme, nos besoins et nos limites. Prendre le temps d'observer ses émotions avec attention permet non seulement de mieux se comprendre, mais aussi d'agir de manière plus adaptée face aux situations du quotidien.

Pour entreprendre cette exploration émotionnelle, il est utile de commencer par identifier les émotions qui se manifestent le plus fréquemment dans votre vie. Certaines émotions semblent s'imposer régulièrement, qu'il s'agisse de joie, d'anxiété, de frustration ou de gratitude. À l'inverse, certaines émotions peuvent être rares ou enfouies, et leur rareté peut être tout aussi révélatrice. Prendre conscience de ces tendances vous aidera à mieux cerner votre paysage émotionnel.

Une fois ces émotions identifiées, il est pertinent de se pencher sur les contextes dans lesquels elles émergent. Certaines émotions sont étroitement liées à des personnes, des environnements ou des activités spécifiques. Par exemple, la colère peut survenir lorsque vous interagissez avec une personne qui ne respecte pas vos limites, tandis que la tristesse

peut apparaître face à des situations de solitude ou de perte. Reconnaître ces déclencheurs permet de mieux anticiper et comprendre vos réactions.

Chaque émotion porte en elle un message. En explorant la signification de ce que vous ressentez, vous pouvez identifier les besoins profonds qui se cachent derrière vos états émotionnels. Si vous ressentez fréquemment de la frustration dans certaines circonstances, cela peut indiquer un besoin de reconnaissance ou d'affirmation de vos limites. Si la peur revient souvent, elle peut signaler une insécurité ou un besoin de protection. Prendre conscience de ces messages permet de mieux répondre à vos besoins émotionnels.

Vos réactions face à vos émotions sont également un élément clé de cette observation. Lorsque vous êtes submergé par une émotion, comment réagissez-vous ? Est-ce que vous laissez cette émotion s'amplifier en y repensant continuellement ? Ou au contraire, avez-vous tendance à l'ignorer, à la fuir ou à la réprimer ? En prenant conscience de vos réponses habituelles, vous pouvez progressivement adopter des stratégies plus équilibrées pour gérer vos émotions de manière constructive.

Les émotions influencent également notre comportement. Il peut être utile de noter comment elles modifient vos actions et vos choix. Par exemple, la tristesse peut vous pousser à vous isoler, tandis que la joie vous incite à vous ouvrir davantage aux autres. L'anxiété peut générer de l'agitation ou, au contraire, vous paralyser. Observer ces effets permet de mieux comprendre l'impact concret de vos émotions sur votre vie quotidienne.

En prenant du recul et en analysant ces différents aspects, il est souvent possible d'identifier des tendances ou des schémas récurrents. Peut-être que la colère surgit toujours lorsque vous vous sentez impuissant, ou que l'anxiété est plus présente lorsque vous êtes confronté à l'inconnu. Ces modèles offrent de précieuses pistes pour mieux comprendre votre fonctionnement émotionnel et développer des stratégies adaptées pour y faire face.

Cette démarche d'observation et de réflexion favorise le développement d'une conscience émotionnelle plus affinée. En prenant l'habitude d'accueillir vos émotions avec curiosité et bienveillance, vous serez mieux armé pour les gérer de manière équilibrée et répondre à vos besoins profonds. Au fil du temps, cette pratique vous aidera à cultiver un plus grand bien-être émotionnel et à enrichir vos relations avec les autres.

Gestion de l'intensité émotionnelle : un équilibre subtil

Nos émotions fluctuent en intensité, pouvant aller d'une simple gêne à une véritable tempête intérieure. Apprendre à gérer ces variations est essentiel pour maintenir notre bien-être émotionnel et préserver notre équilibre. Voici quelques pistes pour mieux comprendre et gérer ces états émotionnels.

Lorsque les émotions atteignent une grande intensité, il devient parfois difficile de penser avec clarté. Dans ces moments-là, il est crucial de s'ancrer pour éviter d'être emporté par la tempête émotionnelle. Des techniques comme la respiration profonde, la pleine conscience ou la focalisation sur ses sensations corporelles peuvent vous aider à retrouver un état plus calme. En vous recentrant ainsi, vous rétablissez votre capacité à réfléchir et à prendre des décisions éclairées.

À l'inverse, il existe ce qu'on appelle la zone de tolérance, un état émotionnel équilibré où les sentiments sont présents mais restent gérables. C'est dans cette zone que nous avons le plus de maîtrise pour explorer nos émotions avec curiosité et bienveillance. Pratiquer des techniques telles que la respiration contrôlée, l'observation consciente de ses pensées ou la prise de recul peut vous aider à rester dans cette zone de confort émotionnel.

Certaines personnes ont tendance à pratiquer l'inhibition émotionnelle, c'est-à-dire à refouler ou masquer leurs émotions. Bien que cela puisse sembler efficace à court terme, cette stratégie risque d'engendrer des tensions internes et d'aggraver le mal-être. À la place, reconnaître et explorer ses émotions permet d'accueillir ces ressentis et de mieux comprendre ses besoins profonds.

Gérer la tolérance à la détresse

Face à la détresse émotionnelle, il est tentant d'adopter des réactions qui procurent un soulagement immédiat mais qui, à long terme, nuisent à notre équilibre.

- **Tristesse** : se laisser submerger par une tristesse incontrôlée peut engendrer un sentiment d'impuissance. Inversement, fuir cette émotion en s'activant sans relâche ne fait que prolonger son emprise. L'essentiel est d'accueillir cette tristesse avec compassion et d'accorder à vos émotions l'espace nécessaire pour s'exprimer.
- **Peur** : l'excès de confiance face au danger ou l'évitement systématique des sources d'anxiété peuvent renforcer cette émotion. Une approche équilibrée consiste à

reconnaître ses peurs et à les apprivoiser progressivement.

- **Culpabilité** : être accablé par une culpabilité excessive mine l'estime de soi. À l'inverse, projeter sa culpabilité sur autrui ne permet pas de résoudre le problème. Accepter sa responsabilité tout en pratiquant l'autocompassion est essentiel.
- **Colère** : retourner sa colère contre soi-même peut avoir des effets destructeurs, tout comme idéaliser excessivement les autres en dévalorisant ses propres besoins. Apprendre à exprimer cette émotion de manière saine est essentiel pour préserver son équilibre.

Réactions aidantes pour la gestion émotionnelle

Heureusement, il existe des stratégies positives et constructives pour mieux gérer ses émotions.

- **Peur** : l'exposition graduelle aux situations anxiogènes est un moyen efficace de réduire progressivement la peur. Se rassurer par des gestes de bienveillance envers soi-même et établir des étapes simples et concrètes pour faire face à ses craintes sont des outils précieux.
- **Culpabilité** : reconnaître sa responsabilité, s'excuser et chercher à réparer ses erreurs permet de canaliser cette émotion de manière constructive. Apprendre de ses expériences et développer l'autocompassion sont des clés pour éviter que la culpabilité ne devienne envahissante.
- **Tristesse** : accueillir cette émotion avec bienveillance et s'autoriser à ressentir de la tristesse est essentiel. Se reconforter, prendre soin de soi et s'engager dans des activités positives favorisent un retour à l'équilibre.
- **Honte** : accepter ses imperfections et traiter ses erreurs avec empathie aide à alléger cette émotion. Se rappeler que personne n'est parfait permet de développer une vision plus douce et bienveillante de soi-même.
- **Colère** : pour mieux gérer cette émotion, il est bénéfique de canaliser son intensité par des techniques de relaxation. Exprimer sa colère de manière réfléchie, sans agressivité, permet d'affirmer ses besoins tout en préservant ses relations.

L'objectif de ces pratiques est de vous aider à développer une gestion émotionnelle plus saine et équilibrée. En accueillant vos émotions avec curiosité et bienveillance, vous renforcez votre résilience face aux défis émotionnels de la vie.

Exercices

Exploration émotionnelle

- **Journal émotionnel** : prenez quelques minutes chaque jour pour écrire vos émotions du moment. Identifiez l'émotion que vous ressentez, décrivez la situation qui l'a déclenchée et notez vos réactions physiques et mentales.
- **La roue des émotions** : utilisez cet outil pour nommer précisément vos émotions et reconnaître leurs nuances.
- **Exercice des émotions mixtes** : pensez à une situation récente où vous avez ressenti des émotions mélangées. Identifiez-les et explorez comment elles interagissent.

Pratique de gestion émotionnelle

- **Pratique de respiration** : en cas d'émotion intense, prenez quelques minutes pour respirer profondément : inspirez pendant 4 temps, retenez pendant 4 temps et expirez pendant 4 temps.
- **Technique STOP** : arrêtez-vous, respirez profondément, observez vos sensations physiques et mentales, puis prenez une décision réfléchie.
- **Visualisation positive** : visualisez une situation agréable et ressentez cette émotion positive dans tout votre corps.

Exploration des croyances émotionnelles

- **Identification des croyances** : notez une croyance négative liée à une émotion, puis réfléchissez à son origine.
- **Restructuration cognitive** : identifiez des preuves contraires à cette croyance et élaborer une pensée plus positive et réaliste.

- **Exercice des émotions et des besoins** : identifiez une émotion fréquente et explorez le besoin sous-jacent qu'elle pourrait refléter.

Journal émotionnel

Date	Émotion	Situation / déclencheur	Pensées associés	Besoin sous-jacent
Exemple : 2023-07-20	Joie	Sortie avec des amis	Moments agréables	Connexion sociale
Exemple : 2023-07-21	Tristesse	Appel d'un proche	Sentiment de perte	Soutien émotionnel
Exemple : 2023-07-22	Colère	Problème au travail	Injustice personnelle ressentie	Justice et respect de ma personne

Liens supplémentaires

Articles

- [ESCALES BIEN-ÊTRE - La roue des émotions](#)
- [Les émotions les reconnaître et les exprimer- adap-t](#)
- [Les émotions et leurs fonctions-Canada-Vie](#)
- [COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS- Centre d'aide aux étudiants Université Laval](#)

Vidéos

- [Quand le système nerveux est débordé par les émotions et comment rester dans sa fenêtre de tolérance - L'audace d'être soi](#)
- [\(251\) Fatigue physique, fatigue émotionnelle- change ma vie](#)
- [HYPERSENSIBLES: 5 CONSEILS POUR RÉGULER SES ÉMOTIONS - STEEVE JURION](#)
- [7 ÉTAPES POUR MAÎTRISER VOS ÉMOTIONS \(ET EN FAIRE UNE FORCE\) -](#)
- [Christèle Albaret](#)
- [COUPLE : ÉMOTIONS OU SENTIMENTS ? Attention... - David Lefrançois](#)

Bloc 10 - les schémas affectifs

Les schémas affectifs sont des modèles émotionnels profonds qui façonnent notre perception de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure. Ils sont construits à partir de nos expériences passées, qu'elles soient positives ou négatives, et influencent de manière prévisible nos pensées, nos émotions et nos comportements. Ces schémas affectifs, bien que souvent invisibles, jouent un rôle crucial dans notre expérience émotionnelle. Ils sont comme des lunettes à travers lesquelles nous voyons le monde, et parfois, ces lunettes nous empêchent de voir les choses clairement ou de manière objective. Comprendre et modifier ces schémas peut avoir un impact profond sur notre bien-être émotionnel et nos relations interpersonnelles.

Un schéma affectif, en d'autres termes, est une tendance émotionnelle durable qui se forme au fil du temps, souvent en réponse à des événements marquants dans notre vie. Ces schémas ne sont pas simplement des émotions passagères, mais plutôt des réactions répétitives qui se déclenchent chaque fois que nous nous trouvons dans une situation qui y ressemble. Par exemple, si vous avez vécu une expérience de rejet ou de trahison dans le passé, il est possible que vous ayez développé un schéma de peur de l'abandon ou de méfiance envers les autres. Ces schémas se manifestent sous forme d'émotions prévisibles et de comportements qui peuvent affecter la manière dont nous interagissons avec les autres.

La première étape pour travailler avec les schémas affectifs consiste à les identifier. Cela demande de prendre du recul et de réfléchir aux émotions qui surgissent fréquemment dans votre vie. Peut-être ressentez-vous une colère intense chaque fois que vous êtes critiqué, ou peut-être vous sentez-vous anxieux dans des situations sociales, même si vous n'êtes pas en danger réel. Il est important de reconnaître ces schémas émotionnels récurrents, car ce sont eux qui orientent souvent nos réactions. Par exemple, si vous vous sentez souvent rejeté dans vos relations, cela peut être le signe d'un schéma affectif de « rejet » ou d'« abandon ». Une fois que vous identifiez ces émotions et schémas, vous pouvez commencer à mieux comprendre leurs origines et leurs déclencheurs.

Comprendre l'origine de ces schémas est essentiel pour pouvoir les transformer. Les schémas affectifs ne sont pas apparus du jour au lendemain. Ils se sont formés à partir de nos expériences passées : des blessures émotionnelles, des traumatismes, des déceptions, ou même des événements plus subtils comme des critiques incessantes ou des attentes non satisfaites. Par exemple, une expérience de rejet dans l'enfance, comme ne pas se

sentir soutenu par ses parents ou être mis à l'écart par ses camarades de classe, peut mener à un schéma affectif qui entraîne une peur constante d'être rejeté ou abandonné dans les relations adultes. En comprenant d'où viennent ces schémas, vous pourrez mieux comprendre pourquoi vous réagissez de certaines manières dans le présent. Cela vous permettra de prendre du recul face à ces émotions automatiques et d'examiner de manière plus rationnelle si elles sont toujours pertinentes dans votre vie actuelle.

Cependant, simplement comprendre ces schémas ne suffit pas. Il est tout aussi important de les accepter. Les schémas affectifs, aussi perturbateurs qu'ils puissent être, ont une fonction protectrice. Ils sont des mécanismes de défense que nous avons développés pour nous aider à faire face à des situations de stress ou de douleur émotionnelle. Par exemple, si vous avez développé un schéma de méfiance envers les autres à la suite de trahisons passées, ce schéma a peut-être été utile à une époque pour éviter d'être blessé à nouveau. Toutefois, il est essentiel de comprendre que ces schémas ne vous définissent pas et qu'ils ne sont pas des vérités absolues. Les accepter, c'est reconnaître qu'ils sont le produit de votre histoire, mais qu'ils ne doivent pas dicter votre comportement ou vos interactions à l'avenir.

Le vrai défi réside dans le changement. Si vous identifiez des schémas affectifs qui vous nuisent, il devient nécessaire de les transformer. Ce processus ne consiste pas à ignorer vos émotions, mais plutôt à les apprivoiser et à les orienter vers des comportements plus adaptatifs. Par exemple, si votre réponse automatique à un conflit est de vous refermer dans la colère, vous pourriez travailler à comprendre ce que cette colère cache (peut-être une peur de l'abandon ou du rejet) et apprendre à exprimer vos besoins de manière plus constructive. Ce n'est pas une tâche facile, mais elle est essentielle pour évoluer et améliorer votre bien-être émotionnel. Le processus implique de repenser vos réactions habituelles et de vous engager dans des réponses plus saines et équilibrées.

Une partie du travail consiste à substituer les schémas négatifs par des schémas plus positifs et fonctionnels. Si, par exemple, vous avez tendance à anticiper le rejet dans vos relations, vous pourriez commencer à développer un schéma plus positif, fondé sur la confiance en soi et la croyance en votre propre valeur. Cela nécessite de remettre en question vos croyances fondamentales, de vous affirmer et d'apprendre à voir les autres sous un jour plus positif, plutôt que de les percevoir à travers le prisme de la méfiance. Ce travail peut également se faire dans le cadre de vos relations, où vous apprenez à reconnaître vos schémas et à utiliser cette prise de conscience pour mieux comprendre et répondre aux émotions des autres, de manière plus empathique et ouverte.

Le changement est possible. Les schémas affectifs, bien qu'ancrés dans nos vies, ne sont pas figés. Ils peuvent évoluer et se modifier au fil du temps, à condition de mettre en place des stratégies conscientes. Travailler sur ces schémas, c'est aussi s'engager dans un processus de transformation, où vous testez de nouvelles façons de penser, de ressentir et de réagir. Les techniques telles que l'expression de vos émotions, la restructuration cognitive, ou l'exposition graduée à des situations déclenchantes sont des outils efficaces pour vous aider dans ce cheminement. Mais au-delà des techniques, ce qui importe le plus, c'est l'intention de vouloir changer et de prendre des mesures concrètes pour améliorer votre bien-être émotionnel.

Auto-observation

Situation/Déclencheur : [décrivez un événement ou une suite de pensées conduisant à un inconfort]

Pensées : [quelles pensées vous viennent à l'esprit ? Quelle interprétation avez-vous faite sur le coup ?]
Émotion ressentie : [quelle émotion avez-vous ressentie dans cette situation ?]
Comportement/Réaction : [comment avez-vous réagi en réponse à ces pensées et émotions ?] Assouplissement
Schéma activé : [quel schéma affectif a été activé ? Comment a-t-il influencé votre perception de la situation ?]
Pensées alternatives : [identifiez des pensées alternatives. Par exemple, "Il est aussi possible que..."]

Émotion à exprimer : [quelle émotion pouvez-vous exprimer à vous-même, par écrit ou même à quelqu'un d'autre pour apaiser cette situation ?]
Comportement alternatif : [envisagez un comportement alternatif pour gérer une situation similaire à l'avenir. Par exemple, "Je pourrais plutôt..."]

Exercices

Nous allons approfondir la pratique de l'observation de vos émotions et explorer vos schémas affectifs de manière plus détaillée. Ces exercices sont conçus pour vous aider à mieux comprendre vos réactions émotionnelles et à amorcer un processus de transformation.

Observer ses sentiments :

Chaque jour, prenez un moment pour vous reconnecter à vos émotions. Cherchez un endroit calme, où vous pouvez vous asseoir confortablement et fermez les yeux, loin des distractions. Prenez quelques respirations profondes pour apaiser votre esprit, puis portez attention à ce que vous ressentez dans l'instant présent. Essayez de vous observer sans jugement, comme si vous étiez un témoin de vos émotions. Quelles sont les émotions qui émergent en vous ? La tristesse, la colère, l'anxiété ou peut-être la joie ? Prenez le temps de nommer chaque émotion, sans pression. Ensuite, demandez-vous où vous ressentez ces

émotions dans votre corps. Est-ce une tension dans les épaules, un poids dans la poitrine, ou une légèreté dans votre ventre ? Cette pratique d'observation consciente peut vous permettre de mieux comprendre vos émotions, d'accepter leur présence sans les fuir, et ainsi d'entrer en contact avec des parties de vous que vous avez peut-être négligées.

Explorer vos schémas affectifs :

Utilisez une fiche d'auto-évaluation, que vous pouvez remplir à votre propre rythme, pour explorer un peu plus profondément vos schémas émotionnels. Choisissez une situation récente où vous avez ressenti une émotion intense. Cela peut être une discussion tendue, un moment de frustration ou une situation où vous vous êtes senti rejeté. Prenez quelques minutes pour décrire cette situation en détail. Que s'est-il passé exactement ? Quelles pensées ont surgi en vous à ce moment-là ? Parfois, nos pensées peuvent amplifier nos émotions, alors notez-les clairement. Ensuite, identifiez l'émotion principale que vous avez ressentie et réfléchissez à la manière dont vous avez réagi à cette émotion. Est-ce que vous avez réagi avec colère ? Avec retrait ? Avec angoisse ? Cette réflexion vous permettra de commencer à comprendre le schéma affectif qui pourrait être à l'origine de votre réaction. Une fois que vous avez identifié ce schéma, il est utile de remettre en question sa validité. Demandez-vous s'il est toujours adapté à la situation actuelle ou s'il provient d'une vieille blessure. Ensuite, réfléchissez à des pensées alternatives que vous pourriez avoir eues dans cette même situation, des pensées qui seraient plus équilibrées ou réalistes. Enfin, imaginez une autre manière de réagir à l'avenir, une réponse plus apaisée ou plus constructive. L'idée est de commencer à transformer progressivement vos réactions automatiques pour créer des réponses plus adaptées à votre bien-être.

Ces exercices sont conçus pour vous accompagner dans une meilleure compréhension de vos schémas affectifs. Prenez votre temps, soyez doux avec vous-même, et sachez que chaque petit pas que vous faites vers cette prise de conscience est une avancée importante.

Liens supplémentaires

Articles

- [Connaissance de soi par les schémas Article écrits dans le Bulletin Échos de l'APAMM-RS – Hiver 2017 – par Patricia Arnaud](#)
- [La thérapie des schémas : se libérer des répétitions négatives - Sexologie & EFT à Caen](#)

- [Le blogue d'un sexologue caennais](#)

Vidéo

- [Comment pratiquer l'auto-observation ? Eckhart Tolle. Voix française. - Éveil et spiritualité](#)
- [Capsule No 71 Observation de l'autocritique- Migraine Québec](#)

Bloc 11 - Le questionnaire de schémas de Young

Dans ce onzième bloc, nous allons plonger dans l'univers des schémas de Young, un concept développé par le psychologue Jeffrey E. Young. Les schémas de Young sont des modèles émotionnels profonds qui influencent nos pensées, nos émotions et nos comportements. Ces schémas se forment généralement dans notre enfance et sont nourris au fil de nos expériences de vie. Ils agissent comme des filtres qui façonnent la façon dont nous percevons et réagissons aux situations de la vie quotidienne. Parfois, ces schémas sont adaptatifs, mais bien souvent, ils deviennent des modèles cognitifs négatifs et persistants qui limitent notre épanouissement émotionnel.

Ce bloc se concentrera sur les différents schémas affectifs identifiés par Jeffrey Young. Parmi eux, on trouve des schémas comme l'abandon, l'isolement social, la méfiance, l'imperfection, la dépendance et la recherche d'approbation. Chaque schéma a sa propre histoire, ses origines et les émotions spécifiques qu'il génère. En comprenant la nature de ces schémas, nous pouvons commencer à explorer des stratégies pour les comprendre, les modifier et les transformer positivement.

Qu'est-ce qu'un schéma de Young ?

Un schéma, dans le cadre de la thérapie des schémas, désigne un ensemble de croyances et de pensées qui sont profondément ancrées dans notre psyché, souvent depuis l'enfance. Ces schémas affectifs peuvent être à la fois positifs et négatifs, mais ce sont surtout les schémas négatifs qui ont tendance à influencer nos réactions émotionnelles et comportementales. Par exemple, le schéma de l'abandon peut se manifester par une peur constante de la solitude et une tendance à s'accrocher à des relations, même destructrices. Le schéma de la méfiance peut générer une attitude de suspicion envers les autres, ce qui rend difficile l'établissement de relations de confiance.

Les schémas de Young les plus courants :

- **Abandon** : le schéma d'abandon est lié à la peur d'être rejeté ou abandonné par les autres. Les personnes ayant ce schéma peuvent éprouver une grande anxiété dans leurs relations, craignant constamment d'être laissées seules.
- **Isolement social** : les individus ayant ce schéma peuvent se sentir différents ou déconnectés des autres. Ils croient souvent qu'ils ne sont pas dignes d'être aimés ou qu'ils ne réussiront jamais à s'intégrer dans des groupes sociaux.
- **Méfiance** : ceux qui portent le schéma de la méfiance ont du mal à faire confiance aux autres. Ils croient que les autres cherchent à les exploiter ou à leur nuire d'une manière ou d'une autre.
- **Imperfection** : ce schéma se caractérise par une sensation persistante de ne pas être assez bon. Les personnes qui souffrent de ce schéma ont l'impression de ne jamais pouvoir atteindre leurs propres standards ou ceux des autres, ce qui peut conduire à une auto-critique excessive.
- **Dépendance** : les personnes ayant ce schéma ont tendance à se sentir incapables de fonctionner de manière autonome et ont un besoin constant de soutien et de réassurance de la part des autres.
- **Recherche d'approbation** : le schéma de recherche d'approbation se caractérise par une dépendance excessive aux avis des autres. Cela peut amener à une quête constante de validation externe et à une peur du rejet.

Le questionnaire de schémas de Young : un outil d'évaluation

Le questionnaire de schémas de Young est un outil conçu pour évaluer ces schémas émotionnels et cognitifs. Il se compose d'une série d'affirmations que les individus doivent évaluer en fonction de la manière dont elles correspondent à leurs pensées, sentiments et comportements quotidiens. L'objectif de ce questionnaire est de fournir un aperçu des schémas dominants chez un individu, afin de comprendre l'impact de ces schémas sur leur vie émotionnelle et relationnelle.

Ce questionnaire est souvent utilisé dans le cadre d'une thérapie des schémas, accompagnée d'un professionnel de santé mentale. L'idée est que l'identification des schémas négatifs permet de mieux comprendre leurs origines et leurs effets, ce qui ouvre la voie à des interventions thérapeutiques adaptées pour modifier ces schémas et créer

des changements positifs. En travaillant avec un thérapeute, vous pourrez explorer en profondeur les schémas qui sous-tendent vos comportements et émotions, afin de les transformer de manière plus saine.

Comment fonctionne le questionnaire ?

Le questionnaire comporte généralement des énoncés tels que :

- "Je me sens souvent abandonné(e) par les autres."
- "Je trouve difficile de faire confiance aux autres."
- "Je suis convaincu(e) que je ne serai jamais assez bon(ne)."
- "J'ai besoin de l'approbation des autres pour me sentir bien dans ma peau."

Les individus doivent évaluer dans quelle mesure chaque énoncé correspond à leurs propres expériences émotionnelles et comportementales. Cela se fait généralement sur une échelle de 1 à 6, où 1 signifie "pas du tout d'accord" et 6 "tout à fait d'accord".

Une fois le questionnaire complété, les résultats permettent d'identifier les schémas les plus dominants chez la personne. L'identification de ces schémas est une première étape importante pour amorcer des changements dans la façon dont une personne perçoit le monde et interagit avec lui. Ces résultats doivent être interprétés avec soin, en collaboration avec un professionnel qualifié, pour en tirer les meilleures stratégies thérapeutiques.

L'utilisation du questionnaire en thérapie

Le questionnaire de schémas de Young ne se limite pas à une simple évaluation : il constitue un point de départ pour un travail thérapeutique approfondi. Une fois que les schémas dominants ont été identifiés, le thérapeute peut aider le patient à explorer les origines de ces schémas, souvent issues de l'enfance ou d'expériences traumatiques. Le thérapeute travaillera avec le patient pour comprendre comment ces schémas influencent son comportement, ses émotions et ses relations, et il mettra en place des stratégies pour les modifier.

Les stratégies peuvent inclure des exercices de restructuration cognitive, des techniques d'exposition ou des techniques de modification comportementale, selon les schémas spécifiques en question.

À faire soi-même

Si vous êtes intéressé à explorer les schémas de Young par vous-même, il existe des versions simplifiées du questionnaire que vous pouvez consulter, et nous avons aussi préparé une copie ci-dessous pour vous. Toutefois, il est essentiel de comprendre que l'interprétation des résultats et la mise en place de stratégies efficaces de modification des schémas sont plus efficaces lorsque guidées par un thérapeute formé. Si vous trouvez que certaines réponses résonnent particulièrement avec vous, cela peut être un signe qu'un travail plus approfondi sur ces schémas pourrait être bénéfique.

Les schémas de Young offrent une vision précieuse de la manière dont nos croyances profondément enracinées peuvent influencer notre bien-être émotionnel. Le questionnaire de schémas de Young est un outil puissant pour identifier ces schémas et entamer un travail de transformation. En comprenant mieux nos schémas, nous pouvons commencer à déconstruire les croyances limitantes et à adopter de nouvelles façons de penser, ressentir et agir qui nous permettent de mener une vie plus épanouissante et équilibrée.

Prenez le temps d'explorer vos schémas, mais rappelez-vous que la modification de ces modèles nécessite de la patience, de la persévérance et souvent l'accompagnement d'un professionnel. C'est un voyage qui peut profondément changer la manière dont vous vivez vos émotions et interagissez avec le monde qui vous entoure.

Questionnaire des Schémas de Young (YSQ- L3)¹

Jeffrey Young, Ph.D. Traduction par Pierre Cousineau et
Bernard Pascal

Nom : _____

Date : _____

Instructions

Vous allez trouver ci-dessous des affirmations qui pourraient être utilisées par une personne pour se décrire elles-mêmes. Nous vous prions de lire chaque affirmation et

d'évaluer dans quelle mesure elle constitue une bonne description de vous-même. Lorsque vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous ressentez émotionnellement, et non pas sur ce que vous pensez rationnellement être vrai pour vous.

Si vous le désirez, reformulez l'affirmation de telle sorte qu'elle vous corresponde encore mieux. Choisissez ensuite entre 1 et 6 la cote la plus élevée vous décrivant le mieux et inscrivez-la dans l'espace précédant chaque affirmation. À la fin de chacun des schémas, vous pourrez écrire votre pointage total ainsi que les affirmations ayant le plus haut pointage. Cet exercice vous permettra de voir quels schémas sont les plus élevés dans votre vie ainsi, ainsi que les affirmations résonnant le plus parmi ceux-ci. Ce sera une très bonne piste pour un travail sur soi!

Échelle de cotation

1. Cela est complètement faux pour moi.
2. Le plus souvent faux pour moi.
3. Plutôt vrai que faux pour moi.
4. Assez vrai pour moi.
5. Le plus souvent vrai pour moi.
6. Me décrit parfaitement.

Privation émotionnelle (carence affective)	
"Si je n'obtiens pas l'attention et l'amour que je veux, cela signifie que je ne suis pas digne d'affection. Personne ne se soucie vraiment de moi."	
Question	Pointage
1. Les autres n'ont pas satisfait mes besoins affectifs.	
2. Je n'ai pas reçu suffisamment d'amour et d'attention.	
3. Dans l'ensemble, je n'ai eu personne sur qui compter pour recevoir des conseils ou du soutien affectif.	
4. La plupart du temps, je n'ai eu personne pour m'aider à grandir, pour partager son univers intérieur avec moi, ou qui se soucie profondément de tout ce qui m'arrive.	
5. Pour la plus grande partie de ma vie, je n'ai eu personne qui veuille être près de moi et passer beaucoup de temps avec moi.	

6. En général, les autres n'ont pas été présents pour me prendre dans leurs bras, pour me donner de la chaleur et de l'affection.	
7. Pour la plus grande partie de ma vie, je n'ai jamais eu le sentiment que je représentais quelqu'un d'important pour quelqu'un d'autre.	
8. En grande partie, je n'ai eu personne qui m'écoute réellement, me comprenne et soit sensible à mes besoins et mes sentiments véritables.	
9. Je n'ai pas eu une personne forte pour me donner de bons conseils ou pour me guider lorsque je ne savais pas quoi faire.	
Sections les plus élevées :	Total :

Privation émotionnelle (Carence affective)

La privation émotionnelle, également connue sous le nom de carence affective, se manifeste par un sentiment profond et persistant de ne pas avoir reçu l'affection, l'attention ou le soutien émotionnel dont une personne a besoin, en particulier durant son enfance. Les individus qui développent ce schéma éprouvent souvent un vide émotionnel qui semble difficile à combler. Ils peuvent se sentir insatisfaits dans leurs relations, constamment en quête de validation et de réassurance de la part des autres, et avoir du mal à identifier, voire à exprimer, leurs propres émotions. Ce manque de connexion émotionnelle peut les laisser avec une impression de déconnexion par rapport à leurs besoins affectifs, renforçant le sentiment de solitude intérieure.

Origines possibles

Ce schéma se développe généralement en raison d'un manque d'affection ou d'attention de la part des parents ou des figures d'autorité pendant l'enfance. L'isolement émotionnel, qu'il soit causé par des parents distants ou émotionnellement absents, peut poser les bases de ce schéma. Des événements traumatisants tels que la négligence émotionnelle, l'ignorance des besoins affectifs de l'enfant ou encore des ruptures affectives précoces peuvent aussi être des facteurs contributifs. L'enfant, face à ce vide émotionnel, peut alors développer une croyance selon laquelle il est incapable de recevoir l'attention ou l'affection

qu'il mérite, ce qui s'ancre profondément dans son psychisme et continue d'influencer sa perception de lui-même et des autres dans sa vie adulte.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes ayant ce schéma de privation émotionnelle peuvent se retrouver à rechercher constamment l'approbation ou la validation des autres. Cela est souvent lié à un manque d'estime de soi et à un besoin permanent de se sentir aimé et accepté. Ces individus peuvent être particulièrement sensibles au rejet ou à l'abandon, ce qui peut les conduire à adopter des comportements de dépendance émotionnelle, cherchant à combler leur vide intérieur en s'accrochant à des relations, même si celles-ci sont déséquilibrées ou toxiques.

Un autre aspect important est leur difficulté à identifier et à exprimer leurs propres émotions. Ces personnes peuvent avoir une déconnexion par rapport à leurs besoins émotionnels, ne sachant pas vraiment ce qu'elles ressentent ou comment communiquer leurs désirs affectifs aux autres. Elles peuvent également éviter de se retrouver dans des situations émotionnellement intenses, de peur de ne pas être capables de gérer ou de comprendre ce qu'elles ressentent. Le manque de confiance en leur propre capacité à nourrir et satisfaire leurs besoins affectifs renforce souvent le cycle de la privation émotionnelle.

Pistes de solution

Le travail sur la privation émotionnelle nécessite avant tout de développer l'autonomie émotionnelle. Cela implique un processus de reconnexion avec ses émotions et la capacité à se donner soi-même l'affection et le soutien nécessaire. Les thérapies comme la Thérapie des Schémas ou la Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC) peuvent s'avérer particulièrement utiles pour explorer les origines de ce schéma, et pour apprendre à combler le vide émotionnel par des moyens plus sains.

Une approche clé est la pratique de la validation de soi et de l'autocompassion. Apprendre à se traiter avec bienveillance, à reconnaître ses émotions sans jugement, et à s'accepter malgré ses vulnérabilités, peut réduire la dépendance à l'approbation des autres. Cela passe aussi par l'expression émotionnelle : oser partager ses sentiments avec les autres, de manière honnête et authentique, afin de se libérer des entraves de la répression émotionnelle.

Enfin, un travail sur l'identification et la communication des besoins émotionnels est essentiel. Cela inclut la capacité de reconnaître ce dont nous avons besoin sur le plan affectif et de l'exprimer clairement dans nos relations. Apprendre à formuler ces besoins de manière constructive peut aider à établir des relations plus saines et plus équilibrées, où l'affection et l'attention sont mutuellement respectées et nourries.

Le chemin vers la guérison de la privation émotionnelle peut être long et demande de la patience, mais il est possible de réapprendre à se connecter à soi-même et aux autres de manière plus authentique et nourrissante. Ce processus de reconquête émotionnelle peut transformer des schémas de dépendance en une autonomie affective saine, permettant de vivre des relations plus épanouissantes et équilibrées.

Abandon "Si je montre qui je suis vraiment, les autres vont me rejeter. Je dois faire tout ce qui est en mon pouvoir pour les garder près de moi, sinon je serai seul et indésirable."	
Question	Pointage
1. Je suis préoccupé(e) par le fait que les gens que j'aime vont mourir bientôt même s'il y a peu de raisons médicales à ma préoccupation.	
2. Je m'accroche aux gens dont je suis proche par peur qu'ils ne me quittent.	
3. Je crains que les gens dont je me sens proche ne me quittent ou ne m'abandonne.	
4. J'ai le sentiment de manquer d'une base stable qui me soutienne affectivement.	
5. Je n'ai pas l'impression que les relations importantes dureront : je m'attends à ce qu'elles finissent.	
6. Je me sens "accro" aux partenaires qui ne peuvent pas s'engager avec moi de façon stable.	
7. Je finirai seul(e).	

8. Quand je sens que quelqu'un à qui je tiens s'éloigne de moi, je deviens désespéré.	
9. Quelquefois j'ai tellement peur que les gens m'abandonnent que je les repousse.	
10. Je deviens bouleversé(e) quand quelqu'un me laisse seul(e) même pour une courte période.	
11. Je ne peux compter que sur la présence régulière de ceux qui me soutiennent.	
12. Je ne peux me permettre d'être vraiment proche des autres, car je ne peux être sûr(e) qu'ils seront toujours là.	
13. Il me semble que les personnes importantes dans ma vie sont toujours en train de venir et de repartir.	
14. J'ai très peur que les personnes que j'aime ne trouvent quelqu'un d'autre qu'elles préfèrent et qu'elles m'abandonnent.	
15. Les gens qui me sont proches ont toujours été très imprévisibles : un moment ils sont disponibles et gentils, puis, ils sont fâchés, contrariés, querelleurs, préoccupés par eux-mêmes...	
16. J'ai tellement besoin des autres que j'ai peur de les perdre.	
17. Je ne peux être moi-même ou exprimer ce que je ressens véritablement, sinon les autres vont me quitter.	
Sections les plus élevées :	Total :

Abandon

Le schéma affectif de l'abandon se caractérise par une peur intense et omniprésente d'être rejeté ou abandonné par les autres. Les personnes qui en souffrent vivent souvent dans l'angoisse de la perte de leurs proches et peuvent se sentir extrêmement vulnérables sur le plan émotionnel. Ce schéma engendre une difficulté à nouer des relations intimes authentiques, car la peur du rejet les empêche de se laisser pleinement aller. Ils anticipent constamment l'éventualité d'être laissés seuls, et cette crainte peut prendre une place

centrale dans leur vie. Ainsi, ils peuvent développer un besoin excessif de dépendance émotionnelle vis-à-vis des autres, tout en ressentant un profond malaise à l'idée d'être laissés pour compte.

Origines possibles

Le schéma d'abandon peut se former dès l'enfance, souvent à la suite d'expériences marquantes d'abandon, de rejet ou de séparation. Cela peut inclure des événements comme le divorce des parents, la perte d'un parent, ou même un décès, mais aussi des épisodes de négligence émotionnelle ou de manque d'attachement stable et sécurisé. Dans certains cas, des relations instables ou dysfonctionnelles pendant l'enfance, où l'amour et l'attention étaient incohérents, peuvent également être à l'origine de ce schéma. L'enfant, face à ces expériences, peut développer la croyance profonde qu'il est destiné à être rejeté, qu'il n'est pas digne d'être aimé ou qu'il finira toujours par être abandonné. Ces croyances, une fois ancrées, continuent d'influencer leur manière de percevoir les relations tout au long de la vie adulte.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes ayant un schéma de l'abandon peuvent développer une dépendance émotionnelle excessive envers les autres, cherchant constamment à se rassurer et à combler leur besoin de sécurité affective. Cette dépendance peut rendre difficile l'établissement de relations équilibrées et saines, car la peur du rejet les pousse à devenir plus claires dans leurs attentes vis-à-vis des autres, ce qui peut les amener à se retirer par crainte de l'intimité.

La peur de l'abandon peut aussi les rendre enclines à accepter des comportements toxiques ou abusifs de la part des autres, simplement pour éviter la solitude. Ces personnes peuvent souvent se retrouver dans des relations où elles se sentent maltraitées ou ignorées, mais choisissent de rester par peur de l'abandon. Elles peuvent aussi développer une hypervigilance émotionnelle, à guetter les signes de rejet ou de distance, interprétant souvent des comportements ambigus ou neutres comme des preuves de leur insignifiance ou de la dégradation de la relation. Cette interprétation biaisée des situations crée un cercle vicieux où la peur de l'abandon se renforce.

Pistes de solution

Le travail sur le schéma de l'abandon implique d'abord de développer la confiance en soi et de réduire la dépendance émotionnelle excessive vis-à-vis des autres. La thérapie peut

aider à explorer les origines de ce schéma, en particulier les expériences traumatisantes du passé, et à déconstruire les croyances négatives liées à l'abandon. Cela peut inclure l'exploration des croyances profondes telles que « je ne mérite pas d'être aimé » ou « je serai toujours laissé de côté », afin de les remettre en question et de les remplacer par des pensées plus réalistes et positives.

L'autonomie émotionnelle est essentielle dans ce processus de guérison. Cela signifie apprendre à prendre soin de ses propres besoins affectifs, à se valider soi-même et à renforcer l'estime de soi, afin de réduire la peur irrationnelle du rejet. Une fois cette indépendance émotionnelle développée, il devient plus facile d'établir des relations saines et de mieux communiquer ses besoins émotionnels sans avoir l'impression de devoir dépendre totalement des autres pour se sentir en sécurité.

En parallèle, il est important de travailler sur la gestion du stress et l'anxiété associée à ce schéma. Des techniques comme la méditation, la relaxation ou la respiration profonde peuvent aider à apaiser les émotions fortes et à diminuer la peur du rejet. En apprenant à mieux gérer ces émotions, une personne peut progressivement se libérer de l'emprise du schéma de l'abandon et commencer à établir des liens plus sains et équilibrés avec les autres.

Le processus peut être long, mais en prenant conscience de ce schéma et en s'engageant dans un travail thérapeutique, il est possible de rétablir un équilibre émotionnel et de vivre des relations plus sécurisantes, où la confiance et l'autonomie sont les fondements de l'épanouissement affectif.

Méfiance/abus "Les gens ne peuvent pas être dignes de confiance. Si quelqu'un se rapproche trop de moi, c'est sûrement parce qu'il a des intentions cachées. Je dois rester sur mes gardes pour me protéger."	
Question	Pointage
1. J'ai l'impression que les autres vont profiter de moi.	
2. J'ai souvent l'impression que je dois me protéger des autres.	
3. J'ai l'impression que je dois être sur mes gardes en	

présence des autres sinon ils me blesseront intentionnellement.	
4. Si une personne est aimable avec moi, je suppose qu'elle cherche à obtenir quelque chose.	
5. Ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un me trahisse.	
6. La plupart des gens pensent uniquement à eux.	
7. J'ai la plus grande difficulté à faire confiance aux autres.	
8. Je suis très méfiant quant aux motivations des autres.	
9. Les autres sont rarement honnêtes, ils ne sont pas en général ce qu'ils paraissent.	
10. Je m'interroge habituellement sur les véritables intentions des autres.	
11. Si je pense que quelqu'un cherche à me blesser, je cherche à le blesser en premier.	
12. Les autres doivent habituellement faire leurs preuves avant que je leur accorde ma confiance.	
13. Je teste les autres pour voir s'ils me disent la vérité ou s'ils sont bien intentionnés.	
14. Je souscris à la croyance : «Contrôle ou tu seras contrôlé(e).»	
15. Je me mets en colère quand je pense aux façons dont j'ai été maltraité(e) par les autres tout au long de ma vie.	
16. Tout au long de ma vie, mes proches ont profité de moi et m'ont utilisé(e) à leurs propres desseins.	
17. J'ai été physiquement, émotionnellement, ou sexuellement abusé(e) par des personnes importantes de ma vie.	
Sections les plus élevées :	Total :

Méfiance/Abus

Le schéma affectif de méfiance/abus se caractérise par une tendance persistante à anticiper la tromperie, la trahison ou la maltraitance de la part des autres. Les personnes touchées par ce schéma ont du mal à faire confiance, à s'ouvrir émotionnellement et à établir des liens intimes. Elles sont souvent sur leurs gardes, cherchant des signes de manipulation ou de danger dans leurs relations. Cette méfiance constante peut rendre les interactions sociales difficiles et empêcher de créer des relations authentiques et épanouissantes.

Origines possibles

Ce schéma peut se former à la suite de trahisons ou d'abus vécus dans l'enfance ou à l'âge adulte. Des expériences traumatiques telles que des mensonges répétés, des abus émotionnels, physiques ou sexuels, ou des manipulations peuvent profondément marquer une personne et l'amener à développer une vision du monde où elle perçoit les autres comme potentiellement dangereux ou malintentionnés. Si une personne a grandi dans un environnement où la confiance était régulièrement brisée, elle peut en venir à croire que les autres sont toujours motivés par des intentions négatives, égoïstes ou malveillantes. Ce schéma peut également se renforcer dans des relations adultes où la confiance est trahie de manière répétée.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec un schéma de méfiance/abus ont souvent des difficultés à se sentir en sécurité dans leurs relations, même lorsque les autres agissent de manière bienveillante. Elles peuvent vivre dans une suspicion constante, cherchant des signes de manipulation ou de trahison dans les gestes, les paroles ou les comportements des autres. Cette vigilance constante peut rendre difficile la création de relations sincères et équilibrées, car elles se concentrent davantage sur la détection de menaces possibles que sur l'établissement de liens authentiques.

En raison de cette peur de la trahison, ces personnes peuvent éviter les relations intimes ou émotionnelles profondes pour se protéger d'éventuelles blessures. Le fait de se maintenir à distance des autres peut les empêcher de recevoir l'affection ou le soutien dont elles ont besoin, renforçant ainsi leur sentiment de solitude et de méfiance envers les autres. Ce schéma peut aussi entraîner un doute constant sur leur propre jugement, amenant les individus à se questionner sur leur capacité à discerner ce qui est réel de ce qui est perçu comme une menace.

Pistes de solution

Le travail sur le schéma de méfiance/abus implique d'abord l'identification des croyances négatives et des schémas de pensées automatiques qui nourrissent cette méfiance. Cela passe par la remise en question des idées selon lesquelles tous les autres sont malintentionnés ou que l'on sera toujours blessé. La thérapie peut aider à explorer les expériences traumatisantes du passé et à décortiquer les croyances qui en découlent. Une fois ces croyances identifiées, il devient possible de les remettre en question et de développer des pensées alternatives plus équilibrées et réalistes.

Un aspect crucial de la guérison réside dans la pratique de la communication ouverte et de la vulnérabilité émotionnelle. Apprendre à exprimer ses émotions et ses besoins de manière honnête et directe peut progressivement restaurer la confiance dans les relations. Il est également important de travailler sur la distinction entre les situations réelles de danger et les projections liées à des peurs passées. Par exemple, un geste ou une parole d'une autre personne ne devrait pas toujours être interprété comme une tentative de manipulation ou de trahison, et il est essentiel d'apprendre à évaluer les situations de manière plus objective.

Pour réduire l'anxiété et l'hypervigilance associées à ce schéma, la pratique de techniques de relaxation, comme la méditation, la respiration profonde ou le yoga, peut être extrêmement bénéfique. Ces méthodes permettent de calmer le système nerveux et de diminuer les tensions physiques et mentales liées à la peur du danger.

Enfin, en développant une confiance progressive en soi et en les autres, et en apprenant à établir des relations basées sur la communication saine et respectueuse, une personne peut peu à peu surmonter les effets du schéma de méfiance/abus et trouver des relations plus sûres et épanouissantes.

Isolement social / exclusion "Les autres ne m'aiment pas vraiment. Je me sens toujours comme un étranger, même parmi mes amis. Personne ne pourrait vraiment comprendre ce que je ressens."	
Question	Pointage
1. Je ne suis pas adapté(e).	
2. Je suis fondamentalement différent(e) des autres.	

3. Je suis à part; je suis un(e) solitaire.	
4. Je me sens étranger(ère) aux autres.	
5. Je me sens isolé(e) et seul(e).	
6. Je me sens toujours à l'extérieur des groupes.	
7. Personne ne me comprend vraiment.	
8. Ma famille a toujours été différente des autres familles.	
9. J'ai parfois le sentiment d'être un étranger.	
10. Si je disparaissais demain, personne ne le remarquerait.	
Sections les plus élevées :	Total :

Isolement social / Exclusion

Le schéma affectif d'isolement social ou d'exclusion se caractérise par une tendance persistante à se sentir déconnecté des autres, à se percevoir comme différent, ou à être rejeté par les groupes sociaux. Les personnes qui vivent avec ce schéma peuvent éprouver des difficultés à établir des liens sociaux profonds et sincères. Elles peuvent également se sentir isolées et seules, même en présence d'autres personnes. Ce sentiment de ne pas appartenir à un groupe, ou de n'être pas digne d'être accepté, peut générer une souffrance émotionnelle considérable et nuire à leur bien-être général.

Origines possibles

Le schéma d'isolement social peut naître de traumatismes sociaux vécus dans l'enfance ou à l'âge adulte. Des expériences de rejet, comme être victime de harcèlement, de discrimination, ou de marginalisation peuvent profondément marquer une personne, renforçant son sentiment de différence et d'exclusion. Le sentiment de solitude persistante ou le manque de soutien social dans des moments clés de la vie peuvent aussi jouer un rôle dans le développement de ce schéma. Les personnes affectées par ce schéma peuvent se convaincre qu'elles ne sont pas dignes d'appartenance ou d'acceptation, et qu'elles seront inévitablement rejetées par les autres.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec un schéma d'isolement social/exclusion ont tendance à se retirer des interactions sociales par crainte du rejet ou de la marginalisation. Cette tendance à s'isoler leur permet de se protéger émotionnellement, mais elle renforce également leur sentiment de solitude. Ce retrait peut être accompagné de tristesse, de désespoir, et de dévalorisation personnelle. Les personnes touchées peuvent éprouver une profonde douleur en se sentant en dehors des groupes sociaux, mais peuvent également se sentir incapables de participer ou de s'intégrer dans les dynamiques sociales, par peur de ne pas être acceptées.

Ce schéma peut aussi rendre difficile la demande de soutien émotionnel. Les individus qui se sentent exclus peuvent croire qu'ils sont seuls et qu'il est inutile de chercher de l'aide, car ils pensent que personne ne les comprend ou ne les accepte. Leur estime de soi peut être fortement affectée par cette perception de non-appartenance, ce qui rend encore plus difficile la création de relations authentiques.

Pistes de solution

Pour travailler sur le schéma d'isolement social/exclusion, il est crucial de remettre en question les croyances négatives et les schémas de pensée qui renforcent cette perception d'isolement. La thérapie peut être un excellent moyen d'explorer les événements passés qui ont contribué à l'émergence de ce schéma et d'identifier les modèles de rejet qui ont alimenté cette vision du monde.

Développer des compétences sociales, telles que l'écoute active, la communication assertive, et la capacité à établir des liens sincères peut être très utile pour améliorer les interactions sociales. Travailler sur l'expression de soi et la vulnérabilité émotionnelle permet de se connecter davantage avec les autres et d'être plus ouvert aux relations sociales. La pratique de la confiance en soi et de la valorisation personnelle peut aussi aider à se sentir plus légitime dans les interactions sociales.

Participer à des groupes de soutien ou à des activités sociales (ateliers, groupes d'intérêt, événements communautaires) peut également être un moyen efficace de surmonter l'isolement. Ces espaces permettent de rencontrer d'autres personnes avec des expériences similaires et de créer un sentiment d'appartenance à un groupe, réduisant ainsi les sentiments d'exclusion.

Enfin, il est essentiel de travailler sur l'estime de soi. Apprendre à se valoriser, à se reconnaître dans sa dignité et ses qualités, et à comprendre qu'il est possible de s'intégrer et de se sentir accepté dans des groupes sociaux est un pilier majeur pour guérir ce

schéma. La construction d'une identité positive et de relations authentiques peut jouer un rôle clé dans le processus de guérison.

Imperfection / honte "Si les autres découvrent à quel point je suis imparfait, ils ne voudront plus de moi. Je dois toujours être le meilleur pour éviter d'être jugé."	
Question	Pointage
1. Aucun homme ou femme que je désire ne pourrait m'aimer une fois qu'il(elle) aurait vu mes défauts.	
2. Aucune personne que je désire ne pourrait rester proche de moi si elle savait qui je suis réellement.	
3. Je suis fondamentalement imparfait(e) et marqué(e) par un défaut.	
4. Même si je me donne le plus grand mal, je sens qu'il ne me sera pas possible d'obtenir le respect d'un homme ou d'une femme important(e)s et de sentir que j'ai de la valeur.	
5. Je ne mérite pas l'amour, l'attention et le respect des autres.	
6. J'ai le sentiment d'être quelqu'un que l'on ne peut pas aimer.	
7. Je suis trop fondamentalement inacceptable pour me révéler aux autres.	
8. Je ne pourrais pas affronter les gens, s'ils découvriraient mes défauts fondamentaux.	
9. Lorsque les gens m'apprécient, j'ai l'impression de les duper.	
10. Je suis souvent attiré(e) par les gens qui sont très critiques envers moi ou qui me rejettent.	
11. J'ai des secrets que je ne veux pas que mes proches découvrent.	

12. C'est de ma faute si mes parents n'ont pas pu m'aimer suffisamment.	
13. Je ne laisse pas les gens connaître ce que je suis réellement.	
14. Une de mes plus grandes peurs est que mes défauts deviennent publics.	
15. Je ne puis comprendre comment qui que ce soit pourrait m'aimer.	
Sections les plus élevées :	Total :

Imperfection / Honte

Le schéma affectif d'imperfection ou de honte se manifeste par une perception de soi comme étant fondamentalement imparfait ou défectueux. Les personnes qui vivent avec ce schéma ont tendance à se critiquer de manière sévère, à ressentir une profonde honte de leurs erreurs ou de leurs lacunes et à craindre d'être rejetées ou abandonnées en raison de leurs imperfections perçues. Ce schéma peut affecter l'estime de soi, menant à un sentiment constant de ne pas être à la hauteur et à une peur intense de la vulnérabilité.

Origines possibles

Ce schéma peut se former suite à des expériences de critiques excessives, de perfectionnisme parental ou d'événements de vie qui ont généré une honte intense. Des parents ou des figures d'autorité trop exigeants, ou des situations où l'on n'a pas reçu d'affection inconditionnelle, peuvent créer un sentiment d'insuffisance personnelle. Les normes irréalistes et les attentes de perfection imposées par la société, les médias ou la famille peuvent également renforcer cette perception que l'on doit être parfait pour être aimé et accepté.

Les personnes affectées par ce schéma ont souvent une croyance fondamentale qu'elles doivent répondre à des critères irréalistes pour mériter de l'amour et de l'acceptation. Cette pression constante à être parfaits peut être extrêmement paralysante et nuire à la capacité d'accepter l'imperfection humaine, si essentielle au bien-être.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec ce schéma peuvent éviter de prendre des risques ou de relever des défis, de peur de commettre des erreurs et de dévoiler leurs imperfections. L'idée de l'échec est vécue comme une catastrophe personnelle, et cela peut les amener à se protéger en évitant des situations où elles pourraient être jugées ou critiquées.

Cette peur de l'échec peut également se traduire par une difficulté à demander de l'aide, car cela pourrait mettre en lumière un manque de compétence ou de perfection. Cela peut entraîner une solitude émotionnelle et une tendance à garder ses difficultés pour soi par crainte de l'humiliation ou du rejet.

Le schéma d'imperfection génère des sentiments de honte, d'anxiété et d'auto-dépréciation, ce qui peut avoir un impact important sur la motivation et l'estime de soi. Les personnes touchées peuvent se percevoir comme intrinsèquement « mauvaises » ou inadéquates, ce qui renforce l'impression de ne jamais être suffisamment bonnes.

Pistes de solution

Travailler sur le schéma d'imperfection/honte implique de remettre en question les croyances irréalistes liées à la perfection. Il est important de comprendre que personne n'est parfait et que les erreurs font partie du processus d'apprentissage et de croissance. La thérapie peut offrir un espace pour explorer les événements passés qui ont contribué à l'émergence de ce schéma et aider à développer une image de soi plus réaliste et bienveillante.

Pratiquer l'auto-compassion et l'acceptation de soi est crucial pour contrer les sentiments de honte. Cela implique d'apprendre à se traiter avec la même bienveillance et compréhension que l'on offrirait à un proche confronté à des difficultés. Se valoriser pour ce que l'on est, indépendamment des performances ou des réussites, est un aspect clé dans la guérison de ce schéma. Cela peut inclure des exercices pour reconnaître ses qualités personnelles, ses forces, et ses réussites, même si elles semblent petites ou insignifiantes.

Une autre approche consiste à chercher des modèles de réussite ou des personnes qui ont surmonté leurs propres imperfections et qui ont réussi à s'accepter telles qu'elles sont. S'inspirer de ces exemples peut aider à développer un modèle plus sain de ce que signifie être humain, imparfait mais digne d'amour et de respect.

Enfin, travailler sur l'affirmation de soi et la réduction de l'autocritique en apprenant à accepter les faiblesses et les erreurs comme des aspects normaux de l'existence humaine peut être un pas important vers la guérison de ce schéma.

Échec "Je ne réussirai jamais, peu importe à quel point je me donne du mal. Autant ne pas essayer du tout pour éviter d'être déçu."	
Question	Pointage
1. Presque rien de ce que je fais au travail (ou à l'école) n'est aussi bon que ce que font les autres.	
2. Je suis incompetent(e) quand il s'agit de réussir.	
3. La plupart des gens sont plus doués que moi en ce qui concerne le travail (ou l'école) et la réussite.	
4. Je suis un(e) raté(e).	
5. Je n'ai pas autant de talent que les autres au travail (ou à l'école).	
6. Je ne suis pas aussi intelligent(e) que la plupart des gens quand il s'agit du travail (ou de l'école).	
7. Je suis humilié(e) par mes échecs ou mes insuffisances dans le monde du travail(ou de l'école).	
8. Je suis souvent mal à l'aise avec les autres, car je ne les vaut pas en termes de réussites.	
9. Je compare souvent mes réalisations à celles des autres et je trouve qu'ils réussissent beaucoup mieux.	
Sections les plus élevées :	Total :

Échec

Le schéma affectif d'échec se caractérise par une perception de soi comme incapable de réussir ou d'atteindre des objectifs. Les personnes touchées par ce schéma vivent souvent avec une peur intense de l'échec et une tendance à anticiper des résultats négatifs avant

même d'entreprendre quoi que ce soit. Elles peuvent avoir du mal à croire en leurs compétences et se dévaloriser, ce qui nuit à leur confiance en elles et à leur capacité à atteindre leurs objectifs.

Origines possibles

Ce schéma peut se développer en raison de critiques constantes ou de pressions élevées pour réussir pendant l'enfance. Les parents, enseignants ou figures d'autorité peuvent avoir imposé des attentes irréalistes, ou avoir exprimé des critiques négatives fréquentes face aux tentatives d'accomplissement, ce qui conduit à un sentiment de ne jamais être « assez bon ». De plus, des échecs non résolus dans le passé, qu'ils soient scolaires, professionnels ou sociaux, peuvent renforcer cette croyance d'impossibilité de réussir.

Les modèles parentaux ou familiaux où la réussite était perçue comme difficile à atteindre ou où l'échec était stigmatisé peuvent également jouer un rôle important dans la formation de ce schéma. Les enfants peuvent assimiler l'idée que l'échec est quelque chose de honteux et de définitif, plutôt que d'être vu comme une expérience normale et constructive.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes vivant avec le schéma de l'échec évitent souvent de prendre des risques ou d'entreprendre des défis, par peur de ne pas réussir. Elles peuvent se saboter elles-mêmes, par exemple en ne poursuivant pas leurs objectifs ou en ne mettant pas tout en œuvre pour atteindre leurs buts, anticipant l'échec avant même de tenter quoi que ce soit.

Cela peut également entraîner des sentiments d'anxiété et de frustration, surtout lorsqu'elles se comparent aux autres ou lorsqu'elles échouent, ce qui les mène à une dévalorisation de soi. Ce schéma peut également conduire à un sentiment d'impuissance et à un cercle vicieux où la personne évite les situations où elle pourrait potentiellement réussir, ce qui renforce la croyance qu'elle est destinée à échouer.

Pistes de solution

Travailler sur le schéma d'échec commence par revoir les croyances limitantes sur soi-même et confronter ces croyances avec des preuves concrètes de succès passés. Même des petites réussites peuvent être utilisées pour redéfinir l'image de soi et la perception de ses capacités. Cela peut être un travail en thérapie où l'on explore les origines de ce

schéma et où l'on apprend à développer une perspective plus équilibrée concernant la notion de réussite et d'échec.

Une étape clé dans la guérison de ce schéma est de démystifier la peur de l'échec. En réfléchissant aux raisons profondes pour lesquelles l'échec est si redouté, il devient possible de déconstruire cette peur irrationnelle. Comprendre que l'échec fait partie du processus d'apprentissage et qu'il n'est ni définitif ni honteux peut aider à réduire sa peur.

Pratiquer la tolérance à l'échec et accepter qu'il ne définit pas la valeur d'une personne peut être un pas important pour surmonter ce schéma. Il s'agit de comprendre que les erreurs sont des opportunités d'apprentissage et qu'elles contribuent à la croissance personnelle.

Enfin, l'établissement d'objectifs réalistes et atteignables est essentiel pour renforcer la confiance en soi et contrer la peur de l'échec. Diviser les objectifs en étapes plus petites et mesurables peut réduire la pression et permettre à la personne de se réajuster en cas de difficulté, tout en célébrant les petites victoires.

Dépendance / incompetence "Je ne peux pas faire les choses par moi-même. J'ai toujours besoin de quelqu'un pour me guider et me dire quoi faire. Sans l'aide des autres, je suis perdu(e)."	
Question	Pointage
1. Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même dans la vie de tous les jours.	
2. J'ai besoin des autres pour m'aider à m'en sortir.	
3. Je n'ai pas le sentiment que je puisse bien m'adapter par moi-même.	
4. Je crois que les autres peuvent prendre soin de moi mieux que je ne le peux moi-même.	
5. J'ai des difficultés à prendre en charge de nouvelles tâches en dehors du travail à moins que quelqu'un ne me guide.	
6. Je me considère comme une personne dépendante en	

ce qui concerne la vie de tous les jours.	
7. Je bousille tout ce que j'entreprends, même à l'extérieur du travail (ou de l'école).	
8. Je suis stupide dans la plupart des domaines de la vie.	
9. Si je me fie à mon jugement dans la vie de tous les jours, je vais prendre la mauvaise décision.	
10. Je manque de bon sens.	
11. On ne peut se fier à mon jugement dans les situations quotidiennes.	
12. Je n'ai pas confiance dans ma capacité à résoudre les problèmes qui se posent tous les jours.	
13. Je pense avoir besoin de quelqu'un sur qui je puisse compter pour me donner des conseils sur les questions pratiques.	
14. Je me sens plus un(e) enfant qu'un(e) adulte quand il s'agit de prendre en main les responsabilités quotidiennes.	
15. Je me sens dépassé(e) par les responsabilités de tous les jours.	
Sections les plus élevées :	Total :

Dépendance / Incompétence

Le schéma affectif de dépendance et d'incompétence se caractérise par une perception de soi comme étant incapable de faire face aux défis de la vie sans l'aide ou la validation des autres. Les personnes touchées par ce schéma peuvent ressentir qu'elles ne peuvent pas prendre de décisions importantes ou se sentir en sécurité sans le soutien extérieur. Elles ont souvent une tendance à se sous-estimer et à croire qu'elles manquent des compétences nécessaires pour être autonomes.

Origines possibles

Ce schéma peut se développer en raison d'une surprotection excessive dans l'enfance, où les parents ou les figures d'autorité ont pris des décisions à la place de l'enfant, ne lui

permettant pas de développer son autonomie ou sa confiance en ses capacités. Un manque de modèles de prise d'initiative ou de récompenses pour l'indépendance peut aussi jouer un rôle.

Des expériences d'échecs passés ou des critiques constantes peuvent également renforcer ce schéma, où la personne apprend à se percevoir comme incapable et dépendante des autres pour faire face à la vie. Si les figures d'autorité dans l'enfance ont également dévalorisé ses capacités, cela peut créer un sentiment d'insécurité profonde et une conviction que l'on est incompétent.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec un schéma de dépendance et d'incompétence ont souvent du mal à prendre des décisions de manière autonome. Elles évitent souvent de faire des choix importants par peur de faire des erreurs ou de ne pas bien gérer la situation. Cette peur peut conduire à une dépendance excessive vis-à-vis des autres pour la validation de leurs actions et de leurs pensées.

Cela génère fréquemment des sentiments d'insécurité, de doute de soi et de sentiment d'inadéquation. Elles peuvent également rechercher constamment l'approbation des autres, ne se sentant pas capables de se valoriser ou de s'affirmer par elles-mêmes.

Pistes de solution

Travailler sur le schéma de dépendance et d'incompétence implique de développer progressivement l'autonomie et la confiance en soi. La thérapie peut aider à identifier les moments où ce schéma est activé et à explorer les expériences passées qui ont contribué à renforcer cette dépendance.

Il est essentiel de commencer par la prise de décision autonome, même pour des choix simples ou de petite envergure. Cela peut progressivement renforcer la confiance en ses propres compétences. La personne peut se fixer des objectifs personnels réalisables, en se concentrant sur des réussites indépendantes, ce qui contribue à augmenter son sentiment de compétence.

Célébrer les petites réussites est également un excellent moyen de contrer ce schéma. Lorsque la personne fait face à un défi et le surmonte seule, elle peut s'en féliciter et prendre conscience de ses capacités.

Apprendre à se rassurer soi-même et développer des stratégies d'autosoin est également crucial pour réduire la dépendance excessive aux autres. Cela inclut la capacité à se soutenir émotionnellement, à reconnaître ses propres besoins et à y répondre de manière autonome.

Au fur et à mesure, ces étapes peuvent contribuer à cultiver une plus grande autonomie émotionnelle et à diminuer la dépendance excessive vis-à-vis des autres pour la validation ou les décisions importantes.

Vulnérabilité "Je ne peux pas me permettre d'être vulnérable, car cela signifie que les autres pourraient me blesser. Je dois me protéger en gardant mes émotions cachées."	
Question	Pointage
1. Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.	
2. J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment.	
3. J'ai peur de devenir un(e) sans domicile fixe ou un(e) mendiant(e).	
4. J'ai peur d'être attaqué(e).	
5. Je prends de grandes précautions pour éviter de tomber malade ou d'être blessé(e).	
6. J'ai peur d'avoir une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.	
7. Je suis quelqu'un de peureux(se).	
8. Je me soucie beaucoup de ce qui va mal dans le monde : le crime, la pollution, etc.	
9. J'ai souvent le sentiment que je pourrais devenir fou(folle).	
10. J'ai souvent l'impression que je vais avoir une crise d'angoisse.	
11. J'ai souvent peur d'avoir une crise cardiaque ou un cancer, même s'il y a peu de raisons médicales de s'en soucier.	
12. Je pense que le monde est un endroit dangereux.	

Sections les plus élevées :	Total :
------------------------------------	----------------

Vulnérabilité

Le schéma affectif de vulnérabilité se caractérise par une perception de soi comme étant constamment vulnérable aux événements négatifs, aux critiques ou aux rejets. Les personnes affectées par ce schéma peuvent se sentir facilement blessées, anticiper des expériences douloureuses ou éprouver une peur excessive d'être mises à mal émotionnellement, même dans des situations qui, en réalité, ne comportent aucune menace réelle.

Origines possibles

Ce schéma peut trouver ses racines dans des expériences traumatisantes passées, telles que des événements où la personne s'est sentie rejetée, maltraitée ou dévalorisée. Une enfance marquée par un manque de soutien émotionnel, ou des expériences où l'on n'a pas été protégé contre les agressions émotionnelles ou physiques, peut aussi nourrir ce schéma. Par ailleurs, des relations répétées et blessantes, où l'on a été trahi ou abandonné, peuvent également conduire à cette perception de vulnérabilité constante.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec un schéma de vulnérabilité peuvent avoir une forte tendance à se défendre contre toute forme de critique ou de rejet, anticipant des événements négatifs. Elles sont fréquemment sur leurs gardes et évitent des situations qui pourraient leur paraître conflictuelles ou menaçantes, par peur de souffrir ou d'être blessées.

Ce schéma peut également rendre difficile pour elles de se montrer vulnérables, de partager leurs émotions ou de demander ce dont elles ont besoin, de crainte d'être rejetées ou jugées. La personne peut développer des mécanismes de protection émotionnelle, comme l'isolement ou l'évitement, pour se préserver d'éventuelles blessures.

Pistes de solution

Travailler sur le schéma de vulnérabilité implique de développer un sentiment de sécurité et de contrôle face aux situations où l'on se sent menacé émotionnellement. Cela commence par identifier les déclencheurs de ce schéma et examiner les croyances

sous-jacentes qui alimentent la peur. La thérapie peut être un excellent moyen d'explorer les origines de cette peur et de déconstruire les anticipations irrationnelles de danger.

Une approche clé est la pratique de l'autocompassion et l'apprentissage à exprimer ses besoins émotionnels de manière saine et constructive. Apprendre à se traiter avec bienveillance, à reconnaître ses vulnérabilités sans jugement, et à se protéger de manière saine peut renforcer la résilience émotionnelle.

Un autre aspect important est la prise de conscience des situations où l'on anticipe une menace, même si celle-ci n'est pas réellement présente. En remettant en question ces anticipations et en se confrontant progressivement aux situations qui déclenchent ce schéma, on peut démystifier les peurs irrationnelles et apprendre à s'y adapter. Cela peut également inclure l'exploration des expériences positives passées où la personne a été soutenue ou où elle n'a pas été blessée, afin de renforcer son estime de soi et de réduire la sensibilité à la critique.

Avec le temps et un travail thérapeutique adapté, ce schéma peut être modifié pour permettre à l'individu de se sentir plus fort face aux situations émotionnelles et d'interagir avec plus de sérénité et de confiance.

Fusion avec autrui / « soi » sous-développé "Je dois m'assurer que tout le monde est heureux et satisfait, même si cela signifie que je néglige mes propres besoins."	
Question	Pointage
1. Je n'ai pas pu me séparer de ma mère ou de mon père comme semblent le faire les gens de mon âge.	
2. Mes parents et moi avons tendance à être sur impliqués dans nos vies et nos problèmes réciproques.	
3. Il est très difficile, pour mes parents et moi-même, de garder secrets, chacun pour soi, certains détails intimes, sans nous sentir trahis ou coupables.	
4. Mes parents et moi devons nous parler presque tous les jours, sinon l'un de nous se sent coupable, blessé(e), déçu(e), ou seul(e).	

5. J'ai souvent l'impression de ne pas avoir une identité distincte de celle de mes parents ou de mon partenaire.	
6. J'ai souvent l'impression que mes parents vivent à travers moi - je n'ai pas une vie qui me soit propre.	
7. Il m'est vraiment ardu de maintenir une distance vis-à-vis des gens dont je suis intime ; il m'est difficile de me sentir une personne séparée.	
8. Je suis tellement lié(e) à mon partenaire ou à mes parents que je ne sais pas vraiment qui je suis ou ce que je veux.	
9. J'éprouve des difficultés à distinguer mon point de vue ou mon opinion de ceux de mes parents ou de mon partenaire.	
10. J'ai souvent l'impression de ne pas avoir d'intimité par rapport à mes parents ou mon partenaire.	
11. Je sens que mes parents seraient vraiment peiné(e)s si je vivais seul(e), loin d'eux.	
Sections les plus élevées :	Total :

Fusion avec autrui / « Soi » sous-développé

Le schéma affectif de fusion avec autrui se caractérise par une forte tendance à se sacrifier ou à s'oublier pour maintenir une relation harmonieuse avec les autres. Les personnes affectées par ce schéma peuvent avoir du mal à définir leurs propres besoins et préférences, se laissant souvent guider par les désirs et les attentes des autres, au détriment de leur propre identité. Elles peuvent éprouver une grande difficulté à se sentir autonomes et distinctes des autres, notamment dans des relations intimes.

Origines possibles

Ce schéma peut se développer à la suite d'un manque d'attention ou d'amour dans l'enfance, où l'individu apprend que pour gagner de l'approbation et éviter le rejet, il doit mettre les besoins des autres avant les siens. Cela peut être lié à des dynamiques familiales dysfonctionnelles, où l'attention est accordée en fonction du comportement ou de la

satisfaction des autres. Ce schéma peut aussi résulter d'une peur profonde d'être abandonné ou rejeté si l'on exprime des désirs ou des opinions personnelles. Par conséquent, l'individu apprend à se fondre dans les attentes des autres pour se sentir en sécurité émotionnellement.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes affectées par ce schéma ont souvent du mal à s'affirmer ou à exprimer leurs propres désirs, de peur de déranger ou de créer des conflits. Elles peuvent éviter les conflits en se conformant toujours aux attentes des autres et en ayant une difficulté à poser des limites claires et saines. Cette fusion émotionnelle peut entraîner une perte d'identité personnelle, où l'individu ne sait plus ce qu'il veut ou ce qui est vraiment important pour lui.

Paradoxalement, bien que ces personnes s'oublient pour satisfaire les autres, elles peuvent développer des sentiments de frustration ou de ressentiment cachés. Ces émotions sont souvent refoulées, car elles ont évité de les exprimer pour maintenir l'harmonie, ce qui peut nuire à leur bien-être émotionnel.

Pistes de solution

Travailler sur le schéma de fusion avec autrui nécessite de développer une identité personnelle solide et d'apprendre à se connecter à ses besoins et désirs individuels. Une thérapie peut aider à explorer les raisons sous-jacentes de cette fusion et à identifier les patterns émotionnels qui conduisent à l'effacement de soi au profit des autres. Cela permet d'ouvrir la voie à la définition de limites saines et à l'expression de soi, en apprenant à dire « non » de manière respectueuse sans culpabilité.

La pratique de l'auto-observation est également un moyen efficace pour se reconnecter à soi-même, identifier les moments où l'on se laisse influencer par les autres et valider ses propres besoins. En cultivant une estime de soi indépendante de l'approbation des autres, l'individu peut développer une relation plus authentique avec lui-même. Cela facilitera à terme des relations plus équilibrées et authentiques avec les autres, basées sur le respect mutuel et la reconnaissance des besoins de chacun.

L'objectif est de renforcer l'indépendance émotionnelle tout en permettant des relations interpersonnelles qui ne dépendent pas de l'effacement de soi ou de la fusion avec autrui.

Assujettissement

"Je ne veux pas causer de problèmes ou de conflits, donc je ferai ce que les autres veulent, même si je ne suis pas d'accord."

Question	Pointage
1. Je laisse les autres faire ce qu'ils veulent, car j'ai peur des conséquences.	
2. Je pense que si je fais ce que je veux, je cours après les problèmes.	
3. Je sens que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux souhaits des autres, sinon ils exerceront des représailles ou me rejeteront d'une façon ou d'une autre.	
4. Dans mes relations, je laisse l'autre avoir le dessus sur moi.	
5. Je laisse toujours les autres choisir à ma place, si bien que je ne sais pas vraiment ce que je veux moi-même.	
6. J'ai le sentiment que les décisions importantes de ma vie n'étaient pas vraiment les miennes.	
7. Je me soucie beaucoup de plaire aux autres, pour qu'ils ne me rejettent pas.	
8. J'ai beaucoup de difficultés à exiger que mes droits soient respectés et que mes sentiments soient pris en compte.	
9. Plutôt que manifester ouvertement ma colère, je me venge des petites choses.	
10. Je vais tolérer beaucoup plus de choses que la plupart des gens afin d'éviter une confrontation.	
Sections les plus élevées :	Total :

Assujettissement

Le schéma affectif d'assujettissement se caractérise par une forte propension à se soumettre aux autres afin d'éviter les conflits, le rejet ou l'abandon. Les personnes ayant ce schéma peuvent éprouver des difficultés à exprimer leurs opinions ou à prendre des décisions, de peur de déplaire à autrui et d'encourir des conséquences négatives. Elles se sentent souvent poussées à faire passer les besoins des autres avant les leurs, ce qui peut mener à des sentiments d'insatisfaction et de frustration.

Origines possibles

Ce schéma peut émerger à partir d'une enfance où l'expression de soi a été réprimée ou minimisée, ou dans un environnement où les besoins individuels n'étaient pas pris en compte. Les enfants peuvent apprendre que leurs opinions ou désirs sont négligés ou punis, ce qui peut renforcer une peur intense des conflits. De plus, des expériences de rejet ou de punitions pour avoir exprimé des désaccords ou des besoins peuvent pousser l'individu à privilégier la soumission afin d'éviter d'aggraver la situation. Ainsi, la personne développe la croyance que l'harmonie et l'acceptation des autres passent avant ses propres besoins, ce qui devient un mécanisme de défense.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes affectées par ce schéma peuvent avoir une difficulté majeure à dire « non », même lorsque cela va à l'encontre de leurs désirs ou de leurs valeurs. Elles se plient souvent aux souhaits des autres, cherchant à éviter les désaccords ou les conflits. Cependant, cette soumission peut entraîner des sentiments de frustration et de ressentiment, car elles ont tendance à sacrifier leurs propres besoins et désirs pour ceux des autres. Ce manque d'expression personnelle peut également entraîner une perte d'estime de soi, car l'individu finit par se sentir invisible ou non reconnu.

Pistes de solution

Pour travailler sur le schéma d'assujettissement, il est essentiel de développer l'affirmation de soi et la confiance en ses propres opinions. Cela commence par reconnaître les moments où l'on se soumet automatiquement aux attentes des autres, souvent sans en avoir conscience. La thérapie peut aider à explorer les racines de ce schéma, en identifiant les situations passées où la soumission a été renforcée, et à développer des stratégies pour s'exprimer de manière plus autonome.

Un aspect fondamental de la guérison est d'apprendre à dire « non » de manière respectueuse, en établissant des limites saines. Cela inclut l'apprentissage de l'art de refuser sans culpabilité, en comprenant que la mise en avant de ses propres besoins ne menace pas nécessairement les relations, mais au contraire peut les rendre plus équilibrées et authentiques. La pratique régulière de la validation de ses opinions et de ses choix est essentielle pour renforcer la confiance en soi et se sentir plus capable de prendre des décisions en accord avec ses propres valeurs.

De plus, il est crucial d'apprendre à prendre des décisions de manière autonome, même si cela implique parfois de gérer des conflits ou des tensions. L'objectif est de développer une autonomie saine, où l'individu peut respecter ses propres besoins tout en maintenant des relations équilibrées et respectueuses avec les autres. Cela permet de briser le cercle de la soumission et d'ouvrir la voie à des relations plus égalitaires et satisfaisantes.

Sacrifice de soi/abnégation "Je dois toujours être là pour les autres, même si cela signifie que je me néglige. C'est ainsi que je peux être aimé et apprécié."	
Question	Pointage
1. Je fais passer les besoins des autres avant les miens, sinon je me sens coupable.	
2. Je me sens coupable si je laisse tomber les autres ou si je les déçois.	
3. Je donne davantage aux autres que je ne reçois en retour.	
4. Je suis celui (celle) qui finit généralement par prendre soin des gens dont je suis proche.	
5. Il n'y a presque rien que je ne puisse supporter lorsque j'aime quelqu'un.	
6. Je suis quelqu'un de bon, car je pense aux autres plus qu'à moi-même.	
7. Au travail, je suis habituellement celui (celle) qui est volontaire pour faire des heures ou des tâches supplémentaires.	

8. Même si je suis très occupé(e), je trouve toujours du temps pour les autres.	
9. Je peux m'en sortir avec vraiment très peu, car mes besoins sont minimes.	
10. Je ne suis heureux(se) que si les gens qui m'entourent le sont aussi.	
11. Je suis tellement occupé(e) à me dévouer pour les gens qui m'importent que j'ai très peu de temps pour moi.	
12. J'ai toujours été celui (celle) qui écoute les problèmes des autres.	
13. Je me sens plus à l'aise pour donner un cadeau que pour en recevoir un.	
14. On me voit comme quelqu'un qui en fait trop pour les autres et pas assez pour lui-même.	
15. Peu importe combien je donne, ce n'est jamais assez.	
16. Si je fais ce que je veux, je me sens vraiment mal à l'aise.	
17. Il m'est vraiment difficile de demander aux autres de se soucier de mes besoins.	
Sections les plus élevées :	Total :

Sacrifice de soi / Abnégation

Le schéma affectif de sacrifice de soi ou d'abnégation se caractérise par une forte propension à mettre les besoins et les désirs des autres avant les siens, souvent au détriment de son propre bien-être. Les personnes affectées par ce schéma ont tendance à se négliger ou à s'oublier pour s'occuper des autres, ce qui peut conduire à une perte de soi et à un épuisement émotionnel.

Origines possibles

Ce schéma peut se développer dès l'enfance, lorsqu'un individu reçoit des messages qui valorisent le fait de se sacrifier pour les autres au lieu de se soucier de ses propres besoins. Cela peut également être renforcé par des modèles familiaux où le dévouement excessif à autrui était valorisé, ou lorsque les besoins personnels étaient souvent ignorés ou minimisés. Les expériences de rejet ou d'abandon peuvent également contribuer à ce schéma, poussant l'individu à croire qu'il doit constamment se donner aux autres pour être aimé ou accepté. Ces personnes peuvent développer la conviction que leur valeur dépend de ce qu'elles peuvent apporter aux autres, renforçant ainsi l'idée qu'elles doivent se sacrifier.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes ayant ce schéma peuvent avoir du mal à poser des limites ou à dire « non ». Elles peuvent avoir une peur intense de décevoir ou de perdre l'approbation des autres, et cela les pousse à ignorer ou à minimiser leurs propres besoins. Elles peuvent négliger leur propre bien-être, ce qui peut entraîner un épuisement émotionnel, un sentiment de frustration, et une perte de connexion avec leurs aspirations et leurs désirs personnels. Ce schéma peut également mener à une sensation de vide ou de manque de reconnaissance car, souvent, les efforts consentis pour les autres ne sont pas réciproques, ce qui nourrit un sentiment de dissatisfaction.

Pistes de solution

Travailler sur le schéma de sacrifice de soi nécessite avant tout de développer la conscience de ses propres besoins et de reconnaître l'impact que l'autosacrifice a sur son bien-être physique et émotionnel. Prendre soin de soi devient une priorité pour rétablir l'équilibre et prévenir l'épuisement. L'une des premières étapes pour guérir ce schéma est d'apprendre à poser des limites claires et à dire « non » de manière respectueuse, sans culpabilité. Cela permet de rééquilibrer les besoins des autres et les siens, et de restaurer une estime de soi fondée sur la capacité à prendre soin de soi.

La thérapie peut aider à explorer les croyances sous-jacentes qui conduisent à ce comportement d'abnégation, et à comprendre les situations où ce schéma est activé. Il peut être utile d'identifier les moments où l'individu ressent que son sacrifice est nécessaire pour être apprécié ou aimé, et d'explorer des alternatives pour établir des relations basées sur le respect mutuel et non sur le sacrifice constant.

La pratique de l'affirmation de soi et la valorisation des désirs personnels peuvent également jouer un rôle clé dans le processus de guérison. Il est essentiel d'apprendre à se donner la permission de prendre soin de soi sans culpabilité, et à développer de l'autocompassion. Ce travail d'auto-soin permet non seulement de renforcer l'estime de soi, mais aussi de maintenir des relations plus équilibrées et saines.

L'objectif final est de trouver un équilibre entre la compassion envers les autres et envers soi-même, en développant des relations où les besoins de chaque individu sont respectés et équilibrés. Cela permet d'établir des liens plus authentiques et de maintenir un bien-être personnel durable.

Surcontrôle / inhibition émotionnelle "Il vaut mieux garder mes émotions pour moi. Les montrer ne ferait que me rendre vulnérable et me causer du tort."	
Question	Pointage
1. J'ai peur de perdre le contrôle de mes actes.	
2. J'ai peur de faire du mal à quelqu'un, physiquement ou affectivement, si je perds tout contrôle sur ma colère.	
3. Je sens que je dois contrôler mes émotions et mes impulsions, sinon quelque chose de déplorable risque de se produire.	
4. J'en arrive à accumuler en moi beaucoup de colère et de ressentiment que je n'exprime pas.	
5. Je suis trop gêné(e) pour exprimer des sentiments positifs aux autres (par ex. de l'affection, de l'intérêt).	
6. Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres.	
7. Il m'est difficile d'être chaleureux(se) et spontané(e).	
8. Je me contrôle tellement bien que les autres croient que je n'ai pas d'émotions.	
9. Les gens me trouvent coincé(e) sur le plan émotionnel.	

Sections les plus élevées :	Total :
------------------------------------	----------------

Surcontrôle / Inhibition émotionnelle

Le schéma affectif de surcontrôle ou d'inhibition émotionnelle se caractérise par une forte tendance à réprimer ou minimiser ses émotions, empêchant ainsi une expression authentique de ses besoins et désirs. Les personnes qui développent ce schéma ont souvent du mal à laisser libre cours à leurs sentiments et à se montrer vulnérables.

Origines possibles

Ce schéma peut se développer dans des environnements où l'expression émotionnelle était découragée ou même réprimée. Des expériences de critiques sévères ou des rejets pour avoir exprimé des émotions peuvent également en être la cause. Certaines personnes peuvent adopter ce schéma comme moyen de protection contre la vulnérabilité et la douleur, afin d'éviter de se retrouver dans des situations émotionnellement intenses ou inconfortables.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les individus ayant ce schéma ont tendance à masquer leurs émotions, même face à des situations émotionnellement fortes. Ils peuvent être perçus comme réservés, distants ou peu réactifs émotionnellement. Ce surcontrôle de leurs émotions peut entraîner un sentiment de déconnexion et d'isolement des autres, car ils ne partagent pas ouvertement leurs sentiments. Ce mécanisme de défense peut aussi les empêcher de communiquer leurs besoins véritables et d'établir des relations profondes, basées sur l'authenticité émotionnelle.

Pistes de solution

Pour travailler sur le schéma de surcontrôle ou d'inhibition émotionnelle, il est essentiel de développer une conscience de ses émotions et de comprendre leur signification. La pratique de la pleine conscience (mindfulness) est un excellent outil pour apprendre à accueillir les émotions sans jugement, en permettant à l'individu de mieux comprendre et accepter ses sentiments.

La thérapie peut aider à identifier les expériences passées qui ont contribué à la formation de ce schéma, afin de le déconstruire. Cela permet à la personne de se rendre compte de

l'impact de la répression émotionnelle et de commencer à développer des façons plus saines d'exprimer ses émotions.

L'apprentissage de l'expression émotionnelle appropriée et la communication de ses besoins aux autres sont des compétences essentielles à acquérir pour améliorer la qualité des relations. Ce travail permet de créer des liens plus authentiques, basés sur une connexion émotionnelle sincère.

En explorant les mécanismes de défense sous-jacents à ce schéma, la personne peut mieux comprendre pourquoi elle ressent le besoin de se protéger de cette manière et commencer à démystifier ces comportements. Cela aide à réintroduire un flux émotionnel plus naturel, permettant une expression émotionnelle plus fluide.

L'objectif final est de permettre une plus grande authenticité émotionnelle, où les émotions peuvent être vécues et exprimées librement, sans crainte de rejet ou de jugement, favorisant ainsi des relations plus profondes et connectées.

Exigences élevées/critiques excessives "Je dois toujours être le meilleur dans tout ce que je fais. Si je ne suis pas parfait, je suis un échec complet."	
Question	Pointage
1. Je dois être le(la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux pas accepter d'être le(la) deuxième.	
2. Je m'efforce de tout maintenir parfaitement en ordre.	
3. Je dois apparaître sous mon meilleur aspect la plupart du temps.	
4. Je m'efforce de faire de mon mieux ; je ne peux pas me contenter d'être « assez bien ».	
5. J'ai tant de choses à faire qu'il ne me reste presque pas de temps pour me détendre vraiment.	
6. Presque rien de ce que je fais n'est assez bien, je pourrais toujours faire mieux.	

7. Je dois faire face à toutes mes responsabilités.	
8. Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir.	
9. Mes relations souffrent de ce que je m'impose trop de choses.	
10. Je m'impose une telle pression pour bien faire que ma santé en souffre.	
11. Souvent je sacrifie plaisir et bonheur pour atteindre mes idéaux.	
12. Lorsque je fais une erreur, je mérite une critique sévère.	
13. Je ne peux pas accepter de me dégager aisément d'une situation difficile ou de présenter des excuses pour mes erreurs.	
14. Je suis quelqu'un de très compétitif.	
15. J'attache beaucoup d'importance à l'argent ou au statut social.	
16. Je tiens toujours à être le(la) meilleur(e) dans ce que j'accomplis.	
Sections les plus élevées :	Total :

Exigences élevées / Critiques excessives

Le schéma affectif des exigences élevées ou des critiques excessives se manifeste par un perfectionnisme rigide et une tendance à se fixer des normes très élevées. Les personnes avec ce schéma sont souvent très dures envers elles-mêmes et se critiquent sévèrement lorsqu'elles échouent à atteindre leurs propres attentes.

Origines possibles

Ce schéma peut se développer suite à des attentes parentales extrêmement élevées ou dans des environnements familiaux où la valeur personnelle de l'individu était conditionnelle à la performance. Des critiques constantes, un manque d'approbation ou une attention excessive portée aux résultats plutôt qu'aux efforts peuvent renforcer ce

schéma. Certaines personnes adoptent ce comportement dans l'espoir de gagner l'amour et l'acceptation en atteignant des standards parfaits ou irréalistes.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les individus avec ce schéma se fixent souvent des objectifs inatteignables et peuvent ressentir une anxiété intense ou de la déception lorsque leurs attentes ne sont pas satisfaites. Ils ont tendance à se concentrer sur leurs échecs plutôt que sur leurs réussites, ce qui peut entraîner une faible estime de soi, des sentiments d'insuffisance et une crainte constante de ne pas être à la hauteur. De plus, ces individus peuvent éviter de prendre des risques ou d'explorer de nouvelles opportunités, de peur de ne pas réussir à satisfaire leurs propres exigences.

Pistes de solution

Travailler sur le schéma des exigences élevées ou des critiques excessives implique de développer une compassion envers soi-même. Cela nécessite de reconnaître que personne n'est parfait et que les erreurs font partie intégrante de la croissance personnelle. Apprendre à accepter ses imperfections est une étape clé pour surmonter ce schéma et se libérer du poids de la perfection.

La thérapie peut être utile pour explorer les origines des normes élevées et pour les remettre en question. Cela permet de déconstruire les croyances rigides qui gouvernent la perception de soi. La restructuration cognitive, qui consiste à modifier les pensées négatives et automatiques, peut également être bénéfique pour renforcer une image de soi plus équilibrée.

L'apprentissage de l'acceptation de ses erreurs et de l'appréciation des réussites, même modestes, peut jouer un rôle crucial dans le renforcement de l'estime de soi et la construction d'une relation plus saine avec soi-même. Travailler sur la fixation d'objectifs réalistes, qui sont en adéquation avec les capacités et les ressources disponibles, est essentiel. Cela permet également de réduire la dépendance à l'approbation des autres.

L'objectif final est de cultiver une attitude plus tolérante envers les erreurs et de développer une approche compassionnelle envers soi-même. Ce processus permet d'apprendre à s'aimer et s'accepter pour ce que l'on est, avec toutes ses forces et ses vulnérabilités, et d'embrasser pleinement l'idée que la perfection n'est ni nécessaire ni souhaitable.

Droits personnels exagérés/ grandeur

"Je mérite d'obtenir tout ce que je veux, peu importe les sacrifices que cela impose aux autres. Si les autres ne sont pas prêts à me donner ce que je veux, c'est parce qu'ils sont incapables de reconnaître ma vraie valeur."

Question	Pointage
1. Lorsque j'attends quelque chose des autres, j'ai beaucoup de difficulté à accepter un refus.	
2. Je me mets souvent en colère ou je m'irrite quand je ne peux pas avoir ce que je veux.	
3. Je suis quelqu'un de spécial et je ne devrais pas avoir à accepter les restrictions auxquelles les autres doivent se soumettre.	
4. Je déteste être contraint(e) ou qu'on m'empêche de faire ce que je veux.	
5. Je crois que je n'ai pas à suivre les règles et les conventions comme les autres.	
6. J'ai le sentiment que j'ai beaucoup plus à offrir que les autres.	
7. Habituellement, je fais passer mes besoins avant ceux des autres.	
8. Je remarque souvent que l'importance accordée à mes priorités personnelles ne me laisse plus de temps pour les amis ou la famille.	
9. Les autres me disent souvent que je contrôle trop la façon dont les choses sont faites.	
10. Je suis très irrité(e) lorsque les autres ne font pas ce que je leur demande.	
11. Je ne supporte pas que les autres me disent ce que je dois faire.	
Sections les plus élevées :	Total :

Droits personnels exagérés / Grandeur

Le schéma affectif des droits personnels exagérés ou de grandeur se manifeste par une tendance à croire que l'on mérite des privilèges ou des traitements spéciaux. Les personnes avec ce schéma peuvent avoir des attentes démesurées envers les autres et ont souvent du mal à tolérer la frustration ou les déceptions.

Origines possibles

Ce schéma peut se développer à partir d'expériences précoces où l'individu a été surestimé ou où ses besoins ont été excessivement priorisés. L'environnement familial ou social peut renforcer l'idée que l'individu est exceptionnel ou mérite un traitement particulier, ce qui crée des attentes irréalistes. Des expériences de valorisation excessive, où l'on accorde trop d'importance à l'individu, peuvent aussi nourrir ce schéma, lui donnant un sentiment de supériorité injustifié.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec ce schéma ont souvent des attentes irréalistes envers les autres et se sentent frustrées ou en colère lorsque ces attentes ne sont pas satisfaites. Elles peuvent avoir du mal à prendre en compte les besoins et les sentiments des autres, privilégiant leurs propres désirs et opinions. Lorsqu'elles sont confrontées à des déceptions, elles peuvent réagir avec indignation, colère ou mécontentement, considérant que ce traitement est injuste. Ce schéma peut aussi les conduire à se sentir supérieures aux autres et à se comparer constamment à un idéal de grandeur ou de réussite.

Pistes de solution

Pour travailler sur le schéma des droits personnels exagérés ou de grandeur, il est important d'apprendre à équilibrer les attentes envers soi-même et les autres. Cela implique de reconnaître que tout le monde mérite des traitements respectueux, mais que ce n'est pas nécessairement sous forme de privilèges ou de traitements spéciaux.

La thérapie peut être un moyen utile pour explorer les racines de ces attentes démesurées et pour les remettre en question de manière constructive. La restructuration cognitive, qui consiste à modifier les pensées exagérées et irréalistes, peut permettre de corriger cette vision déformée.

Il est également important d'apprendre à cultiver l'empathie envers les autres, de reconnaître que chacun a des droits et des besoins légitimes, et de ne pas se voir comme supérieur. Travailler sur la tolérance à la frustration et à la déception est également essentiel pour diminuer la réactivité émotionnelle lorsque les attentes ne sont pas satisfaites.

L'objectif est de développer une perspective plus réaliste et équilibrée sur ses propres droits et ses attentes envers les autres. Cela favorisera des relations interpersonnelles plus saines et équilibrées, basées sur le respect mutuel, la compréhension et une juste reconnaissance des besoins de chacun.

Manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle "Je ne peux pas m'empêcher de céder à mes envies immédiates. C'est trop difficile de résister à la tentation, alors autant profiter du moment présent."	
Question	Pointage
1. J'ai beaucoup de difficultés à m'arrêter de boire, de fumer, de trop manger ou à cesser d'autres comportements problématiques.	
2. Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.	
3. Souvent, je me laisse aller à mes impulsions ou à exprimer des émotions qui me créent des difficultés ou blessent les autres.	
4. Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré(e) et j'abandonne.	
5. Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour mener à bien un projet à long terme.	
6. Quand je me mets en colère, il est fréquent que je ne puisse pas du tout me contrôler.	
7. J'ai tendance à abuser de certaines choses, même si je sais que c'est mauvais pour moi.	

8. Je m'ennuie très facilement.	
9. Quand les tâches deviennent difficiles, je ne peux souvent pas persévérer pour les terminer.	
10. Je ne peux pas me concentrer longtemps sur quoi que ce soit.	
11. Je ne peux pas me forcer à faire des choses qui ne me plaisent pas même quand je sais que c'est pour mon bien.	
12. Je me mets en colère à la moindre offense.	
13. J'ai rarement été capable de tenir mes engagements.	
14. Je ne peux presque jamais m'empêcher de montrer aux gens mes véritables sentiments, même si cela doit me coûter cher.	
15. J'agis souvent impulsivement et je le regrette plus tard.	
Sections les plus élevées :	Total :

Manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle

Le schéma affectif de manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle se caractérise par une difficulté à réguler ses impulsions et à maintenir des comportements contrôlés. Les personnes qui présentent ce schéma peuvent éprouver des difficultés à retarder la gratification, à gérer leurs émotions et à s'engager dans des actions qui exigent de l'autocontrôle sur le long terme.

Origines possibles

Les origines de ce schéma peuvent être liées à des expériences précoces où l'individu n'a pas reçu de modèles adéquats d'autodiscipline ou de régulation émotionnelle. Par exemple, une enfance marquée par un manque de structure, de règles claires, ou une absence de gestion des émotions peut en être la cause. En outre, des facteurs génétiques ou biologiques peuvent également jouer un rôle dans la capacité d'une personne à réguler ses impulsions, rendant certaines personnes plus enclines à agir de manière impulsive.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec ce schéma ont souvent du mal à suivre des plans à long terme, à résister aux tentations ou à maintenir des comportements sains et cohérents avec leurs objectifs. Elles peuvent se laisser submerger par des fluctuations émotionnelles intenses et avoir du mal à gérer le stress. Ce schéma peut les pousser à agir de manière impulsive, souvent sans considérer les conséquences à long terme. Elles peuvent également se retrouver dans des cycles d'auto-sabotage où les comportements impulsifs entravent leurs progrès ou leur bien-être.

Pistes de solution

Pour travailler sur le schéma du manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle, il est essentiel de développer des compétences en régulation émotionnelle et en gestion des impulsions. La thérapie peut aider à explorer les origines de ce schéma et à identifier les déclencheurs émotionnels qui conduisent à des comportements impulsifs, permettant ainsi de mieux comprendre ces réactions et de les déconstruire.

Les techniques de pleine conscience peuvent être particulièrement utiles pour développer une plus grande conscience de ses émotions et de ses impulsions. Cela permet de prendre des décisions plus réfléchies, plutôt que d'agir sur un coup de tête. En apprenant à observer les émotions sans y réagir immédiatement, une personne peut créer un espace entre l'émotion et l'action, facilitant ainsi le contrôle de soi.

Il est aussi important de mettre en place des stratégies de planification et de gestion du temps, afin de favoriser un comportement plus cohérent avec les objectifs à long terme. Par exemple, la capacité à décomposer les objectifs complexes en étapes plus petites et à établir des priorités peut aider à maintenir l'engagement et éviter la procrastination.

Apprendre à tolérer l'inconfort émotionnel est également une étape clé. Cela implique de trouver des moyens plus adaptés de faire face au stress et à la frustration, au lieu de céder à des réactions impulsives. Des techniques de relaxation, de respiration ou de méditation peuvent être d'une grande aide pour mieux réguler les émotions dans des situations de tension.

L'objectif ultime est de développer une plus grande maîtrise de ses impulsions et de ses émotions, ce qui favorise des choix plus alignés avec les objectifs personnels et permet une meilleure gestion des situations difficiles. Cela conduit à des comportements plus cohérents et à un bien-être émotionnel plus stable.

Recherche d'approbation et de reconnaissance

"Je dois constamment prouver ma valeur aux autres pour qu'ils m'apprécient. Si je ne réussis pas à obtenir leur approbation, cela signifie que je ne vauds rien."

Question	Pointage
1. Il m'est important d'être aimé(e) par presque tous ceux que je connais.	
2. Je modifie mon comportement en fonction des gens avec qui je me trouve, afin qu'ils puissent m'aimer davantage.	
3. Je fais tout mon possible pour m'adapter.	
4. Mon estime personnelle est principalement fondée sur la façon dont les autres me voient.	
5. Posséder de l'argent et connaître des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur.	
6. Je consacre beaucoup de temps à soigner mon apparence afin de gagner l'estime des autres.	
7. Mes réussites ont plus de valeur à mes yeux si les autres les remarquent.	
8. Je suis à ce point soucieux(e) de m'adapter aux autres qu'il m'arrive de ne plus savoir qui je suis.	
9. Je trouve difficile de me fixer des objectifs propres, sans prendre en compte ce que les autres vont penser de mes choix.	
10. Lorsque je considère les décisions que j'ai prises dans ma vie, je réalise que la plupart d'entre elles reposaient sur le désir d'obtenir l'approbation des autres.	
11. Même si je n'aime pas une personne, je tiens malgré tout à ce qu'elle m'aime.	

12. À moins d'obtenir beaucoup d'attention des autres, je me sens peu important(e).	
13. Si j'interviens lors d'une réunion ou si on me présente dans un groupe, je cherche à être reconnu(e) et admiré(e).	
14. Lorsqu'on me fait beaucoup de compliments et d'éloges, je me sens une personne de valeur.	
Sections les plus élevées :	Total :

Recherche d'approbation et de reconnaissance

Le schéma affectif de recherche d'approbation et de reconnaissance se manifeste par un besoin excessif de validation et d'approbation de la part des autres. Les personnes affectées par ce schéma ont tendance à adopter des comportements ou à entreprendre des actions dans le but d'obtenir la reconnaissance et l'acceptation des autres, souvent au détriment de leurs propres besoins et valeurs personnelles.

Origines possibles

Les origines de ce schéma peuvent être liées à des expériences d'enfance où l'amour et l'approbation étaient conditionnels, c'est-à-dire que l'affection ou l'attention étaient données uniquement en fonction de la conformité aux attentes des autres. Si, dès l'enfance, un individu a vécu des expériences où il devait répondre aux attentes des parents ou d'autres figures importantes pour être accepté ou aimé, cela peut engendrer un besoin profond de validation extérieure. Les individus ayant manqué d'affirmation positive ou d'amour inconditionnel peuvent développer une forte dépendance aux opinions et aux jugements extérieurs pour évaluer leur propre valeur.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec ce schéma sont souvent très sensibles aux critiques et aux désapprobations des autres, ce qui peut mener à une peur de rejets ou à une anxiété sociale. Elles ont parfois du mal à prendre des décisions autonomes, car elles craignent que leurs choix ne soient pas validés ou acceptés par les autres. Ce schéma peut aussi se traduire par un comportement de suradaptation ou un engagement excessif dans des activités ou des comportements visant à prouver leur valeur et obtenir la reconnaissance.

des autres. Paradoxalement, cela peut conduire à un épuisement émotionnel et à un sentiment de vide si la validation recherchée n'est pas obtenue ou si elle devient insuffisante pour combler le besoin intérieur de reconnaissance.

Pistes de solution

Pour travailler sur le schéma de recherche d'approbation et de reconnaissance, il est essentiel de cultiver la confiance en soi et l'estime de soi. Cela implique de reconnaître sa propre valeur sans dépendre des jugements externes. La thérapie peut aider à explorer les racines profondes de ce schéma et à identifier les situations ou personnes qui renforcent cette dépendance à l'approbation.

Les techniques de renforcement de l'estime de soi et de l'autocompassion peuvent aider à réduire la nécessité de validation externe en apprenant à s'accepter tel que l'on est. Prendre du recul face à la recherche constante d'approbation permet de développer une plus grande autonomie émotionnelle.

La mise en place de limites saines et l'apprentissage de l'assertivité sont des éléments clés pour permettre aux individus de prendre des décisions en accord avec leurs valeurs, sans être constamment influencés par les attentes des autres. Cela favorise la construction de relations plus équilibrées et authentiques.

Le développement de l'authenticité et de la congruence personnelle permet de se rapprocher d'une vie plus alignée avec ses propres désirs et valeurs. Cela favorise une satisfaction interne qui diminue progressivement le besoin de reconnaissance extérieure.

L'objectif est de reconnaître sa propre valeur intrinsèque, indépendamment des opinions des autres. En adoptant cette approche, il devient possible de développer une plus grande autonomie et de préserver une meilleure santé mentale, fondée sur une validation personnelle plutôt que sur une approbation extérieure constante.

Négativité/ pessimisme "Tout va toujours mal pour moi. Même si les choses semblent bien se passer, je sais que cela va finir par tourner au vinaigre."	
Question	Pointage
1. Même lorsque tout va bien, j'ai l'impression que ce ne sera que temporaire.	

2. S'il se produit quelque chose de bien, j'ai peur qu'il n'arrive ensuite quelque chose de mauvais.	
3. On n'est jamais assez prudent ; il peut toujours se produire quelque chose de mauvais.	
4. Même si je travaille beaucoup, j'ai peur de me retrouver un jour sans le sou.	
5. J'ai peur qu'une mauvaise décision puisse conduire à un désastre.	
6. Je me tourmente souvent pour des décisions mineures, car les conséquences d'une erreur me paraissent tellement graves.	
7. Je préfère considérer que les choses ne vont pas aller comme je le veux, car ainsi je ne serai pas déçu(e) si ça se passe mal.	
8. Je pense plutôt aux aspects négatifs de la vie et des événements qu'aux côtés positifs.	
9. J'ai tendance à être pessimiste.	
10. Mes proches considèrent que je me fais trop de soucis.	
11. Si les gens s'enthousiasment trop, je me sens mal et j'éprouve le besoin de les prévenir de ce qui pourrait mal se passer.	
Sections les plus élevées :	Total :

Négativité/Pessimisme

Le schéma affectif de négativité ou pessimisme se caractérise par une tendance à percevoir et à interpréter les événements de manière négative. Les personnes qui ont ce schéma ont souvent des pensées et des croyances centrées sur l'idée que les choses vont mal se passer, que les situations entraîneront des conséquences négatives, et que les autres ont de mauvaises intentions.

Origines possibles

Les origines de ce schéma peuvent être liées à des expériences passées négatives qui ont renforcé une vision pessimiste du monde. Par exemple, des événements traumatisants ou stressants peuvent amener une personne à percevoir les situations futures comme risquées ou menaçantes. De plus, des modèles familiaux ou sociaux où l'accent est mis sur les aspects négatifs de la vie peuvent jouer un rôle important. Si une personne grandit dans un environnement où la négativité est dominante ou où les mauvaises nouvelles sont constamment soulignées, elle peut intérioriser cette vision du monde.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes avec ce schéma peuvent ressentir un stress constant et une anxiété élevée, anticipant toujours le pire. Elles ont du mal à voir les situations sous un angle positif et peuvent être enclines à éviter les défis par peur de l'échec ou de la déception. Ce schéma peut également entraîner une faible estime de soi, car les individus avec une vision pessimiste peuvent se critiquer sévèrement et se juger négativement. Elles ont souvent l'impression que leurs efforts sont voués à l'échec ou qu'elles ne méritent pas de réussite.

Pistes de solution

Pour travailler sur le schéma de négativité ou de pessimisme, il est crucial de développer une perspective plus équilibrée et réaliste. La thérapie cognitive comportementale (TCC) est particulièrement utile pour identifier et remettre en question les pensées automatiques négatives. Les techniques de restructuration cognitive peuvent aider à examiner les preuves pour et contre les croyances pessimistes et à générer des interprétations plus réalistes et positives des situations.

La pleine conscience (mindfulness) peut également être bénéfique, car elle permet aux individus de prendre conscience de leurs pensées négatives et de les observer sans jugement. Cela aide à interrompre le cycle des pensées négatives automatiques et à revenir au moment présent.

La pratique de la gratitude est un autre outil puissant. En se concentrant sur les aspects positifs de la vie et en notant les petites réussites quotidiennes, les individus peuvent progressivement réduire l'impact de la négativité dans leur vie.

Le développement de la résilience émotionnelle est également essentiel pour faire face aux défis de manière plus constructive. Apprendre à gérer le stress et à rester calme face aux difficultés aide à diminuer la tendance à anticiper le pire.

L'objectif est d'apprendre à reconnaître les pensées pessimistes lorsqu'elles apparaissent, de comprendre quand elles sont déformées, et de les remplacer par des perspectives plus équilibrées et réalistes. Ce processus peut conduire à une meilleure santé mentale, une estime de soi renforcée, et une plus grande satisfaction de vie, tout en réduisant l'anxiété et la dépression.

Punition "Je ne peux pas croire que j'ai fait ça. Je suis tellement stupide et mérite de me sentir mal à cause de ça. Je ne devrais pas me laisser oublier ce que j'ai fait."	
Question	Pointage
1. Si je fais une erreur, je mérite d'être puni(e).	
2. Si je ne donne pas le meilleur de moi-même, je dois m'attendre à échouer.	
3. Je n'ai aucune excuse si je fais une erreur.	
4. Les gens qui ne font pas leur part de travail à fond devraient être punis d'une manière ou d'une autre.	
5. La plupart du temps, je n'accepte pas les excuses des autres : ils n'ont pas pris leurs responsabilités et ils en paient les conséquences.	
6. Si je ne fais pas mon travail, je devrai en subir les conséquences.	
7. Je pense souvent à mes erreurs passées et je me mets en colère contre moi-même.	
8. Lorsque les gens font quelque chose de mal, j'ai du mal à appliquer la phrase: «pardonnez et oubliez».	
9. Je garde de la rancune envers les gens, même s'ils se sont excusés.	

10. Je me sens énervé(e) à l'idée que quelqu'un s'est tiré trop facilement d'un mauvais pas.	
11. Je me mets en colère lorsque des gens se trouvent des excuses, ou lorsqu'ils accusent les autres pour des problèmes dont ils sont eux-mêmes responsables.	
12. Peu importe les raisons, quand je fais une erreur, je devrais en payer le prix.	
13. Je m'en veux énormément lorsque je bousille quelque chose.	
14. Je suis quelqu'un de mauvais qui mérite d'être puni.	
Sections les plus élevées :	Total :

Punition

Le schéma affectif de punition implique une croyance profonde selon laquelle la personne mérite d'être punie pour ses actions ou ses pensées. Les individus ayant ce schéma ont tendance à se critiquer sévèrement et à s'infliger des souffrances émotionnelles en réponse à leurs perceptions de fautes passées ou présentes, même pour des erreurs mineures.

Origines possibles

Les origines du schéma de punition peuvent découler d'expériences passées de critiques sévères ou de punitions, qu'elles proviennent des parents, de figures d'autorité, ou de soi-même. Ces individus peuvent avoir été élevés dans un environnement où des attentes irréalistes ou des normes perfectionnistes étaient imposées, créant ainsi une tendance à se juger durement en cas d'erreur. De plus, si la punition était utilisée comme un moyen d'enseignement ou de correction dans l'enfance, cela pourrait avoir renforcé l'idée qu'ils méritent des punitions lorsqu'ils font des erreurs.

Réactions émotionnelles et comportementales

Les personnes ayant un schéma de punition peuvent souffrir d'une mauvaise estime de soi, se sentant constamment coupables, même pour des erreurs mineures. Elles peuvent se sentir coincées dans un cycle de culpabilité où elles cherchent à se punir pour ce qu'elles

perçoivent comme des fautes, entraînant des comportements autodestructeurs ou des comportements compulsifs. Ce schéma peut également engendrer une tension intérieure entre l'envie de se punir et le désir d'éviter la douleur émotionnelle. Les personnes avec ce schéma ont souvent du mal à accepter leurs erreurs et préfèrent s'infliger des souffrances émotionnelles plutôt que de faire face à la réalité de leurs actions de manière constructive.

Pistes de solution

Pour travailler sur le schéma de punition, il est essentiel de développer la compassion envers soi-même. La pleine conscience (mindfulness) peut être utilisée pour prendre conscience des pensées et émotions autodestructrices qui apparaissent automatiquement. En pratiquant la pleine conscience, il devient plus facile d'observer ces pensées sans se laisser envahir par elles.

Il est aussi important de remettre en question les croyances sous-jacentes à ce schéma, telles que l'idée que chaque erreur doit entraîner une punition. La thérapie cognitive comportementale (TCC) peut être très utile pour réduire les pensées négatives automatiques et aider les individus à adopter une perspective plus équilibrée de leurs actions.

La pratique de l'autocompassion joue un rôle clé dans ce processus. Se parler à soi-même avec gentillesse et compréhension au lieu de se juger durement peut briser le cycle de la punition. Il s'agit de reconnaître que tout le monde fait des erreurs, et que l'autopunition n'est pas constructive, mais plutôt nuisible au bien-être mental et émotionnel.

L'objectif est de cultiver une relation plus positive et compatissante envers soi-même, en comprenant que la perfection n'existe pas et que l'autopunition ne fait qu'aggraver les souffrances émotionnelles. Il est important de travailler sur la gestion des émotions et la tolérance à la détresse pour faire face aux pensées autodestructrices et les remplacer par des stratégies plus saines et bienveillantes envers soi-même.

1: © 2005, Jeffrey Young, Ph. D., Bernard Pascal et Pierre Cousineau. Remerciements à Gary Brown, Ph. D., Scott Kellogg, Ph. D., Glenn Waller, Ph. D., et aux autres thérapeutes et chercheurs qui ont contribué au développement du YSQ, 3e édition. Reproduction interdite sans le consentement des auteurs. Pour plus d'information, écrire à: Schema Therapy Institute, 36 West 44th St., Ste. 1007, New York, NY 10036, ou, pour la version française: Bernard Pascal, 1 montée Saint-Nicolas, 38420 DOMENE, France (berpas@free.fr).

Exercices de la semaine

1. Faire le Schéma de Young

Prenez du temps pour identifier vos schémas affectifs en utilisant le modèle de Jeffrey Young. Prenez quelques instants pour vous rappeler des moments passés où vous avez ressenti intensément certaines émotions négatives. Identifiez les pensées, les émotions et les comportements associés à ces moments. Ensuite, essayez de relier ces schémas aux origines possibles que nous avons discutées. Cela vous aidera à prendre conscience de l'impact de ces schémas sur votre vie.

2. Liste de solutions

Dans le cadre du bloc sur les schémas de Young, l'objectif principal est de prendre conscience de vos schémas émotionnels profonds et de travailler à les modifier pour favoriser un bien-être émotionnel plus durable. Pour cette semaine, nous vous proposons l'exercice de la « Liste de Solutions ».

- **Étape 1** : choisissez un schéma émotionnel de Young que vous aimeriez explorer et travailler. Peut-être avez-vous identifié un schéma qui résonne particulièrement avec vous au cours de ce bloc.
- **Étape 2** : prenez un moment pour réfléchir aux réactions émotionnelles et comportementales qui sont associées à ce schéma. Comment se manifeste-t-il dans votre vie quotidienne ? Quelles sont les situations ou les pensées qui le déclenchent ?
- **Étape 3** : une fois que vous avez une meilleure compréhension de ce schéma, commencez à dresser une liste de solutions ou d'actions concrètes que vous pouvez entreprendre pour contrer les réactions négatives liées à ce schéma.
- **Étape 4** : soyez créatif dans vos propositions de solutions. Pensez à des actions simples et réalistes que vous pouvez intégrer dans votre quotidien pour contrecarrer les schémas émotionnels.
- **Étape 5** : examinez chaque solution avec bienveillance. Demandez-vous si elle est réalisable et si elle correspond à vos besoins émotionnels. N'hésitez

pas à ajuster votre liste au fur et à mesure de vos réflexions.

- **Étape 6** : mettez en pratique les solutions que vous avez identifiées. Lorsque vous vous trouvez face à une situation qui déclenche ce schéma, essayez d'adopter une des solutions de votre liste. Observez comment cela influence votre réaction émotionnelle et comportementale.
- **Étape 7** : prenez le temps de refléter sur vos expériences. Tenez un journal de vos observations, en notant les moments où vous avez réussi à mettre en œuvre vos solutions et les changements que vous avez remarqués dans vos réactions émotionnelles.

Ces exercices visent à vous aider à développer une meilleure compréhension de vos schémas affectifs et à mettre en place des stratégies pratiques pour améliorer votre bien-être émotionnel.

Liens supplémentaires

Articles

- [18 schémas cognitifs inadaptés qui contribuent aux troubles de la personnalité - Psychomédia](#)
- [Isabelle Soucy, Ph. D., Psychologue – tableau résumé des schémas de Young](#)
- [Les schémas précoces d'adaptation : une approche thérapeutique pour mieux se connaître et moins souffrir dans ses relations - apprendre à éduquer](#)

Vidéos

- [Thérapie des schémas - dialogue entre les discours intérieurs - Marion Mari-Bouzid](#)
- [La thérapie des schémas de personnalité de J. Young - Neurosciences NPA-GP](#)
- [La thérapie des schémas de personnalité de J. Young - 1/3 - Marion MARTINELLI - La Psychiatrie du Soleil](#)
- [La thérapie des schémas de personnalité de J. Young - 2/3 - Marion MARTINELLI - La Psychiatrie du Soleil](#)
- [La thérapie des schémas de personnalité de J. Young - 3/3 - Marion MARTINELLI - La Psychiatrie du Soleil](#)

Bloc 12 - Bilan de la prévention et de la rechute : un pas vers le chemin de la récupération émotionnelle

Arriver à la fin d'un parcours de développement personnel est souvent le moment propice pour réfléchir à ce que l'on a appris, aux progrès réalisés et aux défis surmontés. Le bloc final de cette formation est consacré au bilan de la prévention et de la rechute, un exercice essentiel pour consolider vos nouvelles compétences émotionnelles et vous préparer à l'avenir.

Comprendre le bilan de la prévention et de la rechute

La prévention et la rechute sont des concepts clés dans la gestion émotionnelle et la croissance personnelle. La prévention consiste en la mise en place de stratégies et de mécanismes pour éviter que les schémas émotionnels négatifs ne prennent le dessus. La rechute, quant à elle, se produit lorsque malgré les efforts déployés, vous retombez dans des réactions émotionnelles et des schémas préjudiciables.

Étape 1 : faire le bilan des progrès

Commencez par évaluer les progrès que vous avez réalisés tout au long de cette formation. Réfléchissez à la manière dont vos compétences émotionnelles se sont améliorées. Identifiez les schémas émotionnels que vous avez réussi à modifier et les situations dans lesquelles vous avez réagi de manière plus saine et constructive.

Étape 2 : analyser les situations à risque

Identifiez les situations, les pensées ou les émotions qui pourraient potentiellement vous conduire à retomber dans d'anciens schémas. Il peut s'agir de moments de stress, de conflits, de changements majeurs dans votre vie, etc. Analysez comment vous avez réagi dans ces situations par le passé et comment vous pourriez réagir différemment à l'avenir.

Étape 3 : élaborer un plan de prévention

Sur la base de vos analyses, développez un plan de prévention solide. Identifiez les stratégies spécifiques que vous pouvez mettre en œuvre pour éviter de retomber dans les schémas émotionnels négatifs. Cela peut impliquer des techniques de gestion du stress, des pratiques d'auto-compassion, ou des activités qui vous aident à rester connecté à vos émotions.

Étape 4 : prévoir les signaux d'alerte

Apprenez à reconnaître les signaux d'alerte qui indiquent que vous pourriez être en train de glisser vers d'anciens schémas. Ces signaux peuvent être des pensées négatives récurrentes, des changements dans votre humeur ou dans vos interactions sociales. Plus vous les repérez rapidement, plus il sera facile de les contrer.

Étape 5 : adopter une approche bienveillante

La rechute ne doit pas être vue comme un échec, mais plutôt comme une opportunité d'apprentissage. Si vous constatez que vous êtes retombé dans un schéma émotionnel négatif, ne vous blâmez pas. Analysez ce qui a déclenché la rechute, observez vos réactions, et ajustez votre plan de prévention en conséquence.

Étape 6 : se réengager dans l'apprentissage

Le processus de prévention et de rechute est cyclique. Vous pouvez toujours apprendre davantage sur vous-même et vos schémas émotionnels. Soyez ouvert à l'idée de continuer à travailler sur votre croissance émotionnelle, en vous engageant dans des activités d'apprentissage, des lectures et des pratiques qui vous soutiennent.

Stratégies efficaces pour la prévention et la gestion des schémas

Au cours de cette formation, vous avez découvert une variété de stratégies efficaces pour prévenir la réactivation des schémas émotionnels et gérer les situations de rechute. Voici quelques-unes des techniques que vous pouvez intégrer à votre quotidien pour maintenir votre bien-être émotionnel :

1. Auto-observation Pensées-Émotions-Réactions

Prenez le temps de vous observer et de noter vos pensées, vos émotions et vos réactions dans différentes situations. Cela vous aidera à repérer les schémas émotionnels qui se manifestent. L'auto-observation vous permet de mieux comprendre vos déclencheurs émotionnels et de développer une plus grande conscience de vous-même.

2. Respiration diaphragmatique / Jacobson / application Respi-Relax

Utilisez des techniques de respiration profonde pour calmer votre système nerveux en cas de stress ou d'anxiété. La respiration diaphragmatique aide à réduire l'activation du stress, tandis que la méthode de relaxation de Jacobson (relaxation progressive des muscles) est

efficace pour diminuer les tensions corporelles. Vous pouvez également utiliser l'application Respi-Relax pour guider vos exercices de respiration.

3. Restructuration cognitive / identifier les distorsions présentes

Identifiez et remettez en question les pensées négatives ou déformées associées à vos schémas. Ce processus consiste à prendre conscience des distorsions cognitives (comme la pensée catastrophique, la généralisation excessive, etc.) et à adopter des perspectives plus équilibrées et réalistes.

4. Défusion ("Je suis en train de penser que")

Apprenez à prendre du recul par rapport à vos pensées et à les considérer simplement comme des événements mentaux, plutôt que comme des réalités objectives. Par exemple, au lieu de dire "Je suis un échec", vous pouvez dire "Je suis en train de penser que je suis un échec". Cela permet de réduire la charge émotionnelle attachée à ces pensées.

5. Méditation et être en pleine conscience

Intégrez des pratiques méditatives et de pleine conscience dans votre routine pour développer une conscience accrue de vos schémas émotionnels et de vos réactions automatiques. La pleine conscience vous aide à vivre l'instant présent et à observer vos émotions sans jugement.

6. Exposition progressive aux sources d'anxiété

Identifiez les situations que vous évitez en raison de vos schémas émotionnels (par exemple, parler en public, prendre des décisions importantes, etc.) et exposez-vous progressivement à ces situations pour développer une tolérance et réduire l'anxiété associée.

7. Fiche d'assouplissement

Utilisez la fiche d'assouplissement pour identifier les moments où vos schémas s'activent et explorer des alternatives de pensées et de réactions. Cette fiche peut vous guider pour ajuster vos perceptions et vos comportements dans des situations émotionnellement chargées.

8. Compassion envers soi-même

Cultivez une attitude bienveillante envers vous-même, reconnaissant que travailler sur les schémas émotionnels peut être un processus difficile et exigeant. Pratiquez l'autocompassion en vous parlant avec gentillesse, même lorsque vous faites face à des défis émotionnels.

9. Exposition aux sensations physiques d'inconfort

Pratiquez l'exposition aux sensations physiques associées à l'inconfort émotionnel pour développer une tolérance aux émotions intenses. Par exemple, si vous ressentez de la peur ou de la nervosité, autorisez-vous à ressentir ces sensations sans les fuir. Cela peut vous aider à mieux gérer l'inconfort à long terme.

10. S'exposer en imagination aux situations

Visualisez-vous faisant face à des situations qui activent vos schémas émotionnels et imaginez-vous les gérer de manière constructive. Cette exposition en imagination vous aide à vous préparer mentalement et à renforcer votre confiance pour faire face à ces situations dans la réalité.

11. Résoudre un problème, identifier où cela bloque

Identifiez les obstacles qui vous empêchent de gérer certains schémas émotionnels et trouvez des solutions pour les surmonter. Cela peut impliquer de travailler sur des compétences spécifiques, comme la gestion du stress ou l'amélioration de la communication, pour résoudre des problèmes qui génèrent de la tension.

12. La roue des émotions

Utilisez la roue des émotions pour reconnaître et nommer les émotions que vous ressentez. En identifiant clairement vos émotions, vous pouvez mieux comprendre vos réactions et mieux gérer vos schémas émotionnels. Cela vous aide à être plus précis dans vos réflexions et à éviter de vous laisser emporter par des réactions automatiques.

Intégration de ces stratégies dans votre quotidien

L'intégration de ces stratégies dans votre vie quotidienne vous permettra de mieux comprendre vos schémas émotionnels, d'intervenir plus efficacement face aux situations déclencheuses, et de prévenir les rechutes émotionnelles. Chaque technique vise à vous

renforcer, à améliorer votre capacité à vous auto-réguler et à maintenir un bien-être émotionnel durable.

Bilan et prévention de la rechute

À ce stade, il est important de faire le point sur vos progrès et de mettre en place des mesures de prévention de la rechute. Réfléchissez à vos schémas émotionnels les plus courants et aux situations qui les déclenchent. Continuez à utiliser les techniques qui ont été les plus efficaces pour vous.

N'oubliez pas que les schémas émotionnels sont des tendances profondément enracinées, et leur gestion peut être un processus continu. Soyez patient avec vous-même et prêt à ajuster vos stratégies en fonction de votre évolution.

Devenir son propre Thérapeute : gérer vos Inquiétudes et émotions

La capacité de devenir votre propre thérapeute est un voyage vers l'autonomie émotionnelle et la résilience. À travers la conscience de vos inquiétudes et la compréhension de vos émotions, vous pouvez développer des stratégies puissantes pour gérer les défis émotionnels de la vie. Voici quelques étapes pour vous guider dans cette voie :

1. Reconnaître les inquiétudes excessives

Prenez le temps de vous observer et d'identifier vos inquiétudes excessives. Distinguez les différents types d'inquiétudes, qu'elles soient liées à des événements futurs, des erreurs passées, ou des scénarios catastrophiques. Cette prise de conscience est essentielle pour éviter que l'inquiétude ne prenne le dessus sur votre bien-être.

2. Questionner l'utilité de l'inquiétude

Posez-vous la question de savoir si vos inquiétudes ont un impact positif sur votre vie. Interrogez-vous sur l'utilité de vous inquiéter excessivement et sur les conséquences de cette inquiétude sur votre bien-être. Parfois, l'inquiétude peut être un réflexe, mais cela ne signifie pas qu'elle sert un but utile.

3. Évaluer vos réactions

Surveillez régulièrement votre façon de réagir aux inquiétudes. Encouragez-vous à persévérer même lorsque cela devient difficile. Célébrez vos petites victoires, comme le fait de gérer une inquiétude de manière plus constructive. Reconnaître les

progrès est essentiel pour renforcer votre résilience émotionnelle.

4. **Être proactif**

Anticipez les situations qui pourraient déclencher vos inquiétudes et préparez-vous mentalement à les affronter. Identifiez des stratégies spécifiques pour gérer ces situations de manière efficace. La préparation mentale est un excellent moyen de réduire l'anxiété en cas de confrontation avec des situations stressantes.

5. **Différencier fluctuations normales et rechute**

Apprenez à distinguer les fluctuations émotionnelles normales des signes d'une éventuelle rechute. Si vous identifiez des signes de rechute, utilisez les compétences que vous avez acquises pour réagir de manière proactive. La clé est de ne pas être submergé par les émotions et d'agir avant que la rechute ne devienne un schéma récurrent.

6. **Transformer les périodes difficiles en opportunités**

Considérez les périodes difficiles comme des occasions d'appliquer vos connaissances. Mettez en pratique les techniques que vous avez apprises pour gérer vos émotions et vos schémas émotionnels, même lorsque les choses deviennent complexes. Chaque difficulté est une occasion d'apprentissage et de croissance.

7. **Cultiver l'auto-compassion**

Soyez doux avec vous-même pendant ce processus. La croissance émotionnelle n'est pas linéaire, et il est normal de rencontrer des défis en chemin. Cultivez l'autocompassion et traitez-vous avec la même bienveillance que vous offririez à un ami. Accepter vos imperfections est crucial pour un cheminement authentique.

Kit de secours pour la prévention de la rechute : gérer les situations à risque

Lorsque vous travaillez sur la prévention de la rechute et la gestion des situations stressantes, un kit de secours peut être une ressource puissante pour maintenir votre bien-être émotionnel. Voici comment vous pouvez créer votre propre kit de secours personnalisé :

1. Situation à risque / stressueur

Identifiez les situations, les environnements ou les événements qui sont susceptibles de déclencher des émotions négatives ou de vous mettre sous pression. Cela peut inclure des situations sociales difficiles, des moments de solitude, des défis au travail, etc. Reconnaître vos situations à risque vous permet d'anticiper et de mieux gérer les déclencheurs.

2. Symptômes précurseurs d'une rechute

Soyez conscient des signes avant-coureurs qui indiquent que votre bien-être émotionnel est en danger. Cela peut inclure des changements dans votre humeur, des pensées négatives récurrentes, des troubles du sommeil, etc. Identifiez ces symptômes pour pouvoir réagir rapidement avant que la rechute ne s'installe.

3. Stratégies les plus efficaces

Identifiez les stratégies qui ont été les plus efficaces pour vous lors de la gestion du stress et des émotions négatives. Il peut s'agir de techniques de relaxation, de méditation, d'activités qui vous détendent, ou de méthodes pour changer vos pensées négatives en pensées positives. Soyez prêt à utiliser ces techniques en cas de besoin.

4. Objectifs pour la suite, prochaine étape

Établissez des objectifs clairs pour la suite. Quelles étapes spécifiques pouvez-vous entreprendre pour prévenir une rechute ? Cela pourrait inclure la planification d'activités positives, l'établissement de routines régulières, la recherche d'un soutien social, etc. Avoir des objectifs concrets vous aidera à rester sur la bonne voie.

5. Éléments à inclure dans votre kit de secours

Voici quelques idées d'éléments que vous pourriez inclure dans votre kit de secours :

- Cartes avec des affirmations positives ou des citations inspirantes.
- Liste de numéros de soutien, tels que des amis proches, des membres de la famille, ou des professionnels de la santé mentale.

- Échantillons d'huiles essentielles apaisantes.
- Petits objets sensoriels pour la détente, comme un coussin doux, un jouet antistress ou des pierres à tenir.
- Liste de vos activités préférées qui vous procurent de la joie et de la détente.
- Images ou souvenirs qui évoquent des sentiments positifs et apaisants.

Souvenez-vous que la prévention et la gestion des schémas émotionnels sont des compétences que vous avez développées et que vous pouvez renforcer avec la pratique continue. En intégrant ces techniques à votre vie quotidienne, vous serez mieux équipé pour maintenir un bien-être émotionnel durable et résister à la rechute.

Nous vous félicitons pour votre engagement dans ce parcours et nous vous encourageons à maintenir vos efforts pour une meilleure gestion de vos émotions et de vos schémas émotionnels. Vous avez maintenant les outils nécessaires pour construire une vie émotionnellement équilibrée et épanouissante !

Élément du sit de secours	Description	Informations
Situation à risque / stressueur	Identifiez les situations, les environnements ou les événements qui déclenchent des émotions négatives. Ex. : Réunions stressantes au travail, moments de solitude prolongée.	
Symptômes précurseurs de rechute	Soyez conscient des signes avant-coureurs d'une rechute. Ex. : Changements d'humeur fréquents, pensées négatives, persistantes, troubles du sommeil.	
Stratégies les plus efficaces	Identifiez les techniques qui vous aident à gérer le stress. Ex. : Techniques de respiration, méditation, écoute de musique apaisante, activités relaxantes comme la lecture.	
Objectifs pour la prochaine étape	Établissez des objectifs pour prévenir la rechute. Ex. : Planifiez des activités positives chaque semaine, créez une routine de bien-être, recherchez des interactions sociales.	
Liste de numéros de soutien	Incluez les numéros de personnes de confiance à contacter en cas de besoin. Ex. : Amis, famille, professionnels de la santé mentale.	
Liste d'activités préférées	Énumérez les activités qui vous procurent de la joie et de la détente. Ex. : Marche dans la nature, écoute de musique préférée, pratique de passe-temps.	

Tableaux supplémentaires

À quel point votre anxiété vous affecte-t-elle émotionnellement au quotidien?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dans quelle mesure votre anxiété influence-t-elle votre capacité à prendre des décisions?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
À quel point votre anxiété impacte-t-elle votre qualité de sommeil?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dans quelle mesure votre anxiété influence-t-elle vos relations sociales et votre interaction avec les autres?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
À quel point votre anxiété affecte-t-elle votre concentration et votre capacité à vous concentrer sur des tâches?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dans quelle mesure votre anxiété influence-t-elle votre confiance en vous et votre estime de soi?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
À quel point votre anxiété vous pousse-t-elle à éviter certaines situations ou activités?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dans quelle mesure votre anxiété affecte-t-elle votre niveau d'énergie et de motivation?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
À quel point votre anxiété influence-t-elle votre capacité à gérer le stress au quotidien?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dans quelle mesure votre anxiété affecte-t-elle votre santé physique, telle que les maux de tête, les douleurs corporelles ou les troubles digestifs?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
À quel point vous sentez-vous outillée pour composer avec votre anxiété?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Liste non exhaustive des stratégies d'évitement les plus courantes	
	Je me retire et m'isole.
	J'évite les activités et les interactions avec les autres.
	Je rumine pendant des heures, pensant constamment au passé ou fantasmant sur le futur.
	Je néglige mes soins personnels tels que l'hygiène, l'alimentation ou l'habillement.
	Je ne parviens pas à accomplir mes tâches.
	Je remets les choses à plus tard en procrastinant.
	Je cherche des défaïtes ou des excuses pour éviter de prendre des responsabilités.
	Je me surinvestis excessivement dans des occupations, comme le travail ou des activités, pour m'occuper l'esprit.
	Je cherche par tous les moyens à me distraire de mes difficultés.
	Je consomme de l'alcool ou des drogues de manière excessive pour échapper à mes problèmes.
	Je refuse d'admettre que j'ai des difficultés.
	Je développe des comportements compulsifs tels que des troubles alimentaires, sexuels, d'achat, de nettoyage ou de jeu pathologique.
	Je refuse de parler de mes difficultés ou de me faire aider.
	Je me déconnecte de mes émotions et les enfouis.
	Je me dissocie de la réalité pour échapper à la douleur.
	Je rationalise mes problèmes en cherchant constamment des explications ou des raisons.
	Je m'inquiète excessivement des besoins et des difficultés des autres, adoptant un rôle de "sauveur".

	Je me soumets aux demandes des autres par peur de les décevoir, d'être rejeté ou abandonné.
	J'ai des exigences démesurément élevées envers moi-même et les autres, étant perfectionnistes.
	Je suis constamment insatisfait, recherchant toujours plus sans jamais être pleinement comblé.
	Je m'inflige des comportements agressifs envers moi-même, tels que l'automutilation ou les coups.
	Je me montre agressif envers les autres en criant, en les insultant, en étant colérique ou en faisant preuve de violence physique.
	Je me dévalorise, me rabaisse et me culpabilise avec un discours négatif envers moi-même.
	Je blâme les autres en cherchant un coupable pour mes problèmes.
	Autres (à spécifier)

Notes de la semaine	
Jour 1	
Jour 2	
Jour 3	
Jour 4	
Jour 5	
Jour 6	
Jour 7	

Grille d'auto-évaluation	
Événement ou Inquiétude [décrivez brièvement l'événement spécifique ou l'inquiétude qui vous préoccupe]	
Pensées [quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit en lien avec cet événement ou cette inquiétude ? Essayez de noter vos interprétations, vos croyances ou vos pensées automatiques]	
Problème réel ou éventuel [indiquez si les pensées que vous avez identifiées correspondent à un problème réel qui se produit actuellement, ou si elles sont liées à une éventualité qui pourrait survenir]	
Émotions ressenties [identifiez les émotions que vous ressentez face à cet événement ou cette inquiétude. Il peut s'agir d'émotions positives ou négatives, telles que la joie, la tristesse, la colère, l'anxiété, etc.]	
Comportement/Réactions [quelles sont vos réactions comportementales face à cet événement ou cette inquiétude ? Comment vous comportez-vous en réponse à vos pensées et émotions ?]	

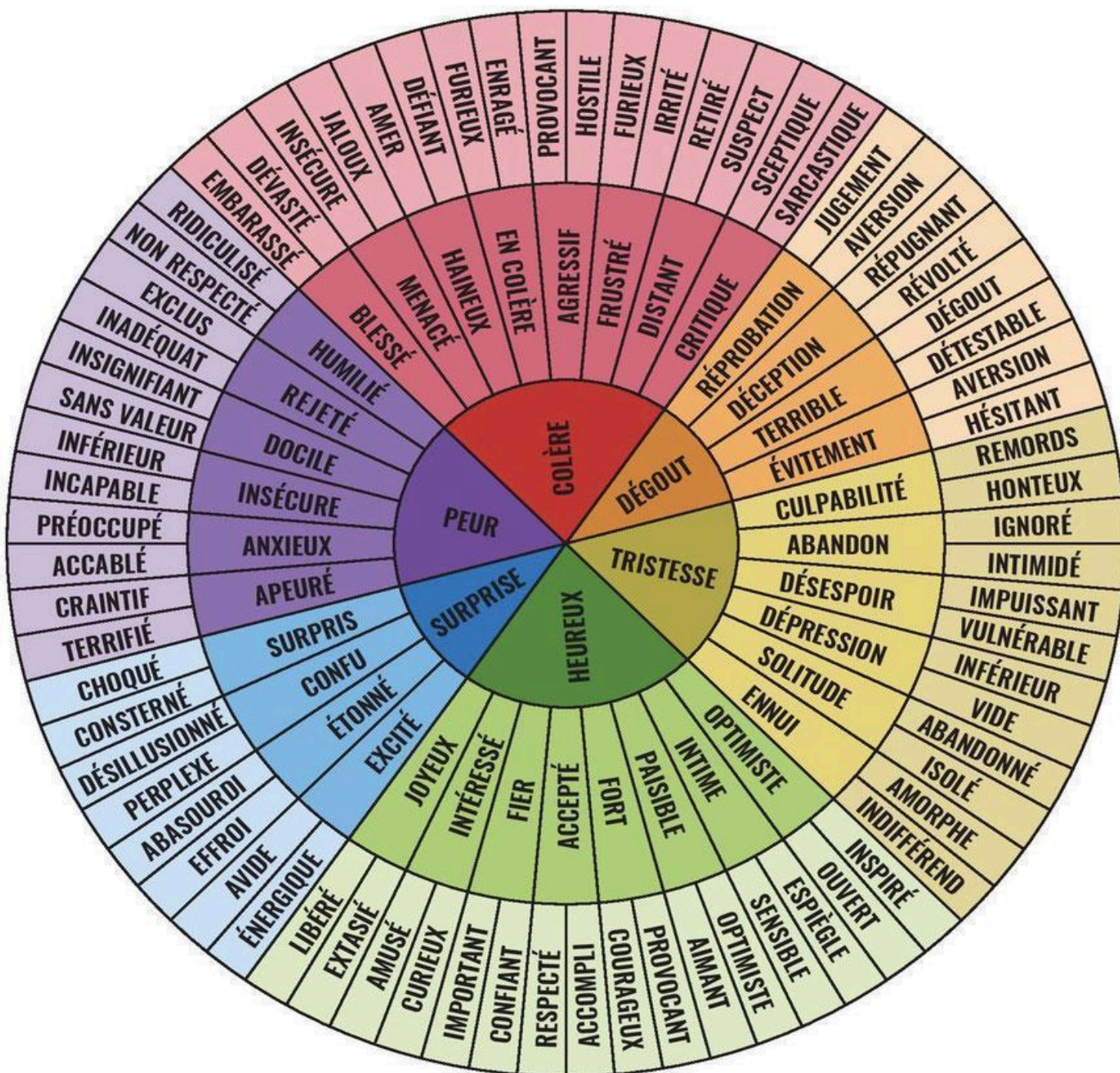
Comportements adaptatifs [notez les comportements que vous considérez comme adaptatifs et constructifs face à la situation]	
Comportements mal adaptatifs [identifiez les comportements que vous considérez comme mal adaptatifs ou qui ne vous aident pas à faire face efficacement à la situation]	

La pensée de départ
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?
Ma pensée caché



Manifestation d'intolérance à l'incertitude		
Manifestation	Exemple	
Éviter de faire certaines choses	Éviter d'aborder un sujet délicat avec un ami, car on n'est pas certain de sa réaction	
Trouver des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses, trouver des défaites,	Refuser un nouveau projet au bureau prétextant qu'on veut passer plus de temps avec les enfants / ne pas faire un exercice qui serait bon pour soi en se disant d'avance qu'on ne sera pas capable d'endurer les désagréments que l'exercice causera	
"Procrastiner"/remettre à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant	Remettre à plus tard votre révision du taux hypothécaire parce qu'on n'est pas certain de la procédure à suivre	
Tout vouloir faire soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres	Faire toutes les tâches au bureau parce qu'on n'est pas certain que ce sera bien fait par son collègue	
S'engager partiellement (à moitié) dans une relation, un travail, un projet	En "botchant" des étapes, car on sait que de toute façon, le résultat ne sera pas "satisfaisant"	
S'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en parallèle	Faire une application dans des domaines différents pour augmenter ses chances de trouver un travail intéressant / s'impliquer dans un projet, mais laisser la possibilité de se retirer si on rencontre un irritant	
Rechercher plus d'informations avant d'aller de l'avant	Lire beaucoup de documentation	
Remettre en question des décisions déjà prises parce qu'on n'est plus certain que ce soit la meilleure décision	Décider de ne plus vendre sa maison alors que c'était prévu	

Rechercher de la réassurance/ poser des questions aux autres pour qu'ils nous rassurent	Demander à son partenaire de nous rassurer sur notre attitude dans X ou y situation	
Se rassurer soi-même par un optimisme personnel exagéré, ou en cherchant toujours à tout expliquer rationnellement	Face à une tâche difficile, se dire qu'on est capable, qu'on a déjà fait ça souvent, qu'on va y arriver, mais sans conviction	
Revérifier à plusieurs reprises des actions faites souvent machinalement parce qu'on n'est pas certains de les avoir fait	Relire un texte pour être certain d'avoir bien compris	
Surprotéger les autres, faire des choses à leur place	Prendre des rendez-vous médicaux pour son conjoint	
Autres façons d'être intolérant à l'incertitude (écrivez les vôtres!)		



Auto-observation

Situation / déclencheur : [décrivez un événement ou une suite de pensées conduisant à un inconfort]
Pensées : [quelles pensées vous viennent à l'esprit ? Quelle interprétation avez-vous faite sur le coup ?]
Émotion ressentie : [quelle émotion avez-vous ressentie dans cette situation ?]
Comportement / réaction : [comment avez-vous réagi en réponse à ces pensées et émotions ?] Assouplissement
Schéma activé : [quel schéma affectif a été activé ? Comment a-t-il influencé votre perception de la situation ?]

Pensées alternatives : [identifiez des pensées alternatives. Par exemple, "Il est aussi possible que..."]
Émotion à exprimer : [quelle émotion pouvez-vous exprimer à vous-même, par écrit ou même à quelqu'un d'autre pour apaiser cette situation ?]
Comportement alternatif : [envisagez un comportement alternatif pour gérer une situation similaire à l'avenir. Par exemple, "Je pourrais plutôt..."]

Questionnaire des Schémas de Young (YSQ- L3)1

Jeffrey Young, Ph.D. Traduction par Pierre Cousineau et
Bernard Pascal

Nom : _____

Date : _____

Instructions

Vous allez trouver ci-dessous des affirmations qui pourraient être utilisées par une personne pour se décrire elles-mêmes. Nous vous prions de lire chaque affirmation et d'évaluer dans quelle mesure elle constitue une bonne description de vous-même. Lorsque vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous ressentez émotionnellement, et non pas sur ce que vous pensez rationnellement être vrai pour vous.

Si vous le désirez, reformulez l'affirmation de telle sorte qu'elle vous corresponde encore mieux. Choisissez ensuite entre 1 et 6 la cote la plus élevée vous décrivant le mieux et inscrivez-la dans l'espace précédant chaque affirmation. À la fin de chacun des schémas, vous pourrez écrire votre pointage total ainsi que les affirmations ayant le plus haut pointage. Cet exercice vous permettra de voir quels schémas sont les plus élevés dans votre vie ainsi, ainsi que les affirmations résonnant le plus parmi ceux-ci. Ce sera une très bonne piste pour un travail sur soi!

Échelle de cotation

7. Cela est complètement faux pour moi.
8. Le plus souvent faux pour moi.
9. Plutôt vrai que faux pour moi.
10. Assez vrai pour moi.
11. Le plus souvent vrai pour moi.
12. Me décrit parfaitement.

Privation émotionnelle (carence affective)

"Si je n'obtiens pas l'attention et l'amour que je veux, cela signifie que je ne suis pas digne d'affection. Personne ne se soucie vraiment de moi."

Question	Pointage
1. Les autres n'ont pas satisfait mes besoins affectifs.	
2. Je n'ai pas reçu suffisamment d'amour et d'attention.	
3. Dans l'ensemble, je n'ai eu personne sur qui compter pour recevoir des conseils ou du soutien affectif.	
4. La plupart du temps, je n'ai eu personne pour m'aider à grandir, pour partager son univers intérieur avec moi, ou qui se soucie profondément de tout ce qui m'arrive.	
5. Pour la plus grande partie de ma vie, je n'ai eu personne qui veuille être près de moi et passer beaucoup de temps avec moi.	
6. En général, les autres n'ont pas été présents pour me prendre dans leurs bras, pour me donner de la chaleur et de l'affection.	
7. Pour la plus grande partie de ma vie, je n'ai jamais eu le sentiment que je représentais quelqu'un d'important pour quelqu'un d'autre.	
8. En grande partie, je n'ai eu personne qui m'écoute réellement, me comprenne et soit sensible à mes besoins et mes sentiments véritables.	
9. Je n'ai pas eu une personne forte pour me donner de bons conseils ou pour me guider lorsque je ne savais pas quoi faire.	
Sections les plus élevées :	Total :

Abandon

"Si je montre qui je suis vraiment, les autres vont me rejeter. Je dois faire tout ce qui est en mon pouvoir pour les garder près de moi, sinon je serai seul et indésirable."

Question	Pointage
1. Je suis préoccupé(e) par le fait que les gens que j'aime vont mourir bientôt même s'il y a peu de raisons médicales à ma préoccupation.	
2. Je m'accroche aux gens dont je suis proche par peur qu'ils ne me quittent.	
3. Je crains que les gens dont je me sens proche ne me quittent ou ne m'abandonne.	
4. J'ai le sentiment de manquer d'une base stable qui me soutienne affectivement.	
5. Je n'ai pas l'impression que les relations importantes dureront : je m'attends à ce qu'elles finissent.	
6. Je me sens "accro" aux partenaires qui ne peuvent pas s'engager avec moi de façon stable.	
7. Je finirai seul(e).	
8. Quand je sens que quelqu'un à qui je tiens s'éloigne de moi, je deviens désespéré.	
9. Quelquefois j'ai tellement peur que les gens m'abandonnent que je les repousse.	
10. Je deviens bouleversé(e) quand quelqu'un me laisse seul(e) même pour une courte période.	
11. Je ne peux compter que sur la présence régulière de ceux qui me soutiennent.	
12. Je ne peux me permettre d'être vraiment proche des autres, car je ne peux être sûr(e) qu'ils seront toujours là.	

13. Il me semble que les personnes importantes dans ma vie sont toujours en train de venir et de repartir.	
14. J'ai très peur que les personnes que j'aime ne trouvent quelqu'un d'autre qu'elles préfèrent et qu'elles m'abandonnent.	
15. Les gens qui me sont proches ont toujours été très imprévisibles : un moment ils sont disponibles et gentils, puis, ils sont fâchés, contrariés, querelleurs, préoccupés par eux-mêmes...	
16. J'ai tellement besoin des autres que j'ai peur de les perdre.	
17. Je ne peux être moi-même ou exprimer ce que je ressens véritablement, sinon les autres vont me quitter.	
Sections les plus élevées :	Total :

Méfiance/abus

"Les gens ne peuvent pas être dignes de confiance. Si quelqu'un se rapproche trop de moi, c'est sûrement parce qu'il a des intentions cachées. Je dois rester sur mes gardes pour me protéger."

Question	Pointage
1. J'ai l'impression que les autres vont profiter de moi.	
2. J'ai souvent l'impression que je dois me protéger des autres.	
3. J'ai l'impression que je dois être sur mes gardes en présence des autres sinon ils me blesseront intentionnellement.	
4. Si une personne est aimable avec moi, je suppose qu'elle cherche à obtenir quelque chose.	
5. Ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un me trahisse.	
6. La plupart des gens pensent uniquement à eux.	
7. J'ai la plus grande difficulté à faire confiance aux autres.	
8. Je suis très méfiant quant aux motivations des autres.	
9. Les autres sont rarement honnêtes, ils ne sont pas en général ce qu'ils paraissent.	
10. Je m'interroge habituellement sur les véritables intentions des autres.	
11. Si je pense que quelqu'un cherche à me blesser, je cherche à le blesser en premier.	
12. Les autres doivent habituellement faire leurs preuves avant que je leur accorde ma confiance.	
13. Je teste les autres pour voir s'ils me disent la vérité ou s'ils sont bien intentionnés.	

14. Je souscris à la croyance : «Contrôle ou tu seras contrôlé(e).»	
15. Je me mets en colère quand je pense aux façons dont j'ai été maltraité(e) par les autres tout au long de ma vie.	
16. Tout au long de ma vie, mes proches ont profité de moi et m'ont utilisé(e) à leurs propres desseins.	
17. J'ai été physiquement, émotionnellement, ou sexuellement abusé(e) par des personnes importantes de ma vie.	
Sections les plus élevées :	Total :

Isolement social / exclusion

"Les autres ne m'aiment pas vraiment. Je me sens toujours comme un étranger, même parmi mes amis. Personne ne pourrait vraiment comprendre ce que je ressens."

Question	Pointage
1. Je ne suis pas adapté(e).	
2. Je suis fondamentalement différent(e) des autres.	
3. Je suis à part; je suis un(e) solitaire.	
4. Je me sens étranger(ère) aux autres.	
5. Je me sens isolé(e) et seul(e).	
6. Je me sens toujours à l'extérieur des groupes.	
7. Personne ne me comprend vraiment.	
8. Ma famille a toujours été différente des autres familles.	
9. J'ai parfois le sentiment d'être un étranger.	
10. Si je disparaissais demain, personne ne le remarquerait.	
Sections les plus élevées :	Total :

Imperfection / honte

"Si les autres découvrent à quel point je suis imparfait, ils ne voudront plus de moi. Je dois toujours être le meilleur pour éviter d'être jugé."

Question	Pointage
1. Aucun homme ou femme que je désire ne pourrait m'aimer une fois qu'il(elle) aurait vu mes défauts.	
2. Aucune personne que je désire ne pourrait rester proche de moi si elle savait qui je suis réellement.	
3. Je suis fondamentalement imparfait(e) et marqué(e) par un défaut.	
4. Même si je me donne le plus grand mal, je sens qu'il ne me sera pas possible d'obtenir le respect d'un homme ou d'une femme important(e)s et de sentir que j'ai de la valeur.	
5. Je ne mérite pas l'amour, l'attention et le respect des autres.	
6. J'ai le sentiment d'être quelqu'un que l'on ne peut pas aimer.	
7. Je suis trop fondamentalement inacceptable pour me révéler aux autres.	
8. Je ne pourrais pas affronter les gens, s'ils découvriraient mes défauts fondamentaux.	
9. Lorsque les gens m'apprécient, j'ai l'impression de les duper.	
10. Je suis souvent attiré(e) par les gens qui sont très critiques envers moi ou qui me rejettent.	
11. J'ai des secrets que je ne veux pas que mes proches découvrent.	
12. C'est de ma faute si mes parents n'ont pas pu m'aimer suffisamment.	

13. Je ne laisse pas les gens connaître ce que je suis réellement.	
14. Une de mes plus grandes peurs est que mes défauts deviennent publics.	
15. Je ne puis comprendre comment qui que ce soit pourrait m'aimer.	
Sections les plus élevées :	Total :

Échec

"Je ne réussirai jamais, peu importe à quel point je me donne du mal. Autant ne pas essayer du tout pour éviter d'être déçu."

Question	Pointage
1. Presque rien de ce que je fais au travail (ou à l'école) n'est aussi bon que ce que font les autres.	
2. Je suis incompetent(e) quand il s'agit de réussir.	
3. La plupart des gens sont plus doués que moi en ce qui concerne le travail (ou l'école) et la réussite.	
4. Je suis un(e) raté(e).	
5. Je n'ai pas autant de talent que les autres au travail (ou à l'école).	
6. Je ne suis pas aussi intelligent(e) que la plupart des gens quand il s'agit du travail (ou de l'école).	
7. Je suis humilié(e) par mes échecs ou mes insuffisances dans le monde du travail(ou de l'école).	
8. Je suis souvent mal à l'aise avec les autres, car je ne les vaut pas en termes de réussites.	
9. Je compare souvent mes réalisations à celles des autres et je trouve qu'ils réussissent beaucoup mieux.	
Sections les plus élevées :	Total :

Dépendance / incompetence

"Je ne peux pas faire les choses par moi-même. J'ai toujours besoin de quelqu'un pour me guider et me dire quoi faire. Sans l'aide des autres, je suis perdu(e)."

Question	Pointage
1. Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même dans la vie de tous les jours.	
2. J'ai besoin des autres pour m'aider à m'en sortir.	
3. Je n'ai pas le sentiment que je puisse bien m'adapter par moi-même.	
4. Je crois que les autres peuvent prendre soin de moi mieux que je ne le peux moi-même.	
5. J'ai des difficultés à prendre en charge de nouvelles tâches en dehors du travail à moins que quelqu'un ne me guide.	
6. Je me considère comme une personne dépendante en ce qui concerne la vie de tous les jours.	
7. Je bousille tout ce que j'entreprends, même à l'extérieur du travail (ou de l'école).	
8. Je suis stupide dans la plupart des domaines de la vie.	
9. Si je me fie à mon jugement dans la vie de tous les jours, je vais prendre la mauvaise décision.	
10. Je manque de bon sens.	
11. On ne peut se fier à mon jugement dans les situations quotidiennes.	
12. Je n'ai pas confiance dans ma capacité à résoudre les problèmes qui se posent tous les jours.	
13. Je pense avoir besoin de quelqu'un sur qui je puisse compter pour me donner des conseils sur les questions pratiques.	

14. Je me sens plus un(e) enfant qu'un(e) adulte quand il s'agit de prendre en main les responsabilités quotidiennes.	
15. Je me sens dépassé(e) par les responsabilités de tous les jours.	
Sections les plus élevées :	Total :

Vulnérabilité

"Je ne peux pas me permettre d'être vulnérable, car cela signifie que les autres pourraient me blesser. Je dois me protéger en gardant mes émotions cachées."

Question	Pointage
1. Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.	
2. J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment.	
3. J'ai peur de devenir un(e) sans domicile fixe ou un(e) mendiant(e).	
4. J'ai peur d'être attaqué(e).	
5. Je prends de grandes précautions pour éviter de tomber malade ou d'être blessé(e).	
6. J'ai peur d'avoir une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.	
7. Je suis quelqu'un de peureux(se).	
8. Je me soucie beaucoup de ce qui va mal dans le monde : le crime, la pollution, etc.	
9. J'ai souvent le sentiment que je pourrais devenir fou(folle).	
10. J'ai souvent l'impression que je vais avoir une crise d'angoisse.	
11. J'ai souvent peur d'avoir une crise cardiaque ou un cancer, même s'il y a peu de raisons médicales de s'en soucier.	
12. Je pense que le monde est un endroit dangereux.	
Sections les plus élevées :	Total :

Fusion avec autrui / « soi » sous-développé

"Je dois m'assurer que tout le monde est heureux et satisfait, même si cela signifie que je néglige mes propres besoins."

Question	Pointage
1. Je n'ai pas pu me séparer de ma mère ou de mon père comme semblent le faire les gens de mon âge.	
2. Mes parents et moi avons tendance à être sur impliqués dans nos vies et nos problèmes réciproques.	
3. Il est très difficile, pour mes parents et moi-même, de garder secrets, chacun pour soi, certains détails intimes, sans nous sentir trahis ou coupables.	
4. Mes parents et moi devons nous parler presque tous les jours, sinon l'un de nous se sent coupable, blessé(e), déçu(e), ou seul(e).	
5. J'ai souvent l'impression de ne pas avoir une identité distincte de celle de mes parents ou de mon partenaire.	
6. J'ai souvent l'impression que mes parents vivent à travers moi - je n'ai pas une vie qui me soit propre.	
7. Il m'est vraiment ardu de maintenir une distance vis-à-vis des gens dont je suis intime ; il m'est difficile de me sentir une personne séparée.	
8. Je suis tellement lié(e) à mon partenaire ou à mes parents que je ne sais pas vraiment qui je suis ou ce que je veux.	
9. J'éprouve des difficultés à distinguer mon point de vue ou mon opinion de ceux de mes parents ou de mon partenaire.	
10. J'ai souvent l'impression de ne pas avoir d'intimité par rapport à mes parents ou mon partenaire.	
11. Je sens que mes parents seraient vraiment peiné(e)s si je vivais seul(e), loin d'eux.	

Sections les plus élevées :	Total :
------------------------------------	----------------

Assujettissement

"Je ne veux pas causer de problèmes ou de conflits, donc je ferai ce que les autres veulent, même si je ne suis pas d'accord."

Question	Pointage
1. Je laisse les autres faire ce qu'ils veulent, car j'ai peur des conséquences.	
2. Je pense que si je fais ce que je veux, je cours après les problèmes.	
3. Je sens que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux souhaits des autres, sinon ils exerceront des représailles ou me rejeteront d'une façon ou d'une autre.	
4. Dans mes relations, je laisse l'autre avoir le dessus sur moi.	
5. Je laisse toujours les autres choisir à ma place, si bien que je ne sais pas vraiment ce que je veux moi-même.	
6. J'ai le sentiment que les décisions importantes de ma vie n'étaient pas vraiment les miennes.	
7. Je me soucie beaucoup de plaire aux autres, pour qu'ils ne me rejettent pas.	
8. J'ai beaucoup de difficultés à exiger que mes droits soient respectés et que mes sentiments soient pris en compte.	
9. Plutôt que manifester ouvertement ma colère, je me venge des petites choses.	
10. Je vais tolérer beaucoup plus de choses que la plupart des gens afin d'éviter une confrontation.	
Sections les plus élevées :	Total :

Sacrifice de soi/abnégation

"Je dois toujours être là pour les autres, même si cela signifie que je me néglige. C'est ainsi que je peux être aimé et apprécié."

Question	Pointage
1. Je fais passer les besoins des autres avant les miens, sinon je me sens coupable.	
2. Je me sens coupable si je laisse tomber les autres ou si je les déçois.	
3. Je donne davantage aux autres que je ne reçois en retour.	
4. Je suis celui (celle) qui finit généralement par prendre soin des gens dont je suis proche.	
5. Il n'y a presque rien que je ne puisse supporter lorsque j'aime quelqu'un.	
6. Je suis quelqu'un de bon, car je pense aux autres plus qu'à moi-même.	
7. Au travail, je suis habituellement celui (celle) qui est volontaire pour faire des heures ou des tâches supplémentaires.	
8. Même si je suis très occupé(e), je trouve toujours du temps pour les autres.	
9. Je peux m'en sortir avec vraiment très peu, car mes besoins sont minimes.	
10. Je ne suis heureux(se) que si les gens qui m'entourent le sont aussi.	
11. Je suis tellement occupé(e) à me dévouer pour les gens qui m'importent que j'ai très peu de temps pour moi.	
12. J'ai toujours été celui (celle) qui écoute les problèmes des autres.	
13. Je me sens plus à l'aise pour donner un cadeau que	

pour en recevoir un.	
14. On me voit comme quelqu'un qui en fait trop pour les autres et pas assez pour lui-même.	
15. Peu importe combien je donne, ce n'est jamais assez.	
16. Si je fais ce que je veux, je me sens vraiment mal à l'aise.	
17. Il m'est vraiment difficile de demander aux autres de se soucier de mes besoins.	
Sections les plus élevées :	Total :

Surcontrôle / inhibition émotionnelle

"Il vaut mieux garder mes émotions pour moi. Les montrer ne ferait que me rendre vulnérable et me causer du tort."

Question	Pointage
1. J'ai peur de perdre le contrôle de mes actes.	
2. J'ai peur de faire du mal à quelqu'un, physiquement ou affectivement, si je perds tout contrôle sur ma colère.	
3. Je sens que je dois contrôler mes émotions et mes impulsions, sinon quelque chose de déplorable risque de se produire.	
4. J'en arrive à accumuler en moi beaucoup de colère et de ressentiment que je n'exprime pas.	
5. Je suis trop gêné(e) pour exprimer des sentiments positifs aux autres (par ex. de l'affection, de l'intérêt).	
6. Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres.	
7. Il m'est difficile d'être chaleureux(se) et spontané(e).	
8. Je me contrôle tellement bien que les autres croient que je n'ai pas d'émotions.	
9. Les gens me trouvent coincé(e) sur le plan émotionnel.	
Sections les plus élevées :	Total :

Exigences élevées/critiques excessives

"Je dois toujours être le meilleur dans tout ce que je fais. Si je ne suis pas parfait, je suis un échec complet."

Question	Pointage
1. Je dois être le(la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux pas accepter d'être le(la) deuxième.	
2. Je m'efforce de tout maintenir parfaitement en ordre.	
3. Je dois apparaître sous mon meilleur aspect la plupart du temps.	
4. Je m'efforce de faire de mon mieux ; je ne peux pas me contenter d'être « assez bien ».	
5. J'ai tant de choses à faire qu'il ne me reste presque pas de temps pour me détendre vraiment.	
6. Presque rien de ce que je fais n'est assez bien, je pourrais toujours faire mieux.	
7. Je dois faire face à toutes mes responsabilités.	
8. Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir.	
9. Mes relations souffrent de ce que je m'impose trop de choses.	
10. Je m'impose une telle pression pour bien faire que ma santé en souffre.	
11. Souvent je sacrifie plaisir et bonheur pour atteindre mes idéaux.	
12. Lorsque je fais une erreur, je mérite une critique sévère.	
13. Je ne peux pas accepter de me dégager aisément d'une situation difficile ou de présenter des excuses pour mes	

erreurs.	
14. Je suis quelqu'un de très compétitif.	
15. J'attache beaucoup d'importance à l'argent ou au statut social.	
16. Je tiens toujours à être le(la) meilleur(e) dans ce que j'accomplis.	
Sections les plus élevées :	Total :

Droits personnels exagérés/ grandeur

"Je mérite d'obtenir tout ce que je veux, peu importe les sacrifices que cela impose aux autres. Si les autres ne sont pas prêts à me donner ce que je veux, c'est parce qu'ils sont incapables de reconnaître ma vraie valeur."

Question	Pointage
1. Lorsque j'attends quelque chose des autres, j'ai beaucoup de difficulté à accepter un refus.	
2. Je me mets souvent en colère ou je m'irrite quand je ne peux pas avoir ce que je veux.	
3. Je suis quelqu'un de spécial et je ne devrais pas avoir à accepter les restrictions auxquelles les autres doivent se soumettre.	
4. Je déteste être contraint(e) ou qu'on m'empêche de faire ce que je veux.	
5. Je crois que je n'ai pas à suivre les règles et les conventions comme les autres.	
6. J'ai le sentiment que j'ai beaucoup plus à offrir que les autres.	
7. Habituellement, je fais passer mes besoins avant ceux des autres.	
8. Je remarque souvent que l'importance accordée à mes priorités personnelles ne me laisse plus de temps pour les amis ou la famille.	
9. Les autres me disent souvent que je contrôle trop la façon dont les choses sont faites.	
10. Je suis très irrité(e) lorsque les autres ne font pas ce que je leur demande.	
11. Je ne supporte pas que les autres me disent ce que je dois faire.	

Sections les plus élevées :	Total :
------------------------------------	----------------

Manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle

"Je ne peux pas m'empêcher de céder à mes envies immédiates. C'est trop difficile de résister à la tentation, alors autant profiter du moment présent."

Question	Pointage
1. J'ai beaucoup de difficultés à m'arrêter de boire, de fumer, de trop manger ou à cesser d'autres comportements problématiques.	
2. Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.	
3. Souvent, je me laisse aller à mes impulsions ou à exprimer des émotions qui me créent des difficultés ou blessent les autres.	
4. Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré(e) et j'abandonne.	
5. Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour mener à bien un projet à long terme.	
6. Quand je me mets en colère, il est fréquent que je ne puisse pas du tout me contrôler.	
7. J'ai tendance à abuser de certaines choses, même si je sais que c'est mauvais pour moi.	
8. Je m'ennuie très facilement.	
9. Quand les tâches deviennent difficiles, je ne peux souvent pas persévérer pour les terminer.	
10. Je ne peux pas me concentrer longtemps sur quoi que ce soit.	
11. Je ne peux pas me forcer à faire des choses qui ne me plaisent pas même quand je sais que c'est pour mon bien.	
12. Je me mets en colère à la moindre offense.	

13. J'ai rarement été capable de tenir mes engagements.	
14. Je ne peux presque jamais m'empêcher de montrer aux gens mes véritables sentiments, même si cela doit me coûter cher.	
15. J'agis souvent impulsivement et je le regrette plus tard.	
Sections les plus élevées :	Total :

Recherche d'approbation et de reconnaissance

"Je dois constamment prouver ma valeur aux autres pour qu'ils m'apprécient. Si je ne réussis pas à obtenir leur approbation, cela signifie que je ne vauds rien."

Question	Pointage
1. Il m'est important d'être aimé(e) par presque tous ceux que je connais.	
2. Je modifie mon comportement en fonction des gens avec qui je me trouve, afin qu'ils puissent m'aimer davantage.	
3. Je fais tout mon possible pour m'adapter.	
4. Mon estime personnelle est principalement fondée sur la façon dont les autres me voient.	
5. Posséder de l'argent et connaître des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur.	
6. Je consacre beaucoup de temps à soigner mon apparence afin de gagner l'estime des autres.	
7. Mes réussites ont plus de valeur à mes yeux si les autres les remarquent.	
8. Je suis à ce point soucieux(e) de m'adapter aux autres qu'il m'arrive de ne plus savoir qui je suis.	
9. Je trouve difficile de me fixer des objectifs propres, sans prendre en compte ce que les autres vont penser de mes choix.	
10. Lorsque je considère les décisions que j'ai prises dans ma vie, je réalise que la plupart d'entre elles reposaient sur le désir d'obtenir l'approbation des autres.	
11. Même si je n'aime pas une personne, je tiens malgré tout à ce qu'elle m'aime.	

12. À moins d'obtenir beaucoup d'attention des autres, je me sens peu important(e).	
13. Si j'interviens lors d'une réunion ou si on me présente dans un groupe, je cherche à être reconnu(e) et admiré(e).	
14. Lorsqu'on me fait beaucoup de compliments et d'éloges, je me sens une personne de valeur.	
Sections les plus élevées :	Total :

Négativité/ pessimisme

"Tout va toujours mal pour moi. Même si les choses semblent bien se passer, je sais que cela va finir par tourner au vinaigre."

Question	Pointage
1. Même lorsque tout va bien, j'ai l'impression que ce ne sera que temporaire.	
2. S'il se produit quelque chose de bien, j'ai peur qu'il n'arrive ensuite quelque chose de mauvais.	
3. On n'est jamais assez prudent ; il peut toujours se produire quelque chose de mauvais.	
4. Même si je travaille beaucoup, j'ai peur de me retrouver un jour sans le sou.	
5. J'ai peur qu'une mauvaise décision puisse conduire à un désastre.	
6. Je me tourmente souvent pour des décisions mineures, car les conséquences d'une erreur me paraissent tellement graves.	
7. Je préfère considérer que les choses ne vont pas aller comme je le veux, car ainsi je ne serai pas déçu(e) si ça se passe mal.	
8. Je pense plutôt aux aspects négatifs de la vie et des événements qu'aux côtés positifs.	
9. J'ai tendance à être pessimiste.	
10. Mes proches considèrent que je me fais trop de soucis.	
11. Si les gens s'enthousiasment trop, je me sens mal et j'éprouve le besoin de les prévenir de ce qui pourrait mal se passer.	
Sections les plus élevées :	Total :

Punition

"Je ne peux pas croire que j'ai fait ça. Je suis tellement stupide et mérite de me sentir mal à cause de ça. Je ne devrais pas me laisser oublier ce que j'ai fait."

Question	Pointage
1. Si je fais une erreur, je mérite d'être puni(e).	
2. Si je ne donne pas le meilleur de moi-même, je dois m'attendre à échouer.	
3. Je n'ai aucune excuse si je fais une erreur.	
4. Les gens qui ne font pas leur part de travail à fond devraient être punis d'une manière ou d'une autre.	
5. La plupart du temps, je n'accepte pas les excuses des autres : ils n'ont pas pris leurs responsabilités et ils en paient les conséquences.	
6. Si je ne fais pas mon travail, je devrai en subir les conséquences.	
7. Je pense souvent à mes erreurs passées et je me mets en colère contre moi-même.	
8. Lorsque les gens font quelque chose de mal, j'ai du mal à appliquer la phrase: «pardonnez et oubliez».	
9. Je garde de la rancune envers les gens, même s'ils se sont excusés.	
10. Je me sens énervé(e) à l'idée que quelqu'un s'est tiré trop facilement d'un mauvais pas.	
11. Je me mets en colère lorsque des gens se trouvent des excuses, ou lorsqu'ils accusent les autres pour des problèmes dont ils sont eux-mêmes responsables.	
12. Peu importe les raisons, quand je fais une erreur, je devrais en payer le prix.	
13. Je m'en veux énormément lorsque je bousille quelque chose.	

14. Je suis quelqu'un de mauvais qui mérite d'être puni.	
Sections les plus élevées :	Total :

Aide au questionnement socratique		
Double standard	Si un proche était confronté à cette situation, quels conseils ou soutiens lui offrirais-je ?	
	Comment mon proche réagirait-il s'il était dans la même situation que moi ?	
Utilité (attention à ne pas se culpabiliser!)	Est-ce que ma pensée actuelle me sera utile pour résoudre le problème ou faire face à la situation ?	
	En croyant à cette pensée, est-ce que je me sens mieux ou est-ce que cela accroît mon anxiété ?	

	Quel impact le fait de croire à cette pensée a-t-il sur ma manière de percevoir la situation et d'agir ?	
Pensée alternative	Est-ce qu'il y aurait d'autres perspectives ou façons de voir cette situation qui pourraient être plus réalistes ou moins anxiogènes ?	
	Est-ce qu'il y a des explications différentes pour ce qui se passe, qui pourraient être plus objectives ou mieux soutenues par des faits concrets ?	
Preuves / contre-preuves	Quelles sont les preuves ou les éléments concrets qui soutiennent cette pensée ?	

	Quelles sont les preuves ou les éléments concrets qui contredisent ou infirment cette pensée ?	
Probabilités	Qu'est-ce qui pourrait être le pire scénario qui pourrait arriver ? Et si cela se produisait, comment pourrais-je m'adapter et passer au travers ?	
	Qu'est-ce qui pourrait être le meilleur scénario qui pourrait arriver ? Et comment cela pourrait-il améliorer la situation ?	
	Quelles sont les probabilités que chacun de ces scénarios se produise réellement ?	

	En considérant les probabilités, quel scénario est le plus réaliste ou le plus probable de se produire ?	
Distorsions cognitives	Suis-je en train de faire des sauts hâtifs en conclusion, en tirant des conclusions sans avoir suffisamment de preuves ?	
	Est-ce que j'adopte une vision tout-ou-rien, en ne voyant que les extrêmes dans cette situation ?	
	Est-ce que j'utilise des filtres mentaux, en mettant l'accent sur les aspects négatifs de la situation tout en minimisant les éléments positifs ?	

	Suis-je en train de faire des généralisations excessives, en tirant des conclusions générales à partir d'une seule expérience ou d'un événement isolé ?	
	Est-ce que je me compare constamment aux autres, en pensant que tout le monde est mieux que moi dans cette situation ?	
	Suis-je en train de me concentrer uniquement sur les aspects négatifs de moi-même, en ne considérant pas les réussites ou les aspects positifs ?	

Restructuration cognitive			
Situation Décrivez un événement ou une suite de pensées/souvenirs conduisant à une émotion désagréable)	Émotions / Pensées automatiques À quoi je pense/ mon interprétation sur le coup préciser problème réel ou éventuel	Remise en question de la pensée Distorsion, questionnement socratique	Pensée alternative réévaluation

Journal d'inquiétudes			
Inquiétude	Probabilité qu'elle se réalise	Gravité de ses conséquences	Sentiment en rapport avec ses conséquences

Échelle d'exposition

10	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>
9	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

8	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>
7	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

6	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>
5	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

4	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>
3	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

2	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

1	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

GRILLE D'AUTO OBSERVATION DES EXERCICES D'EXPOSITION

Exercice d'exposition: _____

Pensée automatique	Pensée réaliste

Date	Situation - Seul - Accompagné	Réaction - Fait face directement / avec objet sécurisant - Évitement	Durée d'exposition - Heures/Minutes	Niveau d'anxiété maximal - 0 à 10 (échelle)	Pensées lors de l'exercice

Tableau de suivi quotidien

Date	Problème identifié	Objectifs	Solutions générées	Solution choisie	Résultats

Tableau de hiérarchie de problèmes

Problème	Niveau d'Anxiété (0-10)	Solution graduelle 1	Solution graduelle 2	Solution graduelle 3

Tableau de collaboration créative

Problème	Solutions proposées par moi	Solutions proposées par autrui	Solution choisie	Résultats

Tableau de gestion du temps de rumination

Date	Temps alloué à la rumination	Temps alloué à l'action	Activités accomplies

Tableau de réflexion post-événement

Événement	Approche utilisée	Autres approches à envisager	Résultats	Leçons apprises

Journal émotionnel

Date	Émotion	Situation / déclencheur	Pensées associés	Besoin sous-jacent

Élément du Kit de secours	Description	Informations
Situation à risque / stressueur	Identifiez les situations, les environnements ou les événements qui déclenchent des émotions négatives. Ex. : réunions stressantes au travail, moments de solitude prolongée.	
Symptômes précurseurs de rechute	Soyez conscient des signes avant-coureurs d'une rechute. Ex. : changements d'humeur fréquents, pensées négatives, persistantes, troubles du sommeil.	
Stratégies les plus efficaces	Identifiez les techniques qui vous aident à gérer le stress. Ex. : techniques de respiration, méditation, écoute de musique apaisante, activités relaxantes comme la lecture.	
Objectifs pour la prochaine étape	Établissez des objectifs pour prévenir la rechute. Ex. : planifiez des activités positives chaque semaine, créez une routine de bien-être, recherchez des interactions sociales.	
Liste de numéros de soutien	Incluez les numéros de personnes de confiance à contacter en cas de besoin. Ex. : amis, famille, professionnels de la santé mentale.	
Liste d'activités préférées	Énumérez les activités qui vous procurent de la joie et de la détente. Ex. : marche dans la nature, écoute de musique préférée, pratique de passe-temps.	