

Formation

L'anxiété expliquée : éducation et prévention

Présenté par Mon Carrefour Web

Auteur: Cynthia Pelletier-Drouin

Table des matières

Introduction	1
Bloc 1 - Introduction, objectif et mécanismes de l'anxiété	8
Mythe sur l'anxiété	10
Objectif personnel	11
Évaluation subjective de l'anxiété	13
Stratégie d'évitement	14
Réflexion sur l'impact de l'évitement dans ma vie : s'éloigner de ce qui compte, opportunités manquées	17
Exercices de la semaine 1	19
Liens supplémentaires	21
Bloc 2 - Modèle TCC des troubles anxieux	22
Introduction	22
Modèle intégré des troubles anxieux	23
Tableau des éléments liés à l'anxiété	24
Comprendre le système sympathique et parasympathique	27
Modèle cognitif "Pensé - Émotions - Comportements"	28
Événements - Schémas	29
Exercice de la semaine	34
Appropriation de nouvelles techniques selon la problématique	35
Liens supplémentaires	36
Bloc 3 - Les stratégies cognitives : restructuration cognitive	37
Quelles sont les stratégies cognitives ?	37
Pourquoi est-il bien de parler de restructuration cognitive ?	37
Qu'est-ce que la restructuration cognitive amène ?	37
Comment se fait le processus ?	37
Restructuration cognitive plus en détail : transformer vos pensées pour mieux faire face à l'anxiété	38
Étape 1 - identifier la situation	38
Étape 2 - reconnaître les émotions	38
Étape 3 - identifier les pensées automatiques	38
Étape 4 - remettre en question les pensées automatiques	39
Étape 5 - générer des pensées alternatives	39
Étape 6 - évaluer les pensées	39
Comment le questionnement socratique (des pensées automatiques) peut aider la	

restructuration cognitive	39
Aide au questionnement socratique	41
Codes de pensée contre-productifs : comment nos pensées peuvent influencer notre bien-être	46
Exercices de la semaine	49
Liens supplémentaires	50
Bloc 4 - Les stratégies cognitives : la défusion	51
Qu'est-ce que la défusion ?	51
Les découvertes scientifiques	52
Notre pouvoir de choix	52
L'image du spectateur	52
Les bienfaits de la défusion	52
Pourquoi parler de défusion ?	52
L'impact émotionnel des pensées négatives	53
La puissance de la défusion : des résultats encourageants	53
Cultiver la clarté mentale et l'acceptation	53
L'expérience de la liberté émotionnelle	53
La fusion	55
La défusion	55
La connotation entre fusion et défusion	55
Les conséquences de la fusion	56
Les avantages de la défusion	56
Les exercices de défusion : cultiver une clarté mentale	57
L'auto étiquetage des pensées	58
La voix du canard	58
La métaphore des nuages	58
Chanter	58
Prendre une voix ridicule	58
Donnez un titre à vos histoires	58
Voir l'histoire sur un écran	58
On marche à côté de la pensée	59
Imaginer le cerveau comme un vendeur	59
Remplacer le "mais" par "et"	59
La flèche descendante : explorer les pensées cachées	59
Comment ça fonctionne ?	59
Étape 1 : La pensée de départ	59
Étape 2 : si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?	60
Étape 3 : Les pensées cachées	60
Inquiétude réelle ou éventuelle : la faible tolérance à l'incertitude et l'anxiété généralisée	62

Bloc 5 - Les principes de l'exposition	66
Introduction aux principes de l'exposition : surmonter l'anxiété en faisant face à ses peurs	66
Intolérance à l'incertitude : un obstacle dans le processus d'exposition	67
Manifestation d'intolérance à l'incertitude	68
3 ingrédients pour l'exposition : graduelle, répétée, prolongée	70
Comment mettre l'exposition graduelle en pratique	71
Liens supplémentaires	73
Bloc 6 - L'exposition en imagination et en expérientiel	74
Exposition en imagination : libérez-vous de vos peurs par la puissance des scénarios	74
Étape 1 : choisissez un thème	75
Étape 2 : rédigez votre scénario	75
Étape 3 : évitez les éléments rassurants	75
Étape 4 : soyez créatif et effrayant	75
Étape 5 : pratiquez avec émotion	75
Comment cela vous aide-t-il ?	76
D'autres méthodes à appliquer	76
Instructions pour l'exposition au scénario	77
Notes sur l'habituation à une situation anxiogène et l'exposition :	78
Les trois principes de l'habituation :	78
Agir comme si vous étiez tolérant à la situation :	78
Exercices d'exposition aux sensations de la panique et de l'anxiété: outils pour confrontation et réduction	79
Exposition en imagination	81
Exposition réelle graduelle	81
Exposition en pleine conscience	81
Exposition aux pensées anxiogènes	81
Exposition en défi de recherche de réassurance	81
Exposition à la vulnérabilité	81
Liens supplémentaires	82
Bloc 7 - l'exposition in vivo	83
Introduction à l'exposition in vivo	83
Les étapes de l'exposition in vivo	84
Identification des situations anxiogènes	84
Hiérarchisation des situations	84
Exposition progressive	84
L'utilisation de techniques de gestion de l'anxiété	84
Répétition et augmentation	84
Noter les progrès	84

Persévérance et patience	85
Intégration dans la vie quotidienne	85
L'échelle d'exposition : un outil pour la progression graduelle	85
Comment fonctionne l'échelle d'exposition ?	85
Les étapes de la création de l'échelle d'exposition	85
L'utilité de l'échelle d'exposition	86
Échelle d'exposition	87
Exercices de la semaine : développer votre tolérance à l'anxiété par l'exposition	92
GRILLE D'AUTO OBSERVATION DES EXERCICES D'EXPOSITION	93
Liens supplémentaires	94
Bloc 8 - la résolution de problème	95
Introduction à la résolution de problèmes : développer des compétences pour faire face à l'anxiété	95
Comment aborder les problèmes et trouver des solutions face à l'anxiété	95
Reconnaître les réactions problématiques face aux problèmes	95
Pistes de solution pour gérer l'anxiété liée aux problèmes	96
Techniques de résolution de problèmes pour gérer l'anxiété	96
Étapes de la technique de résolution de problème	97
La rumination : libérez-vous du piège de la pensée circulaire	98
Les visages de la rumination	98
Les différences entre la rumination et la réflexion	98
Conclure la rumination	100
Distinguer entre rumination et réflexion : libérer votre pensée	100
Rumination : Un piège de pensées négatives	101
Opter pour une réflexion positive	101
Discerner entre la réflexion et la rumination :	102
Différencier émotion, rumination et résolution de problèmes :	102
Stratégies anti-rumination pour retrouver le contrôle	103
Exercices de la semaine	105
Tableau de suivi quotidien	106
Tableau de hiérarchie de problèmes	107
Tableau de collaboration créative	108
Tableau de gestion du temps de rumination	109
Tableau de réflexion post-événement	110
Liens supplémentaires	111
Bloc 9 - les émotions	112
Comprendre le processus émotionnel :	113
Exemples d'application :	113

Décoder les messages émotionnels : comprendre les rôles et les besoins des émotions	114
Les rôles et les besoins des émotions :	114
La roue des émotions de Kaitlin Robbs	115
Éclairage sur les émotions : comprendre leur impact sur l'évaluation de soi	116
Observation de mes émotions: exploration et réflexion	117
Gestion de l'intensité émotionnelle : un équilibre subtil	118
Gérer la tolérance à la détresse	119
Stratégies non aidantes pour la gestion émotionnelle	119
Réactions aidantes pour la gestion émotionnelle	120
Exercices de la semaine	121
Exploration émotionnelle	121
Pratique de gestion émotionnelle :	121
Exploration des croyances émotionnelles :	122
Journal émotionnel	123
Liens supplémentaires	124
Bloc 10 les schémas affectifs	125
Les schémas affectifs : guide du patient pour la thérapie des schémas	125
Qu'est-ce qu'un schéma affectif?	125
Identifier les schémas affectifs	125
Comprendre les origines	126
Validation et acceptation	126
Changement et transformation	126
Substitution par des schémas positifs	126
Réciprocité émotionnelle	126
Auto-compassion	127
C'est possible de modifier ses schémas affectifs!	127
Techniques pour travailler les croyances fondamentales	127
Étapes pour modifier vos schémas affectifs	128
Fiche pour assouplir vos schémas affectifs	128
Auto-observation	129
Exercices de la semaine	131
Liens supplémentaires	131
Bloc 11 - Le questionnaire de schémas de Young	132
Privation émotionnelle (carence affective)	134
Abandon	136
Méfiance/abus	138
Isolement social / exclusion	140
Imperfection / honte	141

Échec	143
Dépendance / incompétence	144
Vulnérabilité	146
Fusion avec autrui / « soi » sous-développé	147
Assujettissement	149
Sacrifice de soi/abnégation	150
Surcontrôle / inhibition émotionnelle	152
Exigences élevées/critiques excessives	153
Droits personnels exagérés/ grandeur	155
Manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle	157
Recherche d'approbation et de reconnaissance	159
Négativité/ pessimisme	161
Punition	162
Exercices de la semaine	164
Liens supplémentaires	165
Bloc 12 - Bilan de la prévention et de la rechute : un pas vers le chemin de la récupération émotionnelle	166
Comprendre le bilan de la prévention et de la rechute	166
Étape 1 : faire le bilan des progrès	166
Étape 2 : analyser les situations à risque	166
Étape 3 : élaborer un plan de prévention	166
Étape 4 : prévoir les signaux d'alerte	166
Étape 5 : adopter une approche bienveillante	167
Étape 6 : se réengager dans l'apprentissage	167
Stratégies efficaces pour la prévention et la gestion des schémas	167
Bilan et prévention de la rechute	168
Devenir son propre Thérapeute : gérer vos Inquiétudes et émotions	168
Kit de secours pour la prévention de la rechute : gérer les Situations à risque	169
Tableaux supplémentaires	172
Manifestation d'intolérance à l'incertitude	178
Auto-observation	181
Privation émotionnelle (carence affective)	183
Abandon	184
Méfiance/abus	186
Isolement social / exclusion	187
Imperfection / honte	187
Échec	189
Dépendance / incompétence	189

Vulnérabilité	190
Fusion avec autrui / « soi » sous-développé	191
Assujettissement	192
Sacrifice de soi/abnégation	193
Surcontrôle / inhibition émotionnelle	194
Exigences élevées/critiques excessives	195
Droits personnels exagérés/ grandeur	196
Manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle	197
Recherche d'approbation et de reconnaissance	198
Négativité/ pessimisme	199
Punition	200
Aide au questionnement socratique	202
Échelle d'exposition	209
GRILLE D'AUTO OBSERVATION DES EXERCICES D'EXPOSITION	214
Tableau de suivi quotidien	215
Tableau de hiérarchie de problèmes	216
Tableau de collaboration créative	217
Tableau de gestion du temps de rumination	218
Tableau de réflexion post-événement	219
Journal émotionnel	220

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.

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 défaites 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 soumetts 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)

Guide: 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.

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 ce voyage transformateur qui vous accompagnera sur le chemin d'un équilibre intérieur durable.

Pendant 12 semaines, vous serez guidé à travers une série d'explorations et de défis personnels qui vous permettront de comprendre et de surmonter votre anxiété de manière progressive. Chaque semaine, vous découvrirez de nouvelles pratiques, techniques et perspectives pour calmer votre esprit, renforcer votre résilience et retrouver un sentiment de calme intérieur.

Chaque étape de ce parcours est conçue pour vous aider à développer des compétences précieuses, à mieux vous connaître et à adopter des habitudes positives. Vous apprendrez à reconnaître les schémas de pensée anxieux, à identifier les déclencheurs et à cultiver des stratégies d'adaptation saines pour faire face aux défis quotidiens.

Chaque semaine sera l'occasion d'un développement personnel et d'une prise de conscience. Vous explorerez différentes approches telles que la pleine conscience, la respiration consciente, la relaxation, la gestion du stress, les exercices physiques, la gratitude, l'autoréflexion, etc. Vous pourrez choisir les pratiques qui vous correspondent le plus et les intégrer dans votre routine quotidienne.

Sachez que ce voyage n'est pas une course, mais un voyage d'exploration et de transformation personnelle. Vous avancerez chaque semaine à votre propre rythme, en vous permettant d'assimiler les enseignements et d'appliquer les outils dans votre vie quotidienne.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul dans ce voyage. Vous pouvez partager vos expériences, vos succès et vos défis avec d'autres participants qui font le même voyage. Ensemble, vous pouvez vous soutenir, échanger des conseils et trouver les encouragements dont vous avez besoin pour persévérer.

Apprêtez-vous à vivre une expérience de transformation importante au cours de ces 12 semaines. Soyez ouvert aux possibilités, soyez bienveillant envers vous-même et soyez prêt à vous engager pleinement dans ce voyage vers une vie plus équilibrée et plus épanouissante.

Exercices de la semaine 1

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

Il est important de porter une attention particulière à vos symptômes d'anxiété et aux stratégies d'évitement que vous utilisez pour y faire face. Prenez le temps d'identifier les signes physiques, les pensées anxieuses et les comportements d'évitement qui se manifestent dans votre vie. En prenant conscience de ces éléments, vous pouvez commencer à développer des stratégies plus saines pour gérer votre anxiété et vous libérer de l'emprise de l'évitement. Soyez attentif à vous-même et prêt à vous engager dans un cheminement vers une meilleure gestion de votre anxiété.

2- Réapprendre la respiration diaphragmatique

La respiration diaphragmatique est une technique puissante pour calmer le corps et l'esprit face à l'anxiété. Idéalement, pratiquez-la trois fois par jour, en prenant quelques instants pour vous recentrer. Sentez votre abdomen se gonfler et se dégonfler doucement à chaque inspiration et expiration profonde. Si vous le souhaitez, tenez un journal de votre pratique pour suivre vos progrès et renforcer votre engagement à l'égard de cette pratique bénéfique. Dans la section "Liens complémentaires", je vous propose cinq vidéos YouTube de différentes chaînes afin que vous puissiez découvrir les exercices diaphragmatiques et les différentes façons d'en parler. Je vous propose d'en essayer un par jour et de tenter d'appliquer les informations tout au long de la journée, en essayant de vous laisser au moins une minute, trois fois par jour, pour vous recentrer. Pour les deux jours où il n'y a pas de vidéos, je vous propose d'essayer de trouver de nouvelles façons de pratiquer la respiration diaphragmatique en fonction de votre mode de vie, ou même de retourner voir les vidéos que vous avez aimées !

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

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](#)

Bloc 2 - Modèle TCC des troubles anxieux

Introduction

Bienvenue à la semaine 2 de notre formation sur l'anxiété, où nous allons plonger dans le modèle TCC (thérapie cognitivo-comportementale) des troubles anxieux. Si vous vous souvenez, la semaine dernière, nous avons découvert les bases de la TCC et comment vos pensées et comportements sont liés à votre anxiété.

Maintenant, préparez-vous à explorer plus en profondeur ce modèle qui a fait ses preuves. La TCC se compose de deux composantes essentielles : la thérapie cognitive et la thérapie comportementale. Nous allons tout vous dévoiler !

La thérapie cognitive, c'est comme un détective des pensées. Vous allez apprendre à identifier ces pensées négatives et irrationnelles qui contribuent à votre anxiété. Notre objectif, c'est de les remettre en question et de les remplacer par des pensées plus réalistes et positives. Comment ? Nous allons examiner les preuves pour ou contre une pensée, envisager d'autres options et trouver des exemples concrets qui démentent ces pensées négatives.

Ensuite, passons à la thérapie comportementale. Là, nous nous concentrons sur vos comportements et habitudes qui nourrissent votre anxiété. Vous allez apprendre des techniques efficaces pour affronter progressivement vos peurs et les situations qui vous angoissent. L'exposition progressive et la désensibilisation systématique seront vos alliées. Ces techniques vous permettront de vous habituer doucement aux situations qui vous mettent en tension, ce qui réduira votre peur et votre anxiété.

Le modèle TCC des troubles anxieux, c'est comme un chemin bien structuré avec des objectifs clairs. Vous et votre thérapeute allez travailler ensemble pour repérer les schémas de pensée et de comportement problématiques, et les modifier. Il se peut même que vous ayez des exercices à faire en dehors des séances, afin de renforcer vos acquis et favoriser le changement. Vous serez heureux d'apprendre que la TCC est extrêmement efficace pour traiter des troubles anxieux tels que la panique, l'anxiété généralisée, les phobies spécifiques, le trouble obsessionnel compulsif (TOC) et le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Selon vos besoins individuels, la TCC peut être utilisée seule ou en combinaison avec d'autres approches thérapeutiques, comme les médicaments.

Maintenant que nous sommes à la semaine 2, vous êtes prêt à approfondir vos connaissances sur le modèle TCC des troubles anxieux. Nous avons préparé une mine d'informations fiables et légitimes pour vous aider dans cette aventure.

Modèle intégré des troubles anxieux

Le modèle intégré des troubles anxieux est une approche théorique et clinique qui considère les différents troubles anxieux comme étant interconnectée et partageant des caractéristiques communes. Au lieu de traiter chaque trouble anxieux de manière isolée, le modèle intégré propose une approche globale qui prend en compte les similitudes et les mécanismes sous-jacents à ces troubles.

Selon ce modèle, les troubles anxieux partagent des éléments tels que l'hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété, des schémas cognitifs négatifs, des mécanismes d'évitement et des réponses physiologiques similaires. Les différents troubles anxieux, tels que le trouble panique, le trouble anxieux généralisé, les phobies spécifiques et le trouble de stress post-traumatique, peuvent être considérés comme des expressions différentes d'un même trouble anxieux fondamental.

La thérapie basée sur le modèle intégré des troubles anxieux vise à traiter ces caractéristiques communes à travers des interventions spécifiques. Elle combine souvent des éléments des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) avec d'autres approches, telles que la pleine conscience, la gestion du stress et des émotions, ainsi que la thérapie interpersonnelle.

L'objectif de cette approche est de traiter à la fois les symptômes spécifiques de chaque trouble anxieux et les mécanismes sous-jacents communs. En ciblant les schémas de pensée négatifs, les comportements d'évitement et les réponses physiologiques liées à l'anxiété, la thérapie intégrée vise à réduire l'anxiété globale et à améliorer le fonctionnement général du patient. Le modèle intégré des troubles anxieux repose sur la compréhension que les troubles anxieux sont des entités complexes et qu'une approche globale peut être plus efficace que le traitement individuel des symptômes spécifiques. Cependant, il est important de noter que chaque personne et chaque situation sont uniques, et que le choix de l'approche thérapeutique doit être adapté aux besoins individuels du patient.

Nous vous invitons donc à explorer plus en détail le modèle intégré des troubles anxieux, qui offre une perspective holistique pour mieux comprendre et traiter ces troubles. Cette approche permet de prendre en considération les similitudes et les liens entre les différentes manifestations de l'anxiété, afin de fournir une thérapie plus complète et personnalisée.

Tableau des éléments liés à l'anxiété

Hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété	Schémas cognitifs négatifs	Réponses physiologiques	Mécanismes d'évitement
<ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● Souvenirs traumatisants ou situations rappelant des expériences passées, stressantes ou anxiogènes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 situation, en ignorant les éléments positifs. ● Lecture de pensée : je suis convaincu que je sais ce que les autres pensent de moi, et 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● Nausées ou malaise digestif ● Mictions fréquentes ou besoin urgent d'uriner ● Sensation de "nœud" dans l'estomac ou troubles 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 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

Tableau des éléments liés à l'anxiété

Hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété	Schémas cognitifs négatifs	Réponses physiologiques	Mécanismes d'évitement
<ul style="list-style-type: none"> • Etc. 	<p>je suppose généralement qu'ils ont des pensées négatives.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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 	<p>gastro-intestinaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête ou migraines • Sensation de faiblesse ou de fatigue • Bouche sèche ou sensation de gorge serrée • Fréquence cardiaque rapide ou irrégulière • Trouble du sommeil, insomnie ou sommeil agité 	<p>rassurant, etc.) pour faire face à l'anxiété.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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

Tableau des éléments liés à l'anxiété

Hyperactivité du système d'alarme de l'anxiété	Schémas cognitifs négatifs	Réponses physiologiques	Mécanismes d'évitement
	<p>situation, en ignorant les éléments positifs.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Autodévalorisation : je me critique sévèrement et me perçois comme incapable ou incompetent. ● Attentes irréalistes : je 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. 		<p>que les animaux, les hauteurs, les espaces clos, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se livrer à des rituels ou des comportements compulsifs pour neutraliser l'anxiété ou réduire les pensées intrusives.

Comprendre le système sympathique et parasympathique

Le système sympathique et le système parasympathique sont deux parties importantes de notre corps qui influencent notre ressenti quotidien sans même que nous nous en rendions compte.

Imaginez que votre corps est comme une voiture. Le système sympathique est comme le "moteur d'urgence" qui se met en marche lorsque vous vous sentez menacé ou stressé. Il est là pour vous aider à faire face aux situations difficiles. Lorsque vous êtes face à un défi ou que vous avez peur, le système sympathique accélère votre rythme cardiaque, augmente votre respiration et libère de l'énergie pour que vous puissiez réagir rapidement. C'est comme si votre corps se préparait à faire face à un danger ou à fuir.

D'un autre côté, nous avons le système parasympathique, que l'on pourrait appeler le "frein de détente". Ce système entre en action lorsque vous vous sentez en sécurité, détendu et calme. Son rôle est de ramener votre corps à un état d'équilibre après avoir fait face à des moments stressants. Il ralentit votre rythme cardiaque, apaise votre respiration et vous aide à vous sentir détendu. C'est comme si votre corps vous disait "tout va bien, vous pouvez vous relaxer maintenant".

Ces deux systèmes travaillent ensemble pour maintenir l'équilibre dans notre corps. Ils s'ajustent constamment pour répondre à ce que nous vivons. Par exemple, si vous êtes en train de faire du sport, le système sympathique augmentera votre énergie pour vous permettre de bouger rapidement. Et une fois que vous avez terminé, le système parasympathique prendra le relais pour vous calmer et ralentir votre rythme.

Le système sympathique et le système parasympathique ne se limitent pas seulement aux moments de stress ou de détente extrêmes. Ils sont également actifs dans notre vie quotidienne. Par exemple, lorsque vous avez un examen ou une présentation importante, votre système sympathique peut se mettre en marche et vous donner ce "trac" qui vous aide à être alerte et concentré. Et lorsque vous prenez une pause, écoutez de la musique relaxante ou méditez, votre système parasympathique vous aide à vous sentir calme et apaisé.

Il est important de comprendre que ces systèmes sont naturels et utiles. Parfois, notre corps peut être un peu trop sensible et réagir de manière excessive au stress, ce qui peut entraîner des problèmes d'anxiété ou de tension. Dans ces cas-là, il est bon de savoir que des techniques comme la respiration profonde, la relaxation et la méditation peuvent aider à rééquilibrer ces systèmes et à nous sentir mieux.

Les systèmes sympathique et parasympathique sont étroitement liés au modèle cognitif "Pensée - Émotions - Comportements" (que nous verrons sous peu) et jouent un rôle essentiel dans la manière dont nous ressentons l'anxiété.

Lorsque nous sommes confrontés à des pensées stressantes ou inquiétantes (la partie "Pensée" du modèle), notre système sympathique est activé. Cela déclenche la réponse de combat ou de fuite, où notre corps libère des hormones comme l'adrénaline pour nous préparer à réagir face à une menace. En conséquence, nous ressentons des émotions intenses d'anxiété, d'appréhension ou de peur (la partie "Émotions" du modèle).

Ces émotions peuvent ensuite influencer nos comportements (la partie "Comportements" du modèle). Par exemple, face à l'anxiété, nous pouvons éviter certaines situations ou activités qui nous semblent menaçantes. Cet évitement peut temporairement soulager notre anxiété, mais il peut également renforcer nos pensées négatives et contribuer à un cercle vicieux d'anxiété à long terme.

D'un autre côté, le système parasympathique intervient pour nous aider à nous calmer et à retrouver un état de détente après avoir été confrontés à une situation stressante. Lorsque nous gérons efficacement notre anxiété, le système parasympathique entre en action pour rétablir l'équilibre et nous ramener à un état de calme et de sérénité.

Cependant, lorsque l'anxiété devient chronique ou difficile à gérer, il peut y avoir un déséquilibre dans l'activation de ces systèmes. Le système sympathique peut rester trop actif, entraînant une réponse d'anxiété excessive et prolongée. Dans ces cas-là, il peut être bénéfique d'apprendre des techniques de gestion du stress et de la relaxation pour favoriser l'activation du système parasympathique, qui nous aide à revenir à un état de détente et à réduire l'anxiété.

Guide: en comprenant comment ces systèmes interagissent avec le modèle "Pensé - Émotions - Comportements", nous pouvons mieux comprendre comment l'anxiété se manifeste dans notre corps et notre esprit. Cela nous donne également des pistes pour développer des stratégies d'adaptation et des compétences pour mieux gérer notre anxiété au quotidien.

Modèle cognitif “Pensé - Émotions - Comportements”

Le modèle cognitif "Pensée - Émotions - Comportements" est une approche qui montre comment nos pensées, nos émotions et nos comportements sont tous liés entre eux. Ces trois éléments interagissent en permanence, influençant notre manière de percevoir le monde et de réagir aux situations de la vie quotidienne.

Dans nos vies, ce modèle est constamment présent. Par exemple, si nous avons une pensée négative comme "je ne suis pas capable", cela peut déclencher des émotions de tristesse ou d'insécurité, et nous pousser à adopter des comportements d'évitement ou de procrastination. De même, si nous avons une pensée positive comme "je peux le faire", cela peut générer des émotions de confiance et de motivation, nous incitant à agir de manière proactive pour atteindre nos objectifs.

Pour prendre conscience de ce modèle dans nos vies, il est essentiel de prêter attention à nos pensées, à nos émotions et à nos comportements dans différentes situations. Essayez de vous poser des questions sur vos pensées habituelles lorsque vous faites face à des défis ou à des moments stressants. Observez comment ces pensées influencent vos émotions et vos réactions comportementales.

Un exercice utile pour mieux comprendre ce modèle est de tenir un journal de pensées et d'émotions. Prenez quelques minutes chaque jour pour noter vos pensées dominantes et les émotions que vous ressentez à différents moments de la journée. Cela vous aidera à identifier les schémas de pensée récurrents et à comprendre comment ils affectent vos émotions et vos comportements.

Un autre exercice efficace est la "réfutation des pensées négatives". Lorsque vous remarquez une pensée négative, essayez de la remettre en question et de trouver des preuves qui la contredisent. Demandez-vous si cette pensée est réaliste et objective, ou si elle est basée sur des croyances limitantes. En trouvant des preuves contraires, vous pouvez commencer à changer vos schémas de pensée négatifs en pensées plus positives et réalistes.

Pour améliorer ce modèle, il est important de cultiver une pensée positive et réaliste. Essayez de vous concentrer sur vos forces et vos réussites plutôt que sur vos faiblesses et vos échecs. Soyez bienveillant envers vous-même et évitez de vous juger trop sévèrement.

La pratique régulière de la pleine conscience peut également être bénéfique pour améliorer ce modèle. La pleine conscience vous aide à être conscient de vos pensées, de vos émotions et de vos comportements sans jugement. En étant présent dans l'instant, vous pouvez mieux comprendre vos réactions habituelles et apprendre à y répondre de manière plus adaptative.

Événements - Schémas

Le concept d'"Événements - Schémas" est étroitement lié au modèle cognitif "Pensée - Émotions - Comportements". Il se réfère à la manière dont les événements que nous vivons dans notre vie quotidienne peuvent influencer nos schémas de pensée, nos émotions et nos comportements.

Les "événements" désignent les différentes situations ou expériences que nous rencontrons chaque jour. Ce peuvent être des événements positifs, tels que recevoir des compliments ou réussir quelque chose, ou des événements négatifs, comme faire face à des difficultés, des critiques ou des échecs. Les événements peuvent être de petite ou de grande envergure, mais ils ont tous le potentiel d'affecter notre état émotionnel et nos réactions.

Les "schémas" font référence aux modèles de pensées automatiques que nous avons développés au fil du temps en réponse à ces événements. Ces schémas sont comme des lunettes à travers lesquelles nous percevons le monde. Ils sont influencés par nos expériences

passées, nos croyances et nos valeurs. Par exemple, si nous avons vécu des expériences traumatisantes dans le passé, cela peut créer des schémas de pensée négatifs et de méfiance envers les autres.

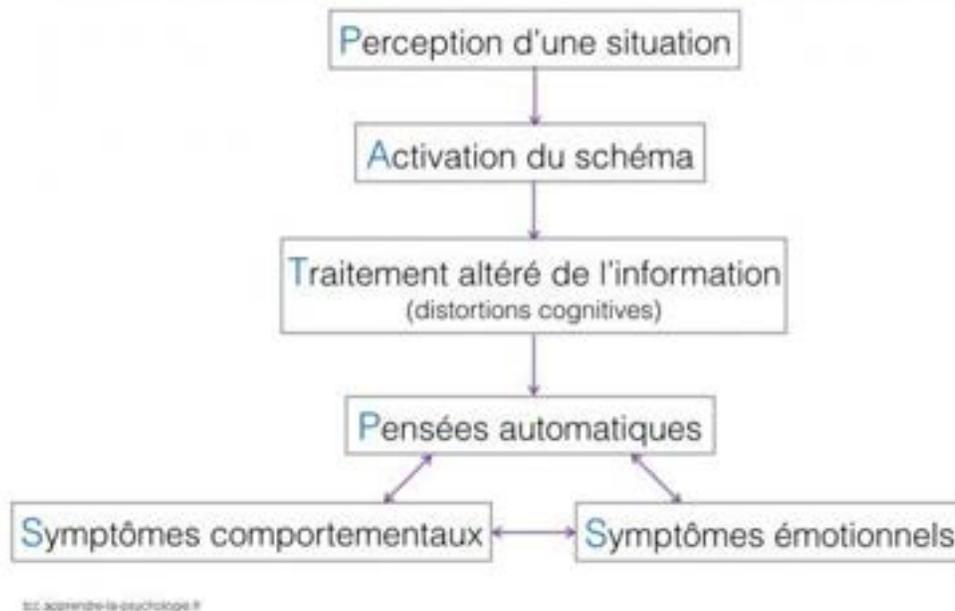
Lorsqu'un événement se produit, nos schémas cognitifs entrent en jeu pour interpréter cette situation. En fonction de nos schémas, nous aurons des pensées automatiques et des interprétations spécifiques de l'événement. Par exemple, si nous avons un schéma de pensée négatif qui nous fait douter de nos compétences, nous pourrions interpréter un échec comme une confirmation de notre incapacité à réussir.

Ces interprétations basées sur nos schémas de pensée vont ensuite influencer nos émotions. Si nous interprétons un événement de manière négative, nous ressentirons probablement des émotions telles que la tristesse, la colère, l'anxiété ou la frustration. En revanche, si nos schémas de pensée sont plus positifs, nous serons plus susceptibles de ressentir des émotions positives telles que la joie, la satisfaction ou l'enthousiasme.

Enfin, ces émotions vont à leur tour influencer nos comportements. Nos réactions comportementales peuvent être variées, allant de l'adoption de comportements d'évitement ou de retrait, à l'adoption de comportements proactifs et adaptatifs.

Guide: le concept "Événements - Schémas" met en évidence l'importance de prendre conscience de nos schémas de pensée et de leurs conséquences sur nos émotions et nos comportements. En étant conscients de nos schémas et en les remettant en question lorsque nécessaire, nous pouvons améliorer notre manière de faire face aux événements de la vie quotidienne. La thérapie cognitive, comme la TCC, peut être particulièrement utile pour identifier et modifier les schémas de pensée négatifs et mal adaptatifs afin de favoriser un meilleur bien-être émotionnel et comportemental.

Modèle cognitif de traitement de l'information



Dans le modèle "Événements - Schémas", l'émotion attachée à un événement spécifique joue un rôle crucial dans la manière dont nous réagissons et agissons face à cette situation.

Les émotions attachées à un événement dépendent souvent des schémas de pensée que nous avons développés au fil du temps. Si un événement particulier est perçu à travers le filtre d'un schéma de pensée négatif ou douloureux, cela peut déclencher des émotions intenses et négatives telles que la colère, la tristesse, la peur ou l'anxiété.

Ces émotions peuvent avoir un impact significatif sur notre comportement. Par exemple, si nous nous sentons menacés ou blessés émotionnellement, nous pourrions réagir par des comportements défensifs ou d'évitement. D'autre part, si nous ressentons de la joie ou de la satisfaction suite à un événement positif, nous pourrions adopter des comportements plus proactifs et constructifs.

Il est essentiel de reconnaître que les émotions attachées à un événement peuvent varier d'une personne à l'autre en fonction de leurs propres schémas de pensée et de leurs expériences passées. Par conséquent, deux individus peuvent réagir très différemment à la même situation en fonction de leur vécu émotionnel et de leur interprétation de l'événement.

Comprendre l'impact des émotions attachées à nos schémas de pensée peut nous aider à prendre du recul face aux événements et à réagir de manière plus consciente et adaptative. Cela peut également nous encourager à remettre en question nos schémas de pensée négatifs et

limitants, afin de favoriser des émotions plus positives et des comportements plus constructifs dans nos vies.

En thérapie cognitive, les professionnels aident souvent les individus à explorer ces émotions attachées aux événements et à comprendre comment elles influencent leurs comportements. Ils peuvent alors proposer des stratégies pour modifier les schémas de pensée mal adaptatifs et promouvoir des émotions et des comportements plus équilibrés et positifs. Cette prise de conscience peut être un pas important vers une meilleure gestion des émotions et une amélioration du bien-être émotionnel global.

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	

<p>[quelles sont vos réactions comportementales face à cet événement ou cette inquiétude ? Comment vous comportez-vous en réponse à vos pensées et émotions ?]</p>	
<p>Comportements adaptatifs [notez les comportements que vous considérez comme adaptatifs et constructifs face à la situation]</p>	
<p>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]</p>	

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.

Guide: cet exercice d'auto-évaluation peut être un moyen utile de mieux comprendre vos réactions face aux événements de la vie quotidienne et de développer des stratégies pour faire face aux défis de manière plus adaptative. Il peut également vous aider à prendre conscience des schémas de pensée mal adaptatifs et à explorer des moyens de les modifier pour favoriser un bien-être émotionnel et comportemental.

Exercice de la semaine

Cette semaine, 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.
- Contracter 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.

Guide: 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 pour 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 L'ACHER-PRISE \(méditation guidée\) !\[\]\(556bbdd094d23aa4bde841d6c47f0eec_img.jpg\) 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 le cadre de notre formation sur l'anxiété, nous abordons maintenant le bloc 3, consacré aux stratégies cognitives, en mettant en lumière l'importance de la restructuration cognitive.

Quelles sont les stratégies cognitives ?

Les stratégies cognitives font référence à des techniques mentales que nous utilisons pour influencer nos pensées, nos croyances et nos interprétations. Lorsque nous faisons face à des situations stressantes ou anxiogènes, nos pensées peuvent devenir automatiquement négatives ou irrationnelles, ce qui peut aggraver notre anxiété. Les stratégies cognitives visent à nous aider à identifier et à modifier ces schémas de pensée mal adaptatifs afin de mieux faire face aux défis de la vie.

Pourquoi est-il bien de parler de restructuration cognitive ?

La restructuration cognitive est une approche puissante pour faire face à l'anxiété, car elle permet de changer notre manière de penser face aux situations stressantes. Plutôt que de rester piégés dans des pensées négatives ou catastrophiques, la restructuration cognitive nous donne la possibilité de voir les choses sous un angle plus réaliste et positif. Cela nous permet de réduire l'intensité de notre anxiété et de nous sentir plus confiants dans notre capacité à faire face aux défis de manière constructive.

Qu'est-ce que la restructuration cognitive amène ?

La restructuration cognitive nous amène à remplacer les pensées automatiques négatives et irrationnelles par des pensées plus équilibrées et objectives. En identifiant les distorsions cognitives, comme la pensée catastrophique, la généralisation excessive ou la focalisation sur le négatif, nous pouvons remettre en question ces pensées et développer des alternatives plus adaptatives. Cela nous permet de nous libérer des schémas de pensée limitants qui alimentent notre anxiété et d'adopter des perspectives plus réalistes et positives.

Comment se fait le processus ?

Le processus de restructuration cognitive implique plusieurs étapes :

1. **Prendre conscience** : la première étape consiste à prendre conscience de nos pensées automatiques et de leurs impacts sur nos émotions et comportements. Nous devons être attentifs aux moments où nous ressentons de l'anxiété et identifier les pensées qui sont associées à ces moments.

- 2. Identifier les distorsions cognitives** : ensuite, nous cherchons à identifier les distorsions cognitives, c'est-à-dire les schémas de pensée irrationnels ou déformés qui contribuent à notre anxiété. Il peut s'agir de pensées, de catastrophes, d'interprétations négatives, de sauts à des conclusions ou d'autres erreurs de raisonnement.
- 3. Remettre en question et réfuter** : nous remettons en question ces pensées en examinant les preuves pour ou contre leur validité. Nous nous demandons si ces pensées sont fondées sur des faits réels ou sur des suppositions infondées. Nous pouvons également chercher des preuves pour soutenir des pensées alternatives plus adaptatives.
- 4. Adopter des pensées plus réalistes** : enfin, nous adoptons des pensées plus réalistes et équilibrées face à la situation. Nous reconnaissons que les choses ne sont peut-être pas aussi terribles que nous le pensions initialement et que nous avons la capacité de faire face aux défis.

Guide: en pratiquant régulièrement la restructuration cognitive, nous renforçons notre capacité à gérer l'anxiété de manière plus efficace et constructive. La restructuration cognitive est un outil précieux pour favoriser un changement positif dans notre façon de penser et d'aborder les situations stressantes, nous permettant ainsi de vivre une vie plus épanouissante et équilibrée.

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

Étape 1 - identifier la situation

Tout d'abord, prenez un moment pour réfléchir à une situation qui vous a récemment causé de l'anxiété. Cela peut être un événement stressant ou une suite de pensées inquiétantes. Notez cette situation pour mieux comprendre ce qui a déclenché vos émotions.

Étape 2 - reconnaître les émotions

Identifiez les émotions que vous ressentez face à cette situation. L'anxiété peut provoquer une gamme d'émotions telles que la peur, l'inquiétude ou l'appréhension. Prenez le temps de nommer ces émotions pour mieux les appréhender.

Étape 3 - identifier les pensées automatiques

Quelles sont les pensées qui vous sont venues à l'esprit en lien avec cette situation ? Demandez-vous si ces pensées sont basées sur des preuves réelles ou si elles sont plutôt le résultat de croyances limitantes. Précisez si ces pensées font référence à un problème réel ou à une éventualité.

Étape 4 - remettre en question les pensées automatiques

Maintenant, examinons ces pensées plus en profondeur. Cherchez des preuves pour ou contre leur validité. Posez-vous des questions telles que : "Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie ?" ou "Existe-t-il des preuves pour contredire cette pensée ?" Utilisez le questionnement socratique pour mieux comprendre vos pensées.

Étape 5 - générer des pensées alternatives

Écrivez toutes les réponses générées lors de l'étape de remise en question des pensées. Identifiez des pensées alternatives plus réalistes et équilibrées. Essayez de trouver des façons de voir la situation sous un angle différent qui pourrait vous apporter un soulagement émotionnel.

Étape 6 - évaluer les pensées

Choisissez une pensée alternative parmi celles que vous avez générées et réévaluez la situation en utilisant cette nouvelle perspective. Voyez comment cette pensée alternative peut changer vos émotions et votre façon de réagir face à la situation.

La restructuration cognitive est un processus qui peut prendre du temps et de la pratique. Soyez bienveillant envers vous-même pendant ce processus d'apprentissage et n'hésitez pas à répéter ces étapes chaque fois que vous vous sentez submergé par l'anxiété. Avec le temps, vous renforcez votre capacité à structurer vos pensées et à mieux faire face aux défis de la vie avec calme et confiance.

Nous vous encourageons à mettre en pratique cette technique dans votre quotidien et à observer les changements positifs qu'elle peut apporter à votre bien-être émotionnel. Vous êtes sur la voie de développer une approche plus constructive face à l'anxiété, et chaque petit pas compte pour vous rapprocher d'une vie plus épanouie et équilibrée.

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

La restructuration cognitive est un puissant outil pour mieux gérer l'anxiété et transformer nos pensées négatives en pensées plus constructives et équilibrées. L'un des aspects essentiels de la restructuration cognitive est le questionnement socratique, une approche de réflexion qui nous aide à remettre en question nos pensées automatiques et à adopter des perspectives plus réalistes. Voyons comment le questionnement socratique peut nous aider dans ce processus.

Double standard

Imaginez-vous dans la même situation que celle qui vous cause de l'anxiété. Demandez-vous : "Qu'est-ce que je dirais à un proche qui serait dans cette situation ?" et "Qu'est-ce que mon proche dirait s'il était dans cette situation ?" Cela vous permet de gagner en objectivité et de voir la situation sous un angle plus bienveillant, comme vous le feriez avec un être cher.

Utilité

Examinez vos pensées automatiques et posez-vous la question : "Est-ce que ma pensée est utile ?" ou "Est-ce que ma pensée m'aide à me sentir mieux ?" En vous interrogeant sur l'utilité de ces pensées, vous pouvez identifier celles qui vous soutiennent et celles qui vous nuisent. Soyez attentif à ne pas vous culpabiliser pour vos pensées, mais cherchez à les comprendre et à les évaluer objectivement.

Pensée alternative

Explorez d'autres façons de voir la situation en vous demandant : "Est-ce qu'il y aurait d'autres façons de voir cette situation ?" ou "Est-ce qu'il y a des explications alternatives ?" Cela vous aide à élargir votre perspective et à envisager différentes explications qui pourraient être plus réalistes et moins anxiogènes.

Preuves / contre-preuves

Imaginez-vous comme un avocat en cour et examinez les preuves qui soutiennent votre pensée automatique en vous demandant : "Quelles sont les preuves ou les évidences que j'ai qui supportent cette pensée ?" Ensuite, cherchez les preuves ou les évidences qui ne supportent pas cette pensée. Cela vous permet d'évaluer de manière plus équilibrée la validité de vos pensées.

Probabilités

Envisagez différentes issues possibles en vous posant des questions comme : "Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire et je pourrais m'adapter, passer au travers ?" ou "Qu'est-ce qui pourrait arriver de mieux ?" Évaluez ensuite les probabilités de ces scénarios. Cela vous aide à équilibrer vos pensées catastrophiques et à considérer des résultats plus réalistes.

Distorsions cognitives

Soyez conscient des distorsions cognitives qui peuvent être présentes dans vos pensées. Interrogez-vous : "Est-ce qu'il y a des distorsions cognitives dans ma pensée ?" Identifiez les erreurs de raisonnement courantes, telles que la généralisation excessive, la pensée, tout ou rien ou l'exagération des conséquences négatives. En reconnaissant ces distorsions, vous pouvez mieux les corriger.

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 ?	

	<p>Quel impact le fait de croire à cette pensée a-t-il sur ma manière de percevoir la situation et d'agir ?</p>	
Pensée alternative	<p>Est-ce qu'il y aurait d'autres perspectives ou façons de voir cette situation qui pourraient être plus réalistes ou moins anxiogènes ?</p>	
	<p>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 ?</p>	
Preuves / contre-preuves	<p>Quelles sont les preuves ou les éléments concrets qui soutiennent cette pensée ?</p>	

	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 ?	

Guide: en pratiquant régulièrement le questionnement socratique, vous renforcez votre capacité à remettre en question vos pensées automatiques et à adopter des perspectives plus réalistes et équilibrées. Soyez patient avec vous-même pendant ce processus d'apprentissage, car il peut prendre du temps pour s'habituer à cette nouvelle manière de penser. Avec de la pratique, le questionnement socratique deviendra une compétence précieuse pour vous aider à mieux faire face à l'anxiété et à vivre une vie plus sereine et épanouissante.

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

Nos pensées jouent un rôle puissant dans notre bien-être émotionnel et notre perception du monde qui nous entoure. Parfois, sans le réaliser, nous avons des "codes de pensée" qui peuvent être contre-productifs et contribuer à augmenter notre niveau d'anxiété et de stress. Apprendre à identifier et à comprendre ces codes de pensée peut nous aider à développer une perspective plus équilibrée et réaliste.

Tout ou rien (dichotomique)

Lorsque nous pensons de manière dichotomique, tout est noir ou blanc, sans nuance. Par exemple, si nous échouons une fois, nous pouvons conclure que nous ne réussirons jamais. Mais dans la vraie vie, il y a souvent des nuances et des occasions de réussite.

Généralisation excessive

Ce code de pensée consiste à généraliser une expérience malheureuse à toutes les situations possibles. Par exemple, si une chose ne se passe pas comme prévu, nous pouvons penser que tout va toujours mal. Il est important de se rappeler que chaque situation est unique.

Filtre mental

Lorsque nous utilisons un filtre mental, nous ne voyons que les éléments négatifs d'une situation, en oubliant les aspects positifs. Par exemple, si nous recevons un commentaire négatif au travail, nous pouvons oublier tous les compliments et les réalisations positives.

Rejet du positif

Certaines personnes ont du mal à accepter les compliments et les choses positives. Elles peuvent minimiser leurs réussites en pensant que tout le monde peut le faire.

Tirer des conclusions hâtives

Ce code de pensée comprend deux aspects : lire la pensée des autres (prétendre savoir ce que les autres pensent) et la divination (prédire l'avenir). Par exemple, si un collègue ne nous dit pas bonjour, nous pourrions penser qu'il ne nous aime pas.

Exagération (pensée catastrophique)

Lorsque nous pensons de manière catastrophique, nous surestimons les conséquences négatives des événements. Par exemple, une petite erreur peut nous faire croire que tout le monde va savoir et penser que nous sommes incompétents.

Raisonnement émotif

Ce code de pensée consiste à se baser uniquement sur nos émotions pour en arriver à des conclusions. Par exemple, si nous avons peur, nous pourrions conclure que quelque chose est dangereux.

"L'obligation" (je crois, il faut que)

Lorsque nous utilisons ces verbes, nous créons une obligation qui peut susciter de la culpabilité envers nous-mêmes ou de la colère envers les autres lorsque ces obligations ne sont pas

remplies. Par exemple, si nous disons "il faut que je fasse tout mon ménage aujourd'hui", nous pouvons nous sentir mal si nous ne le réalisons pas.

Mettre des étiquettes

Ce code de pensée consiste à se définir soi-même ou à définir les autres en utilisant des termes négatifs. Par exemple, se considérer comme un "loser" ou qualifier les autres de "stupides".

Personnalisation (c'est de ma faute)

Lorsque nous pensons de manière personnelle, nous prenons toute la responsabilité des problèmes, même ceux qui ne sont pas de notre ressort. Par exemple, si notre enfant a des problèmes, nous pouvons penser que c'est notre faute.

Guide: en reconnaissant ces codes de pensée contre-productifs, nous pouvons commencer à les remettre en question et à les remplacer par des pensées plus équilibrées et réalistes. La restructuration cognitive est un outil efficace pour identifier et changer ces codes de pensée, ce qui peut contribuer à une vie plus épanouissante et équilibrée.

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 de la semaine

Pratiquer la restructuration cognitive et explorer les attaques de panique

Cette semaine, nous allons nous plonger dans la pratique de la restructuration cognitive, un outil puissant pour changer nos pensées automatiques négatives et réduire notre niveau d'anxiété. Nous utiliserons un tableau pour vous aider à identifier vos pensées automatiques, les remettre en question et les remplacer par des pensées alternatives plus équilibrées.

Exercice 1 : restructuration cognitive avec le tableau

Situation : Identifiez un événement ou une suite de pensées qui vous conduit à ressentir une émotion désagréable, comme l'anxiété ou la tristesse. Notez cette situation dans le tableau.

Quelle est l'émotion ? Identifiez l'émotion que vous ressentez en lien avec cette situation.

Pensée automatique : Notez à quoi vous pensez immédiatement lorsque cette situation se présente. Précisez si le problème est réel (basé sur des faits concrets) ou éventuel (basé sur des suppositions).

Remise en question de la pensée : Cette étape consiste à examiner vos pensées automatiques de manière objective. Utilisez le questionnement socratique pour remettre en question vos pensées et générer différentes réponses. Par exemple, si votre pensée automatique est "Je ne réussirai jamais", demandez-vous "Quelles sont les preuves qui soutiennent cette pensée ?" et "Quelles sont les preuves qui contredisent cette pensée ?".

Pensée alternative / Réévaluation : Maintenant que vous avez remis en question vos pensées automatiques, prenez le temps de développer des pensées alternatives plus équilibrées. Par exemple, remplacez "Je ne réussirai jamais" par "Je peux surmonter les obstacles et apprendre de mes erreurs".

Exercice 2 : lecture optionnelle sur les attaques de panique

En parallèle avec la pratique de la restructuration cognitive, nous vous proposons une lecture optionnelle sur les attaques de panique. Ces épisodes intenses d'anxiété peuvent être effrayants, mais comprendre leurs mécanismes peut nous aider à mieux les gérer. Vous découvrirez des techniques pour faire face aux attaques de panique et vous sentir plus en contrôle lorsque vous faites face à ces situations stressantes.

Guide: nous vous encourageons à prendre le temps de faire ces exercices tout au long de la semaine. Prenez des notes dans votre tableau et pratiquez la restructuration cognitive chaque fois que vous vous sentez submergé par des pensées automatiques négatives. N'oubliez pas que cela demande de la pratique, mais avec le temps, vous développerez une pensée plus équilibrée et vous verrez une réduction de votre niveau d'anxiété. Soyez bienveillant envers vous-même et soyez fier de vos efforts pour améliorer votre bien-être émotionnel. Bonne semaine !

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 intérieure qui accompagne notre vie quotidienne. Parfois, ce dialogue peut être positif, nous motivant et nous soutenant dans nos actions. Cependant, il peut également être teinté de négativité, nous critiquant, nous jugeant ou nous remplissant d'inquiétudes. Ces pensées automatiques peuvent déclencher des émotions intenses, influencer nos comportements et avoir un impact significatif sur notre bien-être émotionnel.

Apprendre à se positionner par rapport à notre dialogue intérieur est essentiel pour cultiver une meilleure compréhension de nos pensées et de nos émotions. C'est ici que la défusion, une stratégie cognitive du modèle TCC (thérapie cognitivo-comportementale), entre en jeu. La défusion nous permet de prendre du recul par rapport à nos pensées, de les observer sans nous y attacher, et de choisir de ne pas les laisser nous contrôler émotionnellement.

Lorsque nous nous défusionnons de nos pensées, nous adoptons un regard plus neutre et objectif envers elles. Nous comprenons que nos pensées ne sont pas des réalités incontestables, mais simplement des événements mentaux qui surviennent en nous. Cette prise de distance nous aide à diminuer la charge émotionnelle associée à nos pensées automatiques.

Se positionner par rapport à notre dialogue intérieur est un processus d'apprentissage continu, qui nécessite de la pratique et de la patience envers nous-mêmes. À mesure que nous nous familiarisons avec ces techniques, nous pouvons réduire la charge émotionnelle liée à nos pensées négatives, renforcer notre résilience face aux défis et améliorer notre bien-être émotionnel dans notre vie quotidienne. Dans ce quatrième bloc de notre formation sur l'anxiété, nous allons explorer une approche puissante pour faire face à nos pensées négatives et intrusives : la défusion.

Guide: la défusion est une stratégie cognitive qui nous aide à prendre de la distance avec nos pensées et à ne pas les laisser nous submerger. C'est une compétence essentielle pour améliorer notre bien-être émotionnel et développer une perspective plus équilibrée face aux défis de la vie.

Qu'est-ce que la défusion ?

La défusion, aussi connue sous le nom de "détachement cognitif", est une approche scientifiquement validée qui nous permet de mieux comprendre et gérer nos pensées. Imaginez que notre esprit est comme un paysage mental rempli de nuages de pensées. La défusion nous invite à observer ces nuages, mais sans nous laisser entraîner par eux comme s'ils étaient des faits absolus.

Les découvertes scientifiques

Des études en psychologie cognitive ont montré que notre cerveau génère un grand nombre de pensées chaque jour. Cependant, toutes ces pensées ne reflètent pas la réalité et ne sont pas toujours utiles. Parfois, notre esprit produit des pensées négatives, des doutes ou des jugements automatiques sans que nous en soyons conscients. La défusion nous apprend à identifier ces pensées et à les considérer pour ce qu'elles sont : de simples événements mentaux, plutôt que des faits incontestables.

Notre pouvoir de choix

Une des découvertes fascinantes de la science cognitive est que nous avons le pouvoir de choisir comment nous réagissons à nos pensées. Au lieu de nous laisser emporter par nos pensées négatives et de les prendre comme une vérité absolue, nous pouvons développer la capacité de prendre du recul et de les voir comme des événements passagers dans notre esprit.

L'image du spectateur

Une analogie populaire pour comprendre la défusion est celle du spectateur dans un théâtre. Imaginez que vous soyez assis dans un théâtre et que vous regardiez un film sur l'écran. Les pensées sont comme les images qui défilent à l'écran, mais vous, en tant que spectateur, pouvez choisir de rester calme et détaché, sans vous laisser emporter par l'histoire du film.

Les bienfaits de la défusion

La recherche scientifique a démontré que la pratique de la défusion peut apporter de nombreux bienfaits pour notre bien-être émotionnel. En prenant de la distance avec nos pensées négatives, nous réduisons leur impact émotionnel sur nous. Cela nous permet de mieux faire face aux défis et de cultiver une perspective plus équilibrée sur nous-mêmes et notre environnement.

La défusion est une compétence cognitive puissante que nous pouvons tous développer. Elle nous offre la liberté de ne pas être prisonniers de nos pensées et nous donne le pouvoir de choisir comment réagir face aux événements mentaux. Alors, mettez votre chapeau de spectateur et observez vos pensées passer, en vous rappelant que vous avez le contrôle sur la manière dont vous y réagissez. Vous êtes aux commandes de votre esprit, prêt à vivre une vie plus épanouissante et sereine grâce à la défusion !

Pourquoi parler de défusion ?

Dans notre vie quotidienne, nous sommes tous confrontés à des pensées négatives qui peuvent nous submerger émotionnellement. Ces pensées automatiques peuvent sembler accablantes, et elles ont un impact significatif sur notre bien-être mental. Heureusement, la défusion offre une approche prometteuse pour relever ce défi et transformer notre relation avec nos pensées.

L'anxiété, le stress et les pensées négatives : un problème répandu

Les statistiques montrent que de nombreuses personnes vivent des niveaux d'anxiété et de stress élevés au quotidien. Selon l'Organisation mondiale de la santé (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 communes de ces troubles.

L'impact émotionnel des pensées négatives

Les pensées négatives peuvent avoir un impact émotionnel profond sur notre bien-être. Des études ont révélé que les pensées négatives peuvent déclencher des émotions telles que la tristesse, la peur et la colère. En se répétant constamment, ces pensées peuvent devenir une source de stress chronique et de détresse émotionnelle.

La puissance de la défusion : des résultats encourageants

La défusion a été étudiée dans le contexte de divers troubles anxieux et dépressifs, et les résultats sont prometteurs. Des recherches ont montré que les personnes qui pratiquent la défusion ont connu une réduction significative des symptômes d'anxiété et de dépression. Une étude publiée dans le *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* a révélé que la défusion cognitive a été associée à une diminution de l'anxiété chez les participants.

Cultiver la clarté mentale et l'acceptation

La défusion nous permet de prendre de la distance par rapport à nos pensées négatives, de les observer sans jugement et de les considérer comme des événements mentaux temporaires. En développant cette compétence, nous cultivons une plus grande clarté mentale et apprenons à ne pas nous laisser submerger émotionnellement par nos pensées.

L'expérience de la liberté émotionnelle

En se libérant de l'emprise des pensées négatives, les personnes qui pratiquent la défusion rapportent souvent une sensation de liberté émotionnelle. Elles se sentent plus à même 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.

Guide: la défusion offre une approche prometteuse pour transformer notre relation avec nos pensées négatives et améliorer notre bien-être émotionnel. En observant nos pensées sans jugement et en réalisant que nous avons le pouvoir de choisir comment y réagir, nous ouvrons la voie à une plus grande clarté mentale et à la liberté émotionnelle. Les recherches démontrent que cette pratique peut réduire l'anxiété et la détresse émotionnelle, offrant ainsi un chemin vers une vie plus épanouissante et équilibrée.

Comment la défusion fonctionne-t-elle ?

La défusion est une compétence cognitive qui s'apprend progressivement grâce à des exercices simples, mais puissants. Ces exercices nous aident à prendre de la distance par rapport à nos pensées et à les considérer comme de simples événements mentaux, plutôt que de les laisser nous emporter dans une spirale émotionnelle négative. Voici quelques exemples d'exercices concrets de défusion pour vous aider à mettre en pratique cette approche libératrice :

- 1. Observer les pensées :** prenez simplement 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 qui dérivent à la surface. Observez-les passer sans chercher à les retenir ou à les changer. Cette pratique vous aide à cultiver une attitude de spectateur bienveillant envers vos pensées.
- 2. Mettre une étiquette sur les pensées :** lorsque vous remarquez une pensée négative ou stressante, prenez un moment pour la reconnaître et lui donner une étiquette. Par exemple, si vous pensez "Je vais échouer à cette tâche importante", dites-vous simplement "Je suis en train de penser que je vais échouer." Cette simple étiquette vous permet de distinguer vos pensées de la réalité et vous offre un recul précieux.
- 3. La voix du canard :** Cette technique ludique consiste à imaginer que vos pensées négatives sont prononcées par un canard qui caquette. Lorsque vous entendez cette voix de canard, vous pouvez sourire et dire : "Oh, c'est encore le canard négatif qui parle !" Cette approche humoristique dépersonnalise vos pensées et réduit leur pouvoir sur vos émotions.
- 4. Les pensées dans un ballon :** Visualisez vos pensées négatives comme des mots écrits sur des ballons. Lorsque vous vous sentez submergé par ces pensées, imaginez-vous lâchant des ballons dans le ciel. Regardez-les s'éloigner et se dissiper dans l'horizon. Cette métaphore vous aide à vous séparer émotionnellement de vos pensées.
- 5. La méditation de pleine conscience :** La pratique de la pleine conscience vous aide à être présent dans l'instant présent, en observant vos pensées sans vous y accrocher. En méditant régulièrement, vous renforcez votre capacité à faire face à vos pensées avec calme et détachement.

Guide: en somme, la défusion est une compétence accessible à tous, et ces exercices simples peuvent faire une grande différence dans votre bien-être émotionnel. Vous ne serez plus prisonnier de vos pensées négatives, mais vous choisirez de les observer avec bienveillance et de cultiver une perspective plus équilibrée.

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

Avant de s'engager dans les exercices de défusion, il faut aussi comprendre qu'il y a un autre pôle à l'extrême de la défusion qui se nomme la fusion. Dans le domaine de la psychologie et particulièrement dans la thérapie cognitive, la fusion et la défusion sont deux concepts clés qui influent grandement sur notre bien-être émotionnel et notre manière de percevoir le monde qui nous entoure. Comprendre ces deux notions nous permet de mieux appréhender notre relation avec nos pensées et émotions.

La fusion

La fusion est une tendance naturelle de l'esprit humain à prendre nos pensées littéralement et à les confondre avec la réalité. Lorsque nous sommes en état de fusion, nous sommes totalement identifiés à nos pensées, ce qui signifie que nous les prenons pour argent comptant, sans les remettre en question. Nous sommes "fusionnés" avec nos pensées, ce qui nous empêche de prendre du recul par rapport à elles.

Imaginez-vous comme étant collés à vos pensées. Vous êtes si étroitement lié à elles que vous ne pouvez pas les distinguer de votre identité. Par exemple, si vous pensez "Je suis un échec", vous croyez fermement que cette pensée est la vérité absolue sur vous-même, sans envisager d'autres possibilités.

La défusion

Comme nous l'avons précédemment vu, à l'inverse, la défusion consiste à prendre de la distance par rapport à nos pensées. C'est le processus de se rendre compte que nous ne sommes pas nos pensées, mais que nous avons le pouvoir de choisir comment y réagir. En défusion, nous observons nos pensées comme des événements mentaux passagers, plutôt que de les laisser nous contrôler.

Imaginons-nous maintenant en train de regarder nos pensées à distance. Nous prenons conscience que nous avons des pensées, mais nous ne sommes pas obligés de nous y accrocher. Par exemple, si la pensée "Je suis un échec" surgit, nous pouvons la considérer simplement comme une pensée, sans nous laisser emporter par son émotion négative.

La connotation entre fusion et défusion

La fusion et la défusion sont deux pôles opposés qui se côtoient dans notre esprit. Lorsque nous sommes en état de fusion, nous sommes en proie aux pensées négatives et aux émotions intenses qui en découlent. Au contraire, la défusion nous libère de l'emprise de ces pensées en nous permettant de les observer avec un regard plus détaché.

Les conséquences de la fusion

La fusion avec nos pensées peut avoir des conséquences importantes sur notre bien-être émotionnel. Lorsque nous nous identifions trop fortement à nos pensées négatives, cela peut entraîner une baisse d'estime de soi, une augmentation de l'anxiété et du stress, ainsi qu'une tendance à éviter certaines situations qui nous rappellent ces pensées.

De plus, la fusion peut nous amener à agir en fonction de nos pensées limitantes, ce qui peut nous empêcher de réaliser notre plein potentiel et de saisir de nouvelles opportunités dans la vie.

Guide: la fusion et la défusion sont deux concepts fondamentaux pour comprendre notre rapport aux pensées et émotions. En prenant conscience de la fusion, nous pouvons progressivement développer notre aptitude à la défusion, ce qui nous permettra de mieux gérer nos pensées négatives et de cultiver une plus grande clarté mentale.

Dans la suite de notre formation, nous explorerons des exercices pratiques pour mettre en œuvre la défusion dans notre vie quotidienne, afin de goûter pleinement aux bienfaits d'un esprit libéré des chaînes de la fusion. Préparez-vous à vous émanciper de vos pensées limitantes et à découvrir la puissance transformante de la défusion !

Les avantages de la défusion

La défusion offre une multitude d'avantages qui peuvent transformer notre relation avec nos pensées et élever notre bien-être émotionnel. En pratiquant régulièrement la défusion, vous pouvez :

1. Réduire l'impact émotionnel des pensées négatives : l'un des principaux avantages de la défusion est de diminuer l'emprise émotionnelle des pensées négatives. En prenant conscience que vous n'êtes pas vos pensées et que vous avez le choix de ne pas y accorder trop d'importance, vous pouvez éviter de vous laisser submerger par des émotions accablantes. Vous développez ainsi une meilleure gestion du stress et de l'anxiété au quotidien.

2. Cultiver une perspective plus équilibrée : la défusion vous permet de prendre du recul par rapport à vos pensées et de les observer avec objectivité. Vous pouvez ainsi remettre en question les pensées limitantes ou déformées, et adopter une perspective plus équilibrée face aux événements de la vie. Cela vous aide à voir les situations sous différents angles et à envisager des solutions plus constructives.

3. Renforcer votre résilience face aux défis : en pratiquant la défusion, vous développez une résilience mentale face aux défis et aux épreuves. Vous apprenez à faire face aux pensées

négatives de manière constructive, ce qui vous permet de vous relever plus facilement après des périodes difficiles. Vous renforcez ainsi votre capacité à rebondir et à faire face aux obstacles de la vie.

4. Améliorer votre bien-être émotionnel : en libérant votre esprit des pensées négatives, vous créez un espace intérieur propice à l'épanouissement émotionnel. Vous pouvez mieux apprécier les moments positifs de la vie et faire face aux émotions difficiles avec plus de sérénité. Vous découvrirez une nouvelle légèreté émotionnelle qui vous permettra de vous sentir plus heureux et équilibré au quotidien.

Guide: la défusion est une compétence qui s'apprend et se développe avec la pratique. Comme toute habileté, elle demande de la persévérance et de la patience. Au fil du temps, vous constaterez les effets bénéfiques de cette approche cognitive dans votre vie quotidienne. Vous deviendrez de plus en plus à l'aise pour utiliser la défusion dans différentes situations et observer les bienfaits qu'elle apporte à votre bien-être mental.

Dans la prochaine partie de notre formation, nous explorerons des exercices pratiques pour mettre en œuvre la défusion dans notre vie quotidienne et expérimenter pleinement les bienfaits de cette approche transformative. Alors, préparez-vous à libérer votre esprit et à découvrir le pouvoir libérateur de la défusion !

Les exercices de défusion : cultiver une clarté mentale

Dans notre exploration du modèle TCC des troubles anxieux, nous avons déjà découvert l'importance de la défusion, qui consiste à observer nos pensées simplement comme des événements mentaux plutôt que de les prendre pour argent comptant. La défusion nous permet de prendre du recul par rapport à nos pensées automatiques et de nous libérer de leur emprise émotionnelle.

Dans cette partie, nous vous présentons une série d'exercices pratiques conçus pour renforcer vos compétences en défusion. Ces exercices vous aideront à développer une perspective plus équilibrée, à mieux gérer les pensées négatives et à cultiver une clarté mentale.

Chaque exercice est conçu pour être simple, accessible et adapté à des personnes qui découvrent ce concept pour la première fois. Vous pouvez les pratiquer à votre rythme, en les intégrant progressivement dans votre vie quotidienne. La pratique régulière de ces exercices vous permettra de mieux comprendre vos schémas de pensée et d'adopter une approche plus détachée face à vos pensées automatiques.

Nous vous invitons à explorer ces exercices avec curiosité et bienveillance envers vous-même. Chaque personne est unique, donc certains exercices pourront résonner plus fortement chez

vous que d'autres. N'hésitez pas à expérimenter et à découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Guide: n'oubliez pas que la défusion est une compétence qui s'apprend et se développe avec le temps et la pratique. En vous engageant dans ces exercices, vous prendrez des pas importants vers une plus grande clarté mentale et un bien-être émotionnel. Bonne exploration !

L'auto étiquetage des pensées

Pratiquez l'auto étiquetage en vous disant mentalement "Je suis en train de penser que..." lorsque vous avez une pensée négative. Cela permet de prendre du recul par rapport à la pensée et de ne pas s'identifier totalement à elle.

La voix du canard

Lorsque vous avez une pensée négative, imaginez cette pensée comme la voix d'un canard qui caquette. Donnez-lui une voix comique et déformée, ce qui permet de dépersonnaliser la pensée et de la prendre moins au sérieux.

La métaphore des nuages

Imaginez que vos pensées sont comme des nuages dans le ciel. Elles viennent et s'en vont naturellement, sans que vous ayez besoin de vous y accrocher. Pratiquez l'observation de vos pensées comme vous observerez les nuages passer dans le ciel.

Chanter

Transformez vos pensées négatives en chanson. Chantez-les à voix haute ou dans votre tête. Cela peut vous aider à dédramatiser vos pensées et à les voir sous un angle différent.

Prendre une voix ridicule

Répétez vos pensées négatives avec une voix comique ou ridicule. Cela permet de détourner l'attention de la gravité de la pensée et de la dépersonnaliser.

Donnez un titre à vos histoires

Lorsque vous avez une pensée récurrente, donnez-lui un titre amusant ou absurde. Cela permet de la distancer et de ne pas lui accorder trop d'importance.

Voir l'histoire sur un écran

Visualisez vos pensées négatives projetées sur un écran de cinéma. Regardez-les comme si elles étaient extérieures à vous, ce qui permet de créer de la distance.

On marche à côté de la pensée

Imaginez-vous en train de marcher à côté de votre pensée négative plutôt que d'être emporté(e) par elle. Vous pouvez observer la pensée sans vous y laisser submerger émotionnellement.

Imaginer le cerveau comme un vendeur

Visualisez votre cerveau comme un vendeur qui essaye de vous vendre ses pensées. Vous pouvez choisir de ne pas acheter toutes les pensées qu'il propose.

Remplacer le "mais" par "et"

Lorsque vous avez une pensée négative, essayez de la reformuler en remplaçant le "mais" par "et". Par exemple, au lieu de dire "Je suis anxieux(se), mais je peux me calmer", dites-vous "Je suis anxieux(se) et je peux me calmer". Cela permet d'intégrer les émotions sans les rejeter.

Guide: ces exercices de défusion sont conçus pour vous aider à prendre du recul par rapport à vos pensées négatives et à développer une perspective plus équilibrée. Vous pouvez les pratiquer à votre rythme et les intégrer progressivement dans votre vie quotidienne pour cultiver une plus grande clarté mentale et un bien-être émotionnel. Explorez-les avec curiosité et bienveillance envers vous-même, et découvrez comment ils peuvent vous aider à mieux gérer vos pensées automatiques et à vivre une vie plus épanouissante.

La flèche descendante : explorer les pensées cachées

Dans le processus de la défusion, la flèche descendante est un outil puissant qui nous permet d'explorer les pensées cachées derrière nos pensées automatiques. C'est une technique d'exploration personnelle qui nous aide à aller plus en profondeur dans notre monde intérieur et à comprendre les croyances sous-jacentes qui peuvent influencer nos émotions et nos comportements.

Comment ça fonctionne ?

La flèche descendante débute avec une pensée de départ, une pensée automatique que nous avons souvent en réponse à une situation donnée. Par exemple, si nous avons une pensée automatique comme "Je vais échouer à cette tâche", nous allons l'utiliser comme point de départ pour explorer les pensées cachées qui se trouvent derrière cette croyance.

Étape 1 : La pensée de départ

Identifiez une pensée automatique qui surgit fréquemment dans des situations stressantes ou problématiques. Notez cette pensée de départ, car c'est le point de départ de votre exploration.

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

Prenez un moment pour considérer cette pensée de départ comme étant vraie. Imaginez que cette pensée se réalise réellement. Demandez-vous pourquoi cela vous dérangerait tant que cela se produise.

Par exemple, si la pensée de départ est "Je vais échouer à cette tâche", demandez-vous pourquoi cela vous dérangerait tant d'échouer. Quelles conséquences négatives pensez-vous que cela aurait sur vous-même ou sur votre vie ?

Étape 3 : Les pensées cachées

Ensuite, prenez la réponse que vous avez trouvée à l'étape précédente et utilisez-la comme nouvelle pensée de départ. Demandez-vous alors : "Si cette nouvelle pensée était vraie, pourquoi cela me dérangerait ?". Continuez ce processus en descendant de plus en plus profondément dans vos pensées cachées.

Guide: ce processus de la flèche descendante nous permet de découvrir les croyances sous-jacentes qui peuvent influencer nos émotions et nos comportements. En explorant les pensées cachées, nous pouvons mieux comprendre nos schémas de pensée et déconstruire les croyances limitantes qui peuvent nous retenir dans nos vies.

Cette exploration personnelle nous permet de déconstruire les croyances limitantes et de cultiver une perspective plus équilibrée, ce qui nous permettra de mieux gérer nos émotions et de vivre une vie plus épanouissante.

La pensée de départ

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

Voici un petit bonus que j'ai cru bon vous donner, comme il est pertinent avec le sujet que nous avons vu dans ce bloc.

L'inquiétude est une expérience humaine commune que nous rencontrons tous à un moment donné. Cependant, certaines personnes peuvent éprouver une inquiétude persistante et excessive qui envahit leur esprit, les empêchant de profiter pleinement de la vie. Lorsque cette inquiétude est liée à des problèmes réels ou imaginaires, nous parlons d'anxiété généralisée (TAG).

Au cœur de l'anxiété généralisée se trouve une faible tolérance à l'incertitude, souvent surnommée "allergie à l'incertitude". Cette intolérance à ne pas savoir ce qui va se passer dans le futur pousse les personnes atteintes de TAG à anticiper le pire, à prévoir des scénarios catastrophiques et à chercher constamment à contrôler les situations pour se rassurer.

L'anxiété généralisée est souvent alimentée par des inquiétudes à la fois réelles et éventuelles. Les inquiétudes réelles se rapportent à des problèmes concrets et tangibles dans notre vie quotidienne, tels que les responsabilités professionnelles, les relations interpersonnelles, la santé ou les finances. Cependant, les personnes atteintes de TAG peuvent également se préoccuper excessivement de problèmes éventuels, imaginant des scénarios improbables ou anticipant des dangers hypothétiques.

L'inquiétude constante et la préoccupation excessive peuvent devenir épuisantes et envahissantes, affectant notre bien-être émotionnel et notre qualité de vie. Pour mieux faire face à l'anxiété généralisée et à la faible tolérance à l'incertitude, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) propose des stratégies spécifiques.

La TCC pour l'anxiété généralisée vise à aider les individus à reconnaître leurs pensées inquiètes et à développer des compétences pour faire face à l'incertitude. Une approche clé consiste à identifier les pensées anxiogènes et à les confronter avec des preuves concrètes qui les remettent en question. Cette pratique aide à cultiver une pensée plus équilibrée et réaliste, en réduisant la tendance à se concentrer sur les pires scénarios possibles.

De plus, la TCC pour l'anxiété généralisée encourage le développement de compétences en résolution de problèmes et de stratégies de gestion du stress pour faire face aux défis de la vie quotidienne. Apprendre à tolérer l'incertitude et à accepter que certaines choses ne soient pas sous notre contrôle permet de réduire la charge émotionnelle liée à l'inquiétude.

Au fil du temps et avec la pratique, les personnes atteintes d'anxiété généralisée peuvent apprendre à mieux gérer leurs inquiétudes réelles et éventuelles, ce qui améliore leur bien-être émotionnel et favorise une approche plus sereine de la vie. La TCC offre des outils puissants pour surmonter la faible tolérance à l'incertitude et réduire l'emprise de l'anxiété généralisée, permettant ainsi de retrouver un sentiment de calme et de contrôle sur notre esprit et nos émotions.

Exercice de la semaine

Voici quelques exercices pratiques pour la semaine, qui peuvent aider à renforcer la tolérance à l'incertitude et à réduire l'anxiété liée à l'inquiétude réelle ou éventuelle :

Journal d'inquiétudes réelles et éventuelles : tenez un journal où vous notez vos inquiétudes réelles et éventuelles. En face de chaque inquiétude, évaluez la probabilité qu'elle se réalise et la gravité de ses conséquences. Cela vous aidera à mettre en perspective vos pensées anxieuses.

Pratique de l'acceptation : prenez l'habitude de répéter des affirmations positives sur l'acceptation de l'incertitude, telles que "Je choisis de ne pas laisser l'incertitude me contrôler" ou "Je suis capable de faire face à l'inconnu".

Exercice de défusion : lorsque vous vous surprenez à anticiper le pire ou à vous inquiéter d'événements possibles, choisissez l'une des méthodes de défusion dont nous avons parlé et appliquez-la. Cela vous aidera à dépersonnaliser la pensée et à la considérer avec plus de détachement. Essayez-en quelques-unes cette semaine pour vous familiariser avec elles et trouver celles qui vous conviennent !

Exercice de recherche des preuves : pour les inquiétudes éventuelles, demandez-vous si vous disposez de preuves concrètes pour étayer ces pensées. Essayez de trouver des exemples où vos inquiétudes éventuelles ne se sont pas réalisées dans le passé, ce qui renforcera votre confiance face à l'incertitude.

Exercice de redéfinition des émotions : lorsque vous ressentez de l'anxiété ou de l'inquiétude, prenez l'habitude de nommer et de définir l'émotion que vous ressentez. Par exemple, dites-vous "Je ressens de l'anxiété en ce moment" au lieu de vous laisser submerger par le sentiment.

Exercice du dialogue intérieur positif : remplacez les pensées négatives par des pensées positives et rassurantes. Par exemple, si vous vous inquiétez d'échouer dans une tâche, dites-vous "Je vais faire de mon mieux, et peu importe le résultat, je serai fier/fière d'avoir essayé".

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](#)

Guide: n'oubliez pas que la tolérance à l'incertitude et la gestion de l'inquiétude réelle ou éventuelle sont des compétences qui s'apprennent et se renforcent avec la pratique régulière. Soyez patient avec vous-même et persistez dans ces exercices pour en tirer pleinement les bénéfices.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé mentale qui pourra vous accompagner dans votre démarche d'amélioration de la tolérance à l'incertitude et de 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. Dans les prochaines semaines, nous allons entrer plus en détail sur les types d'expositions ainsi que les étapes de ceux-ci! Elle repose sur le principe de faire face à ses peurs de manière graduelle et contrôlée afin de réduire progressivement l'anxiété associée à ces situations. L'exposition fait partie intégrante de la thérapie cognitive et comportementale (TCC), une approche largement utilisée pour traiter les troubles anxieux.

Le concept clé de l'exposition est de confronter les situations redoutées ou les objets redoutés, de manière répétée et prolongée, jusqu'à ce que l'anxiété diminue naturellement. L'idée peut sembler effrayante au départ, mais en exposant progressivement notre esprit et notre corps aux éléments qui nous effraient, nous nous rendons compte que nos peurs perdent leur pouvoir sur nous.

Les bienfaits de l'exposition sont nombreux. Tout d'abord, elle permet de désensibiliser notre réaction émotionnelle face aux stimuli anxieux. En nous confrontant progressivement à nos peurs, nous apprenons que les situations redoutées ne sont pas aussi menaçantes que notre esprit le pensait. Cela nous permet de gagner en confiance et en contrôle sur nos émotions. En outre, l'exposition nous aide à briser les schémas d'évitement qui maintiennent notre anxiété. Lorsque nous fuyons constamment les situations qui nous mettent mal à l'aise, nos peurs prennent le dessus. En faisant face à ces situations, nous renforçons notre capacité à les affronter de manière plus adaptative.

Une autre raison pour laquelle l'exposition est si bénéfique est qu'elle nous permet de désapprendre les réponses automatiques d'anxiété. Au fil du temps, notre esprit réalise que ces situations redoutées ne sont pas aussi menaçantes qu'il le croyait, et notre réponse émotionnelle s'atténue naturellement.

L'exposition est également un moyen de rétablir notre liberté. L'anxiété peut nous enfermer dans un cercle vicieux d'évitement et de restriction de nos activités. En faisant face à nos peurs, nous retrouvons notre liberté d'agir, de choisir et de profiter pleinement de la vie.

Enfin, l'exposition nous offre une occasion de grandir et de nous épanouir. En surmontant nos peurs, nous développons des compétences d'adaptation et de résilience qui nous serviront dans de nombreuses situations de la vie quotidienne.

Guide: dans les prochaines sections de cette formation, nous explorerons les principes de l'exposition plus en détail, ainsi que des exercices pratiques pour mettre en œuvre cette approche dans la gestion de l'anxiété et des phobies. N'oublions pas que, comme tout autre approche, l'exposition est un processus graduel et qu'il est important de procéder à notre propre rythme, avec l'aide éventuelle d'un professionnel de la santé si nécessaire. L'exposition peut être une étape courageuse, mais elle nous offre la possibilité de surmonter nos peurs et de vivre une vie plus épanouissante et libre.

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

L'intolérance à l'incertitude est un trait commun chez les personnes souffrant d'anxiété, et elle peut se manifester de différentes manières dans notre vie quotidienne. Cet état d'esprit nous pousse à éviter les situations incertaines ou à rechercher constamment des garanties, ce qui peut limiter notre potentiel et nous empêcher de faire face à nos peurs.

Lorsque nous faisons face à l'exposition, l'intolérance à l'incertitude peut être un véritable obstacle. Elle peut nous amener à éviter de faire certaines choses par peur de l'inconnu ou de l'échec. Nous nous retrouvons à procrastiner, à ne pas prendre de décisions fermes, ou à nous engager partiellement dans des projets par crainte des conséquences.

Le besoin constant de réassurance est également un signe d'intolérance à l'incertitude. Nous pouvons rechercher l'approbation des autres pour nous rassurer sur nos actions ou chercher à tout expliquer rationnellement pour éviter les doutes.

L'intolérance à l'incertitude peut également nous pousser à surprotéger les autres en faisant des choses à leur place. Cela peut sembler être un moyen de les aider, mais cela peut aussi être une façon de contrôler les situations et de réduire l'incertitude.

Dans le processus d'exposition, l'intolérance à l'incertitude peut nous empêcher de progresser et de surmonter nos peurs. Pour réussir dans notre démarche d'exposition, nous devons être prêts à faire face à l'inconnu, à accepter que des situations incertaines puissent survenir et à ne pas rechercher constamment des réponses.

Il est important de reconnaître ces manifestations d'intolérance à l'incertitude et de les prendre en compte dans notre approche d'exposition. Nous devons apprendre à accepter l'incertitude et à faire preuve de tolérance face à l'inconnu. Cela ne signifie pas que nous devons être complètement dépourvus de doutes, mais plutôt que nous devons apprendre à coexister avec l'incertitude sans qu'elle nous paralyse.

Guide: en pratiquant la pleine conscience et en nous engageant progressivement dans des situations incertaines, nous pouvons développer notre capacité à faire face à l'intolérance et à l'incertitude. En renforçant notre confiance en nous-mêmes et en nos compétences, nous pouvons surmonter les obstacles que l'intolérance à l'incertitude peut poser dans notre processus d'exposition.

Dans les sections suivantes de cette formation, nous explorerons des exercices et des stratégies pratiques pour renforcer notre tolérance à l'incertitude et surmonter les défis que nous pouvons rencontrer dans notre parcours d'exposition. N'oublions pas que chaque étape est un pas vers l'autonomisation et la libération de l'anxiété qui peut nous permettre de vivre une vie plus épanouissante et satisfaisante.

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 défaïtes,	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!)		

3 ingrédients pour l'exposition : graduelle, répétée, prolongée

L'exposition est l'un des piliers fondamentaux de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour traiter l'anxiété et les phobies. Elle consiste à confronter progressivement et de manière contrôlée les situations ou les objets qui suscitent de l'anxiété, dans le but de diminuer progressivement la réaction de peur et d'appivoiser l'émotion. Pour que l'exposition soit efficace, trois ingrédients clés doivent être pris en compte : la graduelle, la répétition et la prolongation.

1. Graduelle : l'exposition graduelle signifie commencer par des situations ou des stimuli qui provoquent une anxiété légère à modérée, puis progresser lentement vers des situations de plus en plus difficiles. Par exemple, si quelqu'un a peur des araignées, une exposition graduelle pourrait commencer par regarder des images d'araignées, puis observer une araignée à distance, puis la regarder de plus près, et enfin, la toucher. Cette approche progressive permet à la personne de s'habituer progressivement à la situation redoutée et d'apprendre que ses craintes diminuent avec le temps.

2. Répétée : l'exposition répétée implique de répéter l'exposition à plusieurs reprises dans des contextes différents. Il est essentiel de s'exposer régulièrement aux situations anxiogènes pour que l'anxiété diminue progressivement. Plus la personne est exposée à la situation redoutée, plus son cerveau apprend que la situation n'est pas aussi menaçante qu'elle le croyait. Cela permet de renforcer l'apprentissage, que les peurs soient exagérées et que l'on puisse faire face aux situations anxiogènes avec succès.

3. Prolongée : l'exposition prolongée signifie que la personne doit rester exposée à la situation redoutée pendant une période de temps suffisamment longue pour que l'anxiété diminue. Souvent, l'anxiété atteint un pic au début de l'exposition, puis diminue progressivement avec le temps. En restant exposée à la situation pendant un certain temps, la personne a l'occasion de réaliser qu'elle peut tolérer l'anxiété et qu'elle s'atténue naturellement avec le temps. Cette expérience est essentielle pour déconstruire les croyances erronées sur la dangerosité de la situation.

En combinant ces trois ingrédients - la graduelle, la répétition et la prolongation - l'exposition devient un outil puissant pour surmonter l'anxiété et les phobies. En pratiquant régulièrement l'exposition, la personne peut s'entraîner à affronter ses peurs et à reprendre le contrôle de sa vie. Il est important de se rappeler que l'exposition doit être effectuée sous la supervision d'un professionnel formé en TCC pour assurer une approche adaptée et sécuritaire.

Guide: n'oubliez pas que le processus d'exposition peut être difficile, mais il est également incroyablement gratifiant. En affrontant vos peurs de manière progressive, répétée et prolongée, vous pouvez vous libérer des entraves de l'anxiété et vous ouvrir à de nouvelles opportunités et expériences dans votre vie quotidienne. Soyez patient avec vous-même et faites preuve de bienveillance envers vos efforts, car chaque étape de l'exposition vous rapproche d'une vie plus épanouie et équilibrée.

Comment mettre l'exposition graduelle en pratique

L'exposition graduelle est une technique efficace pour surmonter l'anxiété et les peurs qui nous limitent dans notre vie quotidienne. Si vous souhaitez commencer à pratiquer l'exposition graduelle, voici quelques étapes simples pour vous aider à démarrer :

Étape 1 : remue-méninges

Commencez par faire un remue-méninges pour identifier les situations où les stimuli provoquent de l'anxiété. Notez toutes les situations auxquelles vous aimeriez vous exposer, même celles qui semblent légèrement inconfortables. Plus vous avez d'idées, plus vous avez d'options pour l'exposition graduelle.

Étape 2 : identifiez les modes frein et surrection

Il peut être utile de catégoriser vos peurs en fonction des deux modes : frein et surrection. Le mode frein implique des comportements d'évitement, de procrastination, de refus de déléguer des tâches ou d'éviter de s'affirmer. Le mode sur réaction implique des réactions excessives ou répétitives, comme se faire réassurer constamment ou revérifier ses actions. Identifiez les modes spécifiques qui s'appliquent à vos peurs.

Une fois que vous avez identifié ces modes, vous pouvez les utiliser comme guides pour planifier votre exposition graduelle de manière ciblée. Par exemple, si vous identifiez le mode frein dans votre peur de parler en public, vous pourriez vous exposer graduellement en commençant par discuter devant un petit groupe d'amis proches. Ensuite, vous pouvez progressivement augmenter la taille du groupe jusqu'à parler devant un public plus important.

D'autre part, si vous identifiez le mode sur réaction dans votre peur des critiques, vous pourriez vous exposer graduellement en demandant un retour constructif à un ami de confiance sur une activité que vous avez réalisée. Progressivement, vous pourriez solliciter des commentaires auprès de personnes moins proches de vous, jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise avec les critiques.

Étape 3 : commencez par des expositions douces

Choisissez une situation ou un stimulus qui vous provoque une anxiété légère et modérée. Commencez par une exposition graduelle à cette situation pour vous familiariser avec l'expérience d'être confronté à votre peur. Par exemple, si vous avez peur des hauteurs, commencez par monter quelques marches d'un escalier plutôt que de vous lancer directement dans une grande tour.

Étape 4 : répétez et prolongez

Une fois que vous avez commencé l'exposition graduelle, répétez-la régulièrement pour renforcer l'apprentissage que la situation n'est pas aussi menaçant que vous le pensiez. Restez exposé à la situation pendant une période de temps suffisamment longue pour permettre à l'anxiété de diminuer naturellement. Plus vous répétez et prolongez l'exposition, plus vous vous habituez à la situation et plus votre confiance augmente.

Étape 5 : soyez bienveillant envers vous-même

L'exposition graduelle peut être un processus difficile, mais rappelez-vous que c'est une étape essentielle pour surmonter vos peurs. Soyez bienveillant envers vous-même et reconnaissez vos efforts, même les plus petits. Chaque étape de l'exposition vous rapproche d'une vie plus épanouissante et équilibrée.

Étape 6 : demandez de l'aide si nécessaire

Dans le processus d'exposition graduelle, il est tout à fait normal de ressentir le besoin d'obtenir un soutien supplémentaire. Si vous avez la possibilité de consulter un professionnel de la santé mentale, comme un psychologue ou un thérapeute spécialisé en troubles anxieux, cela peut être très bénéfique. Ces professionnels peuvent vous guider de manière experte tout au long de votre parcours d'exposition graduelle, vous fournir des outils supplémentaires et vous aider à surmonter les défis qui pourraient surgir.

Guide: cependant, il se peut que certaines personnes ne puissent pas accéder à une aide professionnelle pour diverses raisons, comme des contraintes financières, géographiques ou d'autres facteurs personnels. Si c'est votre cas, ne vous découragez pas, car il existe d'autres sources de soutien auxquelles vous pouvez vous tourner :

- 1. Soutien des amis et de la famille :** parlez à des amis proches ou à des membres de votre famille de votre démarche d'exposition graduelle. Ils peuvent être des sources précieuses d'encouragement et de motivation. Ils peuvent également vous accompagner lors de certaines expositions ou être là pour vous soutenir émotionnellement tout au long du processus.
- 2. Groupes de soutien :** renseignez-vous sur les groupes de soutien locaux ou en ligne pour les personnes vivant avec des problèmes similaires. Ces groupes peuvent offrir un espace sûr pour partager vos expériences, apprendre des autres et trouver du réconfort auprès de personnes qui comprennent ce que vous vivez.
- 3. Ressources en ligne :** internet regorge de ressources gratuites sur la gestion de l'anxiété et de l'exposition graduelle. Recherchez des vidéos, des articles, des forums de discussion et des exercices pratiques qui pourraient vous aider à mieux comprendre et mettre en pratique la démarche d'exposition graduelle.
- 4. Livres sur le sujet :** il existe de nombreux livres de qualité sur l'anxiété et les stratégies d'exposition graduelle. Cherchez des livres recommandés par des professionnels de la santé mentale ou des avis positifs d'autres lecteurs.
- 5. Applications mobiles :** certaines applications mobiles sont spécialement conçues pour soutenir les personnes souffrant d'anxiété et offrent des exercices et des outils pour l'exposition graduelle.

Guide: rappelez-vous que même si vous ne pouvez pas obtenir une aide professionnelle, il y a toujours des options de soutien disponibles. N'ayez pas peur de demander de l'aide et d'utiliser les ressources qui vous sont accessibles. Vous n'êtes pas seul(e) dans votre parcours d'exposition graduelle, et avec le soutien approprié, vous pouvez progresser vers une vie plus épanouissante et plus confiante.

Exercice de la semaine

Exercice 1 : remue-méninges des situations anxiogènes

Prenez un moment pour réfléchir aux situations qui vous causent de l'anxiété. Écrivez-les sur une feuille de papier ou dans un journal. Soyez aussi spécifique que possible. Lorsque vous aurez une liste, classez ces situations en fonction de leur degré d'anxiété, de la plus anxiogène à la moins anxiogène.

Exercice 2 : l'exposition à la moitié

Choisissez une situation ou une tâche que vous avez tendance à éviter ou à faire à moitié en raison de l'intolérance à l'incertitude. Divisez cette situation en deux parties égales. Par exemple, si vous avez du mal à déléguer des tâches au travail, donnez à un collègue la responsabilité de la moitié du projet. Exposez-vous à cette situation en vous engageant pleinement dans cette première moitié, même si vous vous sentez anxieux(se) ou incertain(e) quant au résultat.

Exercice 3 : l'effet de l'auto étiquetage

Prenez conscience des pensées d'intolérance à l'incertitude qui surgissent en vous lorsque vous êtes confronté(e) à une situation anxiogène. Lorsque vous avez une pensée négative du type "Je ne peux pas le faire" ou "Cela va mal se passer", identifiez cette pensée en disant mentalement "Je suis en train de penser que...". Par exemple, "Je suis en train de penser que je ne peux pas réussir cette tâche". Cela vous permettra de prendre du recul par rapport à la pensée et de ne pas vous laisser submerger par elle.

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 étape essentielle dans le processus de gestion de l'anxiété et des troubles anxieux. Cette approche thérapeutique puissante permet aux individus de confronter progressivement leurs peurs et leurs inquiétudes, en utilisant à la fois leur imagination et leur expérience concrète. L'exposition en imagination consiste à se confronter mentalement à des situations anxiogènes, tandis que l'exposition en expérientiel implique une confrontation réelle à ces situations.

L'idée derrière cette technique est d'apprendre à désensibiliser progressivement l'esprit et le corps aux déclencheurs d'anxiété, en leur permettant de s'habituer progressivement à ces situations redoutées. En exposant de manière contrôlée et graduelle les individus aux sources d'anxiété, ils peuvent apprendre à mieux tolérer l'inconfort émotionnel et à développer des mécanismes d'adaptation plus sains.

L'exposition en imagination permet d'explorer les peurs et les scénarios catastrophes de manière sécuritaire et contrôlée. Elle permet de briser le cycle d'évitement et de réduction de l'anxiété, en permettant aux individus de se confronter à leurs peurs sans danger réel. D'un autre côté, l'exposition en expérientielle offre l'opportunité d'affronter les situations redoutées dans la réalité, ce qui peut être un défi, mais est souvent extrêmement libérateur.

Au cours de ce bloc, nous explorerons en détail l'exposition en imagination et en expérientiel, ainsi que les techniques et les exercices qui peuvent vous aider à mettre en pratique ces approches. Ces techniques sont fréquemment utilisées dans les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) pour les troubles anxieux, et elles peuvent vous apporter des bénéfices significatifs dans votre cheminement vers une vie plus épanouie et moins entravée par l'anxiété.

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

L'exposition en imagination est une approche thérapeutique efficace qui vous permet de confronter vos peurs et vos angoisses d'une manière contrôlée et sécuritaire. Vous vous demandez peut-être comment imaginer vos pires craintes pourrait vous être bénéfique ? Ne vous inquiétez pas, nous allons vous guider à travers les étapes de l'exposition en imagination et vous montrer comment cette technique peut vous aider à surmonter l'anxiété et à reprendre le contrôle de votre vie.

Étape 1 : choisissez un thème

Pour commencer, choisissez un thème sur lequel vous aimeriez travailler. Il peut s'agir d'une situation ou d'un événement qui vous provoque de l'anxiété, comme prendre la parole en public, voler en avion ou rencontrer de nouvelles personnes. Sélectionnez un thème qui est significatif pour vous et qui suscite des émotions intenses.

Étape 2 : rédigez votre scénario

Le scénario d'exposition doit être rédigé à la première personne, au présent, en utilisant un langage parlé. Vous décrivez en détail votre peur fondamentale, en incluant des références aux cinq sens et à votre réaction émotionnelle. Laissez-vous aller dans la description de vos sensations, pensées et émotions liées à la situation anxiogène.

Exemple : "Je suis dans une salle remplie de gens. Mes mains tremblent, mon cœur bat la chamade, et ma gorge est nouée. Je me sens étouffée et mes jambes sont prêtes à flancher. Les regards des autres me pèsent, je suis persuadé(e) qu'ils me jugent et me trouvent incompetent(e)."

Étape 3 : évitez les éléments rassurants

Il est important que votre scénario ne contienne aucun élément rassurant ou apaisant. L'objectif est de vous exposer vos peurs les plus profondes, sans minimiser la gravité de la situation. Vous souhaitez faire face à vos appréhensions de manière authentique et sans échappatoire.

Étape 4 : soyez créatif et effrayant

Soyez créatif dans la description de votre scénario, en incorporant des détails qui le rendent réaliste et effrayant. Plus votre imagination est vive, plus l'exposition sera efficace pour désensibiliser votre anxiété. Laissez-vous aller et ne craignez pas de plonger dans vos émotions les plus intenses.

Étape 5 : pratiquez avec émotion

Lorsque vous lisez votre scénario, mettez-y de l'émotion. Laissez votre voix exprimer vos craintes, vos inquiétudes et vos réactions émotionnelles. Cette pratique avec émotion renforce l'impact de l'exposition en imagination, vous permettant de vous confronter pleinement à vos peurs.

Comment cela vous aide-t-il ?

Vous pourriez vous demander comment imaginer vos pires craintes pourrait réellement vous aider. L'exposition en imagination vous permet de faire face à vos peurs de manière contrôlée et sécuritaire. En vous confrontant à vos pensées anxieuses de manière répétée et prolongée, vous développez progressivement une plus grande tolérance à l'incertitude et à l'inconfort émotionnel. Vous apprenez que vos pensées anxieuses ne sont que des événements mentaux et que vous avez le pouvoir de choisir comment y réagir.

En pratiquant régulièrement l'exposition en imagination, vous pouvez commencer à vous désensibiliser à vos déclencheurs d'anxiété, réduisant ainsi l'intensité de vos réactions émotionnelles. Cela vous donne également l'opportunité de revoir vos croyances négatives et d'envisager les situations redoutées sous un nouvel angle, plus réaliste et moins effrayant.

Guide: n'oubliez pas que l'exposition en imagination est une compétence qui s'apprend et qui se développe avec la pratique. Soyez patient avec vous-même et rappelez-vous que chaque pas que vous faites vers la confrontation de vos peurs vous rapproche d'une vie plus épanouissante et moins entravée par l'anxiété.

D'autres méthodes à appliquer

L'exposition en imagination est une méthode puissante, mais elle peut ne pas convenir à tout le monde, surtout pour ceux qui ont du mal à s'imaginer des situations réelles de manière vivide. Dans de tels cas, des formes d'exposition alternatives, non en in vivo (dans la vie réelle), peuvent être bénéfiques. Voici quelques exemples d'exposition alternative :

1. L'exposition par écrit : au lieu de s'imaginer une situation, écrivez une description détaillée de la situation anxiogène. Décrivez les aspects spécifiques qui vous provoquent de l'anxiété, vos émotions et vos pensées associées. Relisez votre description à plusieurs reprises pour vous exposer aux sensations que cela évoque.

2. L'exposition par dessin : dessinez ou esquissez la situation anxiogène sous forme d'image ou de scène. Vous n'avez pas besoin d'être un artiste, l'objectif est d'exprimer visuellement vos peurs et vos émotions. Contemplez le dessin pour vous confronter aux sentiments qui en découlent.

3. L'exposition par l'utilisation d'images : trouvez des images ou des photos représentant la situation qui vous provoque de l'anxiété. Observez ces images pendant une période définie chaque jour pour vous exposer à la situation de manière contrôlée.

4. L'exposition par le théâtre : jouez la scène anxiogène comme si vous étiez un acteur dans une pièce de théâtre. Utilisez votre imagination pour créer les personnages, les dialogues et les interactions. Le théâtre vous offre un moyen ludique d'explorer vos peurs.

5. L'exposition par la lecture : lisez des histoires ou des livres qui mettent en scène des situations similaires à celles qui vous provoquent de l'anxiété. Lire les expériences des autres peut vous aider à mieux comprendre vos propres réactions.

6. L'exposition par le jeu de rôle : pratiquez le jeu de rôle avec un ami de confiance ou un thérapeute. Demandez-lui de jouer le rôle de la situation anxiogène tandis que vous interagissez avec lui. Cela vous permettra de vous confronter aux scénarios de manière sécurisée.

7. L'exposition par les médias : regardez des films, des séries télévisées ou des vidéos en ligne mettant en scène des situations similaires à celles qui vous causent de l'anxiété. Cela vous permettra de vous familiariser avec la situation de manière détachée.

Instructions pour l'exposition au scénario

L'exposition au scénario est une pratique puissante pour faire face à vos peurs et réduire l'anxiété. Suivez ces instructions pour maximiser les bienfaits de cette technique :

Planifiez vos séances : faites la lecture du scénario environ 5 fois par semaine. Choisissez des moments où vous n'êtes pas pressé et où vous pouvez vous consacrer pleinement à l'exercice.

Trouvez un endroit calme : isolez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Cela vous permettra de vous concentrer pleinement sur l'exposition sans distractions extérieures.

Durée de la séance : prévoyez une séance d'environ 30 minutes, jusqu'à ce que votre anxiété diminue au niveau où elle était avant de commencer l'exercice.

Commencez la méthode choisie : vous pouvez commencer à lire votre scénario à voix haute, à contempler les étapes de votre dessin ou à explorer les médias pour vous familiariser avec son contenu. Prenez le temps de vous imprégner des détails et des émotions que vous vivez.

Fermez les yeux : fermez vos yeux et commencez à vous immerger dans le scénario. Imaginez-vous vous plaçant le plus possible dans la situation. Laissez votre imagination prendre le dessus et ressentez les émotions qui émergent. Si vous avez un peu de difficulté à imaginer ces émotions, vous pouvez essayer de trouver des témoignages d'autres personnes dans la même situation que vous et commencer à vérifier quelles émotions se rapprochent des vôtres. Ainsi, vous pourrez commencer à vous rappeler tranquillement de celle-ci.

Observez votre anxiété : au fur et à mesure que vous vous exposez au scénario, soyez attentif(ve) à vos réactions émotionnelles. Notez les sensations physiques et les pensées qui surgissent. Rappelez-vous que c'est normal de ressentir de l'anxiété lors de l'exposition.

Remplissez la grille d'exposition : après chaque séance, prenez quelques minutes pour remplir la grille d'exposition. Identifiez les niveaux d'anxiété ressentis avant et après l'exercice. Cela vous permettra de suivre vos progrès au fil du temps.

Soyez bienveillant envers vous-même : n'oubliez pas d'être patient(e) et bienveillant(e) envers vous-même tout au long du processus. L'exposition au scénario peut susciter des émotions intenses, mais c'est une étape importante vers votre guérison.

Reconnaissez vos progrès : à mesure que vous pratiquez l'exposition au scénario, observez les changements dans vos réactions émotionnelles. Célébrez vos progrès, même s'ils sont petits. Chaque étape compte dans votre cheminement vers une vie moins entravée par l'anxiété.

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

Les trois principes de l'habituation :

1. L'exposition prolongée à une situation supportable entraîne toujours une diminution de l'anxiété au fil du temps.
2. L'exposition répétée à la situation anxiogène conduit à une diminution progressive de l'intensité de l'anxiété.
3. Avec des expositions répétées, la durée de l'anxiété maximale diminue progressivement.

Agir comme si vous étiez tolérant à la situation :

- Acceptez les sensations déplaisantes et essayez de développer votre capacité à tolérer ces sensations sans éviter la situation.
- Si possible, évitez de parler pendant l'exposition.
 - La discussion peut devenir une forme d'évitement cognitif, vous éloignant de la prise de conscience de vos pensées et sensations physiques.
- N'abandonnez pas l'exposition au moindre signe d'anxiété.
- La persévérance dans l'exposition est essentielle pour permettre l'habituation et la réduction de l'anxiété.

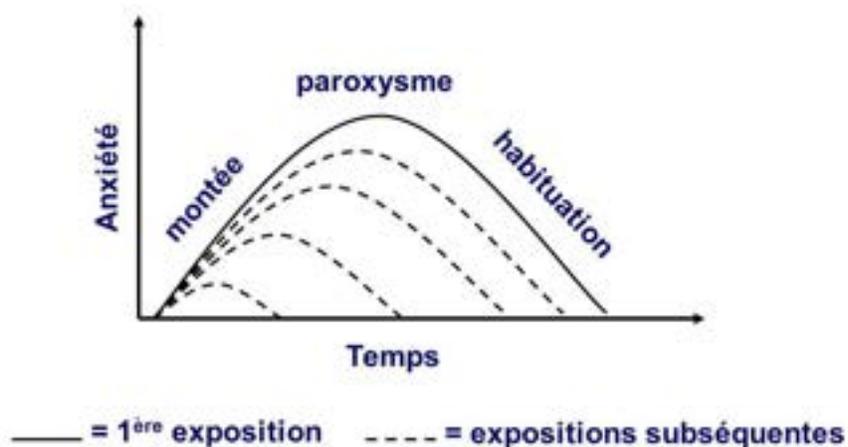
L'habituation à l'anxiété est un processus naturel qui se produit lorsque nous sommes exposés de manière répétée et prolongée à des situations qui nous causent de l'anxiété. En agissant comme si nous étions tolérants à la situation et en acceptant les sensations désagréables qui accompagnent l'anxiété, nous permettons à notre cerveau de s'habituer progressivement à ces

stimuli. Avec le temps, nous constatons que l'anxiété diminue et que nous sommes mieux en mesure de faire face à la situation sans être submergés par la peur.

Lorsque vous vous engagez dans une exposition, il est important de rester engagé et de ne pas éviter la situation ou rebrousser chemin au premier signe d'anxiété. Les premières expositions peuvent être difficiles, mais avec la pratique, vous remarquerez que l'anxiété diminue progressivement et que vous devenez de plus en plus à l'aise dans la situation.

Guide: n'oubliez pas que l'exposition est un processus graduel et que vous devriez travailler avec des situations anxiogènes qui sont supportables pour vous. Si vous trouvez que l'exposition devient trop accablante, n'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel de la santé mentale qui pourra vous guider à travers ce processus et vous offrir un soutien tout au long de votre cheminement vers une meilleure gestion de l'anxiété.

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 frappent, il est naturel de chercher des moyens de les gérer. Les exercices d'exposition aux sensations de la panique et de l'anxiété sont des outils puissants pour apprendre à faire face à ces sensations, à les comprendre et à les diminuer. Ces exercices vous permettent de vous familiariser avec les sensations physiques et émotionnelles associées à l'anxiété, vous aidant ainsi à mieux les gérer lorsque vous les ressentez. Voici une liste d'exercices graduellement intensifiés pour vous aider à construire votre tolérance à ces sensations.

1. Secouer la tête (30 secondes) : penchez légèrement la tête et secouez-la de gauche à droite, les yeux ouverts. Relevez ensuite la tête et maintenez-la droite.

2. Redresser la tête (1 minute) : asseyez-vous et penchez la tête entre vos jambes, abaissant ainsi votre tête sous le niveau de votre cœur. Après 1 minute, redressez-vous rapidement.

3. Courir sur place ou monter et descendre une marche (1 minute) : courez sur place en levant les genoux à la hauteur de vos hanches ou montez et descendez rapidement une marche.

4. Contractions corporelles (1 minute) : asseyez-vous et contractez tous les gros muscles de votre corps en soulevant légèrement vos cuisses de la chaise.

5. Rétention de Respiration (30 secondes ou selon vos capacités) : prenez une grande inspiration, puis couvrez votre nez et votre bouche avec votre main.

6. Tourner sur place (1 minute) : si vous êtes sur une chaise à roulettes ou debout près d'un mur, tournez sur place avec les yeux ouverts sans fixer de points spécifiques.

7. Hyperventilation (1 minute ou selon vos capacités) : inspirez et expirez profondément par la bouche pour que votre respiration soit audible.

8. Respiration à travers une paille (2 minutes) : pincez vos narines et respirez à travers une paille pour simuler une respiration restreinte.

9. Fixer un point au mur (2 minutes) : fixez un point sur le mur sans détourner votre regard.

10. Avaler rapidement (4 fois) : avalez le plus vite possible quatre fois de suite, même si c'est difficile sans boire ou manger.

11. Imaginez votre pire respiration (2 minutes) : fermez les yeux, imaginez une attaque de panique et ressentez mentalement la sensation la plus intense.

12. Pression sur le bras (2 minutes) : levez l'avant-bras gauche et utilisez la main droite pour exercer une pression sur votre bras gauche, restreignant ainsi temporairement la circulation.

Guide: ces exercices sont conçus pour vous exposer graduellement aux sensations associées à l'anxiété et à la panique. En les pratiquant régulièrement, vous pouvez renforcer votre tolérance à ces sensations et apprendre à mieux les gérer au fil du temps. L'objectif est de vous aider à réaliser que ces sensations ne sont pas dangereuses et que vous avez le pouvoir de les gérer efficacement. N'oubliez pas de consulter un professionnel de la santé si vous avez des préoccupations sérieuses liées à l'anxiété ou à la panique, ou que vos symptômes vous empêchent de vivre une vie normale.

Exercices de la semaine

Exposition en imagination

Choisissez une situation ou un scénario qui génère de l'anxiété. Écrivez un script détaillé décrivant la situation, en incluant vos pensées, émotions et sensations. Lisez ce script à voix haute plusieurs fois au cours de la semaine, en vous imaginant dans la situation. Prenez note de l'intensité de votre anxiété avant et après chaque lecture.

Exposition réelle graduelle

Identifiez une situation que vous évitez généralement en raison de l'anxiété qu'elle génère. Divisez cette situation en petites étapes graduelles. Commencez par la plus facile et exposez-vous-y pendant un certain temps, en notant votre niveau d'anxiété. Augmentez progressivement l'intensité de l'exposition en passant aux étapes suivantes. Répétez cela plusieurs fois au cours de la semaine.

Exposition en pleine conscience

Choisissez une tâche quotidienne que vous faites généralement rapidement ou automatiquement. Pratiquez la pleine conscience en vous engageant pleinement dans cette tâche. Prenez conscience de chaque sensation, chaque mouvement et chaque détail. Observez comment votre anxiété peut augmenter à mesure que vous vous concentrez sur chaque aspect de la tâche. Continuez à vous engager dans la tâche malgré l'anxiété.

Exposition aux pensées anxieuses

Identifiez une pensée automatique anxieuse qui vous préoccupe. Écrivez cette pensée sur une feuille de papier. Lisez-la à voix haute et maintenez-la dans votre esprit. Restez assis avec cette pensée pendant quelques minutes, en observant les émotions et les sensations qu'elle génère. Notez comment votre anxiété diminue au fil du temps.

Exposition en défi de recherche de réassurance

Identifiez une situation où vous avez tendance à rechercher constamment la réassurance des autres. Choisissez de ne pas demander de réassurance dans cette situation pendant toute la semaine. Lorsque l'envie de demander de l'aide surgit, prenez note de vos pensées et sensations, mais ne demandez pas de réassurance. Remarquez comment cela affecte votre anxiété et votre sentiment d'autonomie.

Exposition à la vulnérabilité

Partagez une peur ou une préoccupation anxieuse avec un ami de confiance. Soyez honnête et vulnérable dans votre partage. Permettez-vous de ressentir l'anxiété qui peut surgir en

partageant quelque chose de personnel. Observez comment votre ami réagit et comment cela peut influencer votre anxiété au fil du temps.

Guide: rappelez-vous que ces exercices d'exposition sont conçus pour vous aider à développer votre tolérance à l'anxiété. Allez à votre propre rythme et soyez patient avec vous-même. Si vous trouvez que l'anxiété devient écrasante ou que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé mentale.

Liens supplémentaires

Articles

- [Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins 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 technique thérapeutique puissante utilisée dans la gestion des troubles anxieux. Elle implique de confronter directement les situations ou les environnements qui déclenchent de l'anxiété ou de la peur, dans le but de réduire progressivement la réaction anxieuse. Cette approche repose sur le principe de l'habituation, qui est la diminution naturelle de la réponse émotionnelle à une situation lorsque celle-ci est vécue de manière répétée et prolongée.

L'exposition in vivo diffère des autres formes d'exposition en ce qu'elle se produit dans le monde réel, dans des situations réelles plutôt que dans l'imagination. Cette immersion dans des situations redoutées peut sembler intimidante au début, mais c'est un moyen efficace d'enseigner à notre cerveau que ces situations ne sont pas aussi menaçantes qu'il le pense. L'exposition in vivo s'avère particulièrement efficace pour les personnes souffrant de troubles tels que les troubles anxieux, les phobies et le trouble obsessionnel compulsif. Elle offre l'opportunité de surmonter les évitements et les schémas de comportement limitants en développant progressivement une plus grande tolérance à l'anxiété et en modifiant les perceptions négatives associées aux situations redoutées.

Dans ce bloc, nous explorerons les étapes de l'exposition in vivo, comment l'intégrer dans votre routine quotidienne et comment surmonter les obstacles qui pourraient surgir. Par le biais de cette approche, vous pouvez gagner en confiance, réduire l'impact de l'anxiété sur votre vie et retrouver une plus grande liberté d'action.

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 :

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.

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.

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.

L'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.

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.

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.

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.

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 et 10 représente le niveau d'anxiété maximum imaginable.

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

- **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.
- **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.
- **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: 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, il s'agit maintenant de sélectionner 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. L'objectif est d'affronter graduellement les situations de plus en plus stressantes, jusqu'à la situation la plus difficile pour vous.

ATTENTION : La clé de la réussite est de commencer au bas de l'échelle et d'avancer seulement lorsque notre 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

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

7

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

6

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

5

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

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>

Exercices de la semaine : 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

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.

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.

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.

Sélectionnez vos objectifs : identifiez vos objectifs par rapport au problème. Définissez-les de manière concrète. Quels indicateurs concrets prouveraient que l'objectif est atteint ?

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.

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.

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.

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.

Évaluez les résultats : à la date prévue, évaluez les résultats obtenus en fonction des objectifs que vous avez définis. Si nécessaire, appliquez la technique de résolution de problème ou considérez d'autres solutions.

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

La rumination est une expérience mentale commune, mais souvent méconnue, qui peut avoir un impact significatif sur notre bien-être émotionnel. Elle se présente sous différentes formes et peut prendre le contrôle de nos pensées, créant un cercle vicieux de préoccupations et d'obsessions. Découvrons ensemble ce que signifie réellement la rumination et comment la gérer pour retrouver un esprit plus apaisé.

Les visages de la rumination

La rumination revêt diverses formes, chacune entraînant une spirale de pensées négatives et envahissantes :

- **S'inquiéter** : se préoccuper excessivement de situations passées ou futures, souvent sans trouver de solutions tangibles.
- **Analyser de façon excessive** : passé en revue encore et encore les détails d'une situation dans l'espoir de trouver des réponses, mais finissant par devenir obsédé par chaque détail.
- **Obsession** : être captivé par une pensée, une image ou une idée, qui revient sans cesse et prend une place disproportionnée dans nos pensées.
- **Broyer du noir** : se concentrer sur les aspects négatifs d'une situation, amplifiant ainsi le sentiment de désespoir.
- **Retourner un problème** : repasser inlassablement un problème dans sa tête, sans parvenir à en tirer une conclusion satisfaisante.
- **Creuser la tête** : chercher de manière compulsive des solutions à un problème, souvent sans succès.
- **Énervement persistant** : se laisser emporter par la colère ou la frustration à propos d'une situation, même après qu'elle soit résolue.

Les différences entre la rumination et la réflexion

voici 10 exemples de différences entre la rumination et la réflexion :

Orientation mentale

- **Rumination** : obsessionnellement se concentrer sur les mêmes pensées négatives sans résolution.
- **Réflexion** : prendre du recul pour examiner et analyser une situation de manière constructive.

But recherché

- **Rumination** : se perdre dans des pensées négatives sans chercher à résoudre un problème.

- **Réflexion** : chercher activement des solutions ou des idées pour comprendre et résoudre un problème.

Durée

- **Rumination** : les pensées négatives persistent de manière prolongée, sans amélioration.
- **Réflexion** : la pensée est temporaire et vise à aboutir à une conclusion ou une résolution.

Conséquences émotionnelles

- **Rumination** : augmentation de l'anxiété, du stress et de la détresse émotionnelle.
- **Réflexion** : clarification des émotions et des pensées, réduction de l'anxiété.

Accent sur le passé VS le présent

- **Rumination** : obsession pour des erreurs passées ou des événements négatifs.
- **Réflexion** : examiner les expériences passées pour apprendre et grandir dans le présent.

Autocritique vs compréhension

- **Rumination** : autocritique excessive et auto blâme.
- **Réflexion** : chercher à comprendre ses propres réactions et comportements sans jugement.

Niveau d'objectivité

- **Rumination** : amplifier et exagérer les problèmes, sans perspective.
- **Réflexion** : examiner les choses avec objectivité, en tenant compte de différents points de vue.

Résolution vs ruminer

- **Rumination** : répéter les mêmes pensées négatives sans chercher à les résoudre.
- **Réflexion** : identifier des solutions et mettre en œuvre des actions pour résoudre les problèmes.

Attitude envers les émotions

- **Rumination** : rester bloqué dans les émotions négatives sans les traiter.
- **Réflexion** : reconnaître les émotions, les comprendre et les accepter pour mieux les gérer.

Impact sur la prise de décision

- **Rumination** : perturber la capacité à prendre des décisions rationnelles.
- **Réflexion** : clarifier les options et les conséquences pour prendre des décisions éclairées.

Sortir de la spirale de rumination

La rumination peut nous piéger dans un cycle sans fin de pensées négatives, provoquant du stress et de l'anxiété. Voici quelques stratégies pour la gérer efficacement :

Conscience de soi : identifiez les signaux de la rumination, comme le fait de penser de manière répétitive à une situation. Prenez conscience de ces moments pour briser le cycle.

Interruption : lorsque vous vous surprenez à ruminer, essayez de vous interrompre en vous distrayant avec une activité que vous appréciez.

Temps limité : accordez-vous un temps spécifique pour réfléchir à un problème, puis laissez-le de côté. Ne le reprenez que pendant le temps prévu.

Défi des pensées : questionnez vos pensées ruminantes en vous demandant si elles sont basées sur des preuves solides. Remettez en question les conclusions négatives.

Pratique de la pleine conscience : apprenez à être présent dans l'instant présent en pratiquant la pleine conscience. Cela peut aider à réduire le temps que vous passez à vous inquiéter du passé ou du futur.

Solutions actives : si vous êtes préoccupé par un problème, recherchez des solutions concrètes plutôt que de tourner en rond.

Activités positives : faites des activités qui vous apportent du plaisir et vous permettent de vous échapper mentalement de la rumination.

Conclure la rumination

La rumination peut sembler être une prison mentale, mais il est possible de s'en libérer avec des techniques et des efforts conscients. En adoptant des stratégies pour gérer la rumination, vous pouvez reprendre le contrôle de vos pensées et cultiver une perspective plus positive et sereine sur la vie. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous trouvez que la rumination est persistante et interfère avec votre bien-être global.

Distinguer entre rumination et réflexion : libérer votre pensée

Il est facile de confondre la rumination et la réflexion, car les deux impliquent de penser profondément à quelque chose. Cependant, il y a des différences essentielles entre les deux qui ont un impact significatif sur notre bien-être mental. Décortiquons les distinctions pour mieux comprendre comment utiliser chaque processus de manière constructive.

Rumination : Un piège de pensées négatives

La rumination est une tendance à tourner en rond dans des pensées négatives, créant une boucle de préoccupations et d'anxiété. Voici quelques différences clés entre la rumination et la réflexion :

Recherche des fautes vs recherche des solutions : la rumination se concentre sur la recherche de fautes, d'erreurs et de coupables, sans trouver de solutions. En revanche, la réflexion vise à trouver des solutions pratiques pour résoudre un problème.

Amplification vs relativisation : la rumination a tendance à amplifier le problème, le rendant plus gros et plus effrayant qu'il ne l'est en réalité. La réflexion, en revanche, tente de donner au problème sa juste importance sans exagération.

Jugement vs compréhension : la rumination implique souvent un jugement sévère envers soi-même ou les autres. La réflexion vise à comprendre les différentes facettes d'une situation.

Simplifications abusives vs reconnaissance de la complexité : la rumination peut conduire à des simplifications abusives, cherchant une seule cause à un problème. La réflexion reconnaît généralement la complexité d'une situation avec plusieurs causes potentielles.

Pourquoi incessant vs but précis : la rumination se concentre sur le "pourquoi" d'une situation sans fin. La réflexion a un but précis, cherchant à résoudre le problème ou à s'en dégager.

Concentration sur le problème vs vue d'ensemble : la rumination peut limiter notre vision à un problème spécifique sans prendre en compte la vue d'ensemble. La réflexion aborde les situations de manière précise, mais aussi dans un contexte plus large.

Concentration sur les conséquences vs recherche de solutions : la rumination tend à se concentrer sur les conséquences négatives du problème, générant des pensées de catastrophe. La réflexion cherche activement des solutions, de la préparation et de la prévention.

Opter pour une réflexion positive

Apprendre à faire la distinction entre la rumination et la réflexion est essentiel pour maintenir un état d'esprit sain. En privilégiant la réflexion, vous pouvez résoudre les problèmes de manière constructive, identifier des solutions et maintenir une perspective positive. Si vous vous surprenez à ruminer, rappelez-vous qu'il est possible de changer vos schémas de pensée en adoptant une approche plus réfléchie et résolutive.

Les effets négatifs de la rumination sur votre humeur

La rumination, cette habitude de pensées négatives incessantes, peut être extrêmement dévastatrice pour votre humeur et votre bien-être. En laissant votre esprit tourner en boucle autour d'un problème ou d'une inquiétude, vous pourriez sans le savoir alimenter un cycle de détérioration de votre humeur. Voici comment la rumination peut impacter votre état émotionnel et mental :

Diminution de la disposition et de la capacité à résoudre des problèmes : la rumination peut vous laisser submerger par des pensées négatives, vous épuisant mentalement et émotionnellement. En conséquence, vous pourriez vous sentir moins disposé à affronter les problèmes et à trouver des solutions constructives.

Perte d'attention à l'environnement : la rumination peut vous enfermer dans votre propre monde de pensées, vous rendant moins attentif à votre environnement et aux opportunités positives qui vous entourent. Vous pourriez manquer des moments importants et des interactions significatives.

Illusion d'utilité : souvent, les gens pensent que la rumination est un moyen de faire face à leurs problèmes. Cependant, en réalité, elle peut aggraver l'anxiété et l'inquiétude. Les pensées répétitives ne mènent souvent qu'à des boucles sans fin, sans résoudre le problème sous-jacent.

Discerner entre la réflexion et la rumination :

Il est important de noter que réfléchir à une situation n'est pas toujours synonyme de rumination. Il est naturel de penser aux causes d'un problème pour mieux le comprendre. Cependant, la rumination va au-delà de la réflexion productive. Elle se transforme en un cycle de pensées négatives qui ne mène pas à des solutions concrètes.

Stratégie d'évitement efficace : Paradoxalement, la rumination peut parfois sembler une stratégie d'évitement efficace pour faire face à une situation difficile. En concentrant votre attention sur les pensées, vous pourriez temporairement éviter de ressentir des émotions intenses. Cependant, cela ne fait que retarder la résolution du problème.

Différencier émotion, rumination et résolution de problèmes :

Il est crucial de faire la distinction entre émotion, rumination et recherche de solution à un problème. Reconnaître vos émotions et réfléchir à la cause d'un problème peut être constructif. Cependant, lorsque la rumination prend le dessus, elle peut entraver votre bien-être mental. En développant la capacité de reconnaître et d'arrêter la rumination, vous pouvez cultiver une approche plus positive et résiliente face aux défis de la vie.

Stratégies anti-rumination pour retrouver le contrôle

La rumination peut sembler une spirale difficile à briser, mais il existe des stratégies efficaces pour s'en libérer et retrouver un état d'esprit plus positif et résilient. Voici quelques approches pour contrer la rumination de manière proactive :

Utiliser la résolution de problème : transformez la rumination en une réflexion constructive. Plutôt que de laisser vos pensées tourner en boucle, engagez-vous dans un processus de résolution de problème. Identifiez les options possibles pour faire face à la situation, évaluez chaque option et choisissez-la meilleure. En mettant en action ces solutions, vous vous éloignez de la rumination et vous vous rapprochez de la résolution.

Tolérer l'incertitude : il arrive que la rumination découle de l'incapacité à trouver une solution immédiate. Apprenez à tolérer l'incertitude et à accepter que toutes les réponses ne soient pas disponibles instantanément. Dans de tels cas, concentrez-vous sur les actions qui sont en accord avec vos valeurs et qui vous rapprochent de vos objectifs.

Élaborer un plan d'action alternatif : préparez-vous à réagir différemment lorsque la rumination survient. Élaborez une liste d'activités alignées avec vos valeurs que vous pouvez entreprendre lorsque vous vous rendez compte que vous êtes en train de ruminer. Ces activités peuvent agir comme des distractions positives et vous aider à sortir du cycle négatif.

Gestion du temps de rumination : définissez un créneau spécifique dans votre emploi du temps pour la rumination. Pendant ce temps dédié, autorisez-vous à explorer vos inquiétudes. En dehors de cette période, engagez-vous activement dans d'autres activités qui vous préoccupent. Cette technique peut vous aider à mettre des limites à la rumination excessive.

Pratique de pleine conscience : être présent dans le moment présent est une méthode puissante pour contrer la rumination. Portez attention à vos sensations, à vos émotions et à ce qui se passe autour de vous. La pratique de la pleine conscience vous permet de vous détacher des pensées négatives et de vous recentrer sur le moment présent.

Approfondir votre boîte à outils de résolution de problème

En plus des stratégies que nous avons déjà explorées pour améliorer votre résolution de problème, voici quelques trucs et astuces supplémentaires pour perfectionner votre approche et obtenir des résultats plus efficaces :

Décomposer les problèmes complexes : si un problème semble écrasant, divisez-le en parties plus petites et plus gérables. En traitant chaque composante individuellement, vous évitez de vous sentir submergé et augmentez vos chances de trouver des solutions spécifiques à chaque aspect.

Diversifiez vos options : lorsque vous générez des solutions possibles, encouragez-vous à explorer une variété d'options. N'hésitez pas à penser en dehors des sentiers battus et à envisager des approches inhabituelles. Parfois, une solution inattendue peut être la plus efficace.

Sollicitez des perspectives externes : ne sous-estimez pas le pouvoir des idées venant d'autres personnes. Discuter de votre problème avec un ami, un collègue ou un professionnel peut apporter une perspective nouvelle et créative, ainsi que des suggestions que vous n'auriez peut-être pas envisagées autrement.

Testez et adaptez : n'ayez pas peur d'essayer différentes solutions et de voir comment elles fonctionnent dans la pratique. L'essai et l'erreur font partie du processus de résolution de problèmes. Si une solution ne fonctionne pas comme prévu, ajustez-la et essayez quelque chose de nouveau.

Pratiquer la patience : certaines solutions prennent du temps pour porter leurs fruits. Ne vous attendez pas toujours à des résultats instantanés. Soyez patient et continuez à mettre en œuvre vos solutions avec engagement, même si les résultats ne sont pas immédiats.

Célébrez les petites victoires : même si la résolution complète d'un problème peut prendre du temps, reconnaissez et célébrez les petites victoires le long du chemin. Cela renforce votre motivation et votre confiance en vos capacités à faire face aux défis.

Évitez le perfectionnisme : vous n'avez pas besoin de trouver la solution parfaite à chaque fois. Les problèmes sont rarement résolus de manière idéale. Acceptez que certaines solutions puissent avoir des inconvénients, et concentrez-vous sur ce qui fonctionne le mieux dans le contexte donné.

Exercices de la semaine

Problèmes quotidiens : identifiez un petit problème quotidien que vous rencontrez régulièrement. Utilisez la technique de résolution de problème que nous avons explorée pour le résoudre de manière proactive. Notez vos observations et les résultats dans un journal.

Résolution de problème imaginée : choisissez une situation hypothétique qui nécessite une résolution de problème. Appliquez la méthode de résolution de problème en identifiant les étapes, en générant des solutions et en choisissant la meilleure option. Cette pratique vous aidera à renforcer vos compétences même en dehors de situations réelles.

Collaboration créative : trouvez un ami, un collègue ou un membre de votre famille et proposez-leur un problème que vous rencontrez. Demandez-leur de travailler avec vous pour générer des solutions. Cette approche collaborative peut offrir des perspectives uniques et stimuler la créativité.

Réflexion post-événement : pensez à un événement récent où vous avez dû faire face à un problème. Revivez mentalement la situation et réfléchissez à la manière dont vous l'avez abordée. En utilisant les principes de résolution de problème, déterminez si vous auriez pu envisager d'autres solutions ou aborder le problème différemment.

Gestion du temps de rumination : utilisez la stratégie de gestion du temps de rumination que nous avons discutée. Choisissez une période de temps chaque jour dédiée à la réflexion sur les problèmes. En dehors de cette période, concentrez-vous sur l'action et la mise en œuvre de solutions.

Exercice de hiérarchie de problèmes : créez une liste de problèmes dans votre vie, en les classant de la moins à la plus grave. Sélectionnez-en un et utilisez la technique de la hiérarchie de problèmes que nous avons abordée pour identifier des solutions graduelles pour le résoudre.

Analyse de différentes perspectives : prenez un problème que vous cherchez à résoudre et essayez de l'aborder du point de vue d'une autre personne. Cela peut vous aider à acquérir de nouvelles idées et à développer votre capacité à considérer les problèmes sous différents angles.

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 réussir - 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](#)

Guide: et oui, les outils en gestion de projets peuvent aider pour l'anxiété de tous les jours. Vous pouvez penser à votre santé mentale comme un projet à bien gérer!

Bloc 9 - les émotions

Les émotions sont une part fondamentale de notre expérience humaine. Elles colorent nos vies, influencent nos décisions, et façonnent notre perception du monde qui nous entoure. Les émotions sont bien plus que de simples réactions physiologiques ou mentales. Elles sont un langage complexe que notre esprit utilise pour communiquer avec nous, pour nous donner un aperçu de notre bien-être intérieur et de nos besoins profonds.

Les émotions agissent comme des signaux, des guides internes qui nous informent sur ce qui se passe en nous et autour de nous. Elles sont comme des feux de signalisation qui indiquent si nous sommes sur la bonne voie ou si quelque chose mérite notre attention. Par exemple, la joie peut signaler que nous sommes en train de vivre quelque chose de positif et de gratifiant, tandis que la colère peut indiquer que nos limites ont été franchies ou que nos valeurs sont remises en question.

Il est important de reconnaître que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi. Elles sont simplement des réponses naturelles à différentes situations. Cependant, la façon dont nous gérons et exprimons nos émotions peut avoir un impact significatif sur notre bien-être mental et nos relations avec les autres.

Les émotions ne nous "arrivent" pas de manière aléatoire. Elles sont le résultat d'une combinaison complexe d'événements internes et externes. Notre perception du monde, nos expériences passées, nos croyances et nos valeurs personnelles interagissent pour façonner nos émotions. Parfois, il peut sembler que les émotions surgissent soudainement, mais en réalité, elles sont souvent le résultat d'un processus subtil et rapide de traitement de l'information par notre cerveau.

Il est fréquent que nous nous identifions pleinement à nos émotions, en les prenant pour la réalité de qui nous sommes. Par exemple, si nous ressentons de la tristesse, nous pouvons avoir l'impression d'être une personne triste. Cependant, il est important de comprendre que nos émotions ne définissent pas notre identité. Ce sont des expériences passagères qui viennent et repartent. Apprendre à prendre du recul par rapport à nos émotions nous permet de mieux les comprendre et de mieux gérer nos réactions à leur égard.

Dans ce bloc consacré aux émotions, nous explorerons en profondeur les différentes émotions, leurs origines, leurs manifestations physiques et mentales, ainsi que des stratégies pour les gérer de manière saine et constructive. En développant une compréhension plus profonde de nos émotions et en apprenant à les accueillir avec bienveillance, nous pouvons améliorer notre bien-être émotionnel et notre qualité de vie globale.

Naviguer les vagues émotionnelles : le processus émotionnel en action

Les émotions sont une partie essentielle de notre expérience humaine, agissant comme des signaux intérieurs qui reflètent nos réactions aux événements et aux situations. Le processus émotionnel est une méthode puissante qui vous guide à travers la compréhension, l'acceptation et la gestion de vos émotions de manière constructive.

Comprendre le processus émotionnel :

Le processus émotionnel est une séquence d'étapes qui vous permet d'interagir avec vos émotions de manière intentionnelle. Il vous encourage à vous engager activement avec ce que vous ressentez plutôt que de les subir passivement. Voici comment cela fonctionne :

Ressentir : prenez un moment pour vous connecter avec ce que vous ressentez à l'intérieur. Identifiez la gamme d'émotions qui émergent en vous. Cela pourrait être de la tristesse, de la joie, de la colère, de la peur ou autre chose.
Identifier : donnez un nom précis à l'émotion que vous ressentez. Utilisez des ressources comme la roue des émotions pour vous aider à nommer ce que vous expérimentez. Identifiez ensuite ce qui a déclenché cette émotion et explorez le besoin sous-jacent à cette réaction.

Accepter : accueillez vos émotions sans jugement. Permettez-vous de les ressentir pleinement sans essayer de les réprimer. Rappelez-vous que chaque émotion a sa place et peut vous fournir des informations importantes sur votre expérience.

Répondre : choisissez comment vous allez répondre à votre émotion de manière constructive. Pensez à des actions qui respectent vos valeurs et vous aident à maintenir votre bien-être émotionnel. Cela pourrait inclure la communication, la méditation, la relaxation ou d'autres stratégies.

Exemples d'application :

Ressentir : en vous asseyant tranquillement, notez les sensations qui émergent en vous. Peut-être ressentez-vous un nœud dans l'estomac ou une légère douleur dans la poitrine.

Identifier : vous réalisez que vous ressentez de l'anxiété. Vous identifiez que cette émotion a été déclenchée par une présentation que vous devez donner demain.

Accepter : vous décidez de vous permettre de ressentir cette anxiété sans vous juger. Vous reconnaissez que c'est une réaction normale à une situation stressante.

Répondre : vous choisissez de pratiquer la respiration profonde pour vous calmer et de passer un peu de temps à préparer votre présentation de manière méthodique.

Pourquoi le processus émotionnel fonctionne :

Le processus émotionnel fonctionne en vous aidant à prendre du recul par rapport à vos émotions, à les examiner avec bienveillance et à choisir comment y répondre. Il renforce votre conscience émotionnelle, vous permettant ainsi de mieux comprendre vos réactions et de les gérer de manière plus constructive. En appliquant ce processus, vous vous donnez le pouvoir de naviguer efficacement à travers les hauts et les bas de la vie, en développant des compétences émotionnelles essentielles pour votre bien-être global.

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

Les émotions sont comme un langage silencieux que notre corps utilise pour communiquer nos expériences intérieures. Elles ne sont pas seulement des réactions passagères, mais elles portent des informations précieuses sur nos besoins, nos préoccupations et nos réponses aux situations. Apprendre à comprendre et à écouter ces messages émotionnels peut grandement améliorer notre bien-être émotionnel et nos interactions avec le monde qui nous entoure.

Les rôles et les besoins des émotions :

Peur : la peur est un signal d'alarme. Elle nous avertit qu'il y a un danger imminent et que notre sécurité est menacée. Elle active notre instinct de survie et nous incite à prendre des mesures pour nous protéger, que ce soit en fuyant ou en faisant face au danger.

Colère : la colère surgit lorsque quelque chose ou quelqu'un entrave notre chemin ou viole nos limites. Elle indique que nous avons besoin de défendre nos droits ou de surmonter un obstacle. Parfois, la colère peut masquer des émotions plus vulnérables comme la tristesse ou l'impuissance.

Joie : la joie exprime notre bien-être et notre confort. Elle nous pousse à nous rapprocher des autres, à partager des moments agréables et à célébrer nos réalisations. Elle renforce les liens sociaux et crée des expériences positives.

Surprise : la surprise est déclenchée par l'inattendu. Elle nous donne un temps d'arrêt pour assimiler ce qui se passe autour de nous. La surprise peut être liée à une découverte ou à une situation inattendue.

Dégoût : le dégoût se manifeste face à ce qui est toxique ou inacceptable pour nous. Il nous guide vers l'évitement de ce qui peut nuire à notre bien-être ou à nos valeurs.

Tristesse : la tristesse émerge lorsque nous faisons face à une perte ou à une privation, que ce soit de quelque chose de tangible ou émotionnellement important. Elle appelle à être reconfortée et à recevoir du soutien.

Voici les différentes émotions présentées sur la roue :

La roue des émotions de Kaitlin Robbs encourage la reconnaissance de la complexité des émotions humaines en fournissant un large éventail de mots pour les décrire. Cela peut aider les individus à mieux identifier et à communiquer leurs émotions, ce qui est essentiel pour le développement d'une intelligence émotionnelle.

Lorsqu'on utilise cette roue, il est important de se rappeler que les émotions sont souvent interconnectées et qu'une seule situation peut déclencher plusieurs émotions à la fois. La roue des émotions peut aider à mettre en lumière ces nuances et à favoriser une compréhension plus profonde de nos réactions émotionnelles.

Éclairage sur les émotions : comprendre leur impact sur l'évaluation de soi

Nos émotions sont des guides subtils qui nous aident à naviguer dans le labyrinthe complexe de notre vie intérieure. Elles ont la capacité de révéler des aspects profonds de notre expérience émotionnelle et de notre relation avec nous-mêmes. Certaines émotions, en particulier celles liées à l'auto-évaluation, ont un pouvoir significatif pour façonner notre perception de qui nous sommes et de nos interactions avec le monde extérieur.

Joie : la joie est une émotion positive qui émerge lorsque nous ressentons un bien-être, une satisfaction ou une réjouissance. Elle peut découler d'accomplissements personnels, de moments de connexion sociale ou même de petites victoires quotidiennes. La joie nous motive, renforce nos liens sociaux et améliore notre bien-être général.

Colère : la colère survient lorsque nous percevons un obstacle, une injustice ou un dépassement de nos limites. Elle peut être une force motrice pour le changement et la protection de soi. Cependant, la colère non gérée peut causer des conflits et des relations tendues. L'apprentissage de la gestion de la colère permet de la transformer en action constructive.

Tristesse : la tristesse émerge en réponse à des pertes, des déceptions ou des moments difficiles. Elle peut être accompagnée d'un sentiment de perte, de solitude et de douleur émotionnelle. Bien que la tristesse soit parfois évitée, elle joue un rôle essentiel en nous permettant de traiter les événements difficiles et d'accepter les changements.

Peur : la peur est une émotion protectrice qui se déclenche lorsque nous percevons une menace ou un danger potentiel. Elle active notre réaction de lutte, de fuite ou de gel pour assurer notre survie. Cependant, lorsque la peur est excessive ou irrationnelle, elle peut limiter nos actions et notre qualité de vie.

Culpabilité : l'émotion de culpabilité est souvent un signal que nous avons agi d'une manière qui a eu un impact négatif sur autrui. Elle émerge comme une invitation à reconnaître notre responsabilité et à réparer ce qui a été fait. Cependant, la culpabilité peut devenir problématique si elle se transforme en fardeau. Prendre toute la responsabilité d'une situation peut être injuste envers nous-mêmes. Il est important de s'interroger sur la part réelle de notre implication et de réévaluer notre rôle dans le contexte.

Honte : l'émotion de honte va au-delà d'une simple évaluation de nos actes. Elle est profondément liée à notre identité et à notre valeur personnelle. La honte surgit lorsque nous nous percevons comme fondamentalement imparfaits ou indignes d'acceptation. Cette émotion peut être sournoise, sapant notre estime de soi et minant notre confiance. Reconnaître que la honte n'est pas toujours rationnelle est un premier pas crucial. Travailler sur une perspective équilibrée et bienveillante envers soi-même peut atténuer l'impact dévastateur de cette émotion.

Guide: comprendre comment ces émotions sont reliées à notre évaluation de nous-mêmes est un puissant outil pour accroître notre bien-être émotionnel. En examinant de plus près nos réactions émotionnelles face à la culpabilité et à la honte, nous pouvons cultiver une relation plus saine et plus compatissante avec nous-mêmes. En fin de compte, les émotions ne sont pas seulement des phénomènes passagers, mais des messagers précieux qui nous offrent des opportunités pour la croissance personnelle et la transformation intérieure.

Observation de mes émotions: exploration et réflexion

Les émotions sont des indicateurs précieux de notre bien-être émotionnel et mental. En observant nos émotions de manière consciente, nous pouvons en apprendre davantage sur nous-mêmes, nos réactions et nos besoins. Voici un guide pour vous aider à explorer vos émotions de manière réfléchie :

Émotion la plus fréquente et la moins fréquente : identifiez l'émotion que vous ressentez le plus souvent et celle que vous ressentez le moins fréquemment. Cela vous permettra de mieux comprendre les tendances émotionnelles dans votre vie.

Contexte d'apparition : réfléchissez aux situations ou aux contextes dans lesquels chaque émotion survient dans votre vie. Est-ce lié à certaines personnes, environnements, activités ou événements particuliers ?

Signification de l'émotion : demandez-vous ce que chaque émotion pourrait vous indiquer. Par exemple, si vous ressentez fréquemment de la colère dans certaines situations, cela pourrait indiquer des limites personnelles qui sont dépassées.

Réactions face à l'émotion : explorez vos réactions typiques face à chaque émotion. Comment accueillez-vous cette émotion ? Est-ce que vous l'amplifiez en y pensant constamment ? Est-ce que vous la refusez ou tentez de l'éviter ?

Impact sur votre comportement : observez comment vos émotions influencent votre comportement. Est-ce que la tristesse vous amène à vous retirer socialement ? Est-ce que la joie vous pousse à vous engager davantage avec les autres ?

Tendances et modèles : en examinant vos observations, recherchez des tendances ou des modèles récurrents. Par exemple, vous pourriez remarquer que la colère surgit lorsque vous vous sentez impuissant.

Développement d'une conscience émotionnelle : en développant cette conscience émotionnelle, vous serez mieux équipé pour gérer vos émotions de manière constructive et pour répondre à vos besoins émotionnels.

Gestion de l'intensité émotionnelle : un équilibre subtil

Nos émotions varient en intensité, allant d'une légère perturbation à une forte intensité émotionnelle. Gérer ces fluctuations peut être un défi, mais c'est un aspect essentiel de notre bien-être émotionnel. Voici comment naviguer avec adresse à travers les différentes intensités émotionnelles :

Grande intensité émotionnelle : lorsque vous ressentez une émotion à forte intensité, il peut être difficile de penser clairement. C'est là qu'une stratégie d'ancrage est utile. Prenez un moment pour vous recentrer en utilisant des techniques de respiration profonde ou de pleine conscience. Cela vous permettra de récupérer votre capacité réflexive et de prendre des décisions plus éclairées.

Zone de tolérance (cible d'exposition) : au milieu de l'échelle émotionnelle se trouve la zone de tolérance, où l'émotion est gérable et peut être explorée de manière constructive. Lorsque vous vous trouvez dans cette zone, vous pouvez pratiquer des stratégies pour rester en équilibre. Cela inclut la respiration, le ralentissement de vos pensées, l'observation de vos réactions, et le maintien d'une attitude curieuse et bienveillante envers vous-même.

Inhibition émotionnelle : parfois, nous pouvons être enclins à inhiber nos émotions, c'est-à-dire à les réprimer ou à les cacher. Cependant, cette stratégie peut avoir des conséquences négatives à long terme. Au lieu de cela, il peut être plus sain de mobiliser vos émotions, de les reconnaître et de les explorer avec attention. Cela peut conduire à une meilleure compréhension de vos besoins émotionnels.

Gérer la tolérance à la détresse

Stratégies non aidantes pour la gestion émotionnelle

Dans nos efforts pour gérer nos émotions, il peut être tentant d'adopter des réactions qui, à première vue, semblent nous protéger ou nous soulager. Cependant, ces stratégies peuvent souvent avoir des conséquences négatives à long terme sur notre bien-être émotionnel. Voici quelques réactions non aidantes que nous devrions essayer d'éviter :

Tristesse

- **Se laisser tomber dans une tristesse incontrôlable** : lorsque nous nous laissons submerger par la tristesse, il peut devenir difficile de retrouver un sentiment d'équilibre émotionnel. Chercher un soutien approprié et utiliser des techniques d'autosoin peut aider à gérer cette tristesse.
- **S'activer pour éviter la tristesse** : utiliser des activités pour fuir la tristesse, au lieu de l'affronter et de l'apprivoiser, peut prolonger sa présence. Prenez le temps de ressentir et de comprendre la tristesse au lieu de l'éviter.

Peur

- **Se montrer invulnérable** : ignorer ou minimiser le danger réel peut mettre en péril notre bien-être. Reconnaissez les limites et prenez les mesures appropriées pour vous protéger.
- **Amplifier la peur** : lorsque le danger n'est pas réel, amplifier la peur ne fait qu'aggraver l'anxiété. Travailler à apprivoiser vos peurs irrationnelles peut vous aider à développer une réponse émotionnelle plus équilibrée.

Culpabilité

- **Se sentir écrasé par la culpabilité** : la culpabilité excessive peut éroder notre estime de soi et notre bien-être général. Reconnaissez que vous n'êtes pas uniquement défini par vos erreurs et trouvez des moyens constructifs de vous améliorer.
- **Dévaloriser les autres** : projeter notre culpabilité sur les autres en les dévalorisant est une façon de se protéger, mais cela n'est pas constructif. Acceptez la responsabilité de vos actes tout en maintenant une perspective équilibrée sur les autres.

Colère

- **Retourner la colère contre soi** : utiliser la colère dirigée contre soi-même peut avoir des effets dévastateurs sur notre bien-être mental. Pratiquez l'auto compassion et trouvez des moyens constructifs de gérer la colère.
- **Idéaliser les autres** : voir les autres comme tout bons ou tout mauvais ne permet pas de reconnaître leur complexité. Acceptez que chacun ait ses forces et ses faiblesses.

Guide: l'objectif est d'adopter des stratégies émotionnelles saines et constructives qui nous aident à comprendre et à gérer nos émotions plutôt que de les réprimer ou de les amplifier. En développant une conscience émotionnelle et des compétences en gestion émotionnelle, nous pouvons mieux répondre aux défis émotionnels de la vie avec équilibre et résilience.

Réactions aidantes pour la gestion émotionnelle

Face aux émotions intenses, il existe des stratégies qui peuvent nous aider à mieux comprendre, apprivoiser et utiliser ces émotions de manière constructive. Voici quelques réactions aidantes pour la gestion émotionnelle :

Peur

- **Exposition graduelle :** s'exposer graduellement à ce qui nous effraie permet de réduire progressivement l'anxiété associée à cette peur.
- **Approche graduelle :** progressivement se confronter aux sources d'anxiété au lieu de les éviter, aidant à construire une tolérance à l'anxiété.
- **Se rassurer :** trouver des activités qui procurent un sentiment de contrôle et de sécurité peut réduire l'anxiété.
- **Liste de Petites étapes :** en cas de dépassement, faire une liste de petites tâches réalisables pour retrouver un sentiment de contrôle.

Culpabilité

- **Reconnaissance et réparation :** reconnaître sa faute, s'excuser et trouver des moyens de réparer le tort causé.
- **Apprentissage et prévention :** apprendre de ses erreurs, éviter de répéter les mêmes erreurs et accepter les conséquences.
- **Se pardonner :** pratiquer l'autocompassion et se pardonner soi-même pour éviter que la culpabilité ne prenne toute la place.
- **S'affirmer et prendre soin de soi :** lorsque la culpabilité est injustifiée, se permettre de s'affirmer, de prendre soin de soi et de se donner de la valeur.

Tristesse

- **Accueil et acceptation :** accueillir la tristesse sans jugement, permettant de ressentir pleinement l'émotion.
- **Réconfort intérieur :** se reconforter lors de moments de tristesse, apportant un sentiment de soutien personnel.
- **Activation positive :** lors de léthargie dépressive, s'activer en réalisant des activités qui renforcent le sentiment de compétence et de confiance en soi.

Honte

- **Acceptation de l'imperfection :** reconnaître et accepter ses limites et vulnérabilités humaines, embrassant l'humilité.

- **Défier le jugement intérieur** : éviter le jugement de soi en comprenant que personne n'est parfait.
- **Empathie envers soi** : traiter soi-même avec empathie et compassion, comme on le ferait pour un ami.

Colère (explosive et implosive)

- **Gérer l'intensité** : apprendre à calmer l'intensité de la colère en utilisant des techniques de relaxation.
- **Communication consciente** : exprimer la colère de manière constructive en évitant l'attaque, permettant une meilleure communication.
- **Expression et affirmation** : trouver des moyens sains et constructifs d'exprimer la colère, permettant de la libérer et de s'affirmer.

Guide: ces réactions aidantes visent à nous aider à naviguer à travers nos émotions de manière positive et productive, en favorisant une meilleure compréhension de soi et en renforçant notre capacité à gérer efficacement les défis émotionnels.

Exercices de la semaine

Exploration émotionnelle

Journal émotionnel : prenez quelques minutes chaque jour pour écrire dans un journal vos émotions du moment. Identifiez l'émotion que vous ressentez, décrivez la situation qui l'a déclenchée et notez vos réactions physiques et mentales. Cela vous aidera à mieux comprendre vos émotions et leurs déclencheurs.

La roue des émotions : utilisez la "roue des émotions" pour identifier et nommer vos émotions avec précision. Cherchez à reconnaître les nuances entre différentes émotions similaires.

Exercice des émotions mixtes : pensez à une situation récente où vous avez ressenti des émotions mélangées. Identifiez ces émotions et explorez comment elles interagissent. Quelles émotions prédominent-elles ? Comment se manifestent-elles physiquement ?

Pratique de gestion émotionnelle :

Pratique de respiration : dès que vous ressentez une émotion intense, prenez quelques minutes pour vous asseoir dans un endroit calme et pratiquez la respiration profonde. Inspirez pendant 4 temps, retenez pendant 4 temps et expirez pendant 4 temps. Cela peut vous aider à calmer votre système nerveux.

Technique STOP : lorsque vous ressentez une émotion intense, pratiquez la technique STOP : arrêtez-vous, respirez profondément, observez vos sensations physiques et mentales, puis prenez une décision éclairée sur la façon de réagir.

Visualisation positive : prenez quelques minutes chaque jour pour visualiser une situation positive qui vous procure de la joie ou du contentement. Ressentez ces émotions dans tout votre corps. Cette pratique peut renforcer vos émotions positives.

Exploration des croyances émotionnelles :

Identification des croyances : identifiez une croyance négative que vous avez à propos de vous-même en lien avec une émotion particulière (par exemple, "Je ne mérite pas d'être heureux"). Écrivez cette croyance et explorez d'où elle vient.

Restructuration cognitive : prenez cette croyance négative et réfléchissez à des preuves contre cette croyance. Identifiez les situations où vous avez expérimenté le contraire. Élaborez une pensée alternative plus positive et réaliste.

Exercice des émotions et des besoins : identifier une émotion que vous ressentez fréquemment. Puis, demandez-vous quel besoin sous-jacent cette émotion peut refléter. Par exemple, la colère peut refléter un besoin de respect ou de limites.

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- adapt](#)
- [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 sont des modèles cognitifs et émotionnels profonds qui façonnent notre perception de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure. Ils se forment souvent à partir de nos expériences passées et de nos interactions avec les autres. Ces schémas peuvent influencer nos émotions, nos pensées et nos comportements de manière significative. Dans ce bloc, nous allons explorer en profondeur les schémas affectifs, qui sont des schémas spécifiquement liés à nos émotions.

Les schémas affectifs : guide du patient pour la thérapie des schémas

Les schémas affectifs jouent un rôle crucial dans notre expérience émotionnelle et dans la façon dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure. Ces schémas sont des modèles cognitifs et émotionnels profondément enracinés qui influencent nos pensées, nos émotions et nos comportements de manière prévisible. Comprendre et gérer ces schémas peut avoir un impact significatif sur notre bien-être émotionnel et nos relations avec les autres.

Qu'est-ce qu'un schéma affectif?

Les schémas affectifs sont des tendances émotionnelles durables qui se développent au fil du temps en réponse à des expériences passées. Ces expériences peuvent être positives ou négatives, et elles laissent une empreinte émotionnelle qui façonne la manière dont nous percevons le monde. Les schémas affectifs se manifestent sous forme de réactions émotionnelles spécifiques et prédictibles dans diverses situations.

Identifier les schémas affectifs

La première étape pour travailler avec les schémas affectifs est de les identifier. Prenez du recul et réfléchissez aux émotions qui surgissent fréquemment dans votre vie. Peut-être que vous ressentez de la colère intense lorsqu'on vous critique, ou que vous vous sentez anxieux dans des situations sociales. Identifiez les schémas émotionnels récurrents qui influencent vos réactions. Prenez un moment pour réfléchir à vos réactions émotionnelles habituelles dans différentes situations. Quelles émotions reviennent fréquemment dans votre vie? Notez les schémas émotionnels récurrents que vous observez.

Comprendre les origines

Une fois que vous avez identifié vos schémas affectifs, il est important d'explorer leurs origines. Ces schémas sont souvent enracinés dans des expériences passées, comme des moments de rejet, de trahison ou de traumatisme. En comprenant d'où viennent ces schémas, vous pouvez mieux comprendre pourquoi vous réagissez de certaines manières dans le présent. Essayez d'identifier les expériences passées qui pourraient avoir contribué à la formation de ces schémas affectifs. Étaient-ils liés à des événements traumatiques, des déceptions ou des expériences de rejet? Plus vous comprendrez les racines de vos schémas, plus vous serez capable de les gérer.

Validation et acceptation

Il est essentiel de valider vos émotions, même si elles semblent intenses ou déconcertantes. Reconnaissez que vos schémas affectifs sont des mécanismes de protection que vous avez développés pour faire face aux défis émotionnels. L'acceptation de vos schémas est le premier pas vers la gestion émotionnelle. Reconnaissez que vos schémas affectifs ont émergé pour vous protéger, mais qu'ils peuvent parfois vous causer des problèmes.

Changement et transformation

Si vous identifiez des schémas affectifs qui entravent votre bien-être, il est temps de penser à les changer. Cela ne signifie pas nier vos émotions, mais plutôt travailler sur des réactions plus adaptatives. Par exemple, si votre schéma est de vous replier dans la colère en cas de conflit, vous pourriez apprendre à exprimer vos besoins de manière constructive. Identifiez les schémas affectifs qui peuvent être néfastes pour votre bien-être émotionnel. Par exemple, si vous avez tendance à réagir à certaines situations par de la colère excessive, envisager des moyens de modérer cette colère. Développez de nouveaux schémas affectifs plus positifs et adaptatifs. Par exemple, si vous avez un schéma de méfiance envers les autres, essayez de cultiver un schéma de confiance basé sur des expériences positives.

Substitution par des schémas positifs

Développez de nouveaux schémas affectifs plus positifs pour remplacer ceux qui ne vous servent plus. Par exemple, si vous avez tendance à anticiper le rejet dans les relations, travaillez sur la confiance en soi et la croyance en votre propre valeur.

Réciprocité émotionnelle

La prise de conscience de vos schémas affectifs peut également améliorer vos relations avec les autres. En reconnaissant vos propres schémas, vous pouvez mieux comprendre les réactions émotionnelles des autres et favoriser une communication plus empathique. Pratiquez la

reconnaissance de vos schémas affectifs dans les interactions avec les autres. Cela peut vous aider à mieux comprendre leurs réactions émotionnelles et à favoriser une communication plus empathique.

Auto-compassion

Travailler avec les schémas affectifs peut être difficile, mais il est essentiel de pratiquer l'auto-compassion tout au long du processus. Souvenez-vous que ces schémas sont le résultat de vos expériences et ne définissent pas votre valeur en tant qu'individu. Cultivez une attitude de bienveillance envers vous-même face à vos schémas affectifs. Acceptez que ces schémas soient une partie de vous, mais qu'ils ne définissent pas votre valeur en tant que personne.

C'est possible de modifier ses schémas affectifs!

Il est tout à fait possible de modifier ses schémas affectifs avec du temps, de la pratique et de l'engagement. Les schémas affectifs ne sont pas gravés dans la pierre ; ils sont le résultat de nos expériences passées et de nos réactions apprises.

Les schémas affectifs, ces modèles profonds de pensées, émotions et comportements qui découlent de nos expériences passées, peuvent jouer un rôle significatif dans la façon dont nous percevons le monde et interagissent avec lui. Heureusement, il est tout à fait possible de modifier ces schémas afin de favoriser une meilleure santé émotionnelle et relationnelle. Voici comment vous pouvez entreprendre ce processus de changement avec engagement et détermination.

Techniques pour travailler les croyances fondamentales

Pour travailler efficacement sur les schémas affectifs, il existe trois types de techniques que vous pouvez utiliser, chacune visant à vous aider à identifier, comprendre et transformer vos croyances fondamentales.

Moyens émotionnels : exprimez vos émotions envers la personne ou la situation qui a déclenché le schéma. Vous pouvez le faire mentalement, par l'écriture ou même par des jeux de rôles imaginaires. Cette étape vous permet d'explorer vos réactions émotionnelles profondes.

Moyens cognitifs : utilisez des outils tels qu'une feuille d'auto-observation, la restructuration cognitive, l'examen des preuves pour et contre, la technique de la flèche descendante et la défusion. Ces méthodes vous aident à remettre en question vos croyances automatiques et à examiner les preuves qui les soutiennent ou les réfutent.

Moyen comportemental : les relations interpersonnelles offrent souvent des occasions d'explorer vos schémas. Exposez-vous à des situations où vos schémas sont activés, mais

choisissez de ne pas réagir automatiquement. Cette approche vous permet de tester de nouvelles façons de répondre.

Étapes pour modifier vos schémas affectifs

Reconnaissance des émotions et des sensations : prenez un moment pour reconnaître les émotions que vous ressentez et les sensations physiques associées. Identifiez l'événement déclencheur qui a suscité ces émotions.

Identification des schémas actifs : identifiez les schémas qui ont été activés par la situation. Par exemple, identifiez le schéma de « l'abandon » ou de « l'incompétence ». Explorez comment ce schéma influence votre perception de la situation.

Exploration de Nouvelles Perspectives : prenez le temps d'explorer d'autres façons de voir la situation. Remettez en question les interprétations automatiques et envisagez des interprétations alternatives qui pourraient être plus équilibrées.

Changement comportemental : plutôt que de réagir automatiquement, considérez comment vous pourriez réagir différemment. Abordez la situation avec un comportement alternatif qui va à l'encontre du schéma habituel.

Fiche pour assouplir vos schémas affectifs

Les schémas affectifs sont des modèles de pensées, d'émotions et de comportements profondément enracinés qui peuvent avoir un impact significatif sur notre bien-être émotionnel et nos interactions avec le monde qui nous entoure. Ils se forment au fil du temps en réponse à nos expériences passées et aux croyances que nous avons développées sur nous-mêmes, les autres et le monde.

Assouplir ces schémas affectifs est une démarche essentielle pour cultiver une meilleure compréhension de nos réactions émotionnelles et pour favoriser des réponses plus adaptatives aux défis de la vie. Cette fiche vise à vous guider dans le processus d'auto-observation et de réflexion pour reconnaître, remettre en question et transformer vos schémas affectifs.

Guide: en utilisant cette fiche, vous pourrez explorer les moments où vos schémas affectifs sont activés, identifier les pensées et les émotions qui en découlent, ainsi que les comportements que vous adoptez en conséquence. En comprenant ces schémas et en explorant des alternatives, vous pouvez développer des stratégies pour assouplir leurs effets et choisir des réactions plus en accord avec vos valeurs et vos aspirations.

Rappelez-vous que la transformation des schémas affectifs demande de la patience et de la pratique. Chaque petite étape que vous franchissez vous rapproche d'une plus grande clarté

émotionnelle et d'un bien-être émotionnel accru. Utilisez cette fiche comme un outil pour vous accompagner dans ce voyage d'exploration intérieure et de changement positif.

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 de la semaine

1. Observer ses sentiments : tout au long de la semaine, pratiquez l'observation de vos sentiments. Prenez quelques minutes chaque jour pour vous asseoir dans un endroit calme et concentré. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes. Prenez conscience de vos émotions actuelles. Sans jugement, observez les émotions qui émergent en vous. Essayez de nommer chaque émotion que vous ressentez, comme la tristesse, la colère, la peur, la joie, etc. Essayez également de noter où vous ressentez ces émotions dans votre corps. Cette pratique d'observation peut vous aider à vous connecter davantage à vos émotions et à mieux les comprendre.

2. Remplir la fiche d'auto-évaluation : utilisez la fiche d'auto-évaluation que nous avons créée pour explorer vos schémas affectifs plus en profondeur. Identifiez une situation récente où vous avez ressenti une émotion intense. Décrivez la situation, notez vos pensées initiales, identifiez l'émotion que vous avez ressentie et décrivez comment vous avez réagi. Ensuite, identifiez le schéma affectif qui pourrait être à l'origine de vos réactions. Pensez à des pensées alternatives qui pourraient remettre en question ce schéma. Enfin, identifiez comment vous pourriez réagir différemment à l'avenir pour atténuer les effets du schéma. Cette fiche peut vous aider à approfondir votre compréhension de vos schémas et à commencer à travailler sur des stratégies pour les gérer de manière plus saine.

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 plongerons dans l'univers fascinant des Schémas de Young, une approche psychologique développée par le psychologue Jeffrey E. Young. Ces schémas représentent des modèles émotionnels profonds qui ont été formés au fil de nos expériences passées et qui influencent nos pensées, émotions et comportements actuels. Les schémas de Young sont souvent enracinés dans notre enfance et peuvent avoir un impact significatif sur la manière dont nous percevons nous-mêmes, les autres et le monde qui nous entoure.

Pendant ce bloc, nous explorerons en détail différents schémas affectifs tels que l'abandon, l'isolement social, la méfiance, l'imperfection, la dépendance, la recherche d'approbation et bien d'autres. Pour chaque schéma, nous examinerons sa description, ses origines possibles ainsi que les réactions émotionnelles et comportementales qui lui sont associées. Comprendre ces schémas nous permettra d'appréhender les mécanismes sous-jacents à nos réactions émotionnelles et d'explorer des stratégies pour les modifier et les transformer positivement.

Les schémas de Young offrent un éclairage profond sur la manière dont notre passé continue d'influencer notre présent émotionnel. En explorant ces schémas, nous nous engageons dans un voyage vers l'auto connaissance et la croissance personnelle, en développant la capacité d'identifier, de comprendre et de transformer ces modèles pour vivre une vie plus épanouissante et émotionnellement équilibrée.

Le questionnaire de schémas de Young est un outil psychométrique qui vise à évaluer les schémas cognitifs négatifs et persistants qui peuvent influencer la façon dont une personne perçoit le monde, interagit avec les autres et réagit aux situations de la vie. Il a été développé par le psychologue Jeffrey Young et son équipe dans le cadre de la thérapie des schémas.

Le questionnaire se compose généralement d'une série d'énoncés auxquels les individus sont invités à répondre en indiquant dans quelle mesure chaque énoncé correspond à leurs pensées, sentiments et comportements. Les énoncés reflètent différents schémas cognitifs et émotionnels, et les réponses fournies permettent d'identifier les schémas dominants d'une personne.

L'évaluation des schémas de Young peut aider les individus à prendre conscience de leurs modèles de pensée et de comportement qui peuvent être néfastes pour leur bien-être émotionnel. Une fois que les schémas ont été identifiés, ils peuvent être explorés en thérapie pour comprendre leur origine, leurs effets et développer des stratégies pour les modifier.

Il est important de noter que le questionnaire de schémas de Young est généralement utilisé dans le cadre d'une thérapie dirigée par un professionnel de la santé mentale, comme un psychologue ou un psychiatre. Cela permet d'interpréter les résultats de manière appropriée et

de développer un plan de traitement personnalisé pour travailler sur les schémas identifiés. Néanmoins, je vous laisse le découvrir pour votre propre connaissance en vous donnant des informations sur celui-ci, puis en vous donnant des ressources pour le comprendre et le vérifier par vous-même.

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 :

Description : la privation émotionnelle, également appelée carence affective, se manifeste par un sentiment profond et persistant de ne pas avoir reçu suffisamment d'affection, d'attention ou de soutien émotionnel pendant l'enfance. Les personnes avec ce schéma peuvent ressentir un vide émotionnel, une insatisfaction dans leurs relations et un besoin constant de validation et de réassurance des autres. Elles peuvent avoir du mal à identifier et à exprimer leurs propres émotions et peuvent se sentir déconnectées de leurs besoins émotionnels.

Origines possibles : ce schéma peut se développer en raison d'un manque d'affection ou d'attention de la part des parents ou des figures d'autorité pendant l'enfance. Des parents distants, absents émotionnellement, ou des événements traumatisants peuvent contribuer à la formation de ce schéma. Les expériences de négligence émotionnelle peuvent créer un sentiment d'insécurité et un besoin constant de combler le vide émotionnel.

Réactions : les personnes avec un schéma de privation émotionnelle peuvent rechercher constamment la validation des autres pour combler leur manque d'estime de soi. Elles peuvent être très sensibles au rejet et à l'abandon, ce qui peut entraîner des comportements de dépendance émotionnelle dans leurs relations. Elles peuvent également avoir du mal à exprimer leurs propres émotions, se sentir déconnectées de leurs besoins et peuvent éviter les situations émotionnelles complexes.

Pistes de solution : travailler sur la privation émotionnelle implique de développer l'autonomie émotionnelle et de réapprendre à se connecter à ses propres émotions. Des thérapies comme la Thérapie de Schémas ou la Thérapie cognitive et comportementale peuvent être utiles pour explorer les origines de ce schéma et pour apprendre à se donner soi-même l'affection et l'attention nécessaires. Pratiquer la validation de soi, l'autocompassion et l'expression émotionnelle peut aider à combler le vide émotionnel. Travailler sur l'identification et la communication des besoins émotionnels avec les autres peut aussi favoriser des relations plus saines et satisfaisantes.

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 :

Description : le schéma affectif de l'abandon se caractérise par une crainte intense d'être abandonné ou rejeté par les autres. Les personnes ayant ce schéma peuvent ressentir une grande vulnérabilité émotionnelle, anticiper constamment le rejet et la perte, et avoir du mal à établir des relations intimes. Ce schéma peut créer un besoin excessif de dépendance émotionnelle vis-à-vis des autres, ainsi qu'une peur constante d'être laissé seul.

Origines possibles : Ce schéma peut se former en raison d'expériences d'abandon ou de rejet dans l'enfance, comme la séparation des parents, un décès, ou une négligence émotionnelle. Des relations instables ou dysfonctionnelles dans l'enfance peuvent également contribuer à ce schéma. Les personnes ayant ce schéma peuvent avoir des croyances profondes selon lesquelles elles ne sont pas dignes d'amour et qu'elles seront toujours laissées de côté.

Réactions : les personnes avec un schéma d'abandon peuvent devenir excessivement dépendantes des autres pour combler leur besoin de sécurité émotionnelle. Elles peuvent craindre l'intimité et se retirer pour éviter le rejet. La peur d'être abandonné peut également les amener à accepter des comportements toxiques ou abusifs de la part des autres pour éviter d'être seules. Elles peuvent être enclines à l'hypervigilance envers les signes de rejet et à interpréter rapidement les situations comme des preuves de leur insignifiance.

Pistes de solution : travailler sur le schéma de l'abandon implique de développer la confiance en soi et de se dégager de la dépendance excessive envers les autres. La thérapie peut aider à explorer les origines de ce schéma et à remettre en question les croyances négatives. Pratiquer l'autonomie émotionnelle, l'auto validation et l'estime de soi peut aider à réduire la peur du rejet. Apprendre à établir des relations saines et à communiquer ses besoins peut contribuer à une plus grande sécurité émotionnelle. La pratique de techniques de relaxation et de gestion du stress peut également aider à réduire l'anxiété associée à ce schéma.

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 :

Description : le schéma affectif de méfiance/abus implique une tendance à anticiper la tromperie, la trahison ou la maltraitance de la part des autres. Les personnes avec ce schéma peuvent avoir du mal à faire confiance, à s'ouvrir émotionnellement et à établir des liens intimes. Elles sont souvent sur leurs gardes et cherchent des signes de manipulation ou de danger dans leurs relations.

Origines possibles : ce schéma peut se former à la suite d'expériences de trahison, d'abus, de mensonges ou de manipulation dans l'enfance ou à l'âge adulte. Des relations où la confiance a été brisée de manière répétée peuvent également contribuer à ce schéma. Les personnes ayant ce schéma peuvent développer une croyance profonde que les autres sont toujours motivés par des intentions négatives ou égoïstes.

Réactions : les personnes avec un schéma de méfiance/abus peuvent avoir du mal à se sentir en sécurité dans leurs relations, même lorsque les autres agissent de manière bienveillante. Elles peuvent être enclines à la suspicion et à la surveillance constante des actions et des paroles des autres. Elles peuvent aussi éviter les relations intimes pour éviter d'être blessées. Ce schéma peut également les amener à se méfier de leur propre jugement et à douter de leurs capacités de discernement.

Pistes de solution : travailler sur le schéma de méfiance/abus implique d'apprendre à identifier les croyances négatives et les schémas de pensées automatiques qui renforcent cette méfiance. La thérapie peut aider à examiner les expériences passées qui ont contribué à la formation de ce schéma et à remettre en question les croyances nuisibles. Pratiquer la communication ouverte et la vulnérabilité émotionnelle peut aider à reconstruire la confiance dans les relations. Apprendre à distinguer entre les situations réelles de danger et les projections de peurs peut également être bénéfique. La pratique de techniques de relaxation et de gestion du stress peut aider à réduire l'anxiété associée à ce schéma.

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 :

Description : le schéma affectif d'isolement social ou d'exclusion implique une tendance à se sentir déconnecté des autres et à se percevoir comme différent ou exclu. Les personnes avec ce schéma peuvent avoir du mal à établir des liens sociaux profonds et à se sentir intégrées dans les groupes. Elles peuvent ressentir une profonde solitude même en présence d'autres personnes.

Origines possibles : ce schéma peut se développer suite à des expériences de rejet, de solitude ou de marginalisation dans l'enfance ou à l'âge adulte. Des traumatismes sociaux tels que le harcèlement, la discrimination ou le déplacement peuvent également contribuer à ce schéma. Les personnes ayant ce schéma peuvent développer une croyance profonde qu'elles ne sont pas dignes d'appartenance et que les autres les rejettent.

Réactions : les personnes avec un schéma d'isolement social/exclusion peuvent se retirer socialement pour éviter la douleur potentielle du rejet. Elles peuvent se sentir en marge des groupes et avoir du mal à participer activement aux interactions sociales. Ce schéma peut également générer des sentiments de tristesse, de solitude et de dévalorisation personnelle. Les

personnes avec ce schéma peuvent avoir du mal à demander de l'aide ou à accepter le soutien des autres.

Pistes de solution : travailler sur le schéma d'isolement social/exclusion implique de remettre en question les croyances négatives et les schémas de pensées automatiques qui renforcent cette perception. La thérapie peut aider à explorer les expériences passées et à identifier les modèles de rejet qui ont contribué à ce schéma. Développer des compétences sociales, telles que l'écoute active et la communication assertive, peut aider à renforcer les interactions sociales. Participer à des groupes de soutien ou à des activités sociales peut aider à rompre l'isolement. Apprendre à se valoriser et à développer une identité positive peut également être bénéfique pour contrer ce schéma.

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 découvraient 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 :

Description : le schéma affectif d'imperfection ou de honte implique une tendance à se percevoir comme fondamentalement imparfait ou défectueux. Les personnes avec ce schéma peuvent se critiquer sévèrement, ressentir une profonde honte de leurs erreurs ou de leurs lacunes et craindre d'être rejetées en raison de leurs imperfections perçues.

Origines possibles : ce schéma peut trouver ses origines dans des expériences de critiques excessives, de perfectionnisme parental ou d'événements de vie qui ont généré une honte intense. Les normes irréalistes et les attentes de perfection peuvent également contribuer à ce schéma. Les personnes ayant ce schéma peuvent développer une croyance fondamentale qu'elles doivent être parfaites pour être aimées et acceptées.

Réactions : les personnes avec un schéma d'imperfection/honte peuvent éviter de prendre des risques ou relever des défis par peur d'échouer et de révéler leurs prétendues imperfections. Elles peuvent également se sentir gênées de demander de l'aide, car cela pourrait mettre en évidence leur manque de compétence. Ce schéma peut générer des sentiments de honte, d'anxiété et d'auto dépréciation.

Pistes de solution : travailler sur le schéma d'imperfection/honte implique de remettre en question les croyances irréalistes de perfection et de ne reconnaître que personne n'est parfait. La thérapie peut aider à explorer les événements passés qui ont généré ce schéma et à développer une image de soi plus réaliste et bienveillante. Pratiquer l'auto compassion et l'acceptation de soi peut aider à contrer les sentiments de honte. Apprendre à se valoriser pour ce que l'on est, indépendamment des performances, est un aspect important de la guérison de

ce schéma. La recherche de modèles de réussite qui ont surmonté leurs propres imperfections peut également être inspirante et motivante.

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 :

Description : le schéma affectif d'échec implique une perception de soi comme incapable de réussir ou d'atteindre des objectifs. Les personnes avec ce schéma peuvent ressentir une peur intense de l'échec et anticiper des résultats négatifs à l'avance. Elles peuvent se dévaloriser et douter de leurs compétences, ce qui peut entraver leur confiance en elles.

Origines possibles : ce schéma peut découler de critiques constantes ou de pressions élevées pour réussir dans l'enfance. Des échecs passés non résolus peuvent également renforcer cette croyance d'échec. Les modèles parentaux ou familiaux où la réussite était difficile à atteindre peuvent contribuer à ce schéma.

Réactions : les personnes avec un schéma d'échec peuvent éviter les défis ou les opportunités de peur de ne pas réussir. Elles peuvent également se saboter elles-mêmes en ne poursuivant pas leurs objectifs par anticipation d'échec. Ce schéma peut générer des sentiments d'anxiété, de frustration et de dévalorisation.

Pistes de Solution : travailler sur le schéma d'échec implique de revoir les croyances sur soi et de les confronter avec des preuves de succès et de réalisations passées. La thérapie peut aider à explorer les origines du schéma et à développer une perspective plus équilibrée sur les réussites et les échecs. La réflexion sur les raisons pour lesquelles l'échec est si redouté peut aider à démystifier ces peurs. La pratique de la tolérance à l'échec et la reconnaissance que les erreurs sont des opportunités d'apprentissage peuvent contribuer à atténuer ce schéma. La mise en place d'objectifs réalistes et atteignables peut aider à renforcer la confiance en soi et à contrer la peur de l'échec.

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 :

Description : le schéma affectif de dépendance et d'incompétence implique 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 avec ce schéma peuvent avoir une forte tendance à se sous-estimer et à croire qu'elles ont besoin de quelqu'un d'autre pour prendre des décisions ou pour se sentir en sécurité.

Origines possibles : ce schéma peut se développer à partir d'une surprotection excessive dans l'enfance, où les individus n'ont pas eu l'opportunité de développer leur propre confiance et autonomie. Des expériences d'échecs passés ou des critiques constantes peuvent également renforcer ce schéma.

Réactions : les personnes avec un schéma de dépendance et d'incompétence peuvent éviter de prendre des décisions importantes par peur de faire des erreurs. Elles peuvent également rechercher constamment la validation et l'approbation des autres pour se sentir valorisées. Ce schéma peut générer des sentiments d'insécurité et d'inadéquation.

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 origines de ces croyances. La pratique de la prise de décision autonome, même pour de petites choses, peut aider à renforcer la confiance en ses propres compétences. La mise en place d'objectifs personnels et la célébration des réalisations indépendantes peuvent contribuer à contrer ce schéma. Apprendre à se rassurer soi-même et à développer des stratégies d'autosoin peut également aider à réduire la dépendance excessive aux autres.

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 :

Description : le schéma affectif de vulnérabilité implique une perception de soi comme étant constamment vulnérable aux événements négatifs, aux critiques ou aux rejets. Les personnes avec ce schéma peuvent se sentir facilement blessées et peuvent anticiper des expériences douloureuses même dans des situations qui ne présentent pas de menace réelle.

Origines possibles : ce schéma peut découler d'expériences traumatisantes antérieures, de critiques constantes, d'un manque d'amour et de soutien dans l'enfance, ou de relations passées où l'on a été blessé de manière répétée.

Réactions : les personnes avec un schéma de vulnérabilité peuvent être constamment sur la défensive, anticiper des rejets ou des critiques, et éviter les situations potentiellement conflictuelles. Elles peuvent également avoir du mal à se montrer vulnérables ou à exprimer leurs besoins de peur d'être blessées.

Pistes de solution : travailler sur le schéma de vulnérabilité implique d'apprendre à se sentir en sécurité et en contrôle dans les situations où l'on se sent vulnérable. La thérapie peut aider à identifier les déclencheurs de ce schéma et à explorer les origines des croyances sous-jacentes. Pratiquer l'autocompassion et apprendre à exprimer ses besoins et ses émotions de manière constructive peut aider à développer une résilience émotionnelle. La prise de conscience des situations où l'on anticipe une menace peut permettre de remettre en question ces anticipations et de se confronter progressivement à ces situations pour les démystifier. L'exploration des expériences positives passées peut aider à renforcer l'estime de soi et à réduire la sensibilité à la critique.

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 peinés si je vivais seul(e), loin d'eux.	
Sections les plus élevées :	Total :

Description : le schéma affectif de fusion avec autrui implique une forte tendance à se sacrifier ou à s'oublier pour maintenir une relation harmonieuse avec les autres. Les individus avec ce schéma peuvent avoir du mal à définir leurs propres besoins et préférences, se fondant souvent dans les désirs et les attentes des autres.

Origines possibles : ce schéma peut se développer à partir d'un manque d'attention ou d'amour dans l'enfance, où l'individu apprend à mettre les besoins des autres avant les siens pour gagner de l'approbation. Il peut également résulter d'une peur profonde d'être abandonné ou rejeté si l'on exprime des opinions ou des désirs personnels.

Réactions : les personnes avec un schéma de fusion peuvent éviter les conflits en évitant de s'affirmer ou en se conformant aux désirs des autres. Elles peuvent avoir du mal à dire « non » et à établir des limites saines. Paradoxalement, cette tendance à la fusion peut également entraîner des ressentiments cachés envers les autres pour lesquels elles se sont sacrifiées.

Pistes de Solution : travailler sur le schéma de fusion implique de développer une identité individuelle solide et d'apprendre à exprimer ses besoins et ses opinions. La thérapie peut aider à explorer les raisons sous-jacentes de la fusion et à développer des compétences pour l'affirmation de soi. Apprendre à dire « non » de manière respectueuse et à établir des limites saines est essentiel. La pratique de l'auto-observation et de la validation de ses propres besoins peut aider à se reconnecter avec soi-même. Se concentrer sur la construction de l'estime de soi indépendamment de l'approbation des autres peut également contribuer à surmonter ce schéma. L'objectif est de développer une relation saine avec soi-même, ce qui permettra ultimement des relations plus authentiques et équilibrées avec les autres.

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 :

Description : le schéma affectif d'assujettissement implique une forte propension à se soumettre aux autres pour éviter les conflits, l'abandon ou le rejet. Les individus avec ce schéma peuvent avoir du mal à exprimer leurs opinions ou à prendre des décisions de peur de déplaire à autrui.

Origines possibles : ce schéma peut se former à partir d'une enfance où l'expression de soi a été réprimée, où l'autonomie a été minimisée ou lorsque les besoins individuels n'étaient pas pris en compte. Les expériences de punitions ou de rejet peuvent renforcer cette tendance à se soumettre pour éviter de nouvelles conséquences négatives.

Réactions : les personnes avec un schéma d'assujettissement peuvent avoir du mal à dire « non » ou à exprimer des désaccords. Elles ont tendance à se plier aux souhaits des autres, même si cela va à l'encontre de leurs propres besoins ou valeurs. Cette tendance peut entraîner des sentiments de frustration, de ressentiment et de perte d'estime de soi.

Pistes de solution : travailler sur le schéma d'assujettissement implique de développer l'affirmation de soi et la confiance en ses propres opinions. La thérapie peut aider à explorer les racines de ce schéma, à identifier les moments où la soumission est automatique et à développer des stratégies pour exprimer ses besoins de manière constructive. Apprendre à dire « non » de manière respectueuse et à établir des limites saines est crucial. La pratique de la validation de ses opinions et de ses choix peut renforcer la confiance en soi. Se focaliser sur la prise de décision autonome, même si cela signifie gérer des conflits potentiels, est essentiel pour rompre avec ce schéma. L'objectif est de développer une autonomie saine tout en maintenant des relations équilibrées et respectueuses avec les autres.

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 minimales.	
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 :

Description : 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 avec ce schéma ont tendance à se négliger ou à s'oublier au profit des autres.

Origines possibles : ce schéma peut se développer à partir d'une enfance où l'on a reçu des messages sur l'importance de se sacrifier pour les autres, ou en étant témoin de modèles familiaux où le dévouement excessif était valorisé. Les expériences de rejet ou d'abandon peuvent également renforcer ce schéma, poussant les individus à croire qu'ils doivent constamment donner pour être aimés.

Réactions : les personnes avec un schéma de sacrifice de soi ont tendance à ignorer ou à minimiser leurs propres besoins et désirs. Elles peuvent avoir du mal à poser des limites ou à dire « non », car elles redoutent de décevoir ou d'abandonner les autres. Cela peut entraîner un épuisement émotionnel et une perte de connexion avec ses propres besoins et aspirations.

Pistes de solution : pour travailler sur le schéma de sacrifice de soi, il est important de développer la conscience de ses propres besoins et de l'impact de l'autosacrifice sur son bien-être. Apprendre à poser des limites claires et à dire « non » de manière respectueuse est essentiel pour rétablir l'équilibre entre les besoins des autres et les siens. La thérapie peut aider à explorer les croyances sous-jacentes et à identifier les moments où le schéma de sacrifice est activé. La pratique de l'affirmation de soi et de la valorisation de ses propres désirs peut renforcer l'estime de soi. Travailler sur l'autocompassion et se permettre de prendre soin de soi sans culpabilité est un élément clé de la transformation de ce schéma. L'objectif est de trouver un équilibre entre la compassion envers les autres et envers soi-même, en développant des relations saines basées sur le respect mutuel et le partage équilibré.

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 :

Description : le schéma affectif de sur contrôle ou d'inhibition émotionnelle se caractérise par une forte tendance à réprimer ou à minimiser ses émotions, ce qui peut entraîner une difficulté à exprimer ses besoins et désirs authentiques. Les personnes avec ce schéma ont du mal à laisser libre cours à leurs sentiments et à se montrer vulnérables.

Origines possibles : ce schéma peut se développer à partir d'une éducation où l'expression émotionnelle était découragée ou réprimée. Des expériences de critiques sévères ou de rejet pour avoir exprimé des émotions peuvent également contribuer à ce schéma. Certaines personnes adoptent ce schéma comme moyen de protection contre la vulnérabilité et la douleur.

Réactions : les individus avec un schéma de sur contrôle ou d'inhibition émotionnelle ont tendance à masquer leurs émotions, même devant des situations émotionnelles intenses. Ils peuvent être perçus comme réservés, distants ou peu réactifs émotionnellement. Cette répression des émotions peut entraîner un sentiment d'isolement et de déconnexion des autres. Cela peut aussi empêcher l'expression de ses propres besoins et la construction de relations profondes.

Pistes de solution : pour travailler sur le schéma de sur contrôle ou d'inhibition émotionnelle, il est important de développer la conscience de ses propres émotions et de leurs significations. La pratique de la pleine conscience peut aider à accueillir les émotions sans jugement. La thérapie peut aider à identifier les expériences passées qui ont contribué à la formation de ce schéma et à le déconstruire. L'apprentissage de l'expression émotionnelle appropriée et la communication de ses besoins aux autres peuvent contribuer à développer des relations plus authentiques. L'exploration des mécanismes de défense sous-jacents à ce schéma peut également être bénéfique. L'objectif est de permettre une expression émotionnelle plus fluide et de cultiver des relations basées sur l'authenticité et la connexion émotionnelle.

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 :

Description : 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 dures envers elles-mêmes et sont enclines à se critiquer sévèrement en cas de défaillance.

Origines possibles : ce schéma peut se développer suite à des attentes parentales extrêmement élevées ou à des modèles familiaux où la valeur personnelle était conditionnelle à la performance. Les critiques constantes ou le manque d'approbation peuvent également contribuer à ce schéma. Certaines personnes adoptent ce schéma dans l'espoir de gagner l'amour et l'acceptation en atteignant la perfection.

Réactions : les individus avec le schéma d'exigences élevées ou de critiques excessives se fixent souvent des objectifs inatteignables et sont enclins à se sentir anxieux ou déçus si 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 et des sentiments d'insuffisance. Ils peuvent également éviter de prendre des risques de peur de ne pas atteindre leurs propres standards.

Pistes de solution : pour travailler sur le schéma d'exigences élevées ou de critiques excessives, il est important de développer la compassion envers soi-même. Cela implique de reconnaître que personne n'est parfait et que les erreurs font partie de la croissance. La thérapie peut aider à explorer les origines de ces normes élevées et à les remettre en question. La pratique de la restructuration cognitive peut aider à changer les pensées négatives envers soi-même.

L'apprentissage de l'acceptation de ses imperfections et la valorisation des réussites, même modestes, peuvent contribuer à construire une estime de soi plus saine. Travailler sur la fixation de limites réalistes et la réduction de la dépendance de l'approbation des autres peut également être bénéfique. L'objectif est de cultiver une attitude plus tolérante envers les erreurs et d'apprendre à s'aimer et à s'accepter avec compassion.

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 :

Description : le schéma affectif des droits personnels exagérés ou de la 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 peuvent avoir du mal à tolérer la frustration ou les déceptions.

Origines possibles : ce schéma peut avoir des racines dans des expériences précoces où les individus ont été surestimés ou où leurs besoins ont été priorisés de manière excessive. L'environnement familial ou social peut renforcer l'idée que l'individu est exceptionnel ou mérite un traitement particulier. Des expériences de valorisation excessive peuvent également contribuer à ce schéma.

Réactions : les personnes avec le schéma de droits personnels exagérés ou de grandeur peuvent avoir des attentes irréalistes envers les autres et peuvent se sentir frustrées ou en colère lorsque ces attentes ne sont pas satisfaites. Elles peuvent également avoir du mal à prendre en compte les besoins et les sentiments des autres. Lorsqu'elles sont confrontées à des déceptions, elles peuvent réagir avec indignation ou colère. Ce schéma peut également les conduire à se sentir supérieures aux autres ou à se comparer constamment à un idéal de grandeur.

Pistes de solution : pour travailler sur le schéma de droits personnels exagérés ou de grandeur, il est important d'apprendre à équilibrer les attentes envers soi-même et les autres. La thérapie peut aider à explorer les origines de ces attentes démesurées et à les remettre en question. La pratique de la restructuration cognitive peut aider à changer les pensées exagérées envers

soi-même et les autres. Il est utile d'apprendre à cultiver l'empathie envers les besoins et les sentiments des autres et de reconnaître que chacun a des droits et des besoins légitimes. Travailler sur la tolérance à la frustration et à la déception peut également être bénéfique.

L'objectif est de développer une perspective plus réaliste et équilibrée sur ses propres droits et ses attentes envers les autres, tout en favorisant des relations interpersonnelles plus saines et équilibrées.

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 :

Description : 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 avec ce schéma peuvent avoir du mal à retarder la gratification, à gérer leurs émotions et à s'engager dans des actions qui exigent de l'autocontrôle.

Origines possibles : les origines de ce schéma peuvent être liées à des expériences précoces où les individus n'ont pas reçu de modèles adéquats d'autodiscipline ou de régulation émotionnelle. Des facteurs génétiques ou biologiques peuvent également jouer un rôle dans la capacité d'une personne à réguler ses impulsions.

Réactions : les personnes avec le schéma de manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle peuvent avoir du mal à suivre des plans à long terme, à résister aux tentations ou à maintenir des comportements sains. Elles peuvent être sujettes à des fluctuations émotionnelles intenses et peuvent avoir du mal à gérer le stress. Ce schéma peut également les amener à agir impulsivement sans tenir compte des conséquences à long terme.

Pistes de solution : travailler sur le schéma de manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle implique le développement de 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. Les techniques de pleine conscience peuvent être utiles pour développer une plus grande conscience de ses émotions et de ses impulsions, ce qui permet de prendre des décisions plus réfléchies. La mise en place de stratégies de planification et de gestion du temps peut aider à retarder la gratification et à maintenir des comportements cohérents avec les objectifs à long terme.

Apprendre à tolérer l'inconfort émotionnel et à trouver des moyens plus adaptés de faire face au stress peut également contribuer à améliorer l'autocontrôle. L'objectif 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 une meilleure gestion des situations difficiles.

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 :

Description : 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 avec ce schéma peuvent mettre en place des comportements et des actions visant à obtenir la reconnaissance et l'acceptation des autres, souvent au détriment de leurs propres besoins et valeurs.

Origines possibles : les origines de ce schéma peuvent remonter à des expériences d'enfance où l'amour et l'approbation étaient conditionnels et dépendent de la conformité aux attentes des autres. Les individus ayant vécu un manque d'affirmation positive peuvent développer une forte dépendance aux opinions et aux jugements extérieurs pour évaluer leur propre valeur.

Réactions : les personnes avec le schéma de recherche d'approbation et de reconnaissance peuvent être très sensibles aux critiques et aux désapprobations des autres. Elles peuvent avoir du mal à prendre des décisions autonomes, craignant que leurs choix ne soient pas acceptés par les autres. Elles peuvent également se sûr engager dans des activités pour prouver leur valeur et obtenir la reconnaissance des autres, ce qui peut les épuiser.

Pistes de solution : travailler sur le schéma de recherche d'approbation et de reconnaissance implique de cultiver la confiance en soi et l'estime de soi. La thérapie peut aider à explorer les origines de ce schéma et à identifier les situations ou les 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. La mise en place de limites saines et l'apprentissage de l'assertivité permettent aux individus de prendre des décisions en accord avec leurs valeurs, indépendamment des opinions des autres.

Le développement de l'authenticité et de la congruence personnelle favorise la confiance en soi et la satisfaction interne, réduisant ainsi le besoin constant d'approbation extérieure. L'objectif est de reconnaître sa propre valeur intrinsèque et de ne pas être uniquement défini par les opinions des autres, ce qui conduit à une plus grande autonomie et à une meilleure santé mentale.

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 :

Description : le schéma affectif de négativité ou pessimisme se caractérise par une tendance à percevoir et à interpréter les événements de manière négative. Les personnes avec ce schéma ont souvent des pensées et des croyances centrées sur le fait que les choses vont mal se passer,

que les situations auront 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 où des événements négatifs se sont produits, renforçant ainsi une vision pessimiste du monde. Des modèles de pensée négative peuvent également être hérités de modèles familiaux ou sociaux, où l'accent est mis sur les aspects négatifs plutôt que sur les aspects positifs.

Réactions : les personnes avec le schéma de négativité ou pessimisme peuvent se sentir constamment stressées et anxieuses en anticipant le pire. Elles peuvent avoir du mal à voir le côté positif des situations et peuvent être enclines à éviter les défis par crainte de l'échec. Ce schéma peut également entraîner une mauvaise estime de soi, car les personnes ont tendance à se critiquer et à se juger sévèrement.

Pistes de solution : travailler sur le schéma de négativité et de pessimisme implique de cultiver une perspective plus équilibrée et réaliste. La thérapie cognitive comportementale peut être utile pour identifier et remettre en question les pensées automatiques négatives. Les techniques de restructuration cognitive aident à examiner les preuves pour et contre les croyances pessimistes et à générer des interprétations alternatives. La pleine conscience peut également être bénéfique pour aider les individus à prendre conscience de leurs pensées négatives et à les observer sans jugement. Pratiquer la gratitude et se concentrer sur les aspects positifs de la vie peut progressivement réduire le schéma de négativité.

Le développement de la résilience émotionnelle et la gestion du stress peuvent aider à faire face aux défis de manière plus constructive. L'objectif est d'apprendre à reconnaître quand les pensées pessimistes sont déformées et de les remplacer par des perspectives plus équilibrées, ce qui conduit à une meilleure santé mentale et à une plus grande satisfaction de vie.

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 :

Description : 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 avec 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.

Origines possibles : les origines du schéma de punition peuvent découler d'expériences passées de critiques sévères ou de punitions, que ce soit de la part des parents, des figures d'autorité ou de soi-même. Des normes perfectionnistes ou des attentes irréalistes peuvent également contribuer à ce schéma.

Réactions : les personnes ayant un schéma de punition peuvent avoir une mauvaise estime de soi et se sentir constamment coupables, même pour de petites erreurs. Elles peuvent se sentir en conflit entre l'envie de se punir et le désir d'éviter la douleur émotionnelle. Cela peut conduire à une répétition de schémas autodestructeurs, de comportements compulsifs ou à une tendance à éviter les situations où elles pourraient échouer.

Pistes de solution : travailler sur le schéma de punition implique de développer la compassion envers soi-même. La pleine conscience est essentielle pour prendre conscience des pensées et des émotions autodestructrices. Il est important de remettre en question les croyances qui sous-tendent le schéma de punition et d'explorer les preuves contraires à ces croyances. La thérapie cognitive comportementale peut aider à réduire les pensées automatiques négatives et à développer une perspective plus équilibrée. La pratique de l'autocompassion, en se parlant à soi-même avec gentillesse et compréhension, peut aider à rompre le cycle de la punition. Travailler sur la gestion des émotions et sur la tolérance à la détresse est également important pour faire face aux pensées autodestructrices. L'objectif est de cultiver une relation plus positive et compatissante envers soi-même, en reconnaissant que personne n'est parfait et que l'autopunition n'est pas constructive pour le bien-être mental et émotionnel.

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

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.

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 ».

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.
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 ?

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.
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.
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.
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.
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.

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 :

- **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.
- **Respiration diaphragmatique / Jacobson / application Respi-Relax:** utilisez des techniques de respiration profonde pour calmer votre système nerveux en cas de stress ou d'anxiété.
- **Restructuration cognitive / identifiée les distorsions présentes:** identifiez et remettez en question les pensées négatives ou déformées associées à vos schémas. Adoptez des perspectives plus équilibrées.
- **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.
- **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.
- **Exposition progressive aux sources d'anxiété:** identifiez les situations que vous évitez en raison de vos schémas et exposez-vous progressivement à ces situations pour développer une tolérance.

- **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.
- **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.
- **Exposition aux sensations physiques d'inconfort:** pratiquez l'exposition aux sensations physiques associées à l'inconfort émotionnel pour développer une tolérance aux émotions intenses.
- **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.
- **Résoudre un problème, identifier où cela bloque:** identifiez les obstacles qui vous empêchent de gérer certains schémas émotionnels. Trouvez des solutions pour les surmonter.
- **La roue des émotions:** utilisez la roue des émotions pour reconnaître et nommer les émotions que vous ressentez, ce qui peut aider à mieux comprendre vos réactions.

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.

Guide: 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 :

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 / stresseur : 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.

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.

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.

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.

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.

Dans ce dernier bloc, vous avez également appris à identifier des signes avant-coureurs de rechute. Soyez attentif à ces signaux et réagissez en conséquence. Si vous sentez que vos schémas émotionnels commencent à prendre le dessus, faites appel aux techniques que vous avez acquises pour rétablir votre équilibre émotionnel.

Guide: 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 site de secours	Description	Informations
Situation à risque / stresser	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 défaites 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]	

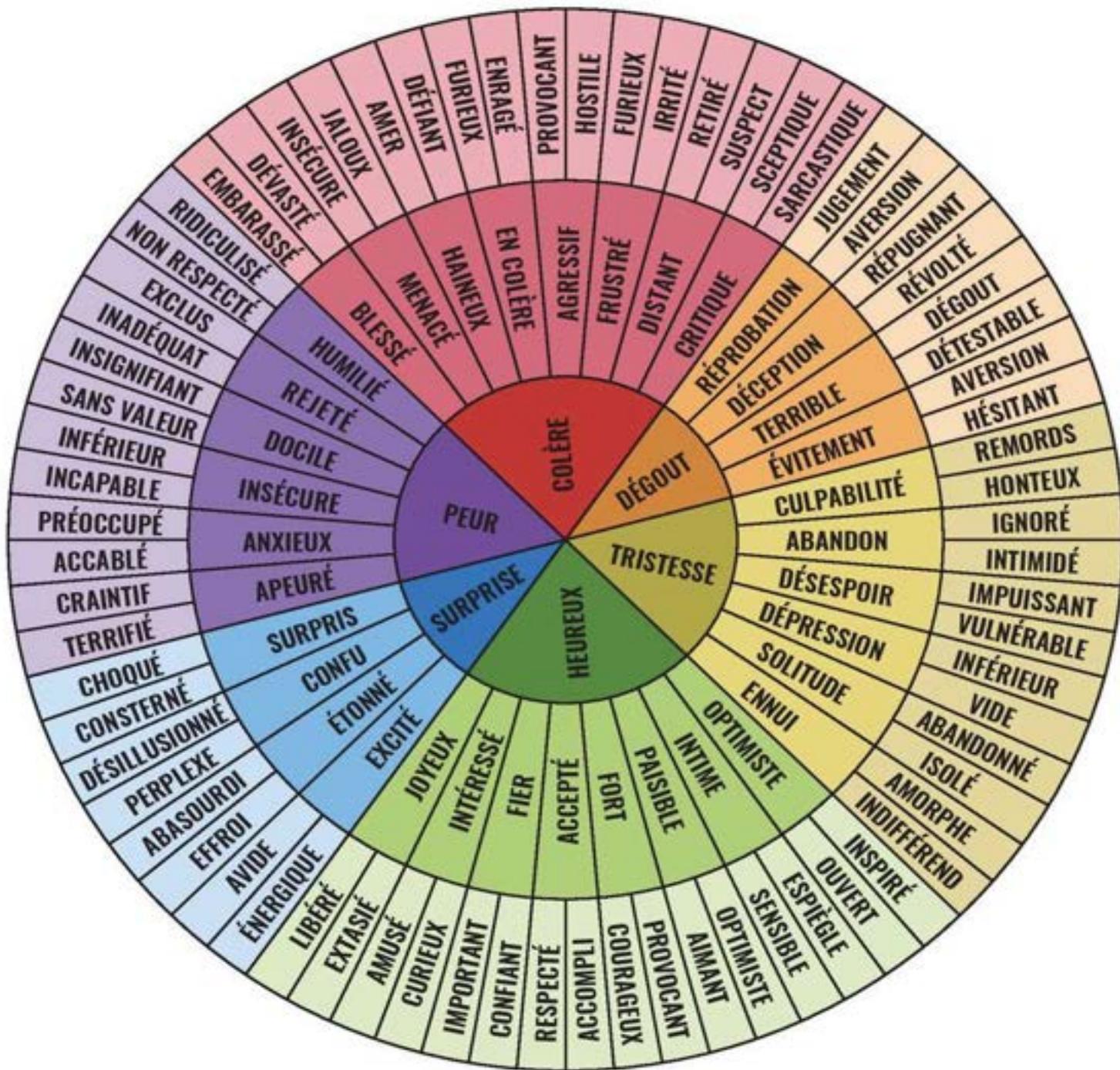
La pensée de départ

Si c'était vrai, pourquoi cela me dérangerait ?

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 / incompétence	
"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 :

<p>Fusion avec autrui / « soi » sous-développé</p> <p>"Je dois m'assurer que tout le monde est heureux et satisfait, même si cela signifie que je néglige mes propres besoins."</p>	
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 minimales.	
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 :

<p>Droits personnels exagérés/ grandeur</p> <p>"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."</p>	
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 :

<p>Manque d'autodiscipline ou d'autocontrôle</p> <p>"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."</p>	
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 :

<p>Recherche d'approbation et de reconnaissance</p> <p>"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."</p>	
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 ?	

	<p>Quel impact le fait de croire à cette pensée a-t-il sur ma manière de percevoir la situation et d'agir ?</p>	
Pensée alternative	<p>Est-ce qu'il y aurait d'autres perspectives ou façons de voir cette situation qui pourraient être plus réalistes ou moins anxiogènes ?</p>	
	<p>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 ?</p>	
Preuves / contre-preuves	<p>Quelles sont les preuves ou les éléments concrets qui soutiennent cette pensée ?</p>	

	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 ?	

	<p>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 ?</p>	
	<p>Est-ce que je me compare constamment aux autres, en pensant que tout le monde est mieux que moi dans cette situation ?</p>	
	<p>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 ?</p>	

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

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

7

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

6	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>
5	
<i>Situations anxiogènes</i>	<i>Idées d'expositions</i>

4

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

3

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

2

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

1

Situations anxiogènes

Idées d'expositions

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 / stresser	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.	