Interroger ses pensées anxieuses - ZenÉtudes

1- Est-ce que j'ai des preuves que ce que je pense va arriver?

2- Est-ce que j'ai parfois tendance à exagérer?

3- Est-ce que j'ai déjà eu peur pour la même raison? Que s'est-il passé la dernière fois ?

4- Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire ? Et après, en quoi est-ce si épouvantable?

5- Est-ce que c'est déjà arrivé à des gens autour de moi? Si cette situation arrivait à un de mes amis, comment est-ce que je réagirais?

6- Combien de fois ai-je craint cette situation? Combien de fois ce que je crains s'est réellement produit?

7- Y a-t-il une autre façon de voir la situation?

8- Est-ce que j'utilise des mots extrêmes comme : toujours, jamais, impossible, pour de bon, chaque fois, etc?

9- Est-ce que j'oublie les bonnes choses?

10-Est-ce que je m'attends à être parfait dans tout?

11-Est-ce que j'ai validé mes perceptions ?

Interroger ses pensées anxieuses - ZenÉtudes

Étapes pour questionner tes pensées irrationnelles :

1. **Identifier ses pensées**

   Exemple : Je suis certaine que les gens vont me trouver stupide lors de mon exposé oral.

2. **Questionner ses pensées (voir au verso)**

   Exemple : Est-ce que j'ai des preuves que je vais avoir l'air stupide? Est-ce que j'ai tendance à exagérer les choses? Etc…

3. **Modifier ses pensées en pensées aidantes et réalistes**

   Exemple : J'ai peur d'avoir l'air stupide, mais j'exagère quand je dis que ¨tout le monde¨ va me trouver stupide. Je vais plutôt me concentrer sur mon sujet que je maitrise très bien et je vais fixer mon attention, au besoin, sur mon ami de classe en qui j'ai confiance.