

Retrouver son entrain®



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Overcoming Depression & Low Mood: A Five Areas Approach
Williams, C (2001/6) Hodder Arnold ISBN 978-0-340-90586-9
© Dr. C Williams (2001/6) www.fiveareas.com

Retrouver son entrain
aujourd’hui®
**APPROCHE D’ÉVALUATION
DES PENSÉES**

www.bouncebackbc.ca

Identifiez la pensée : « ce n'est qu'une pensée nuisible. »

- Êtes-vous votre pire critique?
- Regardez-vous le monde à travers des lunettes noires?
- Avez-vous une vision pessimiste de l'avenir?
- Tirez-vous généralement les pires conclusions?
- Lisez-vous dans les pensées?
- Vous sentez-vous toujours responsable de tout?
- Vous fixez-vous des buts impossibles ou vous parlez de façon extrême?

Arrêtez, pensez et réfléchissez. Ne restez pas pris.

- Passez à autre chose : restez actif. Affrontez vos peurs. Continuez avec votre plan.
- Réagissez de façon aidante.
- Donnez-vous une chance avec de la compréhension pour vous-même.

Si vous désirez, examinez la pensée au microscope.

Évaluez à quel point vous croyez cette pensée (0 – 100%).

Demandez :

- Que diriez-vous à un ami qui a la même pensée négative?
- Est-ce que cette pensée est basée sur des faits ou des impressions?
- Que diraient les autres?
- Regardez-vous l'ensemble de la situation?
- Est-ce vraiment important?
- Que diriez-vous en regardant en arrière dans 6 mois?
- Avez-vous des attentes différentes envers vous-même et envers les autres?

Expérimenez. Testez-la. Trouvez une conclusion équilibrée.

Maintenant, ré-évaluez à quel point vous croyez cette pensée et vos nouvelles conclusions équilibrées.