

FACE À UNE PENSÉE DOULOUREUSE

12 QUESTIONS À (SE) POSER

Quand je me sens mal, une pensée appuie souvent là où ça fait mal. Cette pensée, cette idée, cette petite voix peut alors me parasiter comme le ferait un fond sonore désagréable, me torturer des heures durant ou me boxer le cerveau jusqu'à parfois m'épuiser ou me désespérer. Si je parviens à identifier cette pensée le plus précisément possible, si je trouve la force de me poser ces 12 questions, je peux réussir à atténuer la douleur et à faire passer plus vite ces moments difficiles.

| | | |
|----|---|---|
| 0 | ? | Quelle est cette pensée qui me fait mal ? |
| 1 |  | Est-ce une pensée fréquente chez moi ? Est-ce même devenu un réflexe ? |
| 2 |  | Cette pensée s'accompagne-t-elle de sentiments ? Lesquels ? (émotions, sentiments, sensations) |
| 3 |  | Ai-je parfois tendance à raisonner en tout ou rien ? Est-ce le cas dans cette situation ? (tout ou rien, blanc ou noir, sans nuances) |
| 4 |  | M'a-t-on suggéré cette pensée ? Est-ce une source fiable ? |
| 5 |  | Cette pensée s'appuie-t-elle sur des faits réels ? Lesquels ? (factuels, concrets, vérifiables) |
| 6 |  | Ai-je parfois tendance à exagérer certains faits réels ? Est-ce le cas dans cette situation ? |
| 7 |  | Cette pensée s'appuie-t-elle sur des hypothèses ? Lesquelles ? (hypothèses, suppositions, prédictions, présomptions) |
| 8 |  | M'est-il possible d'envisager d'autres hypothèses ? Lesquelles ? |
| 9 |  | Une autre personne que je connais aurait-elle pensé autrement ? Qu'aurait pensé cette personne à ma place ? |
| 10 |  | Quels sont les faits qui confirment ma pensée ? Quels sont les faits qui contredisent ma pensée ? |
| 11 |  | Ai-je négligé certains des faits ci-dessus ? Lesquels ? |
| 12 |  | Cette pensée s'inscrit-elle dans un scénario ? Comment se termine-t-il ? |