

## EXERCICE 11.1 : À vous ! Identifiez vos croyances conditionnelles

En 1 et en 2, identifiez des comportements qui, bien que vous souhaitiez en changer, restent récurrents (par exemple regarder la télévision jusqu'à tard dans la nuit, boire trop d'alcool, trop manger, critiquer quelqu'un, choisir des partenaires qui ne vous conviennent pas, briquer votre intérieur à l'excès). Inscrivez chaque comportement dans la partie en « Si... » de la phrase puis complétez le reste de la phrase. Faites de même pour la phrase négative.

- 1. Si je ..... ,  
alors .....  
Si je ne ..... ,  
alors .....
- 2. Si je ..... ,  
alors .....  
Si je ne ..... ,  
alors .....

En 3 et en 4, identifiez des comportements d'évitement récurrents chez vous, et cherchez quelles croyances conditionnelles peuvent être la cause de cet évitement :

- 3. Si j'évite ..... ,  
alors .....  
Si je n'évite pas ..... ,  
alors .....
- 4. Si j'évite ..... ,  
alors .....  
Si je n'évite pas ..... ,  
alors .....

En 5 et en 6, identifiez des situations spécifiques dans lesquelles vous ressentez des émotions particulièrement intenses (par exemple lorsque quelqu'un vous critique, lorsque vous faites une erreur, lorsque les gens sont en retard, lorsqu'on vous interrompt, lorsque quelqu'un essaie de vous exploiter, lorsqu'une entreprise de télémarketing vous dérange, etc.). Quelles sont les croyances conditionnelles susceptibles d'expliquer votre réaction ? Insérez la situation qui déclenche votre émotion dans la partie en « Si... », puis complétez le reste de la phrase.

- 5. Si ..... ,  
cela signifie que .....  
Si ça ne se produit pas ..... ,  
cela signifie que .....
- 6. Si ..... ,  
cela signifie que .....  
Si ça ne se produit pas ..... ,  
cela signifie que .....