

EXERCICE 12.3 : Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant autrui

Pour faire cet exercice, vous pouvez au choix utiliser la même situation que dans l'exercice 12.2, ou une autre situation (récente) dans laquelle vous avez ressenti une émotion violente en lien avec autrui — une ou plusieurs personne(s). L'exercice est terminé lorsque vous êtes parvenu à formuler sur cette/ces personne(s) une affirmation catégorique de type « tout ou rien ». Il se peut que vous deviez vous poser la question « Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ? » un nombre de fois plus important que celui que contient la feuille d'exercice, ou au contraire que vous parveniez à formuler une croyance inconditionnelle après ne vous être posé la question qu'une ou deux fois.

Situation (liée à une forte émotion)



Qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant les autres ?