

EXERCICE 16.1 : Passez en revue et évaluez les compétences apprises grâce à ce livre

Le chapitre 16 vous donne quelques conseils pour continuer à profiter de vos nouvelles compétences et à les développer dans le but de prévenir, mais aussi de gérer d'éventuelles rechutes. Cet exercice liste l'ensemble des outils enseignés dans cet ouvrage. Ne vous inquiétez pas si vous ne les maîtrisez pas tous : vous avez peut-être tout simplement oublié que vous en aviez pratiqué certains, tellement ils sont devenus pour vous une seconde nature, et d'autres ont pu vous échapper. Cette liste est là pour vous donner une vue d'ensemble de tous les outils que propose cet ouvrage pour vous aider à gérer les émotions qui vous posent problème.

■ **Évaluez chacun des outils listés ci-dessous selon quatre critères :**

- Usage = Avez-vous utilisé cet outil ?
- Utilité = À quelle fréquence cet outil vous a-t-il été utile ?
- Usage actuel = Continuez-vous à utiliser cet outil ?
- Usage futur = Pensez-vous utiliser cet outil à l'avenir ?

■ **Pour chaque outil, évaluez ces quatre critères en utilisant la cotation suivante :**

0 = Jamais 1 = De temps en temps 2 = Fréquemment 3 = La plupart du temps

CHAPITRE	OUTILS PRINCIPAUX	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
2	Prendre conscience des interactions entre pensées, émotions, comportements, réactions physiques et environnement				
4	Identifier ses émotions				
4	Évaluer l'intensité de ses émotions				
5	Se fixer des objectifs				
5	Évaluer les avantages et les inconvénients du changement				
6-7	Identifier ses pensées et images automatiques				
6-7	Compléter les trois premières colonnes d'un tableau d'autoévaluation des pensées				

CHAPITRE	OUTILS PRINCIPAUX	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
7	Identifier ses pensées dominantes				
8	Collecter des informations qui attestent ou contredisent une pensée dominante				
9	Élaborer des pensées alternatives ou pondérées sur la base des informations collectées				
6–9	Remplir les sept colonnes d'un tableau d'autoévaluation des pensées				
10	Collecter des faits supplémentaires pour renforcer ses nouvelles pensées				
10	Lorsque les faits collectés confortent une pensée dominante, élaborer un Plan d'Action pour résoudre le problème				
10	Mettre en œuvre des Plans d'Action pour effectuer un changement dans sa vie ou atteindre un objectif				
10	Pratiquer l'acceptation (peut concerner des situations, des pensées et des émotions)				
11	Identifier ses croyances conditionnelles en « Si..., alors... »				
11	Tester une croyance conditionnelle à l'aide d'expériences comportementales				
11	Développer des croyances alternatives plus conformes à son expérience				
12	Identifier des croyances inconditionnelles				
12	Élaborer de nouvelles croyances inconditionnelles				
12	Consigner des faits venant étayer et renforcer ces nouvelles croyances inconditionnelles				
12	Évaluer sa confiance dans ses nouvelles croyances inconditionnelles				

CHAPITRE	OUTILS PRINCIPAUX	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
12	Évaluer ses évolutions positives sur une échelle de 0 à 100				
12	Renforcer ses nouvelles croyances inconditionnelles à l'aide d'expériences comportementales				
12	Pratiquer la gratitude en tenant un journal de gratitude				
12	Exprimer sa gratitude à autrui				
12	Agir avec douceur				
CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE LA DÉPRESSION	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
13	Évaluer les symptômes de la dépression				
13	Utiliser un registre d'évaluation des activités pour détecter les connexions entre activités et émotions				
13	Utiliser un planning d'activité pour planifier des activités 1. agréables, 2. permettant d'accomplir quelque chose, 3. aidant à surmonter l'évitement et 4. coïncidant avec ses valeurs				
13	S'adonner à des activités y compris quand on n'en a pas envie				
13	Prendre conscience des petites choses positives et s'en réjouir				
6-13	Tester ses pensées dépressives				

CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
14	Évaluer les symptômes de l'anxiété				
14	Reconnaître les attitudes d'évitement dues à l'anxiété				
14	Identifier ses comportements de sécurité				
14	Réaliser une échelle des peurs,				
14	Utiliser l'échelle des peurs pour faire face à son anxiété et surmonter l'évitement				
14	Apprendre à gérer son anxiété à l'aide de la pleine conscience et de l'acceptation				
14	Apprendre à gérer son anxiété à l'aide de la respiration profonde équilibrée				
14	Apprendre à gérer son anxiété à l'aide de la relaxation progressive				
14	Apprendre à gérer son anxiété à l'aide de l'imagerie mentale				
6-9, 11, 14	Tester ses pensées anxieuses				
CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE LA COLÈRE	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
15	Anticiper et se préparer aux événements grâce à l'imagerie mentale				
15	Reconnaître les signes avant-coureurs de la colère				
15	Apprendre à faire des pauses				

CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE LA COLÈRE	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
15	S'affirmer				
15	Pratiquer le pardon				
6-11, 15	Tester les pensées qui sous-tendent sa colère				
CHAPITRE	OUTILS SPÉCIFIQUES À LA GESTION DE LA CULPABILITÉ ET DE LA HONTE	USAGE	UTILITÉ	USAGE ACTUEL	USAGE FUTUR
15	Évaluer la gravité de ses actes				
15	Élaborer un diagramme des responsabilités				
15	Réparer ses torts				
15	Briser le silence de la honte				
15	Se pardonner à soi-même				

© Le Grand Livre des TCC (Éd. Souccar)

Dans le tableau, surlignez toutes les compétences qui sont devenues pour vous de véritables réflexes. Si certains outils ont prouvé leur utilité, mais ne sont pas encore devenus un réflexe pour vous, continuez à les pratiquer. Soyez patient : avant qu'une de ces compétences ne devienne un réflexe pour vous, il peut s'écouler plusieurs mois.