

## EXERCICE 9.1 : Aidez Linda à formuler une pensée alternative ou plus réaliste

Dans les colonnes 4 et 5, Linda a noté respectivement des faits attestant et contestant sa pensée dominante « je suis en train d'avoir un infarctus ». En vous fondant sur ces faits, notez dans la colonne 6 une pensée alternative ou plus réaliste crédible susceptible d'atténuer la peur de Linda. Si vous avez des difficultés à faire cet exercice, référez-vous aux conseils de la p. 125.

**Tableau d'autoévaluation des pensées de Linda**

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encercler ou souligner la pensée dominante.
<i>Dimanche soir, dans l'avion. Nous sommes sur la piste et nous apprêtons à décoller.</i>	<i>Peur : 98 %</i>	<i>Je me sens malade.  Mon cœur commence à battre plus fort et plus vite.  Je me mets à transpirer.  Je suis en train d'avoir un infarctus.  Je ne pourrai jamais quitter l'avion et arriver à l'hôpital à temps.  Je vais mourir.</i>

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES a. Notez une ou plusieurs pensée(s) alternative(s)/plus réaliste(s). b. Évaluez votre degré de croyance en chacune de ces pensées sur une échelle de 0 à 100 %.	7. RÉÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS Évaluez de nouveau l'intensité de vos émotions notées à la colonne 2 ainsi que toute nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.
<p><i>Mon cœur bat à tout rompre.</i></p> <p><i>Je transpire.</i></p> <p><i>Ce pourraient être des signes d'infarctus.</i></p>	<p><i>L'anxiété peut faire accélérer le rythme cardiaque.</i></p> <p><i>Mon médecin m'a dit que le cœur était un muscle, qu'en se servant d'un muscle on le renforçait, et qu'un rythme cardiaque rapide n'était pas obligatoirement dangereux.</i></p> <p><i>Un rythme cardiaque rapide n'est pas un signe certain d'infarctus. J'ai déjà vécu ça en avion, dans des aéroports, et même en ne faisant que m'imaginer prendre l'avion.</i></p> <p><i>Par le passé, il a suffi que je lise un magazine, respire lentement, remplisse un tableau d'autoévaluation des pensées ou pense à mon cœur d'une manière moins catastrophiste pour qu'il retrouve un rythme normal.</i></p>		