

LE GRAND LIVRE DES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

Liste des exercices

EXERCICE 2.1 : Analysez vos problèmes	4
EXERCICE 3.1 : Les connexions de la pensée	5
EXERCICE 4.1 : Identifiez vos émotions	6
EXERCICE 4.2 : Identifiez vos émotions et évaluez-en l'intensité	7
EXERCICE 5.1 : Fixez-vous des objectifs	8
EXERCICE 5.2 : Avantages et inconvénients à atteindre ou pas vos objectifs	9
EXERCICE 5.3 : Quels atouts vont vous aider à atteindre vos objectifs ?	10
EXERCICE 5.4 : Être à l'écoute des signes de mieux-être	11
EXERCICE 6.1 : Entraînez-vous à distinguer situations, émotions et pensées	12
EXERCICE 7.1 : Connecter pensées et émotions	13
EXERCICE 7.2 : Apprenez à distinguer situations, émotions et pensées	14
EXERCICE 7.3 : Identifiez vos pensées automatiques	15

EXERCICE 7.4. :	Identifiez vos pensées dominantes	16
EXERCICE 8.1 :	Faits contre interprétations	20
EXERCICE 8.2 :	Identifiez les faits qui attestent vos pensées dominantes et les faits qui les contredisent	21
EXERCICE 9.1 :	Aidez Linda à formuler une pensée alternative ou plus réaliste	25
EXERCICE 9.2 :	Élaborez vos propres pensées alternatives ou plus réalistes	27
EXERCICE 10.1 :	Renforcez vos nouvelles pensées	29
EXERCICE 10.2 :	Élaborez votre Plan d'Action	30
EXERCICE 10.3 :	Apprendre à accepter	31
EXERCICE 11.1 :	Identifiez vos croyances conditionnelles	33
EXERCICE 11.2 :	Mettez vos croyances conditionnelles à l'épreuve de l'expérience	34
EXERCICE 12.1 :	Identifiez vos croyances inconditionnelles	35
EXERCICE 12.2 :	Identifiez les croyances inconditionnelles qui vous concernent	36
EXERCICE 12.3 :	Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant autrui	37
EXERCICE 12.4 :	Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant le monde ou votre vie	38
EXERCICE 12.5 :	Identifiez une nouvelle croyance inconditionnelle	39
EXERCICE 12.6 :	Les croyances inconditionnelles à l'épreuve des faits	40
EXERCICE 12.7 :	Évaluez sur le long terme la force de votre adhésion à vos nouvelles croyances inconditionnelles	41
EXERCICE 12.8 :	Exercez-vous à évaluer vos comportements à l'aide d'une échelle plutôt que sur un mode « tout noir ou tout blanc »	42
EXERCICE 12.9 :	Quelques expériences pour renforcer vos croyances inconditionnelles	43
EXERCICES 12.10 (FEUILLES A, B, C ET D) :	Le journal de gratitude	44
Feuille A	Gratitude envers le monde et ma vie	
Feuille B	Gratitude envers les autres	
Feuille C	Gratitude envers moi-même	
Feuille D	Que m'apprend mon journal de gratitude ?	
EXERCICE 12.11 :	Exprimez votre gratitude aux autres	50

EXERCICE 12.12 : Accomplissez des actes de bienveillance	52
EXERCICES 13.1 (FEUILLES A ET B) : Mesurez les symptômes de votre dépression	53
Feuille A Mesurez les symptômes de votre dépression	
Feuille B Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression	
EXERCICE 13.2 : Identifiez les aspects cognitifs de votre dépression	56
EXERCICE 13.3 : Comment utiliser le registre d'évaluation des activités	57
EXERCICE 13.4 : Que vous apprend le tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction des activités de la journée ?	60
EXERCICE 13.5 : Planifiez vos prochaines activités	62
EXERCICE 14.1 : Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété	65
Feuille A Inventaire des symptômes de l'anxiété	
Feuille B Résultats de l'inventaire des symptômes de l'anxiété	
EXERCICE 14.2 : Identifiez vos pensées anxieuses	68
EXERCICE 14.3 : Élaborez votre propre échelle des peurs	69
Feuille A Élaborez votre échelle des peurs	
Feuille B Mon échelle des peurs	
EXERCICE 14.4 : Expérimentez et évaluez les différentes méthodes de relaxation	72
EXERCICE 15.1 : Quantifier ses émotions	74
EXERCICE 15.2 : Suivi des résultats de l'exercice 15.1	75
EXERCICE 15.3 : Comprendre la colère, la culpabilité et la honte	76
EXERCICE 15.4 : Écrire une lettre de pardon	77
EXERCICE 15.5 : Évaluez l'efficacité des stratégies de gestion de la colère	78
EXERCICE 15.6 : Évaluez la gravité de vos actes	79
EXERCICE 15.7 : Diagramme des responsabilités (culpabilité et honte)	80
EXERCICE 15.8 : Réparer ses torts lorsqu'on a blessé quelqu'un	81
EXERCICE 15.9 : Je me pardonne	82
EXERCICE 16.1 : Passez en revue et évaluez les compétences apprises grâce à ce livre	83
EXERCICE 16.2 : Réduire les risques de rechute	88

EXERCICE 2.1 : Analysez vos problèmes

De même que Bernard, Marissa, Linda et Vincent ont utilisé la structure à cinq éléments pour analyser leurs problèmes, vous pouvez commencer à analyser les vôtres en notant quelles sont vos expériences concernant ces cinq éléments de votre vie : environnement/changements de vie/situations, réactions physiques, émotions, comportements et pensées. Ci-dessous, décrivez des changements récents ou des problèmes persistants concernant chacun de ces éléments. Si vous avez des difficultés à effectuer cet exercice, aidez-vous des questions listées dans l'encadré « Conseils pratiques » p. 32.

- Environnement/événements/situations :
.....
.....
 - Réactions physiques :
.....
 - Émotions :
.....
 - Comportements :
.....
 - Pensées :
.....
.....
-

EXERCICE 3.1 : Les connexions de la pensée

Cet exercice va vous permettre d'apprendre à reconnaître les liens qui existent entre pensées d'une part et émotions, comportements et réactions physiques d'autre part.

Sarah a 34 ans. Elle est assise au fond de la salle lors d'une réunion organisée par l'école pour les parents d'élèves. Elle se fait du souci sur la façon dont se passent les cours de son fils de 8 ans et voudrait poser des questions à ce sujet, ainsi que sur la sécurité dans les salles de classe. Mais au moment où Sarah s'apprête à lever la main pour exprimer ses inquiétudes et poser ses questions, elle pense : «Et si les gens trouvent mes questions stupides ? Peut-être que je ne devrais pas les poser devant tout le monde, parce que si quelqu'un n'est pas d'accord avec moi, cela risque de tourner à la dispute et je pourrais être humiliée publiquement ».

■ Le lien pensées-émotions

Étant donné ce que pense Sarah, dans quel état émotionnel croyez-vous qu'elle se trouve ? (Cochez toutes les réponses que vous trouvez adéquates.)

- 1. Anxiété/nervosité
- 2. Tristesse
- 3. Joie
- 4. Colère
- 5. Enthousiasme

■ Le lien pensées-comportements

Étant donné ce que pense Sarah, de quelle façon croyez-vous qu'elle va se comporter ?

- 1. Elle va exprimer ses inquiétudes à haute voix.
- 2. Elle va garder le silence.
- 3. Elle va exprimer clairement son désaccord avec ce que disent d'autres personnes.

■ le lien pensées-réactions physiques

Étant donné ce que pense Sarah, quelles réactions physiques est-elle susceptible de percevoir ? (Cochez toutes les réponses adéquates.)

- 1. Rythme cardiaque accéléré
 - 2. Mains moites
 - 3. Modifications de la respiration
 - 4. Vertiges
-

EXERCICE 4.1 : Identifiez vos émotions

Apprendre à identifier différentes parties de votre vécu — situations, comportements, émotions, réactions physiques et pensées — est une étape importante sur la voie du mieux-être. Cet exercice est conçu pour vous aider à apprendre à établir une distinction entre vos émotions et les situations dans lesquelles vous vous trouvez. Pour le compléter, remémorez-vous des situations dans lesquelles vous avez ressenti une forte émotion.

Commencez par décrire brièvement une situation récente dans laquelle vous avez ressenti une forte émotion. Identifiez les émotions que vous avez ressenties pendant ou immédiatement après vous être trouvé dans cette situation. Appliquez cet exercice à cinq situations différentes.

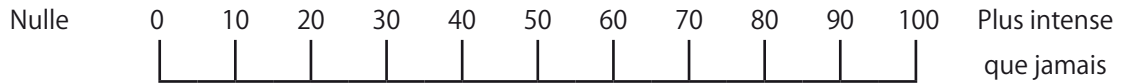
- Situation 1 :
Émotions :
 - Situation 2 :
Émotions :
 - Situation 3 :
Émotions :
 - Situation 4 :
Émotions :
 - Situation 5 :
Émotions :
-

EXERCICE 4.2 : Identifiez vos émotions et évaluez-en l'intensité

Cet exercice vous invite à vous entraîner à évaluer l'intensité de vos émotions. Notez sur les lignes vierges les situations et les émotions que vous avez identifiées sur la feuille d'exercice 4.1. Pour chaque situation, évaluez l'intensité de l'une des émotions identifiées à l'aide de l'échelle de 0 à 100. Soulignez l'émotion dont vous avez évalué l'intensité.

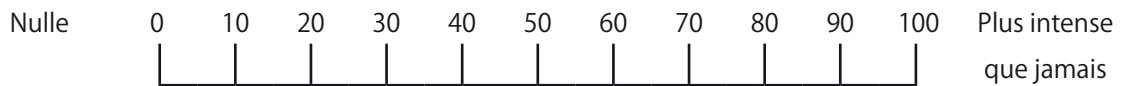
■ Situation 1 :

Émotions :



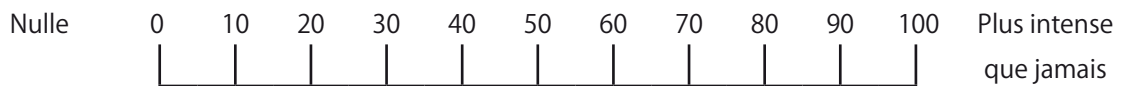
■ Situation 2 :

Émotions :



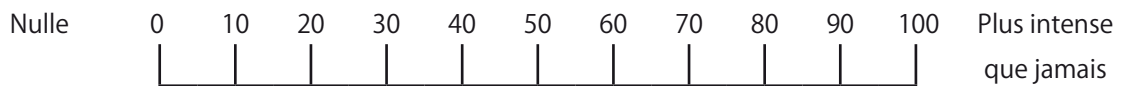
■ Situation 3 :

Émotions :



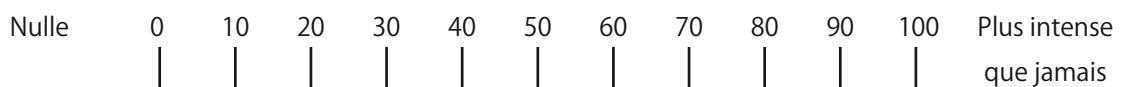
■ Situation 4 :

Émotions :



■ Situation 5 :

Émotions :



EXERCICE 5.1 : Fixez-vous des objectifs

À l'endroit prévu à cet effet, ci-dessous, notez deux changements concrets – d'humeur ou de comportement – que vous visez en mettant en œuvre les outils proposés dans ce livre. Veillez à formuler des objectifs que vous pourrez observer et mesurer. Si vous vous êtes fixé plus de deux objectifs, essayez de les faire tous rentrer sur les lignes de la feuille d'exercice ou notez-les sur une autre feuille.

- 1.
.....
.....

 - 2.
.....
.....
-

EXERCICE 5.2 : Avantages et inconvénients à atteindre ou pas vos objectifs

Notez dans le tableau ci-dessous quels avantages et quels inconvénients aura le fait d'atteindre, ou de ne pas atteindre, les objectifs que vous vous êtes fixés sur la feuille d'exercice 5.1. Si vous vous êtes fixé plus de deux objectifs, imprimez d'autres exemplaires de cette feuille d'exercice.

■ Objectif n° 1 :

	SI J'ATTEINS CET OBJECTIF	SI JE N'ATTEINS PAS CET OBJECTIF
AVANTAGES		
INCONVÉNIENTS		

■ Objectif n° 2 :

	SI J'ATTEINS CET OBJECTIF	SI JE N'ATTEINS PAS CET OBJECTIF
AVANTAGES		
INCONVÉNIENTS		

EXERCICE 5.3 : Quels atouts vont vous aider à atteindre vos objectifs ?

Sur les ligne ci-dessous, notez un certain nombre des qualités, atouts, expériences et valeurs qui sont les vôtres et vous permettent de croire que vous pouvez atteindre vos objectifs. Prenez en compte vos succès passés, les obstacles que vous avez surmontés, toutes les qualités que vous possédez — par exemple le sens de l'humour ou toute autre qualité qui vous aide à traverser les épreuves —, les gens qui vous soutiennent, votre santé et votre endurance physiques, pourquoi pas votre foi si vous êtes croyant, votre persévérance, etc. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, qui est susceptible de vous aider à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés sur les feuilles d'exercice 5.1 et 5.2.

■

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCICE 5.4 : Être à l'écoute des signes de mieux-être

À mesure que vous assimilez les compétences que nous vous proposons, soyez à l'écoute des signes d'amélioration et prenez-en conscience. Quelles sont les premières améliorations que vous souhaiteriez constater ?

■ Cochez dans la liste ci-dessous les premiers signes d'amélioration que vous constatez :

- Je dors mieux.
- Je parle davantage avec les gens.
- Je suis plus détendu.
- Je suis plus souriant.
- Je fais bien mon travail.
- Je me réveille et me lève à heures régulières.
- J'ai repris des activités que je m'étais mis à éviter.
- Je gère mieux les conflits.
- Je me mets moins souvent en colère.
- On me dit que j'ai l'air d'aller mieux.
- Je suis plus confiant.
- Je m'assume comme je suis.
- Je suis confiant en l'avenir.
- Je profite un peu plus de chaque jour.
- Je me sens reconnu et ressens de la gratitude.
- Je vois que mes relations s'améliorent.

■ Notez ci-dessous deux ou trois autres signes d'amélioration qui vous viennent à l'esprit :

.....

.....

.....

EXERCICE 6.1 : Entraînez-vous à distinguer situations, émotions et pensées

Cet exercice va vous aider à identifier et à distinguer différents aspects de votre vécu. En face de chaque élément de la colonne de gauche, notez dans la case vide de la colonne de droite s'il s'agit d'une pensée, d'une émotion ou d'une situation. Les trois premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemples.

	SITUATION, ÉMOTION OU PENSÉE ?
1. Nervosité	<i>Émotion</i>
2. Chez moi	<i>Situation</i>
3. Je ne vais pas être capable de faire cela	<i>Pensée</i>
4. Tristesse	
5. Je suis au téléphone avec un ami	
6. Irritation	
7. Je conduis ma voiture	
8. Je ressentirai toujours cela	
9. Au travail	
10. Je suis en train de perdre la raison	
11. Colère	
12. Je suis nul	
13. Il est 16 h	
14. Il va se produire quelque chose de terrible	
15. Rien ne se passe jamais bien	
16. Découragement	
17. Je ne pourrai jamais me remettre de ça	
18. Je suis au restaurant	
19. Je perds le contrôle	
20. Je suis une ratée	
21. Je discute avec ma mère	
22. Cette personne est vraiment sans-gêne	
23. Dépression	
24. Je suis un loser	
25. Culpabilité	
26. Je suis chez mon fils	
27. Je suis en train d'avoir un infarctus	
28. On a profité de moi	
29. Je suis allongé dans mon lit et j'essaie de dormir	
30. Ça ne va pas marcher	
31. J'ai honte	
32. Je vais perdre tout ce que j'ai	
33. Panique	

EXERCICE 7.1 : Connecter pensées et émotions

Cet exercice va vous aider à connecter des pensées à certaines émotions spécifiques comme cela a été expliqué dans les pages précédentes. Choisissez parmi les cinq émotions traitées (dépression, anxiété, colère, culpabilité, honte) celle qui convient le mieux à chaque pensée et notez-la en face de celle-ci dans la colonne de droite. Les deux premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemple.

	DÉPRESSION ? ANXIÉTÉ ? COLÈRE ? CULPABILITÉ ? HONTE ?
1. Je suis trop bête, je n'arriverai jamais à comprendre ça.	<i>Dépression</i>
2. Je vais perdre mon emploi parce que je suis très en retard.	<i>Anxiété</i>
3. Elle est tellement injuste.	
4. Je n'aurais pas dû être si blessant.	
5. Si les gens savaient ça sur moi, ils ne m'aimeraient pas.	
6. Quand je prononcerai mon allocution, les gens riront de moi.	
7. Ce n'est pas bien que je pense cela.	
8. Il me trompe et cela m'insulte.	
9. À quoi bon essayer une fois de plus ?	
10. Si quelque chose se passe mal, je ne saurai pas quoi faire.	

EXERCICE 7.2 : Apprenez à distinguer situations, émotions et pensées

Pensez à un moment d'aujourd'hui ou d'hier où vous avez ressenti une émotion particulièrement forte – dépression, colère, anxiété, culpabilité ou honte. Ou, si vous lisez ce livre pour traiter une émotion en particulier, choisissez une situation dans laquelle vous avez ressenti l'émotion dont il s'agit. Relatez cette expérience dans le tableau ci-dessous : décrivez la situation, vos émotions et vos pensées avec tous les détails dont vous vous souvenez. Cet exercice est conçu pour vous aider à définir, à distinguer et à comprendre les différents aspects de votre vécu – étape importante dans l'apprentissage de la gestion des émotions.

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>

EXERCICE 7.3 : Identifiez vos pensées automatiques

Rappel 1 : si vous mentionnez plus d'une émotion dans la colonne 2, encerclez ou surlignez celle que vous souhaitez examiner « au microscope ». Servez-vous des questions listées en bas de la colonne 3 pour identifier les pensées liées à l'émotion que vous avez encerclée ou surlignée. Rappel 2 : il n'est pas nécessaire de répondre à l'ensemble des questions de la colonne 3, mais posez-vous en tout cas les deux premières questions d'ordre général, puis une partie ou la totalité des questions spécifiques à l'émotion que vous avez encerclée ou surlignée à la colonne 2.

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général) Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression) De quoi ai-je peur ? (Anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété) Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte) Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère) Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>

EXERCICE 7.4. : Identifiez vos pensées dominantes

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général) Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression) De quoi ai-je peur ? (Anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété) Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte) Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère) Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général) Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression) De quoi ai-je peur ? (Anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété) Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte) Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère) Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>

EXERCICE 8.1 : Faits contre interprétations

Cet exercice sert à pratiquer l'art de la différenciation entre un fait et une interprétation. Un *fait* est généralement quelque chose qui fait l'unanimité dans une situation donnée, par exemple «C'était jeudi soir» ou «Le visage de Judith a changé d'expression». Au contraire, une *interprétation* est une pensée susceptible de ne pas faire l'unanimité dans une situation donnée. Pour chacune des affirmations listées dans la colonne de gauche de la feuille d'exercice 8.1, notez dans la colonne de droite si vous pensez qu'il s'agit d'un fait ou d'une interprétation de ce qui s'est passé entre Vincent et Judith. Les deux premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemple. Si nécessaire, reportez-vous au récit de la dispute qui se trouve au début de ce chapitre.

1. Elle me lance toujours des regards désapprobateurs.	<i>Interprétation</i>
2. Le visage de Judith a changé d'expression.	<i>Fait</i>
3. Je me sens en colère [Vincent].	
4. Judith se moque de savoir si je reste abstinent ou non.	
5. Les enfants comptent plus pour elle que moi.	
6. Judith m'a crié après quand j'ai quitté la maison.	
7. Judith est restée avec moi pendant toutes les années où je buvais.	
8. Elle n'approuve pas que j'aille chez les AA.	
9. Je ne supporte pas d'être en colère comme ça.	
10. Tu ne peux pas attendre de moi que je me sente concernée quand tu agis comme ça [Judith].	

EXERCICE 8.2 : Identifiez les faits qui attestent vos pensées dominantes et les faits qui les contredisent

Tableau d'autoévaluation des pensées

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général) Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression) De quoi ai-je peur ? (Anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété) Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte) Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère) Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerchez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les «Questions ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante» (p. 99).</p>		

Tableau d'autoévaluation des pensées

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général) Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression) De quoi ai-je peur ? (Anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété) Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte) Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère) Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerchez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les «Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante» (p. 99).</p>		

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.
<p><i>Dimanche soir, dans l'avion. Nous sommes sur la piste et nous apprêtons à décoller.</i></p>	<p><i>Peur : 98 %</i></p>	<p><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></p>

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>		

EXERCICE 9.2 : Élaborez vos propres pensées alternatives ou plus réalistes

Dans le tableau ci-dessous, élaborez des pensées alternatives ou plus réalistes pour les faits que vous avez examinés à l'aide de la feuille d'exercice 8.2 au chapitre 8 (p. 111). Votre/vos pensées alternative(s) ou plus réaliste(s) doivent être fondée(s) sur les faits que vous avez collectés et notés dans les colonnes 4 et 5 de la feuille d'exercice 8.2. Réévaluez votre/vos émotion(s) une fois que vous aurez noté et évalué votre pensée alternative ou plus réaliste. Inscrivez votre/vos émotion(s) et évaluation(s) à la colonne 7. Y a-t-il une relation entre la crédibilité de votre pensée alternative ou plus réaliste et l'évolution de votre réaction émotionnelle ?

Tableau d'autoévaluation des pensées

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général) Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression) De quoi ai-je peur ? (Anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété) Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte) Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère) Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les «Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante» (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux «Conseils et questions» de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>

EXERCICE 10.1 : Renforcez vos nouvelles pensées

Cet exercice est conçu pour vous aider à tester et à renforcer une de vos nouvelles pensées, alternative ou plus réaliste.

- Parmi les exercices que vous avez faits jusqu'à présent, tableaux d'enregistrement des pensées compris, choisissez une pensée alternative ou plus réaliste envers laquelle votre degré de confiance est inférieur à 50 %. Notez ici cette pensée ainsi que l'évaluation de votre conviction :
Pensée :
% confiance :

- Durant la semaine qui vient, soyez chaque jour à l'affût de faits attestant cette nouvelle pensée. Notez-les ci-dessous quelles qu'elles soient. Dans la mesure du possible, veillez à avoir des activités qui vous fourniront des preuves attestant ou contestant cette pensée.

.....
.....
.....

- À la fin de la semaine, réévaluez votre degré de confiance dans votre nouvelle pensée : %

- Est-ce que le fait de rechercher activement des indices et de les consigner contribue à renforcer votre croyance dans votre nouvelle pensée alternative ou plus réaliste ?

Oui

Non

Pourquoi/pourquoi pas ?

.....
.....
.....

EXERCICE 10.2 : Élaborez votre Plan d'Action

Objectif :

À FAIRE	QUAND COMMENCER	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER LES PROBLÈMES	PROGRÈS

EXERCICE 10.3 : Apprendre à accepter

Suivez les indications ci-dessous pour vous exercer à avoir une attitude d'acceptation envers des situations du type de celles que nous vous avons présentées ci-dessus.

- Identifiez une situation dépendante de facteurs externes (famille, travail, santé, relations de couple) pour laquelle vous pensez qu'il peut être utile de développer davantage d'acceptation. Nota : il doit s'agir d'une situation ne pouvant pas être aisément changée ou résolue. Vous pouvez aussi choisir de vous exercer sur un vécu personnel récurrent (de l'ordre de la pensée ou de l'émotionnel) ayant un impact négatif sur votre humeur.

Situation :

Pensées :

Émotions :

- Vous trouverez ci-après trois voies que nous vous invitons à emprunter pour pratiquer l'acceptation. Il n'est pas nécessaire de les suivre toutes pour chaque situation, chaque pensée ou chaque émotion. Mais à mesure que vous avancerez en pratique, il peut être intéressant de les avoir testées au moins une fois chacune pour savoir ce qu'elles peuvent vous apporter.

1. Observez vos pensées et vos émotions (au sujet de la situation que vous avez notée ci-dessus) sans les juger, ni les critiquer, ni essayer de les changer. Contentez-vous de les regarder apparaître avec curiosité et intérêt. Essayez de consacrer à ces observations quelques minutes par jour pendant une semaine. Cet exercice est plus difficile qu'il n'y paraît. Si vous remarquez que vous êtes frustré, distrait, ennuyé ou que vous vous jugez, pas de problème. Constatez-le, puis retournez en douceur aux pensées et émotions que vous voulez observer.

2. Prenez du recul, considérez les choses dans leur ensemble. Que vous apporte le fait d'accepter plutôt que d'être malheureux? Est-ce que vous avez tendance à voir uniquement les aspects négatifs de ce qui vous arrive et à ne pas reconnaître les autres dimensions? La situation comporte-t-elle des facettes qui contrebalancent les aspects négatifs? Si vous parvenez à accepter les aspects qui vous rendent malheureux, pourrez-vous profiter plus facilement du reste de votre expérience?

3. Il arrive que le fait d'accorder trop d'attention à nos émotions négatives nous empêche d'atteindre nos buts ou de vivre selon les valeurs qui comptent pour nous.

a) Dans cette situation, pouvez-vous discerner un but ou une valeur qui vous paraît plus important(e) que votre mal-être? Dans l'affirmative, notez-le(la) ici :

.....

b) Prenez conscience de son importance pour vous.

c) Comment pouvez-vous mettre à profit les compétences que vous enseigne cet ouvrage pour gérer une situation, une pensée ou une émotion qui vous perturbe, et poursuivre vos buts sans perdre de vue vos valeurs?

.....

d) Pouvez-vous progresser vers vos valeurs et vos buts tout en acceptant le mal-être que vous vivez actuellement?

.....

■ Que vous ayez suivi la première, la deuxième ou la troisième voie vers l'acceptation, notez ici ce que vous a appris cet exercice :

.....

.....



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

EXERCICE 11.2 : Mettez vos croyances conditionnelles à l'épreuve de l'expérience

CROYANCE TESTÉE					
EXPÉRIENCE	PRÉVISION	PROBLÈMES ÉVENTUELS	STRATÉGIES POUR SURMONTER CES PROBLÈMES	DÉROULEMENT DE L'EXPÉRIENCE ET CONSTATATIONS	QUE M'A APPRIS CETTE EXPÉRIENCE SUR MA CROYANCE ?
				<p>Que s'est-il passé (par rapport à vos prévisions) ?</p> <p>Le(s) dénouement(s) correspondent-ils à ce que vous aviez prévu ?</p> <p>S'est-il produit quelque chose d'inattendu ?</p> <p>Si les choses ne se sont pas passées comme vous le vouliez, comment avez-vous géré la situation ?</p>	
CROYANCE ALTERNATIVE EN COHÉRENCE AVEC LE RÉSULTAT DE MON EXPÉRIENCE.					

EXERCICE 12.1 : Identifiez vos croyances inconditionnelles

Décrivez une situation récente dans laquelle vous avez ressenti une ou plusieurs forte(s) émotion(s).
Imaginez-la aussi intensément que si vous la reviviez maintenant. Tandis que vous imaginez la situation
et ressentez la ou les émotion(s), comment vous voyez-vous vous-même, comment voyez-vous autrui, et
comment voyez-vous le monde ?

■ 1. Je suis

.....

.....

■ 2. Les autres sont

.....

.....

■ 3. Le monde est

.....

.....

EXERCICE 12.2 : Identifiez les croyances inconditionnelles qui vous concernent

Sur la feuille d'exercice ci-dessous, décrivez une autre situation récente dans laquelle vous avez ressenti une forte émotion et analysez-la. L'exercice est terminé lorsque vous êtes parvenu à formuler sur vous-même 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 cela signifie me concernant ?» 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 émotion intense)



Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?

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 ?

EXERCICE 12.4 : Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant le monde ou votre vie

Pour faire l'exercice 12.4, vous pouvez au choix utiliser la même situation que dans les exercices 12.2 ou 12.3, ou une autre situation (récente) dans laquelle vous avez ressenti une émotion violente. L'exercice est terminé lorsque vous êtes parvenu à formuler sur le monde 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 le monde ? » 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.

Si cette question sur « le monde » n'éveille pas d'écho en vous, demandez-vous à la place « Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant ma vie ? ».

Situation (liée à une forte émotion)



Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?



Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?



Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?



Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?

EXERCICE 12.5 : Identifiez une nouvelle croyance inconditionnelle

Nous vous invitons à utiliser la feuille d'exercice ci-dessous pour identifier une nouvelle croyance inconditionnelle.

- Passez en revue les croyances inconditionnelles négatives que vous avez identifiées sur les feuilles d'exercices 12.1 à 12.4. L'une d'elles est-elle fréquemment à l'œuvre dans votre vie ? Notez-la sur la ligne de gauche.
- Ensuite, identifiez une nouvelle croyance inconditionnelle. Quel(s) mot(s) reflète(nt) le mieux ce que vous pensez de cette croyance ?

■ Croyance inconditionnelle négative

■ Nouvelle croyance inconditionnelle

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

EXERCICE 12.6 : Les croyances inconditionnelles à l'épreuve des faits

■ Nouvelle croyance inconditionnelle :

■ Faits corroborant cette nouvelle croyance :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

EXERCICE 12.7 : Évaluez sur le long terme la force de votre adhésion à vos nouvelles croyances inconditionnelles

Sur la première ligne de la feuille d'exercice ci-dessous, inscrivez la nouvelle croyance inconditionnelle que vous avez construite puis confortée à l'exercice 12.6. Écrivez ensuite la date du jour et évaluez la force de votre adhésion en cette nouvelle croyance en mettant une croix à l'endroit de l'échelle qui correspond le mieux à votre ressenti. Si vous n'arrivez pas du tout à adhérer à votre nouvelle croyance inconditionnelle, mettez la croix au niveau du zéro. Si en revanche vous y adhérez totalement, mettez la croix au niveau du 100. Pour mesurer la progression de votre adhésion à votre nouvelle croyance inconditionnelle, réévaluez-la régulièrement toutes les 2 ou 3 semaines.

■ Nouvelle croyance inconditionnelle :

■ Évaluation de mon adhésion à cette croyance :

Date :



Date :



Date :



Date :



Date :



Date :



Date :



EXERCICE 12.8 : Exercez-vous à évaluer vos comportements à l'aide d'une échelle

Sur la feuille d'exercice ci-dessous, identifiez certains de vos comportements liés à votre nouvelle croyance inconditionnelle. Choisissez des comportements que vous tendez à considérer en termes de raisonnement binaire («tout noir ou tout blanc»). Pour chaque échelle, décrivez la situation et notez le comportement à évaluer. Comment vous sentez-vous en évaluant votre comportement sur une échelle au lieu de vous juger vous-même en termes de «tout ou rien»? Une fois que vous aurez évalué plusieurs de vos comportements sur ce type d'échelles, résumez les enseignements que vous en tirez .

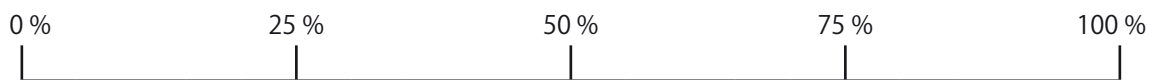
■ Situation :

Le comportement que je souhaite évaluer :



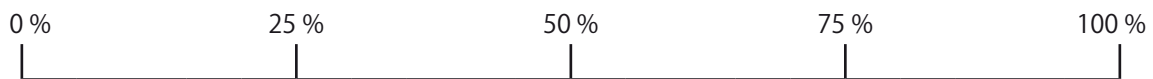
■ Situation :

Le comportement que je souhaite évaluer :



■ Situation :

Le comportement que je souhaite évaluer :



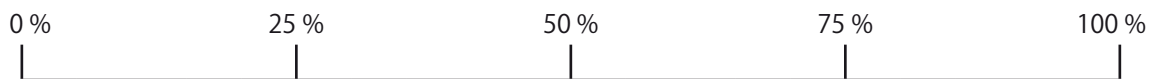
■ Situation :

Le comportement que je souhaite évaluer :



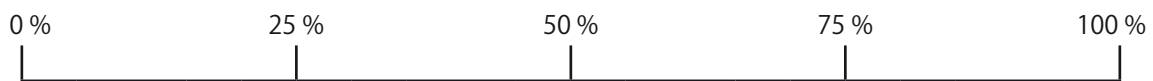
■ Situation :

Le comportement que je souhaite évaluer :



■ Situation :

Le comportement que je souhaite évaluer :



■ Conclusions :

.....
.....

EXERCICE 12.9 : Quelques expériences pour renforcer vos croyances inconditionnelles

- 1• Notez deux ou trois nouveaux comportements liés à votre nouvelle croyance inconditionnelle. Peut-être la perspective de vous essayer à ces nouveaux comportements vous rend-elle un peu nerveux ou hésitant ? Si c'est le cas, rassurez-vous : cela indique que vous êtes probablement en bonne voie.
- 2• En vous fondant respectivement sur vos anciennes et sur vos nouvelles croyances inconditionnelles, « prédisiez » ce que vous pensez qu'il va se passer.
- 3• Si possible, commencez par tester ces comportements avec des inconnus (employés de magasin, personnes croisées dans la rue, etc.). En effet, les étrangers ont un avantage considérable : ils ne s'attendent de votre part à aucun comportement particulier.
- 4• Une fois que vous aurez fait l'expérience un certain nombre de fois avec des inconnus, testez ces nouveaux comportements en présence de personnes que vous connaissez. Si vous pensez que cela peut être utile, dites à vos proches quels sont les nouveaux comportements auxquels vous vous essayez et en quoi cela est important pour vous.
- 5• Notez les résultats de vos expériences et ce qu'ils vous ont appris, en mettant l'accent sur ceux qui se rapportent à vos nouvelles croyances inconditionnelles et aux prédictions qui y sont liées voir point 2 ci-dessus). Vos nouveaux comportements et les résultats de vos expériences confortent-ils vos nouvelles croyances inconditionnelles, ne serait-ce qu'en partie ?

■ Écrivez ci-dessous la ou les croyance(s) inconditionnelle(s) que vous souhaitez renforcer :

.....

■ Listez deux ou trois nouveaux comportements en cohérence avec votre nouvelle croyance inconditionnelle. Choisissez des comportements que vous adopteriez si vous aviez confiance en cette nouvelle croyance. Peut-être s'agit-il de comportements auxquels vous avez du mal à vous convertir et qui, pourtant, renforceraient cette nouvelle croyance si vous les pratiquiez :

.....

.....

■ En vous fondant respectivement sur vos anciennes et sur vos nouvelles croyances inconditionnelles, « prédissez » ce que vous pensez qu'il va se passer.

Prédiction fondée sur mon ancienne croyance inconditionnelle :

.....

.....

Prédiction fondée sur ma nouvelle croyance inconditionnelle :

.....

.....

■ Les résultats de mes expériences avec des inconnus (précisez ce que vous avez fait, avec qui, et ce qui s'est passé) :

.....

.....

■ Les résultats de mes expériences avec des personnes que je connais (précisez ce que vous avez fait, avec qui, et ce qui s'est passé) :

.....

.....

■ Ce que j'ai appris au travers de ces expériences (les résultats confortent-ils vos nouvelles croyances inconditionnelles, ne serait-ce qu'en partie?)

.....

.....

■ Les expériences que je souhaite faire à l'avenir :

.....

.....

.....

EXERCICE 12.10 (FEUILLES A, B, C ET D) : Le journal de gratitude

Au cours des six prochaines semaines, prenez cinq minutes par semaine pour concentrer votre attention sur ce qui suscite votre gratitude. Il peut s'agir de petites choses telles que la force de vos bras ou la chaleur du soleil, ou de choses plus importantes comme l'amour que vous porte un enfant, la nomination d'une personne sage et compétente à un poste clé, etc. Inscrivez ces éléments sur les feuilles d'exercice A, B et C. Comme il s'agit d'un exercice hebdomadaire, il peut être utile que vous les notiez au fur et à mesure dans votre agenda pour ne pas les oublier. Si vous n'avez pas assez de place sur les feuilles d'exercices, continuez sur un autre support — cahier, fichier numérique ou autre.

Quelques exemples issus du journal de gratitude de Louisa :

Je vis dans un quartier sûr. J'apprécie d'être connue de mes voisins qui me saluent quand ils me voient. J'aime regarder les enfants jouer et les entendre rire. [Le monde]

Je me suis régalée à promener ma chienne. Dès qu'elle me voit sortir la laisse, elle fait des bonds de joie. Quand j'ai eu une journée difficile, ça me fait du bien de savoir qu'elle va être heureuse de me voir rentrer. Elle vient me faire des câlins sur le canapé et c'est pour moi un moment de plaisir. [Les autres]

J'ai pris du temps pour aider mon voisin âgé. Il était en train de tailler ses buissons et avait du mal à atteindre les plus hauts. Pour moi, c'est important de venir en aide à autrui, et le fait de rendre un service sans rien attendre en échange me procure une sensation positive. Ça m'a réellement fait plaisir de l'aider. En plus, j'ai été heureuse de voir que ma présence semblait le mettre de meilleure humeur, et c'était agréable de discuter avec lui pendant que nous travaillions ensemble. [Moi]

Aidez-vous des catégories proposées dans les feuilles d'exercice A, B et C. Elles vous proposent de cultiver la gratitude dans trois domaines liés aux croyances inconditionnelles sur lesquels vous avez travaillé dans ce chapitre : le monde/votre vie, les autres et vous-même. Prenez conscience de ce qui vous inspire de la gratitude, relisez ce que vous avez déjà noté, et ajoutez chaque semaine de nouveaux éléments à ces feuilles d'exercices.

Comme le montre le journal de Louisa, il est plus utile de noter un petit nombre de choses — et de les approfondir — que d'établir une liste foisonnante d'exemples. Nous vous invitons donc à noter quelques éléments — ou ne serait-ce même qu'un seul — une fois par semaine. Et si certaines semaines, vous ne trouvez d'exemples à noter que sur une ou deux des trois feuilles d'exercices, ce n'est pas un problème.

Pensez à tenir votre journal de gratitude (feuilles d'exercices A, B et C) pendant au moins six semaines. À la fin de cette période, vous pourrez répondre aux questions de la feuille d'exercice D.

EXERCICE 12.10 Feuille A

Gratitude envers le monde et ma vie

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers le monde et envers votre vie :

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
 - 11.
 - 12.
 - 13.
 - 14.
 - 15.
 - 16.
 - 17.
 - 18.
 - 19.
 - 20.
-

EXERCICE 12.10 Feuille B Gratitude envers les autres

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers autrui (famille, amis, collègues, animaux domestiques, etc.) :

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
 - 11.
 - 12.
 - 13.
 - 14.
 - 15.
 - 16.
 - 17.
 - 18.
 - 19.
 - 20.
-

EXERCICE 12.10 Feuille C Gratitude envers moi-même

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers vous-même (vos qualités, vos points forts, vos valeurs, vos bonnes actions, etc.) :

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
 - 11.
 - 12.
 - 13.
 - 14.
 - 15.
 - 16.
 - 17.
 - 18.
 - 19.
 - 20.
-

EXERCICE 12.10 Feuille D Que m'apprend mon journal de gratitude ?

- Le fait de tenir ce journal a-t-il changé ma façon de voir ma vie, autrui ou moi-même ?
Si oui, de quelle façon ?
- Cela a-t-il eu des répercussions sur mon état émotionnel, et si oui lesquelles ?
- Relire ce que j'avais écrit précédemment m'a-t-il apporté quelque chose, y compris les semaines où je n'avais pas grand-chose à écrire ?
- Est-ce qu'avec le temps, j'ai eu plus de facilité à remarquer des choses m'inspirant de la gratitude ?
- De quelle façon le fait de tenir ce journal m'a-t-il aidé à ressentir ce que signifie la gratitude ?
- Ces effets m'ont-ils semblé durer plus longtemps à mesure que je progressais dans ma pratique ?
- Le fait de tenir ce journal de gratitude a-t-il eu une influence sur mes efforts à renforcer mes nouvelles croyances inconditionnelles ? Si oui, laquelle ?
- Me semble-t-il utile de continuer à cultiver la gratitude ? Si oui, de quelle façon et pourquoi ?

EXERCICE 12.11 : Exprimez votre gratitude aux autres

Il existe deux types de gratitude susceptible d'être exprimée aux autres. Vous pouvez mentionner ce qui, dans le monde et dans votre vie, éveille votre gratitude (voir la feuille A de l'exercice 12.10). Par exemple : « Comme je suis heureux que nous ayons ce beau temps aujourd'hui, alors qu'ailleurs dans le monde, des gens sont victimes de terribles tempêtes ». Ou vous pouvez reprendre votre feuille d'exercice B de l'exercice 12.10 et choisir l'une des personnes ayant suscité votre gratitude. Prenez le temps de réfléchir à tout ce que cette personne a apporté de positif à votre existence. Exprimez-lui votre reconnaissance par oral ou par écrit. Si vous lui écrivez, vous pouvez lui envoyer votre message ou non, comme vous préférez. Si vous choisissez de dire à quelqu'un combien vous lui êtes reconnaissant, vous pouvez le faire soit en face-à-face, soit par téléphone. Vous pouvez aussi vous rendre auprès de cette personne et lui lire votre lettre. Notez les noms des personnes à qui vous avez exprimé votre gratitude, ainsi que ce qui en a résulté.

Voici quelques exemples tirés du journal de Louisa :

■ Exemple 1

J'ai remercié la vendeuse qui m'avait si gentiment aidée à trouver le shampoing que je cherchais.

Que s'est-il passé ?

Elle a eu l'air vraiment content que je la remercie pour son aide. Le fait d'avoir pu lui remonter le moral avec quelque chose d'aussi simple m'a rendue heureuse.

■ Exemple 2

Pendant la pause de midi, j'ai exprimé ma reconnaissance pour le temps radieux que nous avons.

Que s'est-il passé ?

Tout le monde s'est mis à parler des activités prévues pour ce week-end. La conversation était plus joyeuse que d'habitude à l'heure du déjeuner.

■ Exemple 3

J'ai écrit une lettre à une femme qui avait été ma professeure de piano il y a des années.

Je lui ai dit combien j'aime encore jouer du piano et l'ai remerciée pour la patience et la gentillesse qu'elle m'avait toujours témoignées.

Que s'est-il passé ?

J'ai ressenti une émotion bienfaisante pendant que j'écrivais ce courrier. Je n'ai pas eu de ses nouvelles depuis, mais j'imagine que recevoir cette lettre inattendue a dû illuminer sa journée.

Utilisez la feuille d'exercice de la page suivante pour noter de quelle façon et à qui vous exprimez votre gratitude. Veillez à noter toutes les conséquences que cela a sur votre propre état émotionnel, sur autrui, et/ou sur vos relations. Selon le contexte, les conséquences peuvent se manifester sur-le-champ ou à plus ou moins long terme.

- 1. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....

 - 2. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....

 - 3. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....

 - 4. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....

 - 5. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....
-

EXERCICE 12.12 : Accomplissez des actes de bienveillance

Nous vous invitons à planifier des actes de bienveillance réguliers pour les prochaines semaines. Il peut s'agir de petits gestes simples à accomplir pour votre famille, vos amis, vos collègues, vos voisins, des inconnus ou même des animaux. Notez tous vos actes de bienveillance ci-dessous. Au bout de quelques semaines, nous vous invitons à noter au bas de cette feuille les conséquences que vous remarquez sur votre humeur et sur vos relations, ainsi que de préciser si vous avez senti l'activation de vos croyances inconditionnelles positives tandis que vous accomplissiez ces actes de bienveillance.

■ Mes actes de bienveillance :

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 12. |
| 2. | 13. |
| 3. | 14. |
| 4. | 15. |
| 5. | 16. |
| 6. | 17. |
| 7. | 18. |
| 8. | 19. |
| 9. | 20. |
| 10. | 21. |
| 11. | 22. |

■ Quel a été l'impact de ces actes de bienveillance sur mes humeurs (positives comme négatives)?

.....
.....
.....

■ Quel a été l'impact de ces actes de bienveillance sur mes relations?

.....
.....
.....

■ Quelles croyances inconditionnelles positives ont été activées (envers moi-même, autrui, le monde)?

.....
.....
.....

EXERCICE 13.1 (FEUILLES A ET B) : Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression

La feuille d'exercice A (voir page suivante) est conçue pour vous aider à appréhender vos symptômes dépressifs en évaluant leur fréquence. Nous vous invitons à remplir cet inventaire périodiquement pendant la lecture de ce livre : cela vous permettra de suivre l'évolution de votre dépression et ainsi de déterminer quels outils, parmi ceux que nous vous proposons, vous seront les plus utiles.

Calculez le total de cet inventaire en additionnant les chiffres que vous aurez entourés ou surlignés pour chacun des symptômes. Par exemple, si vous avez entouré ou surligné un 3 pour chaque symptôme, votre total sera de 57 (3x19). Si vous avez du mal à choisir entre deux chiffres, optez pour le plus élevé des deux. Faites cet exercice une à deux fois par semaine et comparez vos résultats pour voir si certains symptômes s'améliorent — et, dans ce cas, quels sont ceux qui s'améliorent et ceux qui ne s'améliorent pas.

Pour suivre votre progression, notez le score obtenu dans le tableau de la feuille d'exercice B p. 227 (« Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression »). Notez en bas de la première colonne (puis de la deuxième, et ainsi de suite) la date à laquelle vous avez rempli l'inventaire. Tracez ensuite une croix en face du chiffre correspondant à votre total dans la colonne du jour. Nous vous recommandons de remplir l'inventaire à intervalles aussi réguliers que possible, cela vous sera plus utile que si vous vous contentez de le remplir lorsque vous vous sentez particulièrement déprimé, car la courbe de vos résultats sera plus représentative de l'évolution de votre état émotionnel au fil du temps.

Il se peut que vos résultats fluctuent d'une semaine sur l'autre, que l'amélioration ne soit pas régulière, que certains résultats révèlent une dépression plus forte que la semaine précédente. Pas d'inquiétude : ce n'est ni rare, ni « mauvais signe » ! C'est simplement votre façon personnelle de guérir. Considérez votre courbe de dépression plus globalement : il suffit qu'elle présente une tendance générale à la baisse pour indiquer que les changements que vous entreprenez améliorent votre état émotionnel.

Vous trouverez dans le chapitre Épilogue (p. 340) les graphiques de Bernard et de Marissa (graphiques E.1 et E.2 p. 341 et 343). Si vos totaux continuent à augmenter ou ne présentent aucune évolution sur une période de six semaines bien que vous fassiez les exercices comme le recommande ce manuel, cela peut indiquer que les techniques proposées ne sont pas celles qu'il vous faut ou qu'il peut être judicieux de faire appel à un professionnel de santé.

EXERCICE 13.1 Feuille A Mesurez les symptômes de votre dépression

- Pour chaque symptôme de la colonne de gauche, entourez ou surlignez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence à laquelle vous l'avez ressenti au cours de la semaine écoulée.

	JAMAIS	DE TEMPS EN TEMPS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
1. Tristesse ou état dépressif	0	1	2	3
2. Sentiment de culpabilité	0	1	2	3
3. Humeur irritable	0	1	2	3
4. Moins d'intérêt ou de plaisir aux activités habituelles	0	1	2	3
5. Repli sur soi-même, évitement d'autrui	0	1	2	3
6. Plus de difficultés que d'habitude à faire les choses	0	1	2	3
7. Sensation de ne rien valoir	0	1	2	3
8. Problèmes de concentration	0	1	2	3
9. Difficultés à prendre des décisions	0	1	2	3
10. Pensées suicidaires	0	1	2	3
11. Pensées morbides récurrentes	0	1	2	3
12. Temps passé à réfléchir à la manière de se suicider	0	1	2	3
13. Faible estime de soi	0	1	2	3
14. Vision noire de l'avenir	0	1	2	3
15. Pensées critiques envers soi-même	0	1	2	3
16. Fatigue ou perte d'énergie	0	1	2	3
17. Perte de poids significative avec diminution de l'appétit (ne concerne pas une perte de poids induite par un régime) ou, au contraire, prise de poids	0	1	2	3
18. Modifications du rythme de sommeil : difficultés à dormir, sommeil excessif ou au contraire insuffisant	0	1	2	3
19. Baisse du désir sexuel	0	1	2	3
RÉSULTAT (somme de votre évaluation de chaque symptôme)			

EXERCICE 13.1 Feuille B

Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression

RÉSULTAT															
57															
54															
51															
48															
45															
42															
39															
36															
33															
30															
27															
24															
21															
18															
15															
12															
9															
6															
3															
0															
DATE															

EXERCICE 13.2 : Identifiez les aspects cognitifs de votre dépression

La feuille d'exercice ci-dessous liste une série de pensées négatives qu'ont fréquemment les personnes déprimées. Pour déterminer si vous avez vous-même ce type de pensées, ainsi que pour vous aider à les distinguer les unes des autres, cochez toutes les pensées que vous avez eues ces derniers temps, puis indiquez sur la ligne de droite s'il s'agit d'une pensée négative envers vous-même, votre avenir ou votre vécu.

■ Cochez ci-dessus chacune des pensées que vous avez eues ces derniers temps :

■ S'agit-il d'une pensée négative envers vous-même, votre avenir ou votre vécu ?

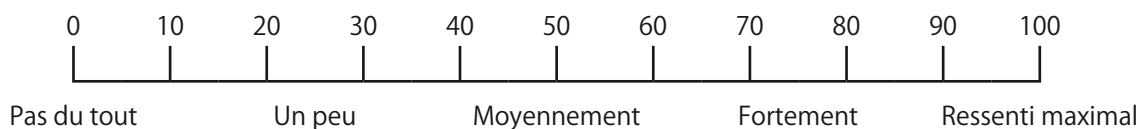
- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> 1. Je suis nul. | |
| <input type="checkbox"/> 2. Je suis un raté. | |
| <input type="checkbox"/> 3. Personne ne m'aime. | |
| <input type="checkbox"/> 4. Les choses ne s'amélioreront jamais. | |
| <input type="checkbox"/> 5. Je suis minable. | |
| <input type="checkbox"/> 6. Je ne vauds rien. | |
| <input type="checkbox"/> 7. Personne ne peut rien pour m'aider. | |
| <input type="checkbox"/> 8. J'ai déçu Untel. | |
| <input type="checkbox"/> 9. Les autres sont meilleurs que moi. | |
| <input type="checkbox"/> 10. Untel me déteste. | |
| <input type="checkbox"/> 11. Je fais toujours des erreurs. | |
| <input type="checkbox"/> 12. Ma vie est un désastre. | |
| <input type="checkbox"/> 13. Untel ne m'aime pas. | |
| <input type="checkbox"/> 14. Il n'y a aucun espoir. | |
| <input type="checkbox"/> 15. Les autres ne me trouvent pas à la hauteur. | |
| <input type="checkbox"/> 16. Je suis incapable de changer. | |
-

EXERCICE 13.3 : Comment utiliser le registre d'évaluation des activités

Pour commencer, choisissez l'émotion que vous souhaitez améliorer (sans doute la dépression ou la tristesse, puisque vous avez choisi de lire ce chapitre) et notez-la ci-dessous :

Émotion :

Au cours de la semaine prochaine, vous allez évaluer cette émotion sur une échelle de 0 à 100 :



Remplissez pendant une semaine le registre d'évaluation de vos activités (feuille d'exercice de la page suivante). Pour chaque tranche d'une heure, notez votre activité et évaluez votre émotion de 0 à 100. Il vous arrivera sans doute parfois d'oublier de noter une heure, mais sachez que plus vous remplirez votre registre assidûment, plus il sera susceptible de vous apprendre quelque chose sur l'émotion que vous souhaitez étudier. C'est pourquoi, même si vous oubliez de le remplir pendant toute une journée, nous vous conseillons vivement de ne pas interrompre l'exercice, mais de continuer jusqu'à la fin de la semaine.

Vous risquerez moins d'oublier de remplir ce registre si vous en faites une copie à emporter partout avec vous, ou si vous mettez une alarme (sur votre smartphone par exemple) pour vous le rappeler régulièrement. Il n'est pas nécessaire de le renseigner toutes les heures. La plupart d'entre nous se souviennent de leurs occupations et de leurs humeurs pendant plusieurs heures, il est donc généralement suffisant de faire l'exercice quelques fois par jour. Vous pouvez par exemple noter à midi l'ensemble de vos activités du matin ainsi que l'évaluation de votre humeur, heure par heure, faire de même au dîner pour l'ensemble de l'après-midi, puis au moment de vous coucher pour toute la soirée.

TABEAU 13.2 : Registre d'évaluation des activités

■ Dans chaque case, notez (1) votre activité, (2) l'évaluation de l'intensité de l'émotion perturbatrice (de 0 à 100).

L'émotion que j'évalue :

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7 H							
7-8 H							
8-9 H							
9-10 H							
10-11 H							
11-12 H							
12-13 H							
13-14 H							
14-15 H							

15-16 H									
16-17 H									
17-18 H									
18-19 H									
19-20 H									
20-21 H									
21-22 H									
22-23 H									
23 H-MINUIT									
MINUIT-1 H									

EXERCICE 13.4 : Que vous apprend le tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction des activités de la journée ?

Maintenant que vous avez consigné vos humeurs et vos activités sur une semaine, analysez le tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction de vos activités pour voir s'il laisse apparaître certains schémas. Vous trouverez ci-dessous huit questions destinées à vous aider à mener à bien cette analyse.

- 1. Mon humeur a-t-elle changé au cours de cette semaine ? Si oui, de quelle façon ? Quels schémas ai-je remarqués ?

.....
.....
.....
.....

- 2. Mes activités ont-elles eu une incidence sur mon état émotionnel ? Si oui, de quelle façon ?

.....
.....
.....
.....

- 3. Que faisais-je dans les moments où je me suis senti le mieux ? Ces occupations sont-elles, pour moi, bénéfiques à long terme ? Quelles autres activités pouvant également m'apporter du bien-être pourrais-je pratiquer ?

.....
.....
.....
.....

- 4. Que faisais-je dans les moments où je me suis senti le plus mal ? Ces activités sont-elles vraiment indispensables ? Si oui, pourrais-je les exercer d'une façon qui me permette de me sentir mieux ?

.....
.....
.....
.....

- 5. Y a-t-il eu des moments dans la journée (par exemple le matin) ou dans la semaine (par exemple le weekend) où je me sentais particulièrement déprimé/triste/contrarié ?

.....
.....
.....
.....

- 6. Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire pour me sentir mieux dans ces moments ?

.....
.....
.....
.....

- 7. Y a-t-il eu des moments dans la journée ou dans la semaine où je me suis senti mieux ? Est-ce que je peux en tirer un enseignement utile ?

.....
.....
.....
.....

- 8. Sur la base de mes réponses à ce questionnaire, quelles activités puis-je prévoir pour la semaine prochaine afin d'augmenter mes chances d'aller mieux durant ces sept jours ? Et pour les semaines suivantes ?

.....
.....
.....
.....

EXERCICE 13.5 : Planifiez vos prochaines activités

Avant de remplir le tableau de la page suivante, notez ci-dessous plusieurs activités que vous voulez planifier pour chaque jour. Il peut vous être utile de relire la feuille d'exercice 13.4 (p. 244), et tout particulièrement vos réponses aux questions 3, 6, et 8. Nous vous invitons à essayer de trouver plusieurs activités pour chacune des catégories ci-dessous, et à les répartir sur l'ensemble de la semaine.

■ **Activités agréables :**

.....
.....
.....
.....

■ **Activités où je fais quelque chose de concret :**

.....
.....
.....
.....

■ **Ce que je peux faire pour m'attaquer aux choses que j'ai évité de faire jusqu'à présent :**

.....
.....
.....
.....

■ **Activités en accord avec mes valeurs :**

.....
.....
.....
.....

Certaines activités peuvent correspondre à plusieurs catégories. Par exemple, la marche ou le sport peuvent être agréables pour une personne, représenter un accomplissement pour une autre, et satisfaire chez une troisième la valeur « activité saine ». Et si vous avez évité les activités sportives depuis un certain temps, cela peut même rentrer dans la catégorie de ce que vous avez évité de faire jusqu'à présent. Classez vos occupations dans la catégorie qui convient le mieux pour vous. Ce qui compte est que vous planifiez des activités de chaque catégorie tout au long de la semaine.

LE PLANNING D'ACTIVITÉS

- En vous référant à ce que vous avez écrit à la page précédente planifiez une partie de vos activités à l'aide du planning suivant. Notez les jours de la semaine et les heures auxquels vous planifiez de pratiquer ces activités. Si une occupation plus agréable ou plus importante se présente de façon inopinée, n'hésitez pas à remplacer celle que vous aviez prévue. Pensez juste à la rayer du créneau horaire concerné et à noter à la place ce que vous avez réellement fait. Dans chaque créneau horaire pour lequel vous avez prévu une activité, notez :
 (1) l'activité, (2) l'évaluation de l'intensité de votre émotion perturbatrice (de 0 à 100).

L'émotion que j'évalue :

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7 H							
7-8 H							
8-9 H							
9-10 H							
10-11 H							
11-12 H							
12-13 H							

13-14 H											
14-15 H											
15-16 H											
16-17 H											
17-18 H											
18-19 H											
19-20 H											
20-21 H											
21-22 H											
22-23 H											
23 H — MINUIT											
MINUIT — 1 H											

EXERCICE 14.1 (FEUILLES A ET B) : Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété

Pour cerner ce que vous ressentez lorsque vous êtes anxieux, nous nous vous invitons à évaluer l'apparition et la fréquence des symptômes listés dans l'inventaire des symptômes de l'anxiété (feuille d'exercice A page suivante). Faites cela une fois par semaine durant le temps que durera votre apprentissage des outils que nous mettons à votre disposition pour gérer votre anxiété : cela vous permettra de déterminer quels sont les plus efficaces pour vous, et de garder un suivi de votre progression.

Calculez le résultat de cet inventaire en additionnant les chiffres que vous aurez entourés ou surlignés pour chacun des symptômes. Par exemple, si vous avez entouré un 3 pour chaque symptôme, votre total sera de 72 (3 x 24). Si vous avez du mal à choisir entre deux chiffres, optez pour le plus élevé des deux.

Pour suivre votre progression, notez le score obtenu sur le graphique de résultats de l'inventaire des symptômes de l'anxiété (feuille d'exercice B). Notez en bas de la première colonne (puis de la deuxième, et ainsi de suite) la date à laquelle vous avez rempli l'inventaire. Tracez ensuite une croix en face du chiffre correspondant à votre total dans la colonne du jour.

EXERCICE 14.1 Feuille A Inventaire des symptômes de l'anxiété

- Pour chaque symptôme de la colonne de gauche, entourez ou surlignez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence à laquelle vous l'avez ressenti au cours de la semaine écoulée.

	PAS DU TOUT	DE TEMPS EN TEMPS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
1. Nervosité	0	1	2	3
2. Soucis, inquiétude	0	1	2	3
3. Tremblements, tressaillements, jambes flageolantes	0	1	2	3
4. Tension musculaire, douleurs musculaires, courbatures	0	1	2	3
5. Fébrilité	0	1	2	3
6. Manque de résistance	0	1	2	3
7. Essoufflement	0	1	2	3
8. Rythme cardiaque rapide	0	1	2	3
9. Transpiration n'étant pas due à la chaleur	0	1	2	3
10. Bouche sèche	0	1	2	3
11. Vertiges ou étourdissements	0	1	2	3
12. Nausée, diarrhée, problèmes de digestion	0	1	2	3
13. Augmentation de l'envie d'uriner	0	1	2	3
14. Bouffées de chaleur ou frissons	0	1	2	3
15. Difficultés à déglutir, « boule dans la gorge »	0	1	2	3
16. Tension nerveuse, sensation d'être « à cran »	0	1	2	3
17. Tendance à sursauter	0	1	2	3
18. Problèmes de concentration	0	1	2	3
19. Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes	0	1	2	3
20. Irritabilité	0	1	2	3
21. Évitement des endroits susceptibles de déclencher de l'anxiété	0	1	2	3
22. Pensées qui tournent parfois autour de dangers présumés	0	1	2	3
23. Sentiment d'incapacité à faire face à quelque chose, peur « de ne pas y arriver »	0	1	2	3
24. Sensation qu'il va se produire des choses terribles	0	1	2	3
RÉSULTAT (somme de votre évaluation de chaque symptôme)			

EXERCICE 14.1 Feuille B

Résultats de l'inventaire des symptômes de l'anxiété

RÉSULTAT																				
72																				
69																				
66																				
63																				
60																				
57																				
54																				
51																				
48																				
45																				
42																				
39																				
36																				
33																				
30																				
27																				
24																				
21																				
18																				
15																				
12																				
9																				
6																				
3																				
0																				
DATE																				

EXERCICE 14.2 : Identifiez vos pensées anxieuses

Afin de mettre à jour quelles sont, chez vous, les pensées associées à l'anxiété ou à la peur, complétez le tableau ci-dessous. Remémorez-vous une situation récente dans laquelle vous avez ressenti de l'anxiété, de la peur ou de la nervosité. Décrivez la situation, votre ou vos émotion(s), ainsi que l'ensemble de vos symptômes physiques (par exemple une accélération de votre rythme cardiaque, des vertiges, une sudation accrue, un nœud à l'estomac, etc.). Quelles étaient vos pensées (mots ou images) ? Décrivez les images si vous en avez eu. Si vos pensées commençaient par « Et si... ? », notez la réponse à cette question, c'est-à-dire la pensée ou l'image qui vous rendait le plus anxieux.

1. SITUATION Qui ? Quoi ? Quand ? Où ?	2. ÉMOTION a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 % c. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.	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. Encerclez ou surlignez la pensée dominante.
	LISTEZ VOS RÉACTIONS PHYSIQUES :	

EXERCICE 14.3 (FEUILLES A ET B) : Élaborez votre propre échelle des peurs

Élaborez votre propre échelle des peurs en vous servant des feuilles d'exercice A et B. La première vous aidera à déterminer et à évaluer les situations que votre anxiété vous fait éviter. Une fois cela fait, inscrivez à l'échelon du haut la situation que vous avez évaluée comme étant pour vous la plus anxiogène, et à l'échelon du bas celle qui l'est la moins. Puis renseignez les autres échelons du haut en bas sur la base de vos évaluations de la feuille d'exercice A. Si vous avez évalué différentes situations comme étant aussi anxiogènes les unes que les autres, notez-les dans l'ordre qui vous paraît le plus pertinent, en gardant à l'esprit que plus vous « vous élevez » sur votre échelle, plus les situations doivent être angoissantes pour vous. Si certains échelons restent vides, ce n'est pas un problème.

EXERCICE 14.3 Feuille A Élaborez votre échelle des peurs

- Tout d'abord, notez l'ensemble des situations, personnes, etc. que vous évitez en raison de votre anxiété. Notez-les dans la colonne de gauche du tableau de la page en face (l'ordre n'a pas d'importance). Une fois votre liste terminée, évaluez sur une échelle de 0 à 100 l'intensité de l'anxiété que vous ressentez en vous imaginant dans chacune de ces situations, 0 signifiant « aucune anxiété » et 100 la plus forte anxiété que vous ayez jamais ressentie. Notez chaque évaluation dans la colonne de droite en face de la situation correspondante.

CE QUE J'ÉVITE	ÉVALUATION DE L'ANXIÉTÉ RESSENTIE SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 100

EXERCICE 14.3 Feuille B Mon échelle des peurs



© Le Grand Livre des TCC (Éd. Souccar)

EXERCICE 14.4 : Expérimentez et évaluez les différentes méthodes de relaxation

Vous savez désormais comment la pleine conscience et l'acceptation, la respiration profonde équilibrée, la relaxation progressive ainsi que l'imagerie mentale peuvent vous aider à gérer votre anxiété et à supporter des situations anxiogènes plutôt que de les éviter.

- Testez chacune de ces méthodes à une ou deux reprises pour déterminer celles qui vous conviennent le mieux.
- Utilisez la feuille d'exercice de la page suivante pour évaluer votre niveau d'anxiété ou de tension sur une échelle de 0 à 100, avant et après chacune de ces expériences.
- Une fois que vous aurez identifié la ou les méthode(s) qui vous conviennent le mieux, pratiquez-les régulièrement.
- Si vous les pratiquez chaque jour, elles vous aideront plus efficacement dans les situations où vous en aurez besoin pour surmonter votre anxiété.
- Dans la colonne « Méthode de relaxation testée », écrivez « pleine conscience et acceptation », « respiration profonde équilibrée », « relaxation progressive » et « imagerie mentale ». Avant et après chaque séance d'expérimentation de ces pratiques, évaluez votre niveau d'anxiété ou de tension sur une échelle de 0 à 100 — 0 signifiant « aucune anxiété/tension » et 100 la plus forte anxiété/tension que vous n'ayez jamais ressentie. Renouvelez plusieurs fois l'expérience. Sous le tableau, notez quelques remarques sur ce que vous avez appris. Chaque séance a-t-elle accru votre capacité à vous relaxer ? Comparez les différentes méthodes pour déterminer laquelle/lesquelles vous convien(n)ent le mieux.

EXERCICE 15.1 : Quantifier ses émotions

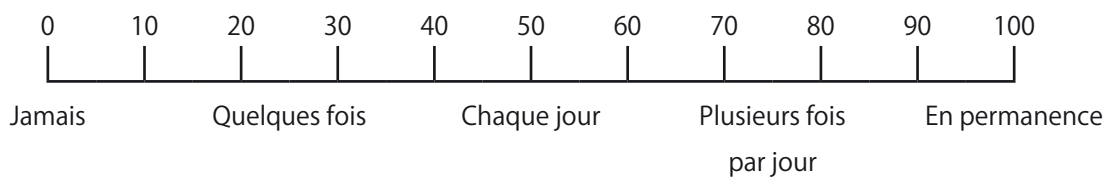
Cet exercice peut être utilisé pour suivre différentes émotions — la colère, la culpabilité et la honte, mais aussi les émotions positives telles que la joie et le bonheur.

Ci-dessous, évaluez et notez la fréquence, l'intensité et la durée des émotions que vous souhaitez améliorer, ou de vos émotions positives.

■ L'émotion que j'évalue :

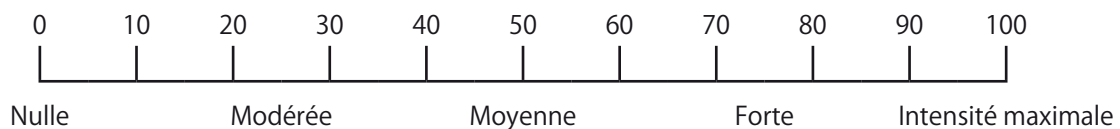
■ Fréquence

Encercler ou surligner le nombre correspondant le mieux à la fréquence à laquelle vous avez ressenti cette émotion au cours de la semaine écoulée :



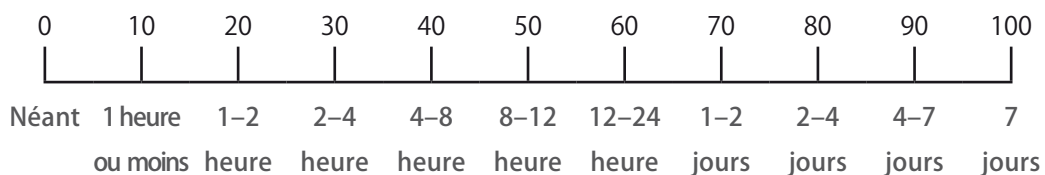
■ Intensité

Encercler ou surligner ci-dessous l'intensité la plus forte qu'a atteint cette émotion au cours de la semaine écoulée (même si la plupart du temps, vous l'avez ressentie plus modérément). Un score de 0 correspond à une absence totale de cette émotion durant cette semaine, un score de 100 à l'expérience de l'intensité maximale que vous ayez jamais ressentie. Évaluez une émotion intense à plus de 70, une émotion d'intensité moyenne entre 30 et 70, et une intensité modérée entre 1 et 30.



■ Durée

Encercler ou surligner ci-dessous la durée correspondant le mieux à votre ressenti. De nouveau, n'évaluez que les moments où vous avez ressenti fortement cette émotion (voir échelle ci-dessus). En cas d'absence totale de l'émotion concernée, marquez 0.



EXERCICE 15.2 : Suivi des résultats de l'exercice 15.1

Dans le tableau ci-dessous, inscrivez les scores (fréquence, intensité et durée) que vous avez évalués à l'exercice 15.1. Pour les différencier, vous pouvez par exemple leur attribuer des couleurs différentes, ou remplacer les croix par les lettres F pour fréquence, I pour intensité et D pour durée. En traçant la courbe des trois mesures quantitatives sur le même graphique, vous pourrez suivre votre progression d'un seul coup d'œil. Utilisez un exemplaire de la feuille d'exercice 15.2 pour chacune des émotions que vous évaluez.

■ L'émotion que j'évalue :

100																	
90																	
80																	
70																	
60																	
50																	
40																	
30																	
20																	
10																	
0																	
DATE																	

EXERCICE 15.3 : Comprendre la colère, la culpabilité et la honte

Remémorez-vous un épisode récent où vous avez ressenti de la colère avec plus ou moins d'intensité. Décrivez la situation dans la colonne 1 du tableau partiel d'autoévaluation des pensées de la page ci-contre. Dans la colonne 2, désignez votre émotion en un seul mot (par exemple « colère » ou « irritation ») et évaluez son intensité sur une échelle de 0 à 100, où 100 correspond à de la rage ou à la plus forte colère que vous ayez jamais ressentie, 50 à un niveau moyen de colère et 10 à une irritation modérée. Au moment où vous étiez le plus en colère, qu'avez-vous pensé ? Notez ces pensées (sous forme de mots, d'images, de souvenirs) dans la colonne 3. Si vous avez du mal à déterminer les pensées que vous aviez dans cette situation, reportez-vous aux outils présentés au chapitre 7.

Refaites ensuite cet exercice pour deux autres situations récentes dans lesquelles vous avez ressenti de la colère. Quand vous l'aurez fait plusieurs fois, passez aux deux prochaines sections de ce chapitre, qui vous permettront de mieux comprendre ce qu'est la colère et vous apprendront à la gérer et à l'exprimer de façon constructive.

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.

EXERCICE 15.4 : Écrire une lettre de pardon

- 1. Voilà le mal que tu m'as fait :
.....
.....
- 2. Cela a eu l'impact suivant sur ma vie :
.....
.....
- 3. Voilà de quelle manière cela continue à m'affecter :
.....
.....
- 4. Voilà comment j'imagine que ma vie s'améliorera si je suis capable de te pardonner :
.....
.....
- 5. (Le pardon prend souvent racine dans une compréhension empathique de la personne qui vous a blessé. Notez ici tous les éléments de la vie de l'autre personne ayant pu contribuer à la façon dont elle vous a maltraité.) Voici comment je peux comprendre ce que tu as fait :
.....
.....
- 6. (Il nous arrive à tous de blesser occasionnellement quelqu'un d'autre.) Voici la façon dont j'aimerais être vu si je blessais quelqu'un :
.....
.....
- 7. (Pardonnez ne signifie pas approuver, ni oublier, ni nier ce qui s'est produit ni la souffrance que vous avez éprouvée. Le pardon est un moyen de vous libérer de votre colère et de considérer ce qui s'est passé avec un autre point de vue.) Voici comment je peux pardonner ce que tu as fait :
.....
.....
- 8. Voici les forces et les qualités que je possède qui m'aideront à aller de l'avant :
.....
.....

EXERCICE 15.5 : Évaluez l'efficacité des stratégies de gestion de la colère

Essayez-vous aux techniques de gestion de la colère présentées page 300, et déterminez celles qui marchent le mieux pour vous. Pour ce faire, évaluez sur une échelle de 0 à 100 l'intensité de votre colère avant, puis après chaque essai, à l'aide de la feuille d'exercice ci-dessous. Une fois que vous aurez identifié la ou les méthode(s) qui vous convien(nen)t le mieux, pratiquez-les régulièrement. Plus vous les pratiquerez en amont, plus vous pourrez les mettre en œuvre efficacement au moment où vous en aurez besoin dans une situation concrète.

- Dans la colonne de gauche, inscrivez les différentes techniques de gestion de la colère — « Je teste les pensées qui sous-tendent ma colère », « Je me prépare à l'aide de l'imagerie mentale », « Je reconnais les signes avant-coureurs de ma colère », « Je fais des pauses », « Je m'affirme » et « Je pardonne ». Avant et après chaque mise en pratique d'une de ces techniques, évaluez votre niveau de colère sur une échelle de 0 à 100, 0 signifiant « aucune colère » et 100 la plus forte colère que vous ayez jamais ressentie. Pratiquez plusieurs fois chacune des méthodes qui vous intéressent. Sous le tableau, notez quelques remarques sur ce que vous avez appris.

TECHNIQUE DE GESTION DE LA COLÈRE CHOISIE	AVANT DE COMMENCER, j'évalue mon niveau de colère sur une échelle de 0 à 100	APRÈS LA SÉANCE, j'évalue mon niveau de colère sur une échelle de 0 à 100

- Qu'est-ce que ces exercices m'ont appris ? (Chaque séance a-t-elle accru ma capacité à gérer ma colère ? Quelles sont les méthodes qui me conviennent le mieux ?) :
-
-
-

EXERCICE 15.6 : Évaluez la gravité de vos actes



Acte sans gravité à mes yeux Gravité mineure Gravité moyenne Acte grave Acte le plus grave que l'on puisse commettre

■ Mes exemples personnels :

Acte de gravité mineure :

Mon évaluation de cet acte :

La pire chose que j'aie jamais faite :

Mon évaluation de cet acte :

■ L'acte que j'évalue :

Mon évaluation de cet acte :



Acte sans gravité à mes yeux Gravité mineure Gravité moyenne Acte grave Acte le plus grave que l'on puisse commettre

■ L'acte que j'évalue :

Mon évaluation de cet acte :



Acte sans gravité à mes yeux Gravité mineure Gravité moyenne Acte grave Acte le plus grave que l'on puisse commettre

■ L'acte que j'évalue :

Mon évaluation de cet acte :



Acte sans gravité à mes yeux Gravité mineure Gravité moyenne Acte grave Acte le plus grave que l'on puisse commettre

EXERCICE 15.7 : Diagramme des responsabilités (culpabilité et honte)

1. Remémorez-vous un événement ou une situation qui éveille en vous un sentiment de culpabilité ou de honte. Notez-le/la sur la première ligne de la feuille d'exercices ci-dessous.
2. Listez l'ensemble des personnes et des circonstances susceptibles d'avoir contribué à ce qui s'est passé. Placez-vous à la fin de la liste afin d'évaluer votre part de responsabilité en dernier lieu.
3. Divisez le diagramme en parts et attribuez chaque part à une personne ou à une circonstance de votre liste en fonction de son degré de responsabilité.
4. Répondez aux questions posées au point 4 ci-dessous pour déterminer votre part de responsabilité.

■ 1. L'événement ou la situation qui éveille en vous un sentiment de culpabilité ou de honte :

.....

■ 2. Personnes et circonstances susceptibles d'avoir contribué à ce qui s'est passé :

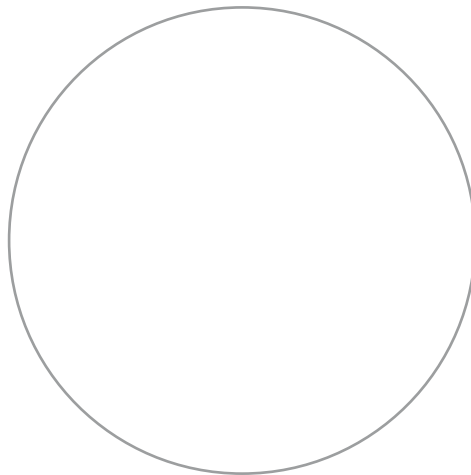
.....

.....

.....

.....

■ 3.



■ 4. Êtes-vous à 100 % responsable ? Quel est l'impact de ce diagramme sur vos sentiments de culpabilité et de honte ? Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire pour vous racheter dans la mesure de votre responsabilité ?

.....

.....

.....

EXERCICE 15.8 : Réparer ses torts lorsqu'on a blessé quelqu'un

Cet exercice est conçu pour vous aider à planifier les mesures que vous pouvez prendre pour vous racheter lorsque vous avez blessé quelqu'un.

- La personne que j'ai blessée :

.....

- Ce que j'ai fait de blessant :

.....

.....

- Pourquoi ce n'était pas bien (les principes que j'ai violés) :

.....

.....

- Ce que je peux faire pour réparer :

.....

.....

- Ce que je peux dire à la personne que j'ai blessée :

J'ai conscience que quand j'ai (décrivez ici votre acte ou votre comportement)

.....

.....

cela t'a blessé. Ce n'était pas bien parce que

.....

.....

Je suis désolé d'avoir fait cela. Je veux (faire quelque chose)

.....

.....

pour te montrer combien je suis sincèrement désolé, et j'espère qu'un jour, tu pourras me pardonner.

EXERCICE 15.9 : Je me pardonne

- 1. Voilà ce dont j'ai besoin pour me pardonner d'avoir (ce que vous vous reprochez) :

.....
.....

- 2. Voilà l'impact que mon acte a eu sur moi-même et sur d'autres personnes :

.....
.....

- 3. Voilà de quelle manière cela continue à m'affecter et à affecter d'autres personnes :

.....
.....

- 4. Voilà comment j'imagine que ma vie s'améliorera si je suis capable de me pardonner :

.....
.....

- 5. Le pardon commence souvent par la compréhension. Qu'ai-je vécu qui a pu contribuer à ce que j'ai fait ?

.....
.....

- 6. Que penserais-je de quelqu'un qui aurait fait la même chose ?

.....
.....

- 7. Quels sont les aspects positifs de ma personnalité et de ma vie que j'ai tendance à ignorer lorsque je ressens de la culpabilité ou de la honte ?

.....
.....

- 8. Pardonner ne signifie pas que vous approuviez, ni que vous oubliez, ni que vous niez ce qui s'est produit ni la souffrance que vous avez éprouvée. Le pardon est un moyen de vous libérer de votre sentiment de culpabilité et de votre honte, et de comprendre vos actes d'un autre point de vue. J'écris avec douceur et compassion ce qui peut me permettre de me pardonner ce que j'ai fait :

.....
.....

- 9. Je possède les qualités suivantes qui me permettront d'aller de l'avant :

.....
.....

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.

EXERCICE 16.2 : Réduire les risques de rechute

Cet exercice est conçu pour vous aider à réduire votre risque de rechute en :

1. identifiant les situations à haut risque;
2. identifiant les signaux d'alarme précoces qui vous indiquent que vous êtes en train de retomber dans la dépression, l'anxiété, la colère, la culpabilité ou la honte;
3. préparant un plan d'action pour venir à bout des situations et des périodes difficiles.

■ Mes situations à haut risque :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

■ Mes signes d'alarme précoces :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mesurer quantitativement mes émotions à intervalles réguliers (par exemple tous les mois).

Mon score d'alerte est :

■ Mon plan d'action (relire ma feuille d'exercice 16.1 pour y piocher des idées) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....