



Questionner mes pensées

Ce n'est pas tant la situation qui déclenche mes réactions (émotionnelles et comportementales), mais la façon dont j'interprète la situation. Les pensées ou mes interprétations ne sont pas nécessairement la réalité. Cependant quand j'ai une pensée automatique, j'y adhère à 100%, je la crois sur parole sans la questionner, même si elle me fait beaucoup de mal (ex : « je suis nulle, je vauz rien » suite à une situation qui ne s'est pas passé comme je le voulais).

Pensée ≠ Réalité

L'objectif de cette pratique est de **prendre du recul sur nos pensées** et de **développer notre capacité à remettre en question nos schémas de pensée** lorsqu'ils sont faux, inadaptés, ou encore lorsqu'ils limitent notre capacité à être épanoui ou à réussir.

Nous sommes tout à fait capables de questionner et de remettre en question des justifications ou arguments douteux de la part de commerciaux ou de politiques, dans des publicités ou encore certaines « excuses » de nos proches. Mais nous appliquons plus rarement ces compétences aiguisées pour remettre en question nos propres pensées limitantes. Voici quelques astuces qui peuvent vous aider :

- Faire le pour et le contre
- Chercher les preuves qui vont contre cette pensée ou bien les exceptions ou les cas où elles ne s'appliquent pas : être l'avocat ou l'enquêteur qui cherche à trouver les failles dans le raisonnement de cette pensée.
- Imaginer des pensées ou des interprétations alternatives : il y a-t-il d'autres façons d'interpréter cette situation ?
- Penser à d'autres personnes qui réagissent différemment : comment interpréteraient-elles cette situation ?
- Est-ce que cette pensée/croyance/interprétation m'aide à avancer ou est ce qu'elle me limite ou me rend malheureux ?
- Si la pensée semble vraie, questionner les conséquences négatives anticipées (sont-elles aussi catastrophiques et dramatiques que mon cerveau l'imagine ?)

Exemple

 SITUATION	 PENSEES	 REACTIONS	 QUESTIONNEMENT	 EFFET
Mon meilleur ami ne m'a pas rappelé.	Je me dis qu'il a mieux à faire, que je n'ai pas d'importance à ses yeux, et que je ne suis pas digne d'intérêt.	Je me sens... déprimé toute la journée, rejeté et seul. Je fais... je ne pense qu'à ça, je reste à la maison et je n'ai plus envie de le voir, je lui fais la tête.	Peut-être qu'il est occupé... il peut aussi être chez lui et ne pas avoir envie d'être au téléphone par ce qu'il est fatigué mais ça ne veut pas forcément dire quelque chose de son intérêt pour moi. Et même si mon ami prend de la distance avec moi, ça ne veut pas dire que je suis sans intérêt. Je remarque aussi que j'imagine souvent le pire alors que la plupart du temps, c'est juste qu'il est occupé, donc je me dis que je me fais sûrement des films.	Je suis beaucoup moins triste, j'ai plus d'énergie et plus l'envie de le voir. Je lui envoie un message pour lui dire qu'il me rappellera quand il aura le temps.

 SITUATION	 PENSEES	 REACTIONS	 QUESTIONNEMENT	 EFFET