

*L'anxiété :
comment
questionner
les pensées
anxiogènes?*



Liste non-exhaustive de questions pouvant amener à restructurer les pensées:

- Ma peur est-elle reliée à un danger réel?
- Dois-je craindre pour ma survie?
- Suis-je certain(e) à 100% que ça va arriver?
- Est-ce que c'est déjà arrivé? Combien de fois?
- Quelles sont les preuves que ce que je pense va arriver? Ces preuves tiendraient-elles la route devant un jury ?
- Quels sont les risques que ça arrive?
- Quel est le pire qui pourrait arriver? Et le mieux?
- Et si le pire arrivait, qu'est-ce que je pourrais faire?
- Le PIRE serait-il « si pire » que ça?
- Comment pourrais-je voir la situation d'une autre façon?
- Que pourrait-il se produire d'autre?
- Et si ça se passait bien...?
- Est-ce que j'ai réellement du contrôle sur la situation?
- Comment se sont passées toutes les autres fois où j'ai été confronté(e) à cette situation?

- Est-ce que j'aurais tendance à exagérer un tout petit peu ou à voir les choses pires qu'elles ne le sont?
- Qu'est-ce que je dirais à mon/ma meilleur(e) ami(e) s'il/elle avait peur dans cette situation?
- En quoi cette pensée m'est utile?
- Est-ce que je confond mon interprétation avec des faits objectifs?
- Est-ce que mon scénario ferait un bon film? Si oui, est-ce possible de me questionner sur le réalisme de celui-ci?
- Y a-t-il des indices autour de moi qui me prouveraient que cela va arriver?
- Est-ce un réel indice d'échec, de paresse, d'intelligence, etc.?
- Est-ce que j'accepterais qu'un(e) ami(e) me parle de cette façon?
- Mon hypothèse doit-elle être testée avant de conclure à un tel scénario?
- Quelles sont les probabilités que cela arrive?
- Y a-t-il des éléments qui vont dans le sens contraire de ce que je crois?
- Est-ce réellement important, ce que les autres vont dire ou penser?

- Qu'est-ce que je me dirais, moi, si cela arrivait à quelqu'un d'autre?
- Qu'est-ce que je répondrais à quelqu'un qui serait de cet avis?
- Si je devais convaincre quelqu'un que cette pensée est fausse, quels seraient mes arguments?
- M'attends-je à être toujours parfait partout?
- Qu'est-ce que j'ai appris par le passé qui pourrait m'aider maintenant?
- Qu'est-ce que ça va changer dans l'Univers, si...?
- Et si cela se produisait vraiment, qu'est-ce qui se passerait après?...puis après?...puis après?...et puis?
- Quelles sont les chances que ça arrive?
- Et si cela n'arrivait pas? Et si je m'en sortais ? Et si on ne me jugeait pas? Et si j'avais les compétences pour y arriver?
- Est-ce une loi que je dois respecter pour ma sécurité ou bien une loi que je m'impose moi-même?
- Si je devais faire un sondage auprès des gens de mon entourage, est-ce qu'ils valideraient ma pensée ? Qu'est-ce qu'ils diraient?
- Est-ce ma perception ou la réalité?

- Est-ce que les précautions que je prends sont raisonnables et nécessaires à ma survie?
- Est-ce si grave d'être incertain dans cette situation?
- Dans la vie en générale, serait-il utile dans toutes les situations d'être certain?
- Est-ce que je parviendrais à convaincre quelqu'un de cette pensée?
- Est-ce que je serais prêt(e) à vendre tous mes toutous si ma pensée ne se réalise pas?
- Qu'est-ce qui aura le PLUS PLUS PLUS de chances d'arriver?
- Est-ce que c'est déjà arrivé à quelqu'un que je connais?
- Que s'est-il passé la dernière fois que j'ai crains cela?
- Est-ce que j'aurais tendance à surévaluer la vraie probabilité que cela se produise?
- Est-ce que j'accorderais une importance démesurée à cet évènement indésirable?
- Est-ce que je serais en train d'utiliser une formulation obligeante (ex.: « je dois », « il faut », etc.)?
- Est-ce que j'ai raison de m'attribuer cet évènement malheureux?