

La critique des pensées critiques

Apprenez à critiquer vos pensées critiques (non aidantes, non efficaces et non productives... mais surtout démoralisantes).

1ère colonne: Apprends tout d'abord à reconnaître les pensées autocritiques qui te viennent à l'esprit puis notes-les par écrit;

2e colonne: Indique combien, sur une échelle de 100, tu crois à cette pensée automatique, i.e. comment objectivement « vraie » elle est;

3e colonne: Identifie les impacts (aux plans émotif, psychologique, physique et spirituel) sur toi suite à la pensée automatique de la colonne 1;

4e colonne : Identifie une pensée plus réaliste (moins sévère, critique et plus douce, positive) à ton égard et qui contredit la pensée automatique de la colonne 1.

5e colonne : Identifie l'impact (aux plans émotif, psychologique, physique et spirituel) que le recadrage de la quatrième colonne a sur toi.

Il sera important de mettre au défi de façon rigoureuse et continue ces pensées toxiques au plan quotidien pendant au moins deux semaines afin de te donner la chance de développer un système d'auto-évaluation plus réaliste (et plus productif et sain pour l'esprit et l'âme). Rappelle-toi que les pensées automatiques ou autocritiques sont à l'origine de beaucoup de problèmes émotionnels. Sois avisé-e qu'il est possible que cet exercice suscite des émotions fortes en toi.

Pensées automatiques (auto critiques)	Véracité / 100	Impacts (émotif, psychologique, physique et spirituel)	Réponses rationnelles (auto défenses)	Impacts
Ex : Je suis bon à rien.	50 %	<ul style="list-style-type: none"> - faible estime; - déçu-e de moi; - goût de pleurer; - découragé-e. 	<ul style="list-style-type: none"> - C'est faux! Je suis bon à mon travail. - Je suis une bonne personne. - Je suis travaillant-e, déterminé-e, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - soulagé-e et plus léger-e - meilleure estime de moi - encouragé-e

Références:

Apprivoiser sa honte – Pour retrouver un sentiment juste de soi-même, Ronald et Patricia Potter-Efron (1993) pp. 219, 231-234.

Être bien dans sa peau; David D. Burns, Ph.D. (2005), chapitre quatre.

La critique des pensées critiques

Pensées automatiques <i>(auto critiques)</i>	Véracité / 100	Impacts (émotif, psychologique, physique et spirituel)	Réponses rationnelles <i>(auto défenses)</i>	Impacts

Références:

Apprivoiser sa honte – Pour retrouver un sentiment juste de soi-même, Ronald et Patricia Potter-Efron (1993) pp. 219, 231-234.

Être bien dans sa peau; David D. Burns, Ph.D. (2005), chapitre quatre.