

Cahier d'équilibre



En complément au livre *Calme au cœur du chaos*
Éditions de l'Homme 2021

Isabelle Soucy, Ph.D.

Table des matières

Auto-observation des exercices de respiration, visualisation, méditation et relaxation	3
Exercices du chapitre un	4
Exercice de réflexion : Quels types de stress affectent votre corps et votre état psychologique ?	4
Exercice pratique d'observation : Observer les impacts du stress	6
Exercices du chapitre deux	7
Plan personnel	7
Exercices du chapitre trois	8
Réflexion : Comment gérez-vous le stress?.....	8
Exercice de réflexion sur son équilibre de vie	9
Liste d'idées d'activités.....	11
Hiérarchie d'activités et d'objectifs	12
Préétablir des moments pour effectuer les activités	13
Exercices du chapitre quatre	15
Mon plan pour cultiver la gratitude cette semaine.....	19
Exercices du chapitre cinq	20
Exercice de réflexion sur ses mécanismes de protection	20
Exercices du chapitre six	25
Techniques d'ancrage	25
Exercices du chapitre sept	25
Réflexions portant sur la métaphore du vieux fermier chinois	25
Activité « Qui es-tu ? »	26
Exercices du chapitre huit	28
Exercice de réflexion : favoriser l'équilibre action-repos.....	28
Exercices du chapitre neuf	29
Exercice de réflexion portant sur vos valeurs	29
Réflexion personnelle sur les composantes du bien-être.....	30
Bonnes actions	31
Plan gratitude.....	31
Exercices du chapitre dix	32
Réflexion personnelle sur la « Méthode Club Sandwich »	32
Exercices du chapitre onze	32
Quand vais-je utiliser quelles stratégies ?.....	32
Exercices du chapitre douze	33
Plan pour la pratique continue	33

Auto-observation des exercices de respiration, visualisation, méditation et relaxation

DATE _____	EXERCICE _____	APPRÉCIATION 1-10 = _____
DURÉE _____	Pré-Exercice (Noter 1 à 10)	Post-Exercice (Noter 1 à 10)
Intensité des symptômes psychologiques <i>(bien-être et activation)</i>	Calme (1)_____ Très activé (10) Bien-être (1)_____ Mal-être (10) Détendu (1)___ Tensions musculaires (10)	Calme (1)_____ Très activé (10) Bien-être (1)_____ Mal-être (10) Détendu (1)___ Tensions musculaires (10)
État d'énergie	Faible/fatigué (1)_____ Énergique (10)	Faible/fatigué (1)_____ Énergique (10)
Autres observations / Commentaires		

DATE _____	EXERCICE _____	APPRÉCIATION 1-10 = _____
DURÉE _____	Pré-Exercice (Noter 1 à 10)	Post-Exercice (Noter 1 à 10)
Intensité des symptômes psychologiques <i>(bien-être et activation)</i>	Calme (1)_____ Très activé (10) Bien-être (1)_____ Mal-être (10) Détendu (1)___ Tensions musculaires (10)	Calme (1)_____ Très activé (10) Bien-être (1)_____ Mal-être (10) Détendu (1)___ Tensions musculaires (10)
État d'énergie	Faible/fatigué (1)_____ Énergique (10)	Faible/fatigué (1)_____ Énergique (10)
Autres observations / Commentaires		

DATE _____	EXERCICE _____	APPRÉCIATION 1-10 = _____
DURÉE _____	Pré-Exercice (Noter 1 à 10)	Post-Exercice (Noter 1 à 10)
Intensité des symptômes psychologiques <i>(bien-être et activation)</i>	Calme (1)_____ Très activé (10) Bien-être (1)_____ Mal-être (10) Détendu (1)___ Tensions musculaires (10)	Calme (1)_____ Très activé (10) Bien-être (1)_____ Mal-être (10) Détendu (1)___ Tensions musculaires (10)
État d'énergie	Faible/fatigué (1)_____ Énergique (10)	Faible/fatigué (1)_____ Énergique (10)
Autres observatons / Commentaires		

DATE _____	EXERCICE _____	APPRÉCIATION 1-10 = _____
DURÉE _____	Pré-Exercice (Noter 1 à 10)	Post-Exercice (Noter 1 à 10)
Intensité des symptômes psychologiques <i>(bien-être et activation)</i>	Calme (1)_____ Très activé (10) Bien-être (1)_____ Mal-être (10) Détendu (1)___ Tensions musculaires (10)	Calme (1)_____ Très activé (10) Bien-être (1)_____ Mal-être (10) Détendu (1)___ Tensions musculaires (10)
État d'énergie	Faible/fatigué (1)_____ Énergique (10)	Faible/fatigué (1)_____ Énergique (10)
Autres observations / Commentaires		



Exercices du chapitre un

Exercice de réflexion : Quels types de stress affectent votre corps et votre état psychologique ?

Voici différentes catégories et différents exemples de sources de stress. Prenez un instant pour identifier les sources de stress qui vous affectent dans votre quotidien en cochant les exemples qui se rattachent à votre réalité actuelle :

- **Stress physique et/ou physiologique**

Ceci réfère à tout stress rattaché à votre état physiologique, c'est-à-dire aux réactions et aux sensations du corps sur le plan musculaire, squelettique, sensoriel, ainsi que sur le plan de vos organes et de votre santé. Voici quelques exemples :

- Douleurs et blessures
- Tensions physiques
- Problèmes de digestion
- Problèmes de santé
- Symptômes physiques incommodes
- Incapacités physiques ou perte de mobilité
- Fatigue physique
- Fluctuations hormonales incommodes

- **Stress psychologique**

On parle ici de stress créé par nos pensées et par notre état émotionnel, c'est-à-dire par la façon dont nous interprétons les situations, notre environnement et nos états internes. Ce type d'activité mentale consomme énormément d'énergie et amplifie l'anxiété. Quelques exemples de stress psychologique sont inclus dans cette liste non exhaustive :

- Les troubles liés à la santé mentale
- L'épuisement psychologique
- Les préoccupations et les inquiétudes (financières, sur la santé, sur le bien-être d'autrui, etc.)
- La crainte du jugement des autres
- La tendance à se comparer, se juger, se dévaluer
- Les doutes en ses capacités
- Le discours interne pessimiste, dramatique, etc.
- Le sentiment d'impuissance
- Les obligations et la pression auto-imposée (les « il faut », « je dois », « je devrais », etc.)
- L'impact et l'interprétation de l'opinion des proches
- Les sentiments de culpabilité, de honte, de rancune et de colère que l'on peut accumuler au fil du temps
- La rumination perpétuelle ou la victimisation (« J'aurais dû... », « Cela n'aurait pas dû m'arriver », « C'est injuste », etc.)

- Les standards élevés, le perfectionnisme et l'acharnement déchainé*
- La charge cognitive liée à la planification de diverses tâches (par exemple, le phénomène du parent qui doit penser à tout)*
- Les reviviscences et les pensées intrusives reliées à des souvenirs négatifs ou traumatiques du passé.*

• **Stress situationnels**

On réfère ici à toute circonstance de vie ou tout incident qui exerce une pression sur le système nerveux et qui entraîne donc un déséquilibre pour une durée prolongée. Ces événements peuvent être positifs ou négatifs, lesquels créeront tout de même une activation du système nerveux. Voici quelques exemples :

- Événements de vie (mariage, procédures d'achat d'une maison, naissance d'un enfant, etc.)*
- Changements / adaptations (déménagement, séparation, changement d'école ou d'emploi, retour aux études, etc.)*
- Événements traumatiques*
- Incidents*
- Catastrophes naturelles*
- Pandémies mondiales*
- Deuils*
- Situation financière précaire*
- Poursuites judiciaires ou problèmes légaux*
- Incertitude face à l'issue d'une situation importante pour soi*
- Réelle contrainte de temps pour l'exécution d'une tâche.*

• **Stress environnementaux**

Recommanderiez-vous votre environnement de travail à quelqu'un ? Votre milieu de vie ? Cette catégorie réfère à tout facteur externe et situationnel concernant votre environnement physique qui exerce une certaine pression sur votre organisme et qui vous éloigne d'un état de bien-être.

- Pollution (air, ventilation)*
- Bruits constants ou irritants (p. ex., habiter près d'une artère bruyante ; étudier dans une cafétéria animée, etc.)*
- Surcharge/encombrement (p. ex., environnement en désordre, environnement trop petit, tâches ménagères qui s'accumulent, etc.)*
- Environnement insalubre*
- Environnement non-sécuritaire*
- Un climat difficile ou des températures qui affectent votre qualité de vie*
- L'éco-anxiété et les craintes liées au réchauffement climatique*
- La surstimulation issue de la cumulation de plusieurs sources externes qui sollicitent notre attention. En exemple, imaginez que vous travaillez sur votre ordinateur au travers du bruit de fond de la télévision et des cris des enfants, tout en tentant de gérer les multiples moyens d'entrer en contact avec vous (téléphone, courriel, vidéoconférence, applications sur téléphones intelligents, en personne, etc.).*

• **Stress organisationnels**

Cette catégorie réfère à tout stress vécu dans le cadre de votre implication dans un emploi, une association, un club, un regroupement, etc. Elle peut se manifester des manières suivantes :

- Pression exercée par les supérieurs ou les dirigeants*
- Critères de performance exigés par l'entreprise*
- Incertitude liée à la sécurité d'emploi*
- Charge de travail ou responsabilités trop exigeantes pour la personne*
- Manque de reconnaissance*

- Déshumanisation des employés (sentiment d'être un « numéro »)*
- Faibles possibilités d'avancement ou d'épanouissement personnel et professionnel*
- Sentiment d'impuissance et/ou d'injustice dans son organisation*
- Conflits de valeurs avec l'entreprise et/ou ses dirigeants.*

• **Stress liés aux relations sociales et liés à la culture**

Ces sources de stress se rattachent à nos relations interpersonnelles, aux problématiques liées à la communication avec ceux qui nous entourent, à l'impact des valeurs sociétales et de la culture sur les gens, et à toute interaction avec d'autres êtres humains. Le stress peut découler d'une variété de contextes tels :

- Une faible qualité des relations sociales*
- Une absence ou insuffisance de soutien social*
- Des conflits ou insatisfactions relationnelles*
- La pression exercée par nos réseaux sociaux*
- L'actualité locale et mondiale transmise par les médias et Internet*
- L'actualité culturelle*
- L'isolement social*
- Les discordes familiales (p. ex., aliénation parentale, conflits reliés à la garde d'enfants, instance de séparation ou de divorce, etc.)*
- Assumer le rôle de proche aidant ou de soutien auprès d'une personne souffrante*
- Stress relié à des décisions politiques importantes*
- Propagation sociale de la peur.*

Exercice pratique d'observation : Observer les impacts du stress

Pensez à ce que vous observez lorsque vous vous sentez stressé et/ou anxieux(se). Remémorez votre plus récent épisode de stress. Il peut s'agir d'un moment où vous vous êtes senti pressé dans le temps, menacé(e), surchargé(e), sursollicité(e), impuissant ou exposé aux sources de stress décrites dans la section précédente.

Comment vous sentiez-vous physiquement ? Que ressentiez-vous dans votre corps ?

De quelle façon respiriez-vous ?

Comment était votre humeur ? Quelles étaient les émotions en premier plan ?

Remémorez votre état d'esprit. Si nous pouvions insérer un microphone dans votre tête, quel discours aurions-nous entendu ? Quelles étaient vos pensées ?

Quelles étaient vos réactions ? Aviez-vous envie d'éviter ou de fuir la situation ? Deveniez-vous agressif ? Vous sentiez-vous figé sur place ? Vers quels comportements vous tourniez-vous pour tenter de gérer la situation ?



Exercices du chapitre deux

Plan personnel

« J'aspire à pratiquer mes exercices de pleine conscience, de respiration et/ou de relaxation lors des actions ou des moments suivants... »



Exercices du chapitre trois

Réflexion : Comment gérez-vous le stress?

- Pratiquez-vous certaines techniques de relaxation (respirations, méditation, visualisation...)?
- Avez-vous l'habitude de prendre des pauses dans votre journée ?
- Prenez-vous suffisamment de vacances dans votre année ?
- Obtenez-vous un effet d'apaisement dans le processus de priorisation de tâches ? (Par exemple : faire des listes, structurer l'horaire de la journée en fonction des priorités, etc.)
- Tenez-vous un journal dans lequel vous inscrivez vos réflexions et/ou vos émotions?
- Vous efforcez-vous d'apprécier les plaisirs simples de la vie (la beauté des fleurs, la mélodie harmonieuse de la musique, les joies inhérentes aux sorties entre amis, le temps passé en famille, etc.) ?
- Pratiquez-vous le yoga, le Tai Chi, le Qi Gong ou toute activité de pleine conscience en mouvement ?
- Êtes-vous physiquement actif / active ?
- Vous adonnez-vous aux activités en plein air ?
- Vous adonnez-vous à des loisirs agréables qui vous permettent de décrocher (coloriage de mandalas, mots croisés, jeux de société, lecture, activités ludiques) ?
- Pratiquez-vous des loisirs qui vous permettent de développer une habileté et de cultiver un sentiment de compétence (instrument de musique, peinture, apprentissage d'une langue étrangère, ébénisterie, décoration de gâteaux, arts martiaux, création de bijoux, tricot, rédaction d'un livre, etc.) ?
- Investissez-vous dans des moments dédiés à votre bien-être ? (Par exemple : en prévoyant des séances de psychothérapie, de massothérapie, d'acupuncture, d'ostéopathie, de chiropratique, de physiothérapie, de soins énergétiques, ou bien des journées de spa, etc.)
- Intégrez-vous suffisamment d'activités sociales et familiales, pour cultiver un sentiment de connexion humaine (sorties entre amis, loisirs de groupe, temps en famille, etc.) ?
- Participez-vous à un groupe d'entraide, de bénévolat, de spiritualité, ou un regroupement permettant de vous sentir connecté à une cause ou à une force plus grande que vous ?
- Vous assurez-vous d'avoir une alimentation saine, régulière et équilibrée (la majorité du temps) ?
- Priorisez-vous un nombre suffisant d'heures de sommeil et du temps de repos supplémentaire en fonction de vos besoins ?
- Est-ce que vous vous gâtez régulièrement ?
- Êtes-vous à l'écoute de vos signaux physiques vous informant de vos besoins et de vos limites ?
- Consommation/abus de substances (alcool, drogues) ;
- Jeux de hasard (loterie, poker, paris sur des équipes sportives, machines à sous, etc.)
- Suralimentation ou recours aux aliments gras, sucrés, ou transformés

- Surconsommation de caféine ;
- Surconsommation de médicaments ;
- Fuite dans les médias sociaux ;
- Excès d'activités sédentaires (par exemple : télévision, jeux vidéo) ;
- Discours négatif, dénigrant ou critique envers soi ;
- Victimisation ou projection du blâme sur autrui ;
- Isolement ;
- Auto-mutilation pour déplacer la souffrance ;
- Recours excessif à la sexualité ou à la pornographie ;
- S'étourdir dans l'action ou dans le travail (*Workaholism*).

Exercice de réflexion sur son équilibre de vie



Grille d'auto-observation des activités quotidiennes

Semaine du : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-Minuit							
Minuit-6h00							

Évaluer le plaisir (blanc) (P0 à P10 = très plaisant) et le niveau de satisfaction/dépassement (gris) (S0 à S10 = sentiment d'accomplissement)

Voici un exemple d'une grille complétée par un adolescent, pour les journées allant du jeudi au dimanche. Il prend en note ses activités au fil de la journée. Pour chaque activité, il inscrit le degré de plaisir (P) qu'il en retire, sur une échelle de zéro à dix. Il inscrit également le degré de satisfaction (S) et de dépassement qu'il retire après avoir fait l'activité.

	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6:00-8:00	Réveil à 7h00 Déjeuner : P7, S4 Se préparer : P4, S4	Réveil à 7h00 Déjeuner : P4, S4 Se préparer : P2, S2	Réveil à 7h30 Déjeuner : P7, S6	Réveil à 8h00 Déjeuner : P5, S4
8:00-9:00	École	École	Cours de karaté	Jeux vidéo P8 S3
9:00-10:00	P7 S7	P5 S6	P8 S8	Faire le ménage de ma chambre P1 S7
10:00-11:00	(bonne humeur)	(fatigue en pm)	Jouer dehors avec ma soeur	Parler au téléphone avec un ami : P5, S4
11:00-12:00			P7 S6	Lire : P5, S5
12:00-13:00	Jouer au basketball : P6, S5	Jouer au basketball : P6, S5	Diner : P5, S3	Diner : P5, S2

P = degré de plaisir (0-10) ; S = degré de satisfaction (0-10).

Liste d'idées d'activités

Veillez énumérer les idées d'activités et d'objectifs ci-dessous :

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Hierarchie d'activités et d'objectifs

Dans le tableau ci-dessous, énumérez vos activités et vos objectifs en ordre du plus facile au plus difficile. Idéalement, vous devriez établir une activité ou un objectif pour chacune des semaines.

Activités/Objectifs	Nombre de fois par semaine	Durée
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Préétablir des moments pour effectuer les activités

Formulez des **plans d'action** concrets qui définissent à quel jour, à quelle heure, où, et comment vous réaliserez l'activité. Dans votre horaire hebdomadaire, définissez des moments précis lors desquels vous envisagez de faire vos activités (par exemple : le lundi à 19h00, le mercredi à 17h30, le samedi à midi et le dimanche à 10h00).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 1 (Objectif et heure)							
Semaine 2 (Objectif et heure)							
Semaine 3 (Objectif et heure)							
Semaine 4 (Objectif et heure)							
Semaine 5 (Objectif et heure)							
Semaine 6 (Objectif et heure)							
Semaine 7 (Objectif et heure)							
Semaine 8 (Objectif et heure)							
Semaine 9 (Objectif et heure)							
Semaine 10 (Objectif et heure)							
Semaine 11 (Objectif et heure)							
Semaine 12 (Objectif et heure)							

Enregistrer vos progrès et les bienfaits de votre activation

Semaine _____ Dates : _____ jusqu'au _____

Objectif(s) de la semaine : _____

Date et Heure	Objectif/activité accompli(e)	Durée	Perception de l'effort 0-10 (légère, modérée, difficile)	Humeur et motivation avant l'activité 0-10 - Évaluez votre humeur (0 = triste/déprimé, 10 = très heureux(se)), - Évaluez votre niveau de motivation face à l'activité (0 = aucune motivation, 10 = extrêmement motivé(e)) ?	Humeur et satisfaction après l'activité 0-10 - Évaluez votre humeur (0 = triste/déprimé, 10 = très heureux(se)), - Évaluez votre niveau de satisfaction après avoir accompli l'activité (0 = aucunement satisfait, 10 = extrêmement satisfait(e)) ?
				Humeur : Motivation :	Humeur : Satisfaction :
				Humeur : Motivation :	Humeur : Satisfaction :
				Humeur : Motivation :	Humeur : Satisfaction :
				Humeur : Motivation :	Humeur : Satisfaction :



Exercices du chapitre quatre

Exercice de réflexion : Distorsions cognitives les plus fréquentes

Vous trouverez ci-dessous une liste des principales distorsions que nous pouvons retrouver dans nos « raccourcis » et qui peuvent parfois biaiser nos interprétations. Dans le jargon de la thérapie cognitive, nous employons le terme « *distorsions cognitives* ». Si cela vous intéresse de mieux les connaître, vous pouvez identifier dans la liste suivante les distorsions cognitives que vous reconnaissez le plus souvent dans votre discours interne. Des questionnements sont suggérés pour vous aider à prendre un recul et nuancer vos pensées lorsque celles-ci sont teintées de ces distorsions.

<i>Distorsions cognitives¹</i>	<i>Questionnements</i>
<p>1- LE TOUT-OU-RIEN : Ceci réfère à la tendance à classer les choses en deux catégories opposées, comme étant à l'une ou l'autre des extrémités d'un continuum (par exemple : c'est bon ou c'est mauvais, c'est une réussite ou bien un échec, les gens sont soit gentils ou méchants). Dans cette distorsion, nous faisons abstraction des nuances ou des « zones grises » possibles entre ces deux extrêmes. C'est « une pensée dichotomique » présente dans le perfectionnisme.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une personne qui nous déçoit est subitement perçue comme étant de nature mauvaise. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si je me positionne quelque part entre ces extrêmes, à quoi est-ce que cela pourrait ressembler ? 2. Quels sont TOUS les autres aspects à considérer dans la situation ? 3. En tenant compte de TOUS les aspects, puis-je apporter des nuances ?
<p>2- LA SURGÉNÉRALISATION : Dans cette distorsion, nous sommes portés à tirer une règle générale ou une conclusion à partir de cas particuliers. C'est également la tendance à conclure arbitrairement que lorsqu'une chose arrive une fois, elle surviendra de façon récurrente. Portez attention aux mots « jamais » et « toujours ».</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Votre partenaire vient de rompre la relation. Vous vous dites « Je n'aurai jamais de relation durable. Jamais personne ne m'aimera réellement pour qui je suis ». - Vous entendez dans les nouvelles médiatiques qu'un acte criminel a été commis par quelqu'un d'une autre nationalité. Vous vous dites « Ils sont tous pareils ces gens-là » et vous commencez à vous méfier de toute personne originaire de ce pays. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Est-ce que je pose un jugement qui se fonde seulement sur UN événement (ou quelques événements isolés) ? 2. Quels sont les autres aspects que j'ai tendance à ignorer ? 3. Existe-t-il des exceptions ? 4. Est-ce possible que des situations ou des contextes différents mènent à des conséquences différentes ? 5. Suis-je capable de juger seulement cet événement sans l'appliquer aux autres événements de ma vie et en tenant compte du contexte ?
<p>3- LE FILTRE / FOCALISER SUR LE NÉGATIF : C'est la tendance à focaliser notre attention uniquement sur les aspects négatifs d'une situation et à ignorer les aspects positifs. Cela vous fait percevoir toute la situation de façon négative. C'est un effet de loupe centré sur ce qui est négatif ou sur ce qui « confirme » nos craintes, nos croyances ou nos interprétations négatives.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous n'aimez pas votre nez. C'est la première chose que vous remarquez dans le miroir et vous en concluez que cela rend votre visage indésirable. - Vous ressassez vos défauts plutôt que de considérer également l'ensemble de vos points forts. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quel est le détail sur lequel je m'attarde ? 2. Quelles informations ce filtre m'empêche-t-il de prendre en considération ? 3. Si je prends un recul sur la situation, quels autres aspects de mon expérience est-ce que je pourrais aussi prendre en considération ? 4. Comment est-ce que mon/ma meilleur(e) ami(e) verrait la situation ?

¹ Cette grille-résumée a été adaptée par Michaël Rousseau et Isabelle Soucy, inspirés des livres « Être bien dans sa peau » et « Exercices de thérapies comportementales et cognitives pour les nuls »¹.

<p>4- LE REJET DU POSITIF : Cette distorsion va souvent de pair avec « Le filtre ». Il s'agit de la tendance à rejeter les expériences ou les informations positives qui vont à l'encontre de nos croyances ou de nos anticipations négatives en se disant qu'elles ne comptent pas. C'est aussi la tendance à transformer les expériences neutres ou positives en expériences négatives.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Une amie complimente votre gilet. Plutôt que d'accueillir le compliment, vous lui répondez « Ah cette vieille affaire ? J'avais trouvé ça à prix modique ».</i> - <i>Votre amoureux(se) vous dit que vous êtes belle/beau. Vous vous dites que venant de lui/d'elle, ça ne compte pas, car il (elle) n'a pas vraiment le choix de dire ça.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si je prends un recul, que puis-je soulever de positif ? 2. Au lieu de neutraliser les informations positives ou ces informations qui infirment mes craintes/croyances, comment puis-je les prendre en considération ? 3. Comment puis-je m'entraîner à mieux accepter les compliments et les aspects positifs de ma vie ?
<p>5- LES CONCLUSIONS HÂTIVES (SAUTER AUX CONCLUSIONS) : Dans cette distorsion, vous tirez une conclusion en absence d'une quantité suffisante d'informations qui seraient requises pour réellement permettre de conclure quoi que ce soit. Il y a deux types de conclusions hâtives :</p> <p>A- L'interprétation induite / la télépathie / la lecture de pensées : C'est ici l'impression de savoir ce qu'une autre personne pense ou l'impression de connaître son attitude envers vous ou envers une situation, sans toutefois avoir validé vos impressions. Vous réagissez alors à ces pensées imaginaires, qui peuvent être ou ne pas être un reflet de la réalité.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>« C'est certain qu'il me trouve moins attirant(e) que mes ami(e)s. Ça ne vaut même pas la peine d'aller lui parler. ».</i> <p>B- La pensée catastrophique / l'erreur de prévision / la « divination » : Vous anticipez le pire, ou bien vous prévoyez la réaction de quelqu'un, en étant convaincus que votre prédiction est déjà confirmée par des faits. Lorsque vous tombez dans ce piège, vous pouvez parfois avoir l'impression de connaître ce que l'avenir vous réserve. Vous anticipez un futur exagérément négatif.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>« Si je lui dis que je ne peux pas aller la visiter ce weekend, elle va m'en vouloir et me jugera comme étant un(e) mauvais(e) ami(e) ».</i> - <i>« Il est en retard. Il n'est jamais en retard ! Quelque chose de grave doit être arrivé ! »</i> 	<p>Interprétation induite :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Excluant ma croyance face à l'attitude actuelle de l'autre, quelles sont les autres attitudes possibles qu'il(elle) peut avoir à mon égard ? 2. Est-ce que je peux vraiment savoir ce que les autres pensent ou vivent ? 3. Est-il possible que je me trompe ? 4. Si je me mets à leur place ou si j'inverse les rôles, comment est-ce que je réagis ? 5. Si mon enfant pensait comme ça, que lui dirais-je ? 6. Comment puis-je vérifier mon intuition ou valider mes impressions ? <p>Erreur de prévision :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puis-je, avec certitude, prédire que... ? 2. Quelles sont les probabilités que ça arrive réellement ? Puis-je tester ma prédiction ? 3. Que puis-je gagner en osant passer à l'action malgré mes craintes et anticipations ? 4. Quel(s) événement(s) de mon passé peut(peuvent) influencer ma façon de prévoir l'événement futur ? 5. Quel est le pire scénario et pourrais-je m'y adapter ? Quel est le meilleur scénario ? Quel est le scénario le plus probable ?
<p>6- L'EXAGÉRATION (LA DRAMATISATION) ET LA MINIMISATION : Vous exagérez l'importance de certaines choses (par exemple : vos défauts, vos erreurs, vos craintes, vos imperfections, etc.) ou bien vous minimisez l'importance d'autres choses (par exemple : vos qualités ou celles des autres, vos progrès, etc.).</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>« Ça fait déjà trois semaines que je pratique la méditation et j'ai du mal à maintenir mon attention même pour une minute. Je suis médiocre là-dedans ! » (Sans considérer le fait que vous parvenez mieux qu'avant à prendre du temps pour ralentir, à respirer de manière diaphragmatique, à revenir au calme après un moment d'impatience, etc.).</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quels faits justifient ma conclusion ? 2. Quels faits invalident ma conclusion ? 3. Puis-je adopter un point de vue différent sur l'événement ? 4. Comment puis-je nuancer ma perception ? 5. Si j'écoutais ma/mon meilleur(e) ami(e) se parler comme je me parle, que lui dirais-je ?
<p>7- LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS : Vous tirez une conclusion basée sur les émotions que vous ressentez : « Je le sens, alors ça doit être vrai ».</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Vous vous promenez dans un nouvel endroit. Vous commencez à avoir peur dans cette absence de familiarité. Vous commencez à scruter les visages des gens qui vous entourent et à vous croire en danger. Même les sourires des gens qui vous sont destinés sont perçus comme mesquins ou menaçants.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quelles sont les émotions que je ressens ? 2. Si j'étais reposé(e), aurai-je une interprétation et réaction différente ? 3. Que me dirait mon père ? Ma mère ? Mon ami(e) ? 4. Si j'écoute ma partie rationnelle-analytique, que dit-elle ?
<p>8- LES RÈGLES RIGIDES DE TYPE « JE DOIS », « JE DEVRAIS » ET « IL FAUT » : Votre dialogue interne est teinté de « il faut », « il ne faut pas », « je dois », « je devrais », « je ne devrais pas » et leurs variantes. Ces pensées créent une illusion de source de motivation. Nous croyons que sans eux, nous serions moins productifs, moins rigoureux et moins persévérants. Toutefois, les règles qui en découlent sont souvent inflexibles et exigeantes. Elles créent de la pression et provoquent un sentiment de culpabilité lorsque ces exigences ne sont pas comblées. Elles laissent peu de place à vos envies, à vos fluctuations d'énergie et à vos ressources personnelles.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Est-ce que j'emploie des mots comme « je dois, je devrais, il faut, il faudrait, il est nécessaire de » ? 2. Est-ce une règle absolue (par exemple : mandatée par la loi) ? 3. Qui me dicte que « je dois » ou bien « qu'il faut » ?

<p>Paradoxalement, elles tendent à miner la motivation. Observez comment vous vous sentez en lisant les exemples suivants, et ensuite relisez-les en remplaçant les « il faut » et « je dois » par « idéalement, j'aimerais ». Vous pouvez aussi les remplacer par « je choisis librement de... », « je pourrais peut-être... » ou « ce serait plaisant de... ».</p> <p>Observez la différence.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - « Si je veux perdre du poids, je ne dois plus manger aucun dessert. » - « Pour être une bonne mère, il faudrait que j'assiste à tous les matches de mon fils. » <p><i>Voici les exemples modifiés :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - « Idéalement, j'aimerais ne pas manger de dessert ce soir si je désire perdre du poids. » - « Pour être une bonne mère, idéalement j'aimerais assister à tous les matches de mon fils. » 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Est-ce que je me laisse (et aux autres) une certaine souplesse dans l'application de mon principe ? 5. Mon exigence est-elle réaliste ? Utile ? 6. Comment puis-je conserver mes principes et mes objectifs, en transformant mes exigences en préférences (possibilités) ? 7. Comment est-ce que je me sens lorsque je remplace mon « je dois » ou « il faut » par « idéalement, j'aimerais... » ou « je choisis librement de... » ? 8. Si je dis « non » à ces exigences (« il faut / je dois ») dans le moment, je dis « oui » à quoi ?
<p>9- L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE : L'étiquetage implique d'apposer un titre ou une « étiquette » à soi ou à quelqu'un. C'est la tendance à juger quelqu'un selon une action, une réaction ou une situation. Nous imaginons que cela est un reflet d'une partie fondamentale de la personne et nous en perdons les nuances liées au contexte. Nous critiquons la personne plutôt que son comportement (« Je suis... », « il est... »). Nous attribuons donc quelque chose de temporaire (par exemple : un comportement) à quelque chose de permanent (par exemple : la personnalité). Ces « étiquettes » sont souvent négatives, inexactes et chargées d'émotions.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une femme déroge de son régime alimentaire. Elle se dit « Je suis lâche et sans volonté. Je suis stupide d'avoir succombé à la tentation ». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Est-il nécessaire d'apposer cette étiquette dans les circonstances actuelles ou suis-je influencé(e) par mes émotions ? 2. Est-ce que je reconnais qu'il existe chez moi, chez les autres, ou au sein d'autres situations différentes nuances (il existe plutôt un continuum : mauvais, acceptable, bon, très bon, excellent) ? 3. Quels sont les autres aspects de moi-même, des autres ou des situations que je ne considère pas avant de coller cette étiquette ? 4. Serait-il possible de commenter sur la situation ou le comportement plutôt que la personne ?
<p>10- LA PERSONNALISATION : On parle ici de la tendance à vous sentir responsables ou coupables de quelque chose qui, dans les faits, n'est pas de votre entière responsabilité. Il nous arrive de nous sentir responsables du bonheur, du malheur ou des réactions des autres. Nous pouvons donc être portés à vouloir sauver, aider sans sollicitation, accommoder, épargner, ou ne pas déranger les autres. Cette distorsion alimente la peur de décevoir ou de blesser, la difficulté à imposer des limites ou la difficulté à dire non.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une mère se sent soudainement inadéquate et responsable lorsque son fils est intercepté par la police pour un vol mineur dans un dépanneur. - Votre conjoint(e) est plutôt irritable ce soir. Vous êtes persuadé(e) qu'il (elle) vous en veut pour quelque chose. Vous vous sentez responsable de son état. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suis-je vraiment responsable de ce qui est arrivé ? 2. En dehors de moi, quels autres facteurs ont contribué à ce résultat ? À quel pourcentage est-ce que chacun de ces facteurs peut contribuer à la situation ? 3. Ne suis-je pas qu'une variable dans la situation ? L'autre n'est-il pas responsable de ses réactions, ses interprétations, ses émotions et ses comportements ? Quelle était mon intention ? Avais-je l'intention de faire du tort ? Suis-je donc réellement coupable ? 4.
<p>11- FAIBLE TOLÉRANCE À LA FRUSTRATION : Cette distorsion vous mène à juger d'emblée insupportable ce qui est temporairement désagréable. Cette erreur de pensée peut vous inciter à renoncer à vos objectifs dès que la tâche devient ardue ou pénible. C'est la difficulté à perdurer en présence d'inconforts ou de désagréments. Elle peut également contribuer à la procrastination lorsque la tâche vous paraît désagréable, exigeante ou ennuyante. Elle contribue au besoin de gratification immédiate (vouloir tout rapidement) et rend difficile la capacité à accepter la gratification différée (mettre les efforts maintenant pour récolter plus tard).</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous êtes dans une file d'attente et elle semble progresser péniblement lentement. Vous vous dites « Mais voyons, pour quelle raison ça n'avance pas ? Je n'ai pas juste ça à faire, moi, attendre ? Quelle perte de temps ! » Vous pensez quitter et revenir une autre fois. - Vous êtes en couple et vous vivez votre premier conflit amoureux. « C'est signe que ça ne peut pas marcher entre nous. Je ne veux pas vivre ça toute ma vie, des crises comme ça ! Je ne veux pas me sentir comme ça ! Je devrais le quitter maintenant. » 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La présente situation est-elle INSUPPORTABLE ? 2. Suis-je en train de catastrophiser mon émotion et de prédire qu'elle durera longtemps et m'affectera négativement pour une durée prolongée ? 3. Quelle est la raison qui me pousse à endurer cet inconfort temporaire ? Qu'ai-je à y gagner ? 4. Qu'est-ce qui me prouve que je peux tolérer cet inconfort (exemples du passé, exemples de ressources personnelles utiles, etc.) ? 5. Suis-je en train de juger ou d'alimenter ma frustration ou mon émotion ? Plutôt, quel exercice d'acceptation et de pleine conscience puis-je faire pour m'aider à créer de l'espace pour vivre et laisser passer cette émotion temporaire ? 6. Comment puis-je décortiquer la tâche en petites étapes plus acceptables ?

Grille de restructuration cognitive

Situation	Émotions et réactions (évaluez l'intensité 0-100 %)	Pensées automatiques (identifiez les pensées prédominantes et les distorsions cognitives présentes)	Remise en question (utilisez les questions pour évaluer la pensée)	Pensée plus adaptée (y a-t-il une autre façon de voir les choses ?)

* REMISE EN QUESTION :

- Quelles sont les preuves et les contre-preuves qui soutiennent et infirment cette pensée ?
- Y a-t-il une autre manière de voir la situation ? Une autre explication ?
- Comment est-ce qu'une autre personne (par exemple : mon ami, mon père, un collègue, un voisin) verrait-elle la situation, d'un point de vue extérieur ?
- Si cela arrivait à ma/mon meilleur(e) ami(e), comment verrais-je la situation ? Que lui dirais-je ?
- Est-ce que j'oublie de tenir compte de certains faits ?
- Est-ce que j'utilise des mots exagérés ou extrêmes ?
- Est-ce que je pense en noir et blanc / tout-ou-rien ?

- Est-ce que j'exagère mon contrôle / ma responsabilité dans la situation ?
- Est-ce que je sous-estime ce que je peux faire pour composer avec ce problème ?
- Est-ce que ma pensée est utile ? Quels sont les avantages et les inconvénients d'entretenir cette pensée ? Quels avantages y aurait-il à changer ma façon de penser ?
- Est-ce que je suis en train de dramatiser ou d'exagérer la situation ?
- Et puis après !!! Est-ce que ce qui me fait peur est si grave que ça ?
- Quel est le pire scénario ? Le meilleur scénario ? Le scénario le plus probable ?
- Quelles sont les probabilités que ma peur se concrétise ?
- Sur l'ensemble de mes expériences, combien de fois est-ce que (la situation redoutée) est arrivée ?
- Comment seront les choses dans X mois ou X années ?
- Ai-je validé mes impressions ?
- Est-ce que mes impressions sont basées sur des faits ou bien des émotions ? Est-ce que ma source d'information est fiable ?

Résultats

- En résumé, à quelle conclusion plus nuancée puis-je en arriver ?
- Que serait une pensée plus réaliste dans cette situation ?
- En prenant un recul, quelles pensées reflètent mieux la réalité ?
- Qu'est-ce qui est plus probable ?
- À quel degré est-ce que je crois maintenant que la pensée automatique initiale est fondée ?
- Comment est-ce que je me sens maintenant ?
- Qu'est-ce que j'en retire ?
- Autres conclusions :

Mon plan pour cultiver la gratitude cette semaine

Pour la prochaine semaine, quelle stratégie choisirez-vous pour cultiver cette attitude de gratitude ?



Exercices du chapitre cinq

Exercice de réflexion sur ses mécanismes de protection

- Éviter de s'affirmer (pour éviter de décevoir ou d'être jugé, critiqué, rejeté ou puni(e)) ;
- Éviter les conflits (pour ne pas gérer les inconforts ; pour éviter de se sentir coupable ou responsable) ;
- Éviter l'intimité ou l'engagement dans les relations ;
- Faire comme les autres (pour ne pas être exclu(e)) ;
- Toujours dire oui (pour plaire et pour éviter la culpabilité) ;
- Être perfectionniste (pour ne pas être perçu comme étant inadéquat ou pour assurer de se sentir à la hauteur dans une situation X) ;
- Survaloriser la productivité et performer à outrance (pour obtenir de la reconnaissance, se sentir valable) ;
- Procrastiner (pour éviter l'échec « inévitable », les erreurs ou pour repousser le moment où l'on doit prendre des décisions) ;
- Toujours adopter une attitude forte, stable et solide (afficher une fausse assurance pour ne pas exposer sa vulnérabilité) ;
- S'assurer d'avoir une apparence toujours soignée (pour éviter le jugement négatif) ;
- Exercer un contrôle rigide sur son poids et sur son alimentation (pour sentir qu'on a le contrôle sur cette sphère de notre vie) ;
- Ne pas faire confiance, être méfiant, anticiper le pire (pour éviter que l'on profite ou que l'on abuse de nous) ;
- Entretenir des attentes non réalistes envers autrui (par exemple : s'attendre à ce que les gens répondent à tous nos besoins) ;
- Afficher une façade ou une fausse personnalité afin de se sentir inclus dans un groupe ;
- « Ravalé » (manger) ses émotions ;
- « Geler » ses émotions (par les drogues ou les médicaments) ;
- « Noyer » ses émotions (dans l'alcool) ;
- « S'étourdir » dans l'action et dans la surstimulation (par exemple : fuir ses émotions par le jeu pathologique, les achats compulsifs, l'écoute excessive de la télévision, les jeux vidéo, un rythme de vie effréné, la promiscuité, etc.) ;
- Déplacer sa souffrance (auto-mutilation, privation alimentaire, entraînement excessif, etc.) ;
- Adopter une attitude passive-agressive ou comportements oppositionnels ;
- Se couper de ses émotions et de ses sensations physiques en général (dissociation émotionnelle, soit une diminution de la gamme d'émotions qu'une personne ressent) ;
- Rationaliser à outrance (pour ne pas écouter son ressenti) ;
- Se justifier à outrance (pour ne pas être perçu comme étant fautif(ive)) ;
- Solliciter à outrance des formes de réassurance pour réduire ses insécurités relatives à l'amour des autres pour soi (pour ne pas se sentir abandonné ou indigne d'amour).

Atténuer ses schémas : Grille de travail

Exemple de Maryline

1) Prendre conscience de l'activation du schéma :

- a) **Situation** : Décrivez la situation et le contexte dans lequel vous êtes / étiez (que faisiez-vous, où, quand, avec qui) ?

Depuis ma soirée entre collègues de travail, je ne peux m'empêcher de ressasser la courte conversation que j'ai eue avec le dirigeant de l'entreprise. J'ai peur d'avoir paru idiote.

- b) **Émotions** : Nommez toutes les émotions et émotions sous-jacentes en notant leur intensité sur une échelle de 1 à 10.

honte 6/10 anxiété 7/10 colère envers moi 5/10

c) Pensées/réactions automatiques et voix du schéma :

- a. Quelles sont les premières pensées spontanées, les croyances et les anticipations qui surgissent ? Quelle signification donnez-vous à l'événement (votre interprétation) ?

Je devais tellement avoir l'air simple d'esprit ! Ce que j'ai dit n'était pas très brillant. Il doit se demander ce que je fais là... parmi une équipe de professionnels tellement spécialisés. Et quand j'ai ri nerveusement, il a dû me prendre pour une idiote. Il a sans doute mal interprété ma blague... j'aurais dû me retenir !

- b. Quel réflexe/réaction spontanée avez-vous ? Quels mécanismes d'adaptation / protection pouvez-vous identifier ? (Capitulation, surcompensation, contre-attaque, évitement)

Autocritique (capitulation au schéma)

Désir d'éviter tout futur entretien avec le dirigeant (évitement)

2) Ancrage, défusion et identification des schémas activés :

- a. Prendre une pause et appliquer les stratégies d'ancrage et de défusion cognitive. Se demander : « Est-ce utile d'entretenir ce discours ? Non Est-ce aidant pour moi en ce moment ? Non Est-ce que ça m'empêche de profiter du moment présent ? Oui ». Se rappeler : « Ce sont mon ou mes schéma(s) / mes racines blessées (schéma d'imperfection) qui s'active(nt). Ce n'est pas nécessairement un reflet absolu de la réalité. »
- b. Origine du (des) schéma(s) et compassion : À quel(s) autre(s) moment(s) vous êtes-vous senti(e) ainsi dans votre passé ? Quels souvenirs et blessures sont à la source de ces schémas et qui expliquent donc votre réaction dans cette situation ?

Je comprends que ce schéma provient de mon vécu. Mes expériences du passé m'ont amenée à avoir l'impression que je devais performer pour obtenir l'amour et l'approbation de mes parents et de mon entourage. Le schéma croit donc qu'il faut être parfaite pour mériter l'estime des gens.

3) Discours rationnel (voix rationnelle en absence de biais occasionnés par le schéma) :

Comment verriez-vous la situation si elle arrivait à un ami ? Si vous n'aviez pas ce schéma ? Y a-t-il une autre façon d'interpréter la situation ? Que vous dirait votre meilleur ami s'il / elle savait que vous entreteniez ce discours ?

Cesse de t'en faire avec ça ! Il est impossible de toujours avoir les répliques parfaites. C'était un contexte social et festif. Personne ne s'attendait à une prestation brillante de ta part. Je suis certaine que le dirigeant n'y a même pas pensé deux fois et toi, ça fait des jours que tu ressasses ça dans ta tête. Toi, est-ce que tu repasses à la loupe toutes les conversations que tu as eues cette soirée-là, en évaluant la pertinence de chaque phrase énoncée par tes collègues ? Non. Donc les chances sont que les autres ne le font pas avec toi non plus.

- 4) **Voix de la partie sage et bienveillante.** Arrivez à une pensée nuancée, acceptable et crédible : quel discours bienveillant pouvez-vous entretenir, permettant d'accueillir les doutes/craintes qui sous-tendent les schémas activés, mais en les nuancant de sorte que ce soit acceptable et crédible ?

Par exemple « Compte tenu de mes expériences passées, c'est compréhensible et humain de se sentir ainsi ; en même temps... » ; « Mes schémas m'amènent à croire que... cependant... » ; « C'est possible que ma crainte soit fondée, mais c'est davantage probable que... »

C'est normal de se sentir anxieuse en présence d'un supérieur qu'on admire et devant qui nous souhaitons faire bonne impression. C'est surtout compréhensible de me sentir stressée dans cette situation, puisque mon schéma m'incite à croire que la seule façon d'être appréciée c'est d'être parfaite. Mais dans les faits, c'est possible d'être appréciée pour d'autres raisons. Moi, j'apprécie les gens qui me font sentir à l'aise, qui me font rire, qui ont des intérêts en commun avec moi, etc. Je ne suis pas seulement attirée par les gens parfaits. En fait, les gens qui paraissent trop parfaits sont même intimidants. Ce n'est pas avec eux que je me sens le plus confortable. Et de toute façon, la perfection, ça n'existe pas. Donc, oui, c'est possible que le dirigeant m'ait jugée négativement à la suite de notre conversation, mais c'est aussi possible qu'il en garde un souvenir positif. C'est possible qu'il retienne l'image de moi comme étant une personne sympathique qui a osé l'approcher malgré nos différences de statut.

Ré-évaluer l'intensité des émotions de départ (sur 10).

 honte 3 /10 anxiété 2/10 colère envers moi 1/10

- 5) **Défi comportemental et adoption d'une stratégie d'adaptation adaptée :**

- a. Comment pourriez-vous agir différemment de comment votre (vos) schéma(s) vous amènerait(aient) à réagir ? Quels comportements adaptés pouvez-vous adopter dans le futur ? Y a-t-il un défi comportemental que vous pouvez faire pour vérifier votre conclusion au point précédent ? Comment agir dans le sens de vos valeurs plutôt que de demeurer bloqué(e) par votre schéma ?

Plutôt que d'éviter toute éventuelle conversation avec le dirigeant, je vais m'efforcer de lui dire bonjour et de converser avec lui lorsque j'en aura l'occasion. Je vais également cesser de ressasser la soirée dans sa tête.

- b. Autres conclusions, observations (par exemple : après avoir adopté le comportement adapté ou fait le défi comportemental :

J'ai croisé mon dirigeant lors de ma semaine de travail. Après lui avoir dit « bonjour », un grand sourire a illuminé le visage et il m'a fait une remarque sympathique au sujet d'un thème sur lequel nous avons échangé. Il semble donc avoir apprécié notre conversation et se souvenir davantage des sujets de discussion que les micro-détails non verbaux de l'échange.

Atténuer ses schémas : Grille de travail

1) *Prendre conscience de l'activation du schéma :*

- a) **Situation** : Décrivez la situation et le contexte dans lequel vous êtes / étiez (que faisiez-vous, où, quand, avec qui) ?

- b) **Émotions** : Nommez toutes les émotions et émotions sous-jacentes en notant leur intensité sur une échelle de 1 à 10.

_____ /10 _____ /10 _____ /10
_____ /10 _____ /10 _____ /10

c) **Pensées/réactions automatiques et voix du schéma :**

- a. Quelles sont les premières pensées spontanées, les croyances et les anticipations qui surgissent ? Quelle signification donnez-vous à l'événement (votre interprétation) ?

- b. Quel réflexe/réaction spontanée avez-vous ? Quels mécanismes d'adaptation / protection pouvez-vous identifier ? (Capitulation, surcompensation, contre-attaque, évitement)

2) *Ancrage, défusion et identification des schémas activés :*

- a. Prendre une pause et appliquer les stratégies d'ancrage et de défusion cognitive. Se demander : « Est-ce utile d'entretenir ce discours ? Est-ce aidant pour moi en ce moment ? Est-ce que ça m'empêche de profiter du moment présent ? ». Se rappeler : « Ce sont mon ou mes schéma(s) / mes racines blessées (_____) qui s'active(nt). Ce n'est pas nécessairement un reflet absolu de la réalité. »

- b. Origine du (des) schéma(s) et compassion : À quel(s) autre(s) moment(s) vous êtes-vous senti ainsi dans votre passé ? Quels souvenirs et blessures sont à la source de ces schémas et qui expliquent donc votre réaction dans cette situation ?

- 3) **Discours rationnel (voix rationnelle en absence de biais occasionnés par le schéma)** : Comment verriez-vous la situation si elle arrivait à un ami ? Si vous n'aviez pas ce schéma ? Y a-t-il une autre façon d'interpréter la situation ? Que vous dirait votre meilleur ami s'il / elle savait que vous entreteniez ce discours ?

4) **Voix de la partie sage et bienveillante.** Arrivez à une pensée nuancée, acceptable et crédible : quel discours compatissant pouvez-vous entretenir, permettant d'accueillir les doutes/craintes qui sous-tendent les schémas activés, mais en les nuancant de sorte que ce soit acceptable et crédible ?

Par exemple « Compte tenu de mes expériences passées, c'est compréhensible et humain de se sentir ainsi ; en même temps... » ; « Mes schémas m'amènent à croire que... cependant... » ; « C'est possible que ma crainte soit fondée, mais c'est davantage probable que... »

Ré-évaluer l'intensité des émotions de départ (sur 10).

_____ /10 _____ /10 _____ /10
_____ /10 _____ /10 _____ /10

5) **Défi comportemental et adoption d'une stratégie d'adaptation adaptée :**

a) Comment pourriez-vous agir différemment de comment votre (vos) schéma(s) vous amènerait(aient) à réagir ? Quels comportements adaptés pouvez-vous adopter dans le futur ? Y a-t-il un défi comportemental que vous pouvez faire pour vérifier votre conclusion au point précédent ? Comment agir dans le sens de vos valeurs plutôt que de demeurer bloqué par votre schéma ?

b) **Autres conclusions, observations** (par exemple : après avoir adopté le comportement adapté ou fait le défi comportemental) :

Je vous encourage de relire régulièrement cet exercice afin de bien intégrer les étapes et de consolider cette nouvelle prise de perspective. C'est ainsi que vous réduisez la force de vos schémas et que vous renforcez votre partie saine et bienveillante.



Exercices du chapitre six

Techniques d'ancrage

Cette semaine, je mettrai en application les techniques suivantes :

○ **Ancrage physique**

○ **Ancrage mental**

○ **Défusion cognitive**



Exercices du chapitre sept

Réflexions portant sur la métaphore du vieux fermier chinois

1. Vous est-il déjà arrivé de juger une situation comme étant négative ou malheureuse, pour plus tard réviser cette perception en identifiant des avantages ou des aspects positifs qui découlent de la situation ? (Vous pouvez noter vos exemples ici) :

2. Est-ce que toute situation dite « malheureuse » ou « difficile » ou « négative » est 100% « malheureuse » ou « difficile » ou « négative » ?

3. Est-ce que le fait d'entretenir des pensées défaitistes ou un dialogue interne négatif vous aide à gérer une situation difficile ?

4. Quel impact aurait l'attitude du vieux fermier (« peut-être que oui, peut-être que non ») sur vos réactions émotionnelles au moment de vivre des épreuves difficiles ?

Activité « Qui es-tu ? »

- **Phase 1.**

Dans les espaces ci-dessous, répondez à la question « Qui êtes-vous? » en énumérant comment vous vous percevez en tant que personne. Identifiez les rôles que vous adoptez et toute façon que vous utilisez pour vous décrire. Tentez de combler chacun des espaces et soyez spontané(e) dans vos réponses.

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

Je suis _____

RÉFLEXION : Comment avez-vous trouvé cette partie de l'exercice ? Était-ce facile de répondre à chacun des énoncés ? Aviez-vous plutôt de la difficulté à vous définir ? Remarquez-vous des thèmes qui se répètent, par exemple, la tendance à se définir négativement, ou la tendance à s'identifier à des choses externes plutôt qu'internes ? Comment est-ce que cette manière de vous définir est similaire à la façon que vous vous seriez défini(e) il y a 15 ans ? En quoi est-elle différente ?

• **Phase 2**

Au côté de chacun des énoncés :

- a) Inscrivez la lettre « C » pour identifier les descriptifs associés à une « chose » que l'on possède (par exemple : propriétaire d'une maison, riche/pauvre, etc.) ;
- b) Inscrivez la lettre « R » pour identifier les descriptifs associés à un « rôle » (par exemple : employé, homme/femme, père/mère, célibataire, ami, votre nationalité, etc.) ;
- c) Inscrivez la lettre « A » pour identifier les descriptifs associés à des choses que l'on « aime » (ou que l'on n'aime pas), ou bien qui réfèrent à une « action » que l'on fait (par exemple amateur de hockey, sportif(ve), quelqu'un qui aime les animaux, quelqu'un qui fait de la cuisine, bricoleur(se), quelqu'un qui déteste l'hiver, etc.) ;
- d) Inscrivez la lettre « D » pour identifier les descriptifs associés à des « diagnostics » que l'on a obtenus ou que l'on s'auto-impose (par exemple : dépressif(ve), obsessionnel(le)-compulsif(ve), anxieux(se), etc.) ;
- e) Inscrivez la lettre « P » pour identifier les qualificatifs « physiques » (p. ex, grand, fort, brune, etc.) ;
- f) Inscrivez la lettre « T » pour identifier les « traits » de personnalité ou les traits psychologiques que vous n'avez pas identifiés d'un « D » (par exemple : patient, impulsif(ve), introverti, etc.) ;
- g) Inscrivez la lettre « E » pour identifier les états « émotionnels » plus transitoires (par exemple : je suis en colère, je suis heureux(se), je suis anxieux(se), je suis fatigué, etc.) ;
- h) Inscrivez la lettre « B » pour identifier ce qui fait référence à des « besoins » (par exemple : j'ai besoin de calme, j'ai besoin de stabilité, etc.).

RÉFLEXION : Que remarquez-vous dans ces catégories ? Quelle(s) catégorie(s) est (sont) prédominante(s) dans la façon de vous définir ? Comment vous sentez-vous envers cette observation ?

Poursuivez avec le restant de l'exercice tel que décrit dans le livre.

RÉFLEXION POST-EXERCICE : Réactions face à cette notion de lâcher-prise

Quelles réactions avez-vous face à cette activité ? Face à cette idée de lâcher-prise ? Face à cette idée de pouvoir décider de votre présent ?



Exercices du chapitre huit

Exercice de réflexion : favoriser l'équilibre action-repos

Est-ce que j'adopte des comportements qui entravent cet équilibre action-repos ? Lesquels ?

Quel style de vie souhaiterais-je pour ma progéniture ou aux futures générations ?

Quels changements pourrais-je apporter à mon style de vie pour favoriser l'équilibre action-repos ?

Cette semaine, je prendrai soin de moi par l'entremise de l'activité suivante (ou des activités suivantes) : _____

Je prévois faire cette activité (quand) _____ et (avec qui) _____. Pour ce faire, je devrai prévoir certaines étapes (nommer les étapes de préparation, le matériel à rassembler, les gens à contacter, etc.): _____



Exercices du chapitre neuf

Exercice de réflexion portant sur vos valeurs

Qu'auriez-vous envie de faire avec tout ce temps, cet argent et cette liberté ? Comment prévoiriez-vous la prochaine année ? Quelles activités mettriez-vous en premier plan ? Quels projets entreprendriez-vous ? Qui auriez-vous envie de voir ? Où avez-vous envie d'investir votre temps ?

Comment prévoiriez-vous les dix prochaines années ?

Si vous choisissiez de poursuivre ou de reprendre le travail, quelles seraient vos conditions idéales ? Quel nombre d'heures par semaine ? Où serait-ce ? Exerceriez-vous la même profession ? Retourneriez-vous plutôt aux études ?

À quoi ressemblerait une journée typique ?

Toutes les conditions s'alignent pour réaliser votre style de vie idéal. Que serait ce style de vie ? Qu'est-ce qui serait important pour vous ? Qu'est-ce qui serait différent ou comparable à votre style de vie actuelle ?

En quoi ces changements mentionnés ci-dessus amélioreraient-ils votre qualité de vie et votre bien-être (physique, psychologique, spirituel, social, etc.) ?

De quoi les réponses ci-dessus vous informent-elles sur ce qui est fondamentalement important pour vous et sur ce qui vous permettrait de vivre une vie épanouie et pleine de sens ? De quoi vous informent-elles en ce qui a trait à vos valeurs ? Énumérez les valeurs que vous identifiez.

Qu'est-ce que qui vous empêche actuellement de vivre une vie en fonction de ces valeurs ? Quels sont les blocages personnels et circonstanciels qui vous limitent dans l'avancement vers cette vie pleine de sens ?

Que pourriez-vous faire dans les circonstances actuelles pour vous rapprocher, ne serait-ce qu'un tout petit peu, de cette vie pleine de sens ? Quels changements pourriez-vous apporter à votre vie pour vivre davantage en cohérence avec vos valeurs ? Quelles actions menées en fonction de vos valeurs pourriez-vous entreprendre ?

Réflexion personnelle sur les composantes du bien-être

À quel degré considérez-vous que votre quotidien actuel permet de vous réaliser dans chacune de ces composantes ? (0 = Aucunement ; 10 = Totalement)

Expérience d'émotions positives 0-----10

Si votre évaluation est plus basse que vous ne le désireriez, que pourriez-vous faire pour améliorer cette composante dans votre vie ? _____

Investissement dans des relations interpersonnelles significatives 0-----10

Si votre évaluation est plus basse que vous ne le désireriez, que pourriez-vous faire pour améliorer cette composante dans votre vie ? _____

Le sens donné à son existence 0-----10

Si votre évaluation est plus basse que vous ne le désireriez, que pourriez-vous faire pour améliorer cette composante dans votre vie ? _____

Engagement / Expérience optimale / Expérience du « flow » 0-----10

Si votre évaluation est plus basse que vous ne le désiriez, que pourriez-vous faire pour améliorer cette composante dans votre vie ? _____

La réussite d'objectifs en cultivant ses forces et talents 0-----10

Si votre évaluation est plus basse que vous ne le désiriez, que pourriez-vous faire pour améliorer cette composante dans votre vie ? _____

Bonnes actions

Quelle action altruiste délibérée pourrais-je effectuer aujourd'hui ? _____

Cette semaine ? _____

Ce mois-ci ? _____

Plan gratitude

Parmi toutes les stratégies élaborées dans le présent chapitre, quelle(s) activité(s) pourrais-je effectuer pour cultiver la gratitude, mes forces ou mon sentiment de connexion à autrui ?

Que pourrai-je entreprendre cette semaine comme actions ou projets qui seraient cohérents avec mes valeurs fondamentales et qui me permettraient de m'accomplir ?



Exercices du chapitre dix

Réflexion personnelle sur la « Méthode Club Sandwich »

- **Que puis-je faire pour incorporer davantage de « pain » dans mon quotidien (si ma recette manque de pain présentement) ?**

- **Que puis-je faire pour incorporer davantage de « condiments » dans mon quotidien (si ma recette manque de condiments présentement) ?**

- **Comment pourrais-je faire l'expérience du « Club Sandwich au malaxeur » (Mouvement doux) ?**



Exercices du chapitre onze

Quand vais-je utiliser quelles stratégies ?

Prenez soin d'identifier lesquelles de ces stratégies peuvent être aidantes à différents moments spécifiques. Créez-vous un plan de maintien des gains pour faciliter votre poursuite autonome à la fin de votre lecture.

Lorsque je me sens **stressé(e)/anxieux(se)** je vais utiliser la technique : _____
Si cela ne fonctionne pas, je peux : _____

Lorsque je me sens **fatigué(e)**, je vais utiliser la technique : _____
Si cela ne fonctionne pas, je peux : _____

Lorsque je fais de l'**insomnie**, je vais utiliser la technique : _____

Si cela ne fonctionne pas, je peux : _____

Lorsque je me sens **irrité(e) ou en colère** je vais utiliser la technique : _____

Si cela ne fonctionne pas, je peux : _____

Lorsque je me sens **déprimé(e)** je vais utiliser la technique : _____

Si cela ne fonctionne pas, je peux : _____

Lors d'un **souvenir intrusif dérangeant**, je vais utiliser la technique : _____

Si cela ne fonctionne pas, je peux : _____

Lors d'une montée de **panique** (ex. : dans une foule, un bruit qui fait sursauter, etc.), je vais utiliser la technique : _____

Si cela ne fonctionne pas, je peux : _____

De manière préventive, je vais : _____



Exercices du chapitre douze

Plan pour la pratique continue

Afin de m'assurer de continuer à pratiquer mes techniques de respiration et d'auto-apaisement préférées, je vais...

Ex. : Relire mes notes 1x/mois ; faire 5 minutes de respiration 1:2 avant de me coucher ; pratiquer la respiration contrôlée de type « cohérence cardiaque » en voiture et en faisant des courses ; écouter l'audio de relaxation musculaire progressive 1x/semaine...

Quel(s) programme(s) de consolidation vais-je faire et dans quel ordre ?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____