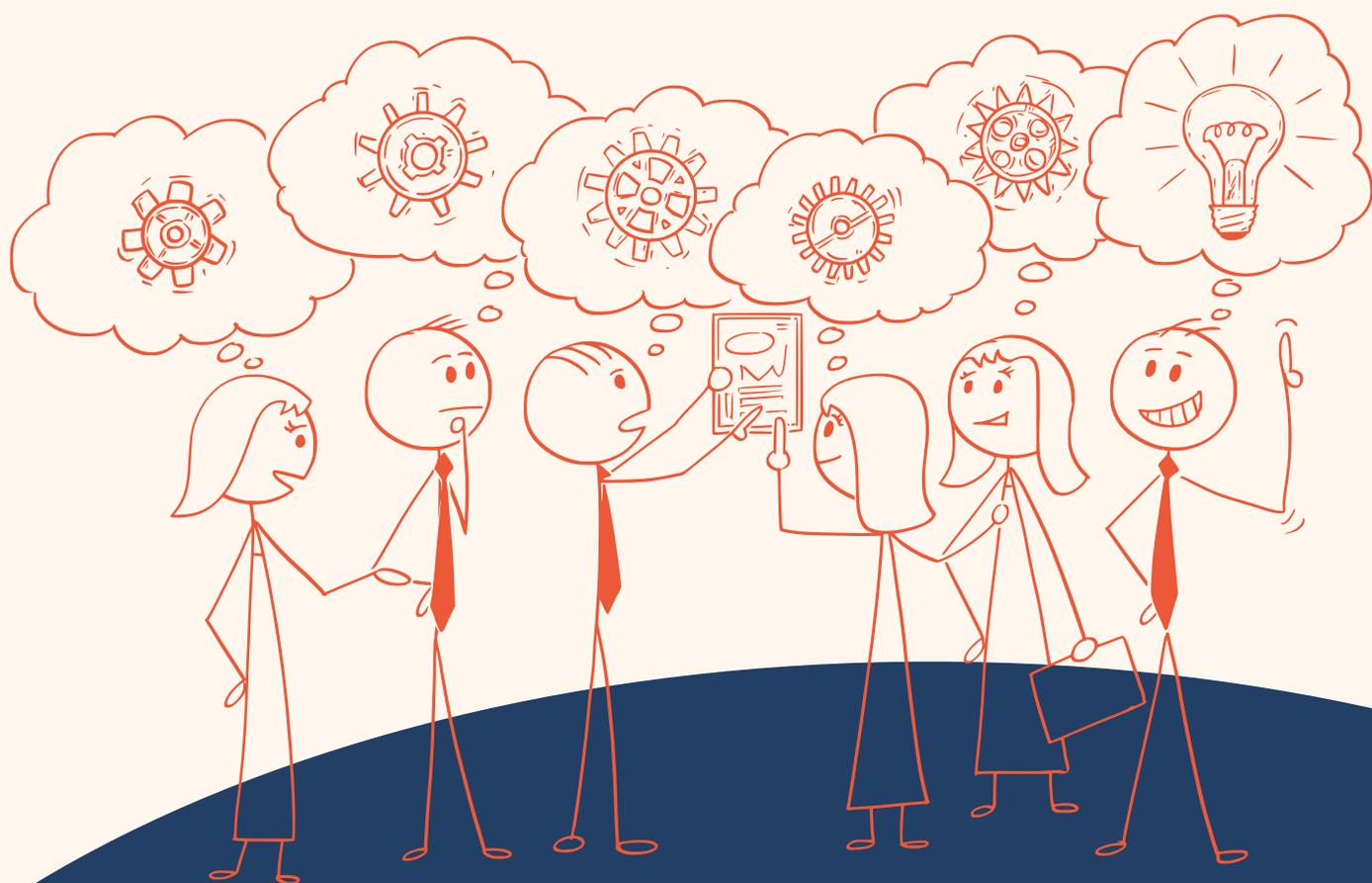


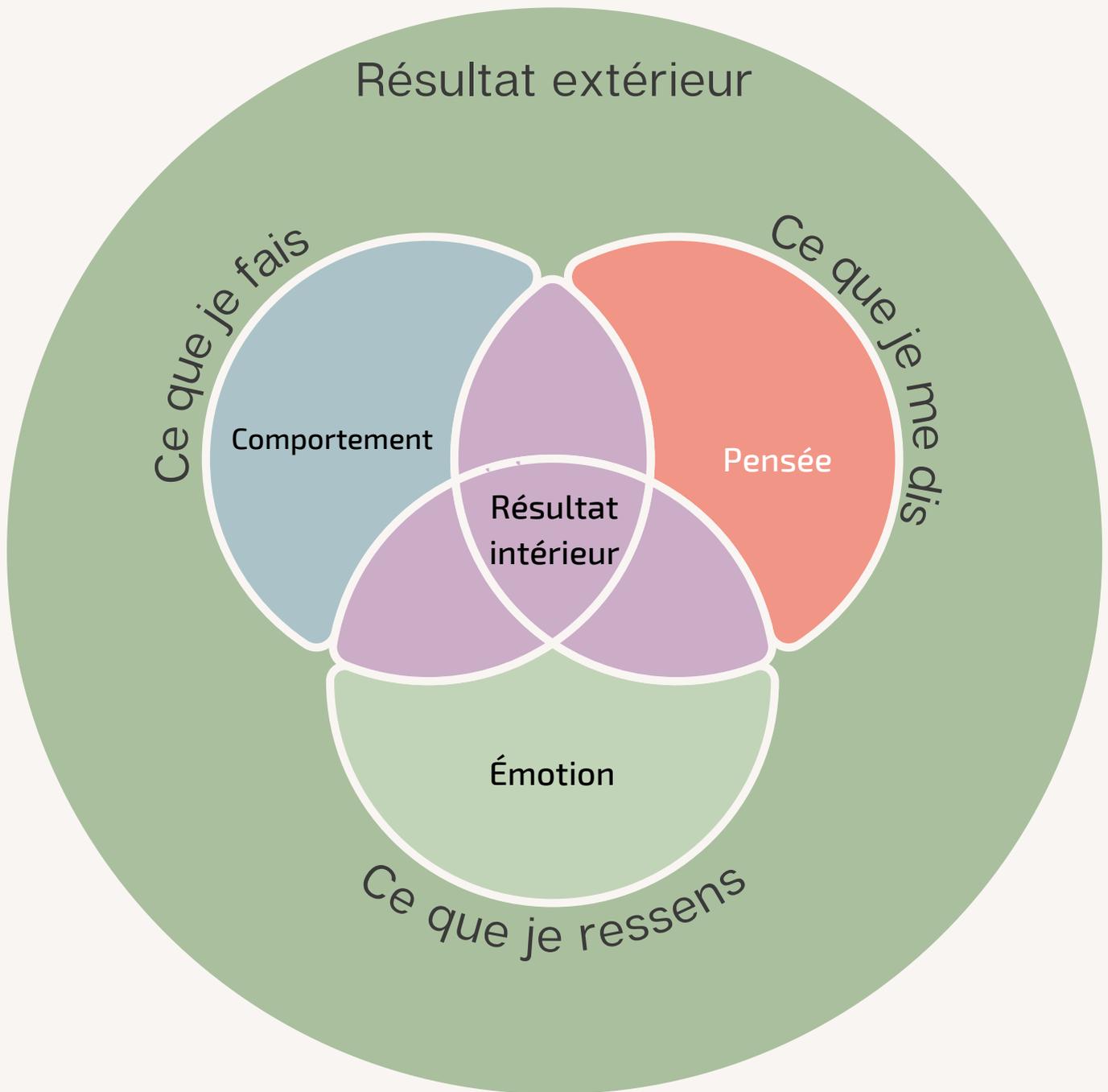
# MES PENSÉES ET CROYANCES



Sortir du pilote  
automatique pour  
connecter à mon âme.

avec *Karoline Roy*

# Mon filtre



$$E + R = R$$

ÉVÈNEMENT + RÉACTION = RÉSULTATS

Ce que je me suis dis    Ce que j'ai ressentis    Ce que j'ai fais



# RESTRUCTURER LES PENSÉES

## CONSIDÉRER VOS PENSÉES AVEC PLUS D'OBJECTIVITÉ

Mettre vos pensées par écrit présente l'énorme avantage de vous aider à les considérer comme de simples intuitions, théories et idées et non comme des faits incontestables.  
Jeux des interprétations.

## ÉTABLIR LE LIEN ENTRE PENSÉE ET SENTIMENT

L'établissement du lien pensée-sentiment est une étape fondamentale. Il s'agit de visualiser clairement la relation entre ce qui vous vient à l'esprit et les émotions qui en résultent. Une fois ce lien identifié, il peut vous aider à bien mieux comprendre la nécessité de remettre en question et changer vos pensées.

## CONSIDÉRER VOS PENSÉES AVEC PLUS D'OBJECTIVITÉ

Mettre vos pensées par écrit présente l'énorme avantage de vous aider à les considérer comme de simples intuitions, théories et idées et non comme des faits incontestables.

Plus vous donnez une signification négative à un événement, plus vous aurez un état d'esprit négatif et plus vous courez le risque de vous comporter d'une façon qui cultivera ce sentiment. Lorsque vous êtes négatif, vous avez surtout plus tendance à produire des pensées négatives. Vous voyez comme il est facile de tomber dans un cercle vicieux. C'est une excellente raison pour ne pas prendre vos idées négatives au pied de la lettre

# RESTRUCTURER LES PENSÉES

Faite cette technique lorsque vous vous sentez émotionnellement bouleversé, lorsque vous avez agi d'une façon que vous souhaitez changer ou lorsque vous avez envie d'agir d'une façon que vous souhaitez changer.

## 1. INSCRIVEZ L'ÉMOTION QUE VOUS RESSENTEZ

Les émotions et les comportements sont des conséquences de l'interaction entre l'élément déclencheur et la croyance ou signification de l'émotion.

Voici des émotions que vous pouvez noter

- Colère
- Anxiété
- Dépression
- Envie
- Culpabilité
- Peine
- Jalousie
- Honte

## 2. INSCRIVEZ VOTRE FAÇON D'AGIR

Inscrivez votre changement de comportement lorsque vous avez ressenti l'émotion désagréable. Voici des exemples de comportements souvent affichés :

- Éviter quelques choses
- Se renfermer, s'isoler ou devenir inactif
- Être agressif
- Boulimie ou anorexie
- Fuir une situation
- Remettre quelque chose à plus tard
- Chercher à se rassurer
- Se faire sécuriser par un autre
- Adopter des comportements sécurisants, tel que se raccrocher à quelque chose si vous vous sentez mal.

# RESTRUCTURER LES PENSÉES

## 3. INSCRIVEZ CE QUI A DÉCLENCHÉ VOS SENTIMENTS

L'élément déclencheur est ce qui provoque vos pensées et sentiments nuisibles. Voici des exemples d'éléments déclencheurs :

- Une chose qui se produit maintenant
- Une chose qui s'est produite dans le passé
- Une chose qui va se produire
- Une chose du monde extérieur (objet, un endroit, une personne)
- Une chose qui se produit dans votre esprit (une image ou un souvenir)
- Une sensation physique (augmentation du rythme cardiaque, mal de tête, fatigue)
- Vos propres émotions ou comportements.

Il peut s'agir d'absolument n'importe quoi. Fiez-vous à vos sentiments plus qu'à l'importance que vous accordez à l'évènement.

concentrez-vous sur l'aspect spécifique de l'élément déclencheur qui vous trouble.

Quand, où, avec qui. Décrivez les faits et non l'interprétation.

## 4. INSCRIVEZ VOS PENSÉES, ATTITUDES ET CROYANCES

Décrivez la signification que vous avez donnée à l'évènement.

Les pensées, attitudes et croyances placées dans le cadre « croyances » surgissent souvent par réflexe.

Elles peuvent être extrêmes, fausses et nuisibles mais vous paraissent parfois constituer des faits. Voici des exemples de pensées automatiques négatives :

- Et voilà, cela prouve encore que je suis inutile.
- J'aurais dû réfléchir.
- Je suis ben conne
- Maintenant, tout le monde sait que je suis une idiote.
- Je le savais que cela se passerait ainsi.
- Que vont-ils dire de moi?
- C'est sûr que ça va être non.
- Ça donne quoi de faire tous ces efforts.
- Personne ne m'aime.
- Je suis une cause perdue d'avance.

Ce sont les pensées qui comptent, alors considérez-vous comme un détective et cherchez à capturer les pensées suspectes.

Si vos pensées apparaissent sous la forme d'une image, décrivez cette image.

Votre réflexion se matérialise non seulement par des mots mais également par des images.

# RESTRUCTURER LES PENSÉES

## 5. INSCRIVEZ VOS ERREURS DE PENSÉE POTENTIELLES

Pour considérer vos pensées plus objectivement l'une des méthodes clés est d'identifier les erreurs de pensée susceptibles de se glisser dans les pensées.

Voici les questions que vous pouvez vous poser afin d'identifier vos erreurs de pensée :

- Est-ce que je tire tout de suite la pire des conclusions? (**catastrophisme**)
- Est-ce que je raisonne de manière extrême ou en termes de tout ou rien? (**penser tout noir ou tout blanc**)
- Est-ce que j'utilise des mots tels que « toujours » et « jamais » afin de généraliser sur un événement précis? (**surgénéralisation**)
- Est-ce que je prédis l'avenir au lieu d'attendre de voir ce qui va se passer? (**divination**)
- Est-ce que je tire immédiatement des conclusions sur ce que les autres pensent de moi? (**télépathie**)
- Est-ce que je me concentre sur les aspects négatifs tout en éliminant les aspects positifs? (**filtre mental**)
- Est-ce que je dévalue les informations positives ou je transforme une donnée positive en donnée négative? (**disqualification du positif**)
- Est-ce que je me considère généralement comme un nul, un bon à rien ou un inutile? (**étiquetage**)
- Est-ce que j'écoute trop mon instinct au lieu d'analyser les faits objectivement? (**raisonnement émotionnel**)
- Est-ce que je prends un événement ou le comportement de quelqu'un trop à cœur personnellement en négligeant les autres facteurs? (**personnalisation**)
- Est-ce que j'utilise des mots tels que « devoir », « nécessaire que » et « falloir » pour établir des règles rigides envers moi-même, le monde ou les autres? (**fausses obligations**)
- Est-ce que je me dis que quelque chose est trop difficile ou insupportable ou que je ne peux pas le supporter alors qu'en fait, c'est certes difficile à supporter mais supportable et cela en vaut la peine? (**faible tolérance à la frustration**)

# LES ERREURES DE PENSÉES

<b>Raisonnement émotionnel</b>	Je suis convaincu que mes sentiments reflètent la réalité.
<b>Rejet du positif</b>	Je rejette les expériences positives en disant qu'elles ne comptent pas réellement.
<b>Télépathie</b>	Je suis persuadé de savoir ce que pensent les autres. Généralement, je pense qu'ils ont une mauvaise opinion
<b>Tout ou rien</b>	Tout se divise en deux catégories ; tout ou rien, noir ou blanc, bon ou mauvais.
<b>Catastrophisme</b>	J'imagine le pire, le moindre petit événement peut avoir des conséquences catastrophique
<b>Conclusion hâtive</b>	Arriver à une conclusion sans prendre le temps d'étudier les faits ou d'avoir suffisamment d'informations.
<b>Se créer des obligations</b>	Je m'oblige à faire des choses mais rien, ni personne ne me le demande.
<b>Divination</b>	J'essaie de prédire l'avenir avec des prédictions négatives.
<b>Exagération ou minimisation</b>	Je déforme les faits, soit en amplifiant ou en minimisant les faits en ma défaveur.
<b>Faible tolérance à la frustration</b>	Je juge d'emblée qu'une chose est intolérable et je l'évite même si à long terme ce serait dans mon intérêt de le
<b>Filtre mental</b>	Je m'attarde sur un détail au point que ma vision de la réalité est faussée.
<b>Généralisation à l'excès</b>	Il suffit d'un événement malheureux pour imaginer une suite d'échecs sans fin. On parle en utilisant des « toujours »
<b>Personnalisation</b>	J'interprète les événements en fonction de moi, comme si j'étais le centre de l'univers.

# QUESTIONS POUR CHANGER VOS PENSÉES ET ÉBRANLER VOS CROYANCES.

Posez-vous d'abord les deux questions suivantes, qui sont très importantes :

- 1) Ai-je plus d'avantages ou d'inconvénients à entretenir mes croyances sur moi-même ?
- 2) Est ce que certains de mes comportements me nuisent ou nuisent aux autres ?

Ces deux interrogations générales vous aideront à savoir si vos croyances et vos comportements favorisent votre bien-être ou si, au contraire, ils détruisent votre vision de vous-même. En sondant ainsi vos croyances, la remise en question vous fait un peu adopter l'attitude du scientifique qui cherche à vérifier la validité de ses hypothèses.

Les autres questions qui suivent vous permettront de savoir en quoi certaines de vos conclusions sont fausses à votre sujet.

**POUR VOUS ASSURER QUE LES INFORMATIONS SUR VOUS-MÊME SONT PERTINENTES ET SUFFISAMMENT NOMBREUSES :**

Les informations dont je dispose sur moi-même sont-elles suffisantes pour me permettre de tirer des conclusions comme « je ne peux pas réussir » ou « telle personne ne m'apprécie pas » ?

Ces informations sont-elles pertinentes ? Autrement dit, ces informations me concernent-elles vraiment ?

Les informations dont je dispose sur moi-même me permettent-elles de tirer ma (seule) conclusion ou existe-t-il d'autres possibilités

# POUR ÉVALUER LA VALIDITÉ DE VOTRE VISION DE VOUS-MÊME, VOUS POUVEZ VOUS CONCENTRER SUR CERTAINS ASPECTS

## SPÉCIFIQUES :

- Mes conclusions à mon sujet me rendent-elles plus heureuse (harmonie et bien être) ou plus malheureux (autodénigrement, conflits identitaires ou conflits interpersonnels, par exemple) ?
- Ma vision de moi-même est-elle réaliste : décrit-elle ce qui se passe vraiment dans ma vie ?
- N'y aurait-il pas des distorsions dans la manière dont je tire des conclusions à mon sujet ? Si oui, existe-t-il d'autres possibilités tout aussi pertinentes pour expliquer ce que je pense de moi-même ?
- Ma vision de moi-même se base-t-elle sur des faits réels où son contenu est-il majoritairement imaginé ou ressenti (émotion) ? Par exemple, si j'ai l'impression que mon avenir sera tissé d'échecs – en amour et au travail, notamment-il s'agit d'une généralisation qui ne se fonde pas sur des faits réels.
- Mes dimensions de moi-même sont-elles cohérentes ? En d'autres mots, est ce que certaines dimensions de moi-même en contredisants d'autres ? Ces dimensions sont-elles incohérentes face à mes expériences passées ? Par exemple, si je suis persuadé de ne rien pouvoir réussir mais que j'arrive à me souvenir de plusieurs succès passés, ma conception de l'avenir ne correspond pas à mes expériences... La manière dont je me perçois provient-elle vraiment de moi-même, de mes choix et de mes valeurs ? Provient-elle surtout des autres et de la société ?
- Dans ce cas, existe-il d'autres possibilités ? Si les réalisations et les standards que je privilégie sont ceux de mon entourage mais ne constituent pas pour moi une source de bien être, ils risquent de provoquer des conflits dans mon identité

# J'AIMERAIS...MAIS

Reprendre le document j'aimerais et ici tu inscris tout ce qui te viens en tête. Avec cette exercice nous irons chercher toutes les pensées et croyances qui te limites.

**Exemple dans Relation : J'aimerais rencontrer un homme mais**

- A mon âge il y a juste des vieux mon oncle.
- je suis trop occupé
- J'ai peur de me tromper, j'ai peur d'avoir mal, Etc.

Pour mes Relations j'aimerais...

Mais

Pour ma famille j'aimerais...

Mais

Pour mes loires j'aimerais...

Mais

Pour ma spiritualité j'aimerais...

Mais

Pour mes finances j'aimerais...

Mais

Pour ma croissance perso j'aimerais...

Mais

Pour ma carrière j'aimerais...

Mais

Pour ma santé et ma forme j'aimerais...

Mais

# J'AIMERAIS...COMMENT

Trouve des moyens concrets qui t'aideraient à augmenter ta satisfaction dans chaque domaine. Tu peux t'aider des besoins associés à chaque domaine.

Pour mes Relations j'aimerais...  
Comment?

Pour ma famille j'aimerais...  
Comment?

Pour mes loisirs j'aimerais...  
Comment?

Pour ma spiritualité j'aimerais...  
Comment?

Pour mes finances j'aimerais...  
Comment?

Pour ma croissance perso j'aimerais...  
Comment?

Pour ma carrière j'aimerais...  
Comment?

Pour ma santé et ma forme j'aimerais...  
Comment?

# LA ROUE DE *vie*

Penses aux 8 catégories de roues et indique ton niveau de satisfaction pour chaque domaines.  
Trace une ligne sur chaque section pour représenter votre score de satisfaction sur 10.

MOIS/ANNÉE \_\_\_\_\_

