

Questions pour challenger les pensées automatiques

Ai-je déjà eu des expériences qui me prouvaient que cette pensée ne serait peut-être pas vraie tout le temps?

Si mon meilleur ami avait cette pensée, que lui dirais-je?

Si mon meilleur ami savait que j'ai cette pensée, que me dirait-il? Quelle preuve mettrait-il en avant pour me démontrer que cette pensée n'est pas 100% vraie?

Que penserais-je de cette situation en temps normal, sans être sous le coup de cette émotion?

Lorsque je me suis senti ainsi dans le passé, y avait-il une pensée qui m'aidait à me sentir mieux? Si oui laquelle?

Ai-je déjà vécu une situation similaire auparavant? Que s'était-il passé? Qu'y-a-t-il de différent cette fois? Qu'ai-je appris du passé qui peut me servir maintenant?

Y-a-t-il la moindre chose qui pourrait contredire mes pensées que je ne regarderai pas en ce moment ?

Dans cinq ans, si je me retourne vers ce que je vis maintenant, regarderais-je les choses différemment ? Quelle partie de cette expérience restera la plus importante pour moi ?

Y-a-t-il des forces ou des éléments positifs en moi ou dans cette situation que je suis en train d'ignorer ?

Suis-je en train de me reprocher une situation sur laquelle je n'ai pas tout le contrôle ?

Est-ce que toutes mes conclusions sont bien supportées par des évidences ?

Est-ce que cette pensée m'aide ? Y-a-t-il une pensée qui m'aiderait plus?