

PLAN D'ACTION

Étape 1 : Marque un temps d'arrêt.

Étape 2 : Respire.

Étape 3 : Change-toi les idées.

Étape 4 : Mets des mots sur tes maux : Que s'est-il passé? Est-ce réellement ce qui vient de se passer ou te racontes-tu des histoires?

Étape 5 : Qu'as-tu ressenti? Nomme tes émotions.

Étape 6 : Quelles étaient tes sensations physiques?

Étape 7 : Quelles sont les pensées qui te sont venues spontanément en tête?

Étape 8 : Quels schémas sont liés à ces pensées?

Étape 9 : Distorsions cognitives.

Étape 10 : Confronte chacune de tes pensées en te posant les questions énumérées plus haut.

Étape 11 : Nomme l'impulsion qui est montée en toi au départ.

Étape 12 : Indique ce que tu as fait à la place.

Étape 13 : Quel schéma positif était présent?

Étape 14 : Identifie tes prises de conscience.

Étape 1 : Marque un temps d'arrêt (prévoir des endroits)

Étape 2 : Respire (prévoir des techniques ou applications ton Mode d'emploi p,26)

Étape 3 : Change-toi les idées (dans ton Mode d'emploi ta liste d'activités bonheur p,22)

Étape 4 : Mets des mots sur tes maux :
Que s'est-il passé exactement?

Est-ce réellement ce qui vient de se passer ou te racontes-tu des histoires?

Étape 5 : Qu'as-tu ressenti? Nomme tes émotions.

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Étape 6 : Quelles étaient tes sensations physiques? Tremblements, chaleurs, serrement des poings, mal de ventre, serrement de l'estomac?

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Étape 7 : Quelles sont les pensées qui te sont venues spontanément en tête ?

- 1-

- 2-

- 3-

- 4-

- 5-

Étape 8 : Inscrire le # du schéma relié à chacune des pensées

Les schémas de Young

- 1-Le schéma *abandon* : *Je t'en supplie, ne me quitte pas !*
- 2-Le schéma *méfiance et abus* : *Je ne peux pas te faire confiance.*
- 3-Le schéma *carence affective* : *Mon besoin d'affection ne sera jamais comblé.*
- 4-Le schéma *exclusion* : *Je me sens à part.*
- 5-Le schéma *dépendance* : *Je ne peux pas me débrouiller seul.*
- 6-Le schéma *vulnérabilité* : *La catastrophe est imminente.*
- 7-Le schéma *imperfection* : *Je ne vauds rien.*
- 8-Le schéma *échec* : *Ma vie est un échec.*
- 9-Le schéma *assujettissement* : *Je fais tout ce que tu veux.*
- 10-Le schéma *exigence élevée* : *Ce n'est jamais suffisant.*
- 11-Le schéma *tout nous est dû* : *Je peux obtenir tout ce que je désire.*

Étape 9 : Note-la ou les lettres associées à chacune des pensées

Les distorsions cognitives

- A) La pensée dichotomique du tout ou rien, ou du noir ou blanc
- B) La généralisation excessive
- C) Le rejet du positif
- D) L'abstraction sélective
- E) La conclusion hâtive a) La lecture de la pensée d'autrui b) L'erreur de prédiction
- F) L'explication biaisée
- G) La dramatisation
- H) La minimisation
- I) Le raisonnement émotif
- J) Les *je dois* et les *je devrais*, à transformer en *j'aimerais*
- K) L'étiquetage
- L) La personnalisation
- M) L'équité et la justice
- N) Tout vous est dû
- O) L'anticipation du pire
- P) L'illusion de contrôle
- Q) Le blâme
- R) Les pensées superstitieuses

Étape 10 Confrontation de la pensée à faire pour chacune des pensées

Pensée 1- # de schémas _____ # de distorsions _____

Quels sont les faits qui te prouvent que cette pensée est fondée ?

L'est-elle vraiment ?

As-tu eu une ou des expériences passées qui pourraient contredire cette pensée ?

Si un être cher avait cette pensée, que lui dirais-tu ?

Si tu demandais à cent personnes si elles croient cette pensée, que diraient-elles ?

Si tu reconsidérais la situation dans 5 ans, est-ce que tu l'envisagerais différemment ?

Y a-t-il des forces en toi que tu ne prends pas en compte ?

Pourrais-tu défendre cette pensée devant un juge ?

En quoi cette pensée t'aide-t-elle ?

Quelle est l'intention positive derrière cette pensée ?

Y a-t-il une autre façon de voir les choses ?

Dans le passé, quelles ont été tes pensées pour t'aider à retrouver un mieux-être ?

Fais-tu abstraction des éléments positifs

Pensée 2-# de schémas _____ # de distorsions

Quels sont les faits qui te prouvent que cette pensée est fondée ?

L'est-elle vraiment ?

As-tu eu une ou des expériences passées qui pourraient contredire cette pensée ?

Si un être cher avait cette pensée, que lui dirais-tu ?

Si tu demandais à cent personnes si elles croient cette pensée, que diraient-elles ?

Si tu reconsidérerais la situation dans 5 ans, est-ce que tu l'envisagerais différemment ?

Y a-t-il des forces en toi que tu ne prends pas en compte ?

Pourrais-tu défendre cette pensée devant un juge ?

En quoi cette pensée t'aide-t-elle ?

Quelle est l'intention positive derrière cette pensée ?

Y a-t-il une autre façon de voir les choses ?

Dans le passé, quelles ont été tes pensées pour t'aider à retrouver un mieux-être ?

Fais-tu abstraction des éléments positifs

Pensée 3-# de schémas _____ # de distorsions

Quels sont les faits qui te prouvent que cette pensée est fondée ?

L'est-elle vraiment ?

As-tu eu une ou des expériences passées qui pourraient contredire cette pensée ?

Si un être cher avait cette pensée, que lui dirais-tu ?

Si tu demandais à cent personnes si elles croient cette pensée, que diraient-elles ?

Si tu reconsidérerais la situation dans 5 ans, est-ce que tu l'envisagerais différemment ?

Y a-t-il des forces en toi que tu ne prends pas en compte ?

Pourrais-tu défendre cette pensée devant un juge ?

En quoi cette pensée t'aide-t-elle ?

Quelle est l'intention positive derrière cette pensée ?

Y a-t-il une autre façon de voir les choses ?

Dans le passé, quelles ont été tes pensées pour t'aider à retrouver un mieux-être ?

Fais-tu abstraction des éléments positifs

Pensée 4-# de schémas _____ # de distorsions

Quels sont les faits qui te prouvent que cette pensée est fondée ?

L'est-elle vraiment ?

As-tu eu une ou des expériences passées qui pourraient contredire cette pensée ?

Si un être cher avait cette pensée, que lui dirais-tu ?

Si tu demandais à cent personnes si elles croient cette pensée, que diraient-elles ?

Si tu reconsidérerais la situation dans 5 ans, est-ce que tu l'envisagerais différemment ?

Y a-t-il des forces en toi que tu ne prends pas en compte ?

Pourrais-tu défendre cette pensée devant un juge ?

En quoi cette pensée t'aide-t-elle ?

Quelle est l'intention positive derrière cette pensée ?

Y a-t-il une autre façon de voir les choses ?

Dans le passé, quelles ont été tes pensées pour t'aider à retrouver un mieux-être ?

Fais-tu abstraction des éléments positifs

Pensée 5-# de schémas _____ # de distorsions

Quels sont les faits qui te prouvent que cette pensée est fondée ?

L'est-elle vraiment ?

As-tu eu une ou des expériences passées qui pourraient contredire cette pensée ?

Si un être cher avait cette pensée, que lui dirais-tu ?

Si tu demandais à cent personnes si elles croient cette pensée, que diraient-elles ?

Si tu reconsidérerais la situation dans 5 ans, est-ce que tu l'envisagerais différemment ?

Y a-t-il des forces en toi que tu ne prends pas en compte ?

Pourrais-tu défendre cette pensée devant un juge ?

En quoi cette pensée t'aide-t-elle ?

Quelle est l'intention positive derrière cette pensée ?

Y a-t-il une autre façon de voir les choses ?

Dans le passé, quelles ont été tes pensées pour t'aider à retrouver un mieux-être ?

Fais-tu abstraction des éléments positifs

Étape 11 : nomme l'impulsion qui est montée en toi, au départ :

Quelle impulsion est montée en toi au départ avant de t'éloigner ?

Qu'as-tu eu envie de faire ?

Étape 12 : Qu'as-tu fait à la place ?

Si tu as réussi à garder un certain contrôle, je te félicite. Considère le chemin que tu as parcouru plutôt que celui qu'il te reste à faire.

Schémas positifs

- **Le jeu est sain** : Vous êtes capable de vous amuser, de vous détendre, ce qui apporte un équilibre dans votre vie. Vous vous adonnez à des activités qui éveillent des émotions positives comme le plaisir et le calme, qui font partie d'un mode de vie saine.
- **Il est acceptable d'avoir comme objectif le bien-être** : Le plaisir est une expérience normale et non pas exceptionnelle. Vous pouvez le rechercher et l'accepter tout en le considérant comme faisant partie intégrante de votre vie.
- **L'altruisme** : Vous pouvez faire des choses pour les autres, même si cela implique parfois un sacrifice de votre part. Vous n'avez pas à donner aux autres pour vous faire accepter, mais vous pouvez choisir de donner simplement par gentillesse.
- **Prendre soin** : Vous avez conscience qu'il y a des gens autour de vous qui prennent soin de vous, mais qu'il est de votre propre responsabilité de combler vos propres besoins.
- **La stabilité relationnelle** : Vos rapports avec les gens qui vous importent sont stables. Les gens importants dans votre vie sont fiables et ils sont disponibles pour vous offrir soutien et affection. Vous êtes conscient qu'il est peu probable que les gens vous abandonnent intentionnellement.
- **La confiance** : Vous savez à qui faire confiance. Vos proches ne vous feront pas de tort et ne profiteront pas de vous. Vous savez que quand vous vous sentez blessé par vos proches,

généralement ils ne le font pas de façon intentionnelle. Il est fort probable qu'ils cherchent plutôt à vous aider.

• **La socialisation** : Vous sentez que vous êtes socialement acceptable pour les autres et vous faites partie de groupes sociaux.

• **L'acceptation de soi** : Vous acceptez et vous aimez qui vous êtes. Vous savez qu'il y a place à l'amélioration et que vous continuerez à apprendre et à évoluer tout au long de votre vie. Mais vous êtes satisfait de la personne que vous êtes.

• **La réussite** : Vous pouvez atteindre les objectifs que vous vous fixez. Vous connaissez vos capacités, talents, compétences et dons. Les nouvelles situations sont des défis qui vous permettent de grandir.

• **Les compétences** : Vous gérez les difficultés quotidiennes de façon autonome. Vous êtes capable de prendre des décisions sans avoir recours aux autres. Vous pouvez demander et écouter l'opinion de vos amis sans vous sentir obligé de suivre leurs conseils.

• **La débrouillardise** : Vous pouvez vous aider et améliorer votre sort. Vous pouvez améliorer votre résolution de problèmes, avec ou sans l'aide de professionnels. Vous savez qu'une aide est disponible en cas de besoin. Vous êtes en mesure d'étudier ou de garder un emploi.

• **L'efficacité** : Vous êtes capable de gérer les problèmes au jour le jour. Même lorsqu'une situation semble catastrophique, vous pouvez y faire face, seul ou avec de l'aide.

• **Les frontières** : Vos frontières sont bien définies. Vous connaissez vos limites et vous les dites aux autres. Vous ne laissez pas les autres violer les frontières que vous avez établies.

• **Le contrôle de soi** : Vous êtes en contrôle et responsable de votre propre vie. Vous ne dépendez pas des autres et vous ne vous soumettez pas à eux.

• **La gestion des émotions** : Vous comprenez et modulez votre état émotionnel. Vos émotions sont des signaux et une façon qu'a votre esprit de communiquer avec vous. Vous vous servez de vos émotions comme de l'information. Vous n'avez pas besoin de réagir impulsivement à vos états émotionnels.

Étape 13 : Quels ont été tes schémas positifs ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Étape 14 :

Qu'elles sont tes prises de conscience ?

Que vas-tu faire de différent à partir de maintenant ?

C'est avec la pratique que ce plan d'action deviendra ton nouveau mode pour reprogrammer tes pensées avec le temps ça deviendra un automatisme, mais au début tu devras le faire et le refaire à chaque fois que tes pensées te joueront des tours.