

10 QUESTIONS

À (SE) POSER

FACE À UNE PENSÉE DOULOUREUSE

Cette pensée est-elle basée sur des faits ou plutôt sur des sentiments ?

Cette pensée découle-t-elle d'un raisonnement en *tout ou rien* alors que la réalité est plus compliquée ?

Quels sont les faits qui confirment cette pensée ? Quels sont ceux qui la contredisent ?

Les faits auraient-ils pu être mal interprétés ? Cette pensée découle-t-elle de suppositions ?

D'autres personnes auraient-elles pu interpréter la situation autrement ? De quelle façon ?

Tous les faits ont-ils été pris en compte, ou seulement ceux qui confirment cette pensée ?

Même si basée sur des faits réels, est-il possible que cette pensée en soit une exagération ?

S'agit-il d'une pensée réflexe, habituelle, ou est-elle vraiment appuyée par les faits ?

Quelqu'un m'a-t-il suggéré cette pensée ? Cette personne est-elle une source fiable ?

Cette pensée s'inscrit elle dans un scénario plaisant ou dans le pire scénario possible ?

<http://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/secretic-questioning>