

Fiche pratique

RUMINATIONS PENSÉES

Vos jumelles déformantes

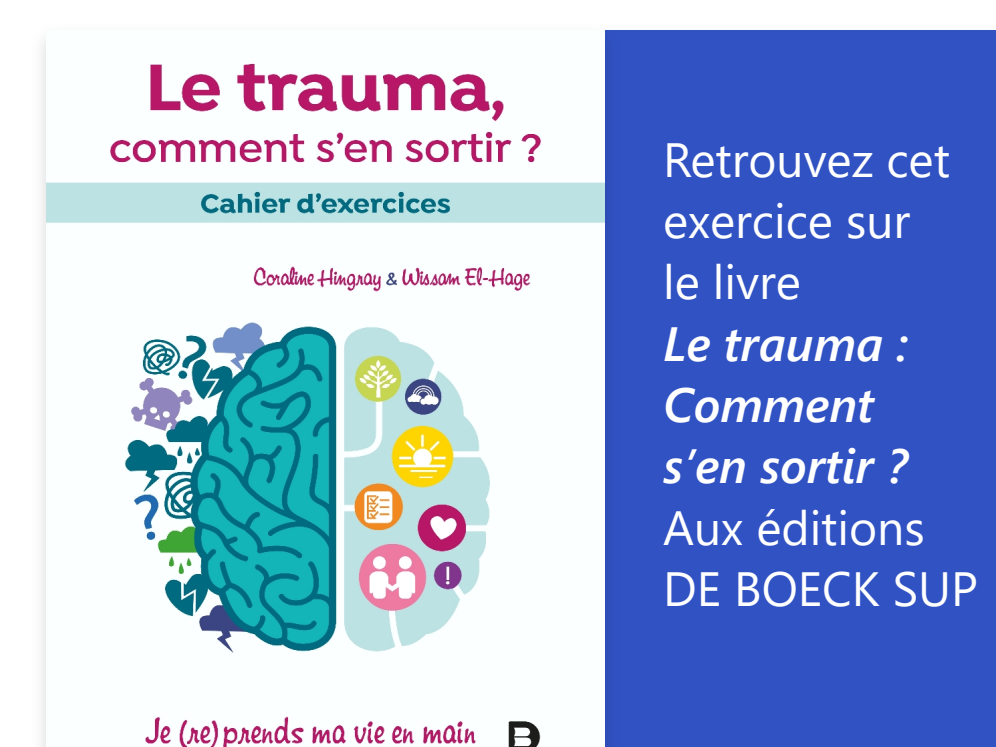
L'identification de ces processus de pensées est souvent assez difficile, car ils sont très sous-jacents, enfouis. Ce travail se fait souvent avec l'aide d'un·e thérapeute pour vous accompagner. Mais peut-être vous êtes-vous reconnu·e dans certaines des jumelles déformantes et des croyances de base négatives ? Prenez le temps de relire ces pages et d'analyser aussi les tableaux d'observation de vos pensées que vous avez faits afin de mieux décrypter votre mode des pensées. Si vous répondez OUI aux questions ci-dessous, c'est que vous portez probablement ce type de lunettes déformantes.

Voici quelques questions pour vous aider à y voir plus clair sur des possibles jumelles déformantes (biais cognitifs). Si vous vous reconnaissez, n'hésitez pas à écrire des exemples.

Est-il possible que j'exagère ? Que j'amplifie ? Que je surgénéralise ?

Est-ce que je pense en termes de certitudes plutôt qu'en termes de probabilités ?

Est-ce que je porte des jugements, des conclusions en me basant sur mes émotions plutôt que sur les faits ?



Fiche pratique

RUMINATIONS PENSÉES

Aj-je tendance à me sentir exagérément concerné·e ou responsable par certains événements ?

Est-ce que je pense un peu en tout ou rien ?

Puis, grâce à cette observation et autocritique sur vos pensées, notez maintenant dans ce tableau ce que vous avez repéré. Appuyez-vous bien sur les explications et exemple donnés.

Mes jumelles favorites déformantes

i Le but de ces exercices est de vous aider à comprendre ce concept un peu complexe de la fusion de pensées et de vous aider à vous défusionner des pensées qui sont sources de souffrance.

Tic Tac... Quel temps passez-vous dans vos pensées ?

- Ce n'est pas évident, encore moins spontané, mais il peut être intéressant d'essayer 3 jours de suite de vous poser la question suivante, au moins 4 fois par jour : Dans les dernières heures, combien de temps ai-je vraiment passé dans l'action, dans le moment présent, et combien de temps ai-je passé à penser, réfléchir, cogiter, ruminer ?
- Puis, notez dans ce tableau une somme en heures, même de manière très grossière ou approximative. C'est important de prendre conscience du temps passé à se questionner, à ruminer, à vagabonder...

	Temps passés dans mes pensées (en heures)	Temps passés dans l'action (en heures)
Jour 1	h	h
Jour 2	h	h
Jour 3	h	h

○ Observez le temps que vous passez à penser. Commentez, évaluez et comparez-le au temps dans l'action.

Questionnez vos pensées négatives

i Cette étape est indispensable elle vous permet de faire apparaître toutes les pensées alternatives, elles sont précieuses et utiles. Conservez-les bien.

Choisissez au moins 3 de vos pensées identifiées négatives et passez-les au grill !
Écrivez les détails au moins pour un exemple : écrire facilite aussi la prise de distance.

Lorsque

(circonstances),

ma tête m'a raconté que

Fiche pratique

RUMINATIONS PENSÉES

1. Quelles preuves ai-je ?

2. Il y a-t-il d'autres façons d'interpréter ces faits ?

