

Fiche exercice

QUE FAIRE SI J'AI BESOIN DE CONTRÔLE



- 1 J'identifie ce que j'essaie de contrôler dans ma relation
- 2 J'identifie les stratégies que je mets en place pour essayer de contrôler
- 3 Je fais la distinction entre ce que je peux contrôler, influencer et ce qui ne m'appartient pas
- 4 Je liste toutes mes pensées automatiques en lien avec ce besoin de contrôle

Si je ne contrôle pas alors... Il faut que... Je dois... Je réfléchis également à toutes mes croyances en lien avec le contrôle. Par exemple » l'autre est imprévisible et doit être surveillé » ou « les hommes sont tous des infidèles, je dois le prendre en flagrant délit pour avoir la paix ».

- 5 Pour chaque pensée automatique je trouve une pensée alternative

Comment je pourrais penser la situation autrement ? Si je n'avais pas ce besoin, qu'est ce que je pourrais me dire ? Comment ma copine Ginette qui est une pro du lâcher prise penserait la situation ? Je liste des comportements alternatifs que je peux mettre en place et qui représenteront pour moi le fait de lâcher mon besoin de contrôle.

Fiche exercice

QUE FAIRE SI J'AI BESOIN DE CONTRÔLE

- 6 Je liste des comportements alternatifs que je peux mettre en place et qui représenteront pour moi le fait de lâcher mon besoin de contrôle
- 7 J'identifie ensuite les événements de mon enfance ou les comportements de mon entourage familial qui ont créé de l'insécurité. Je décide si ces événements nécessitent pour moi d'aller les travailler avec un psychologue ou un psychiatre.

i Cet exercice est tiré du livre de Lisa Letessier, *Le mensonge dans le couple*, Editions Odile Jacob, 2018

