

Fiche exercice

LES 4 QUESTIONS À SE POSER

À PROPOS DES PENSÉES ANXIEUSES



Dans l'anxiété généralisée, il y a souvent une perte de bon sens, tant l'inquiétude et les mauvais réflexes brouillent les cartes. Voici les quatre questions à ne pas oublier de se poser régulièrement pour limiter l'impact de nos inquiétudes :

1 Quel est le problème ?

« J'identifie clairement l'objet de mon inquiétude, et les pensées stressantes cachées derrière les sensations d'angoisse plus ou moins floues. Pour quelle situation suis-je en train de m'inquiéter ? Quelles pensées suis-je en train d'avoir à ce sujet ? »

2 Le pire est-il sûr ?

« Mes pensées stressantes ne sont que des hypothèses négatives à propos de cette situation, et non des certitudes. N'existe-t-il pas des hypothèses plus positives ? »

3 Est-ce grave ?

« N'ai-je pas tendance à privilégier les hypothèses les plus improbables ? Ou à imaginer les pires des complications en cas d'ennuis réels ? »

4 Que puis-je faire ?

« Je réfléchis à ce qu'il y a à faire pour me préparer efficacement à la situation que je redoute. Si besoin, je recueille davantage d'informations auprès des personnes capables de me renseigner. »