

Des questions pour confronter mes pensées

- 1) *Est-ce que c'est vrai?*
- 2) *Es-tu sûr de ça?*
- 3) *Es-tu certain que ça va arriver?*
- 4) *Dans le passé, qu'est-ce qui est arrivé dans une situation semblable?*
- 5) *Quelles sont les preuves que ce que tu crois va arriver?*
- 6) *Quels sont les risques que cela arrive?*
- 7) *Quel est le pire qui pourrait arriver?*
- 8) *Et si le pire arrivait, est-ce que ce serait si terrible?*
- 9) *Est-ce que tu vois les choses pires qu'elles ne le sont vraiment?*
- 10) *Est-ce que tu oublies les choses positives qui te sont arrivées?*
- 11) *Est-ce que ce que les autres pensent est vraiment important?*
- 12) *Que penserais-tu si cette situation arrivait à quelqu'un d'autre?*
- 13) *Est-ce que tu t'attends à être parfait dans tout?*
- 14) *Y a-t-il une autre façon de voir la situation?*
- 15) *Est-ce que tu utilises des mots excessifs, comme « toujours, jamais, impossible, pour de bon » et « chaque fois », pour exprimer ce qui t'arrive?*