



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS

Tél. 06 50 20 66 67 – karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 – N° SIRET : 753 247 022 0027

Organisme de formation n° 24370458637



J'utilise ma boîte à questions

Identification de la pensée ou croyance maladaptative :

Clarification de la croyance :

Question : "Qu'est-ce que je veux dire ... ?"

Examen des preuves :

Question : "Quelles preuves ai-je et qui vont dans le sens de mon souci ?"

Question : "Quelles preuves ai-je du contraire ?"

Exploration des alternatives :

Question : "Y a-t-il d'autres explications possibles ou des perspectives différentes ?"

Évaluation des implications :

Question : "Si je continue à croire qu'elle a échoué, quelles seront les conséquences à court, moyen, long, termes pour moi, mes proches, mon travail... ?"

Distanciation de la croyance :

Question : "Si un proche pensait ainsi, que lui dirais-je ?"

Se donner RDV plus tard :

Questions : "Est-ce que je peux me donner RDV plus tard pour m'en inquiéter ?" Quand ? (Je l'indique dans mon agenda)



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS

Tél. 06 50 20 66 67 – karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 – N° SIRET : 753 247 022 0027

Organisme de formation n° 24370458637



Le **questionnement socratique** est une méthode de questionnement utilisée pour encourager la réflexion profonde et la remise en question des croyances et des pensées automatiques négatives.

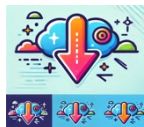
Commencez par vous entraîner avec des pensées faiblement anxieuses puis de plus en plus anxieuses.



La flèche descendante

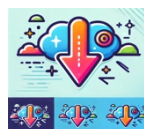
Imaginons que vous pensiez : "Si je fais une erreur au travail, tout le monde pensera que je suis incompetent" et que cette pensée vous fasse ressentir régulièrement une forte anxiété : Voici comment vous pouvez utiliser la technique de la flèche descendante afin de réduire la croyance en cette pensée et retrouver un peu de calme.

"Si je fais une erreur au travail, tout le monde pensera que je suis incompetent."



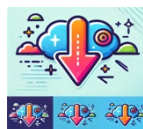
"Si c'était vrai, qu'elle conséquence cela aurait pour moi (mes proches, ce qui est important pour moi)?"

Réponse : "Cela signifierait que je ne suis pas à ma place dans mon travail."



"Si c'était vrai, qu'elle conséquence cela aurait pour moi (mes proches, ce qui est important pour moi)?"

Réponse : "Je pourrais perdre mon emploi."



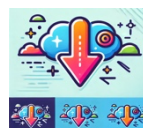
"Si c'était vrai, qu'elle conséquence cela aurait pour moi (mes proches, ce qui est important pour moi)?"

Réponse : "Je passerais pour une personne peu valable."



"Si c'était vrai, qu'elle conséquence cela aurait pour moi (mes proches, ce qui est important pour moi)?"

Réponse : "Ma femme pourrait me quitter."



"Si c'était vrai, qu'elle conséquence cela aurait pour moi (mes proches, ce qui est important pour moi)?"

Réponse : "Rien d'autre. C'est le pire pour moi."

Question : Est-ce réaliste ?

Question : Faire une erreur pourrait me faire perdre de la valeur et perdre l'amour de ma femme ?

Question : Ma croyance fondamentale ne serait-elle pas : « Pour être aimé, je ne dois pas commettre d'erreur » ?

Réponse de la thérapeute : Dans un premier temps, utiliser la boîte à questions et consulter une psychothérapeute pour entamer un travail sur cette croyance si elle s'impose souvent à vous

