

La décatastrophisation



Les distorsions cognitives sont des pensées irrationnelles qui ont le pouvoir d'influencer notre ressenti. Tout le monde a quelques distorsions cognitives. Cependant, lorsqu'elles sont trop nombreuses ou extrêmes, elles peuvent être néfastes (anxiété, dépression, etc.).

Un type courant de distorsion cognitive s'appelle la catastrophisation. Lorsque l'on est sujet à la catastrophisation, on a tendance à exagérer l'importance d'un problème, et à croire que le pire résultat possible va se produire. En apprenant à remettre en question ses propres pensées, il est possible de corriger bon nombre de ces distorsions cognitives.

Qu'est-ce qui vous inquiète ?

Quelle est la probabilité que cette inquiétude se réalise ? Donner des exemples d'expériences passées ou tout autre type de preuve pour appuyer votre réponse.

Si votre inquiétude se réalise vraiment, quel est le pire qui puisse se produire ?

Si votre inquiétude se réalise, qu'est-ce qui a le plus de chance de se produire ?

Si votre inquiétude se réalise, quelle est la probabilité que tout se passe bien ?

Dans une semaine ? _____%

Dans un mois ? _____%

Dans un an _____%