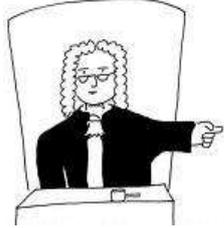
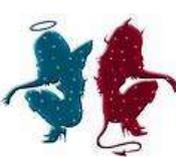
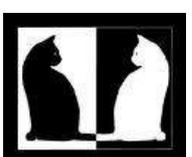


Habitudes Pensées Inutiles

Au fil des ans, nous avons tendance à entrer dans des habitudes de pensées inutiles telles que celles décrites ci-dessous. Nous pouvons en favoriser certaines au détriment d'autres, et il peut y en avoir certaines bien trop familières. Une fois que vous pouvez identifier vos styles de pensées inutiles, vous pouvez commencer à les remarquer - ils se produisent très souvent juste avant et pendant des situations pénibles. Une fois que vous pouvez les noter, alors cela peut vous aider à les défier ou à vous en éloigner, pour ainsi voir la situation d'une manière différente et plus utile. *Le texte en bleu (en italique) nous aide à trouver des pensées alternatives plus réalistes.*

 <p>Filtre Mental Lorsque nous remarquons seulement ce que le filtre veut ou nous permet de constater, et nous rejetons tout ce qui ne «convient» pas. Comme en regardant à travers des œillères noires, des lunettes sombres, ou bien récupérant seulement les choses négatives comme avec le filtre de l'évier alors que tout le reste positif et réaliste est exclu. <i>Est-ce que je remarque seulement les mauvaises choses? Est-ce que je suis en train de filtrer les points positifs? Est-ce que je porte ces «lunettes noires»? Qu'est-ce qui serait plus réaliste?</i></p>	 <p>Jugements En faisant des évaluations ou des jugements sur des événements, nous-mêmes, d'autres personnes ou sur le monde, plutôt que de décrire ce que nous voyons et ce que pour quoi nous avons des preuves. <i>Je fais une évaluation de la situation ou d'une personne. C'est la façon dont je donne un sens au monde, mais cela ne signifie pas que mes jugements sont toujours corrects ou utiles. Y a-t-il un autre point de vue?</i></p>
<p>Divination En supposant que nous savons ce que les autres pensent (habituellement de nous). <i>Suis-je en train de supposer que je sais ce que pensent les autres? Quelles en sont les preuves? Ce sont mes propres pensées, pas les leurs. Y a-t-il une autre façon plus équilibrée de voir les choses?</i></p> 	<p>Raisonnement Emotionnel Je me sens mal donc cela doit être mal! Je me sens anxieux, donc je dois être en danger. <i>Juste parce que cela fait mal, ne signifie pas nécessairement que c'est mal. Mes sentiments sont juste une réaction à mes pensées - et les pensées sont des réflexes automatiques du cerveau.</i></p> 
<p>Prédiction En croyant que nous savons ce qui va se passer dans l'avenir. <i>Suis-je en train de penser que je peux prédire l'avenir? Quelle est la probabilité que cela pourrait vraiment se passer?</i></p> 	<p>S'en Faire des Montagnes En exagérant le risque de danger ou les points négatifs. En minimisant les chances de la façon dont les choses sont plus susceptibles de tourner ou en minimisant les points positifs. <i>Est-ce que j'exagère les mauvaises choses? Comment quelqu'un d'autre le verrait? Quelle est la vue d'ensemble?</i></p> 
<p>Comparer et Perdre Espoir En ne voyant que les aspects bons et positifs chez les autres, et en nous comparant négativement contre eux. <i>Suis-je en train de «Comparer et me Désespérer»? Quelle serait une façon plus équilibrée et plus utile de voir les choses?</i></p> 	<p>Catastrophisme En imaginant et croyant que la pire des choses va se passer. <i>OK, penser que le pire va certainement arriver n'est pas vraiment très utile pour le moment. Qu'est-ce qui est le plus probable d'arriver?</i></p> 
<p>AutoCritique En nous rabaisant, autocritiquant, blâmant pour des événements ou des situations qui ne sont pas (totalement) de notre responsabilité. <i>Là j'y vais encore avec cet abuseur interne. Est-ce que la majorité des gens qui me connaissent réellement dirait ça de moi? Est-ce quelque chose dont je suis totalement responsable?</i></p> 	<p>Pensée Tout ou Rien En estimant que quelque chose ou quelqu'un ne peut être que bon ou mauvais, avoir tort ou raison, plutôt que quelque chose entre les deux ou "nuances de gris". <i>Les choses ne sont pas non plus totalement blanches ou totalement noires - il y a des nuances de gris. Où se trouve cela sur le spectre?</i></p> 
<p>Devoirs et Obligations En pensant ou disant «je devrais» (ou ne devrais pas) et «Je dois» met la pression sur nous-mêmes et établit des attentes irréalistes. <i>Suis-je en train de me mettre plus de pression sur moi-même, créant des attentes de moi-même qui sont presque impossibles? Qu'est-ce qui serait plus réaliste?</i></p> 	<p>Mémoires Les situations et les événements actuels peuvent déclencher des souvenirs bouleversants, ce qui nous porte à croire que le danger est ici et maintenant, plutôt que dans le passé, nous causant une détresse en ce moment. <i>C'est juste un rappel du passé. Cela c'était à l'époque et ça c'est maintenant. Même si cette mémoire m'indispose, ça ne se passe pas réellement à nouveau en ce moment.</i></p> 