

**RESTRUCTURATION COGNITIVE**  
**QUESTIONS POUR CONFRONTER LES PENSEES IRRATIONNELLES**

1. Est-ce que c'est vrai?
2. Est-ce que je suis certain(e) de ça?
3. Suis-je certain(e) que ça va arriver?
4. Ai-je déjà eu des expériences montrant la fausseté de cette pensée?
5. Si mon meilleur ami ou une personne que j'aime bien avait eu cette pensée, que lui aurais-je dit?
6. Si mon meilleur ami ou une personne qui m'aime bien savait que je pense ainsi, que me dirait-il? Quels indices me donnerait-il pour infirmer mes pensées?
7. Dans le passé, qu'est-ce qui est arrivé dans la même situation?
8. Qu'ai-je appris des expériences passées qui pourraient m'aider maintenant?
9. Quelles sont les preuves qui me permettent de croire que ce que je pense va arriver?
10. Quels sont les risques que cela arrive?
11. Y a-t-il des détails qui pourraient infirmer mes pensées et dont je ne tiens pas compte (ou que je considère comme anodins)?
12. Quel est le pire qui pourrait arriver?
13. Dans cinq ans, est-ce que je vais regarder la situation différemment? Est-ce que je vais me concentrer sur des éléments différents de cette expérience?
14. Et si le pire arrivait, est-ce que ce serait si terrible?
15. Est-ce que je vois les choses pires qu'elles ne le sont?
16. Est-ce que j'ai tendance à exagérer?
17. Est-ce que je suis en train d'oublier les bonnes choses?
18. Est-ce que c'est vraiment important ce que les autres pensent?
19. Y a-t-il des forces ou des éléments positifs chez moi ou dans cette situation que j'ignore?
20. Est-ce que je tire des conclusions qui ne sont pas entièrement justifiées?
21. Est-ce que je me déprécie pour des événements pour lesquels je n'ai pas le contrôle?
22. Qu'est-ce que je penserais si cela arrivait à quelqu'un d'autre?
23. Est-ce que je m'attends à être parfait dans tout?
24. Y a-t-il une autre façon de voir la situation?
25. Est-ce que j'utilise des mots extrêmes comme toujours, jamais, impossible, pour de bon, chaque fois, etc.?