



# Identifier les fausses croyances

*Le but de cet exercice proposé par les psychologues Hugo Alberts et Lucinda Poole est d'identifier les croyances limitantes ou fausses. Celles-ci peuvent en effet avoir un impact négatif sur le bien-être et il s'agit donc d'en prendre conscience.*

*Les 4 étapes suivantes permettent d'examiner vos présupposés sur les émotions, c'est-à-dire ce qu'elles signifient pour vous, ce qu'entraîne le fait de les exprimer, ainsi que ce qui changerait si vous vous autorisiez à ressentir pleinement certaines émotions.*

## CONSIGNES

### 1. Choisissez une émotion difficile

- Choisissez une émotion compliquée à gérer pour vous, un état émotionnel qui vous pose problème en ce moment. Cela peut être le fait de vous sentir anxieux à l'arrivée d'un événement, ou d'avoir des regrets au sujet d'une situation récente, etc. Écrivez l'émotion choisie au centre sur le schéma proposé en page 3.

### 2. Identifiez les fausses croyances au sujet de cette émotion

- Consultez la liste de fausses croyances ci-dessous et identifiez celles qui font le plus écho à ce que vous ressentez. Soulignez les phrases qui vous semblent vraies, qui vous sont familières. Ajoutez toute croyance personnelle non listée au besoin.

- Si je perds le contrôle de mes émotions en public, je vais baisser dans l'estime des autres.
- Je devrais être capable de contrôler mes émotions.
- Si je m'autorise à ressentir cette émotion, elle va me submerger.
- Si je dis aux autres mes ressentis, ils vont utiliser ces informations contre moi.
- Si je dis aux autres comment je me sens, ils vont penser que je suis faible.
- Les autres ne se sentent jamais comme cela : quelque chose ne « tourne pas rond » chez moi.
- Seule une personne immature se mettrait dans de tels états émotionnels.
- Je devrais être capable de gérer les difficultés seul sans avoir besoin de l'aide des autres.
- Pour être accepté, je dois garder toute difficulté ou émotion négative pour moi.
- Cet état émotionnel n'est pas une réponse normale, je dois m'en débarrasser.
- Une personne heureuse ne ressentirait pas cela.
- Cette personne a réagi différemment de moi, donc ma réaction émotionnelle n'est pas adaptée.
- Si je m'autorise à ressentir cette douleur, cela va m'achever.
- M'autoriser à me sentir mal revient à m'apitoyer sur mon sort et signifie que je vais m'écrouler, devenir une épave.
- Si je montre des signes de faiblesse les autres vont me rejeter.
- Être un adulte signifie qu'on ne se laisse pas emporter par l'émotion. Je suis censé être rationnel !
- Montrer mes émotions aux autres me fait passer pour une « drama queen ».
- Je suis idiot de ressentir cela. Je devrais juste avaler mes émotions !
- Je ne devrais pas me laisser aller à ces sentiments.
- Autre...

- Écrivez ensuite vos 3 croyances centrales sur l'émotion considérée dans les espaces appropriés sur le schéma en page 3.





### 3. Explorez les conséquences de ces croyances

- Pour cette troisième étape, l'objectif est d'étudier ce qui se produit en conséquence à ces croyances. Quel impact ont ces croyances sur vos ressentis, comportements, paroles envers vous-même quand vous ressentez l'émotion en question ? Écrivez autant de conséquences (positives et négatives) que vous pouvez imaginer dans la section « conséquences » du schéma.

### 4. Évaluation

- Pour terminer, réfléchissez aux points suivants :
  - Quelle a été votre expérience en faisant cet exercice ?
  - En regardant la partie « conséquences » de l'exercice, à quel point vos croyances vous paraissent-elles adaptées ?
  - Qu'est-ce qui était facile ou difficile pour vous dans cet exercice ?
  - Quelles intuitions avez-vous gagnées concernant vos croyances émotionnelles ?

## EXEMPLE

Afin de vous aider dans cet exercice, voici un exemple simple réalisé à partir de l'émotion d'anxiété (hors étape 4).

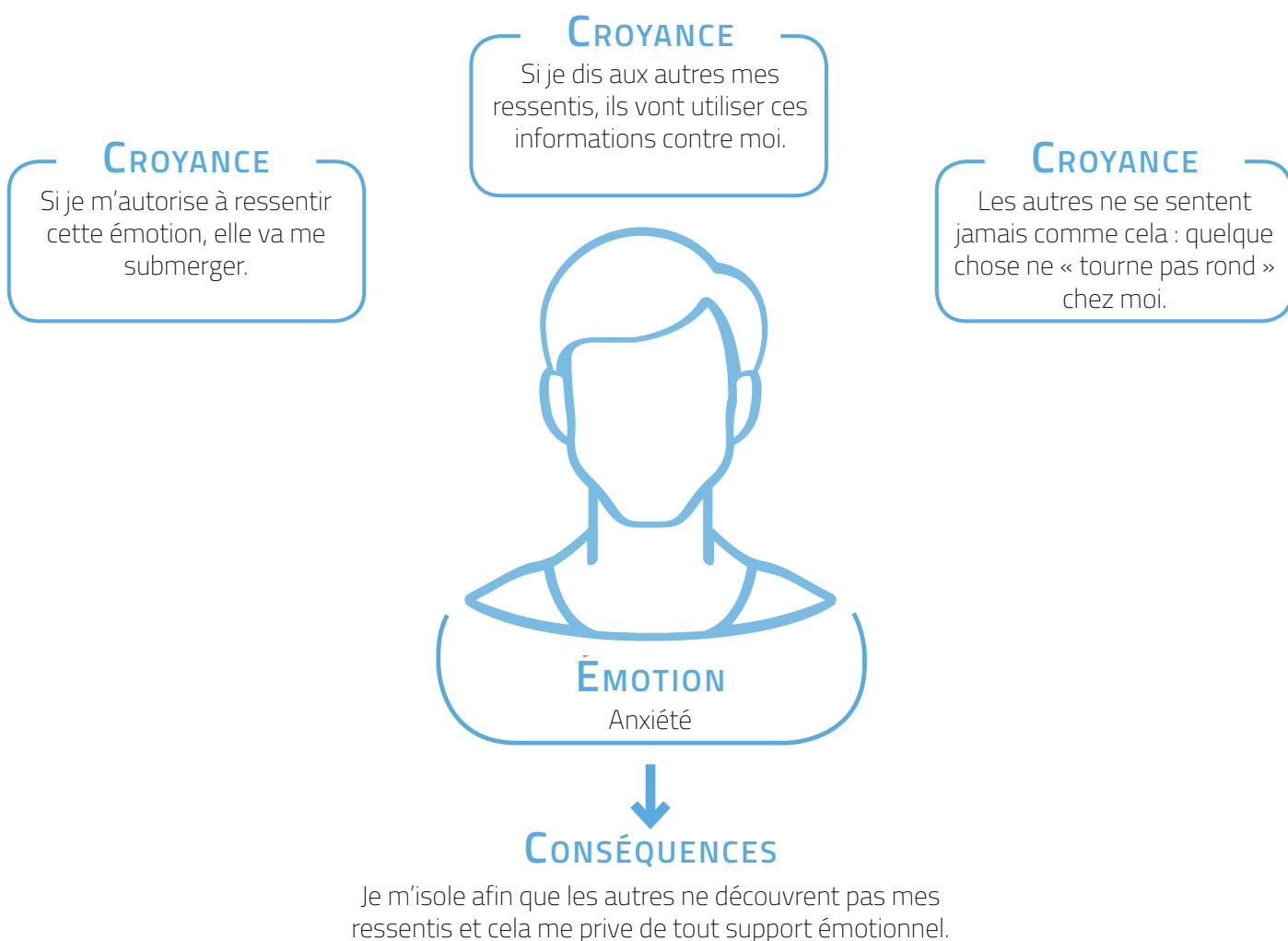




SCHÉMA À COMPLÉTER

CROYANCE

---

---

---

---

CROYANCE

---

---

---

---

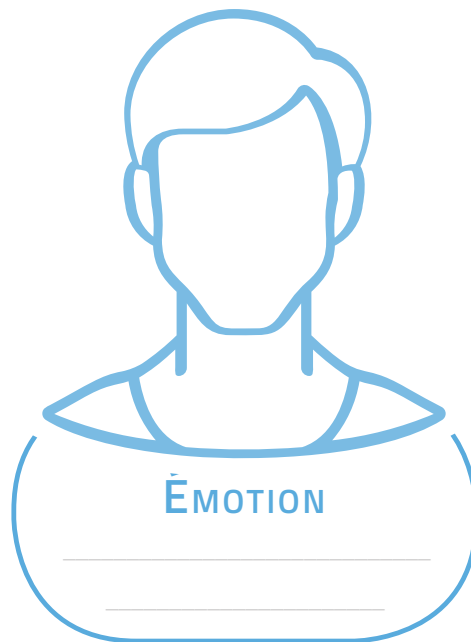
CROYANCE

---

---

---

---



CONSÉQUENCES

---

---

---

---

---

---

