

QUESTIONS À SE POSER LORSQU'UNE PENSÉE CRÉE DE



L'ANXIÉTÉ

1) QU'EST-CE QUI PROUVE QUE CETTE PENSÉE EST VRAIE?

2) EST-CE QU'IL Y A DES ÉLÉMENTS QUI ME PROUVENT LE CONTRAIRE?

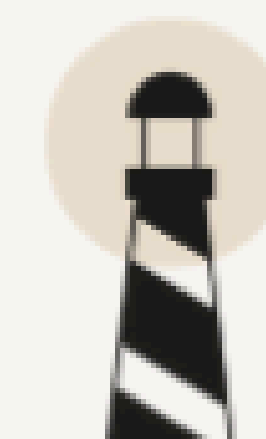
3) QU'EST-CE QUE JE DIRAIS À UN(E) AMI(E) QUI AURAIT LA MÊME PENSÉE QUE MOI?

4) QUEL EST LE PIRE SCÉNARIO QUI POURRAIT ARRIVER? ET LE MOINS PIRE?

5) QUELLE EST LA PROBABILITÉ QUE LE PIRE SCÉNARIO PUISSE ARRIVER VS LE MOINS PIRE?

6) ET SI LE PIRE ARRIVAIT, EST-CE QUE JE POURRAIS PASSER AU TRAVERS?

7) QUEL EST L'EFFET DE CETTE PENSÉE SUR MON HUMEUR?



Entraide  
Jeunesse  
Québec