Restructuration cognitive (TCC)

Questions efficaces pour challenger l’anxiété et retrouver une pensée réaliste

Objectif

Repérer une pensée anxieuse automatique, la tester avec des questions guidées, puis formuler une pensée alternative réaliste (pas forcément rassurante, mais juste) afin de réduire l’anxiété et d’agir de manière utile.

Quand l’utiliser

- Montée d’anxiété ou ruminations
- Envie d’éviter une situation
- Besoin de se rassurer, de vérifier, de contrôler
- Avant une action importante (appel, message, rendez-vous, exposition)

Étape 1 - Décrire la situation

Situation précise (où, quand, avec qui, que s’est-il passé) :

_____

_____

Émotion principale (peur, honte, colère, tristesse, autre) :

_____

Intensité de l’émotion

____ /100

Sensations physiques (facultatif) :

_____

Étape 2 - Identifier la pensée anxieuse

Pensée automatique (phrase exacte) :

_____

_____

Image ou scénario catastrophe (si présent) :

_____

Conviction dans cette pensée ____ / 100

Étape 3 - Questions qui marchent vraiment

☐	Si mon ami vivait ça, je lui dirais quoi exactement ?
☐	Quelle est la probabilité réelle (0 à 100) que le pire arrive ?
☐	Même si le pire arrivait, comment je ferais face, concrètement (3 actions) ?
☐	Qu'est-ce que je confonds entre possible et probable ?
☐	Qu'est-ce que mon anxiété essaie de protéger, mais de façon maladroite ?

A. Distance et compassion

Ce que je dirais à mon ami : _____

_____

Ce que je me dis à moi-même (si différent) : _____

_____

Reformulation plus juste et plus bienveillante : _____

_____

B. Probabilité réelle

Le pire que j'imagine :	
Probabilité du pire (0 à 100) :	
Scénario le plus réaliste (0 à 100) :	
Ce qui me fait surestimer le danger aujourd'hui :	

C. Faire face, concrètement

Si le pire arrivait, mes 3 actions réalistes :	
Mes ressources (compétences, personnes, expériences) :	

D. Possible vs probable

Ce qui est possible :	
Ce qui est probable (preuves) :	
Ce que l'anxiété traite comme certain alors que c'est incertain :	

E. Fonction protectrice de l’anxiété

Ce que l’anxiété veut protéger : _____

Besoin légitime sous-jacent : _____

Réponse plus efficace à ce besoin (sans alimenter l’anxiété) : _____

Étape 4 - Formuler une pensée alternative réaliste

Modèle (à adapter) : *« Je remarque que mon anxiété me raconte … ; ce scénario est possible mais pas le plus probable ; le plus réaliste est … ; et même si c’est difficile, je peux … (plan concret). »*

Ma pensée alternative réaliste : _____

_____

Conviction dans cette pensée alternative ____/100

Étape 5 - Passer à l’action (anti-anxiété)

Mon petit pas utile maintenant (action concrète) : _____

Ce que j’arrête de faire (comportement de sécurité) : _____

Bilan (2 minutes)

Anxiété après : ____/100

Ce que j’ai appris (1 phrase) :

.....