

DÉFIER LES PENSÉES NÉGATIVES POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ SOCIALE

WORKSHEET

conquersocialanxiety.com

La remise en question des pensées négatives est une technique qui consiste à remettre en question et à contester les croyances et processus cognitifs négatifs qui contribuent à l'anxiété sociale. Cette technique peut aider les personnes souffrant d'anxiété sociale à gérer leurs pensées anxieuses et à améliorer leur bien-être général.

Défier les pensées négatives peut aider les personnes souffrant d'anxiété sociale de plusieurs façons. Voici quelques raisons pour lesquelles :

- Cela réduit les schémas de pensée négatifs : En remettant en question les pensées négatives, les personnes souffrant d'anxiété sociale peuvent apprendre à reconnaître et à réduire les schémas de pensée négatifs qui contribuent à leur anxiété.
- Il augmente la conscience de soi : Remettre en question les pensées négatives peut aider les gens à prendre conscience de leurs propres schémas de pensée et de la façon dont ils affectent leur anxiété.
- Cela favorise la pensée rationnelle : En remettant en question la validité des pensées négatives, les personnes souffrant d'anxiété sociale peuvent apprendre à penser de manière plus rationnelle et objective, ce qui peut réduire les niveaux d'anxiété et de stress.
- Il réduit les comportements d'évitement : Les personnes souffrant d'anxiété sociale évitent souvent les situations sociales à cause de leurs pensées et croyances anxieuses. Défier ces pensées négatives peut aider à réduire les comportements d'évitement et à augmenter la participation aux situations sociales.
- Il améliore l'humeur : Les pensées négatives peuvent contribuer à la mauvaise humeur et à la dépression. Remettre en question les pensées négatives peut aider à améliorer l'humeur et à augmenter les schémas de pensée positifs.
- Il augmente l'estime de soi : Remettre en question les pensées négatives peut aider à améliorer l'estime de soi en remplaçant le discours personnel négatif par un discours personnel plus positif et réaliste.

Voici les étapes pour défier les pensées négatives :

1. Identifie les pensées négatives : Commence par identifier les pensées négatives qui contribuent à ton anxiété sociale. Par exemple, des pensées comme "*Je ne suis pas assez bien*" ou "*Tout le monde me juge*".
2. Remets en question la validité de la pensée : Demande-toi si la pensée négative est vraiment vraie ou s'il existe des preuves pour la soutenir. Par exemple, si ta pensée est "*Tout le monde me juge*", demande-toi si c'est vraiment vrai. Y a-t-il des preuves pour soutenir cette croyance ?
3. Remets la pensée en question : Une fois que tu as remis en question la validité de la pensée négative, conteste-la en proposant une autre pensée ou croyance plus rationnelle et objective. Par exemple, si ta pensée est "*Je ne suis pas assez bon*", remets-la en question en imaginant une pensée plus rationnelle comme "*Je suis capable, j'ai déjà fait cela auparavant*".

Défier les pensées négatives peut être utilisé dans la vie quotidienne pour gérer l'anxiété sociale. Voici quelques conseils pour utiliser cette technique :

- Entraîne-toi régulièrement : Comme toute compétence, défier les pensées négatives demande de la pratique. Prends l'habitude de défier les pensées négatives tous les jours, même si tu ne te sens pas particulièrement anxieux. Cela t'aidera à développer cette compétence et à l'utiliser plus facilement lorsque tu te sens anxieux.
- Utilise-la sur le moment : Lorsque tu remarques que des pensées négatives surgissent dans des situations sociales, prends un moment pour les défier.
- Écris-le : Écris tes pensées négatives et mets-les au défi sur papier. Cela peut t'aider à voir la pensée de façon plus objective et à proposer une pensée alternative plus rationnelle.
- Utilise des preuves pour soutenir ou réfuter tes pensées : Cherche des preuves qui soutiennent ou réfutent tes pensées négatives. Par exemple, si tu penses "Je vais me planter et me mettre dans l'embarras", demande-toi : "Quelle preuve ai-je qui soutient cette pensée ? Quelle preuve ai-je qui la réfute ?" Cela peut t'aider à voir les choses de façon plus objective et à remettre en question la pensée négative.
- Sois gentille avec toi-même : Remettre en question les pensées négatives peut être difficile et faire remonter des émotions inconfortables. Sois gentil avec toi-même et rappelle-toi que c'est normal de faire des erreurs. Si tu te sens dépassée ou bouleversée, fais une pause et prends soin de toi.
- Concentre-toi sur les progrès, pas sur la perfection : Remettre en question les pensées négatives est un processus, et il est peu probable que tu puisses éliminer complètement toutes les pensées négatives. Au lieu de viser la perfection, concentre-toi sur le progrès. Célèbre les petites victoires et reconnais que défier les pensées négatives est une compétence qui prend du temps à développer.

N'oublie pas que défier les pensées négatives est une compétence qu'il faut du temps et de la pratique pour maîtriser. Sois patient avec toi-même et continue à utiliser cette technique régulièrement pour gérer l'anxiété sociale et améliorer ton bien-être général.

Il est important de noter que si défier les pensées négatives peut être une technique utile pour gérer l'anxiété sociale, il est préférable de l'apprendre avec les conseils d'un thérapeute ou d'un professionnel de la santé mentale. Ils peuvent t'aider à développer les compétences nécessaires pour identifier et défier les pensées négatives de manière sûre et efficace.

Cette fiche de travail est destinée à servir de guide général et ne remplace pas les conseils ou le traitement d'un professionnel. Si tu souffres d'anxiété sociale, demande l'aide d'un professionnel de la santé mentale qualifié.