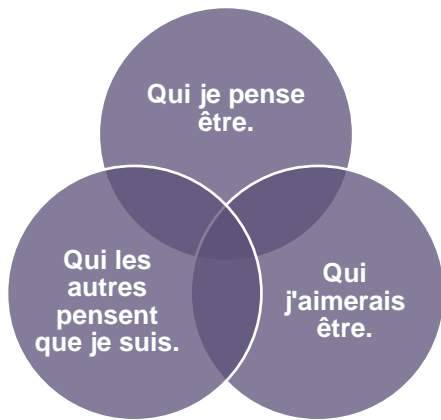




# EN APPRENDRE SUR SOI



Lorsque nous nous sentons confortables avec nous-mêmes, habituellement ces trois cercles (éléments) se complètent l'un et l'autre.

**APPRENDRE À SE CONNAÎTRE** : Veuillez répondre aux questions suivantes.

**QUI JE PENSE ÊTRE :**

---

---

**QUI LES AUTRES PENSENT QUE JE SUIS :**

---

---

**QUI J'AIMERAI ÊTRE :** \_\_\_\_\_

---

---

**CE QUI INFLUENCE VOTRE PERCEPTION DE VOUS-MÊMES :**

---

---

# Fiche de qualités positives

Rédigez une liste de vos aspects positifs, y compris vos belles caractéristiques, vos forces, vos talents et vos accomplissements. Pour vous aider à faire une liste de vos qualités positives, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que j'aime de la personne que je suis?
- Quelles sont mes caractéristiques positives? Quels sont certains de mes accomplissements?
- Quelles sont certaines difficultés que j'ai réussi à surmonter?
- Quelles sont certaines compétences et quels sont certains talents que je possède?
- Qu'est-ce que les autres disent aimer de moi?
- Quels sont certains des attributs que j'aime des autres et que j'ai en commun avec eux?
- Si quelqu'un avait des caractéristiques identiques aux miennes, qu'est-ce que j'admirerais en eux?
- Comment une personne qui m'aime me décrirait-elle?
- Qu'est-ce que je pense qui constituent des mauvaises qualités? Quelles sont les mauvaises qualités que je n'ai pas?

N'oubliez pas de tout inclure, peu importe si cela peut sembler un petit détail, un détail insignifiant ou un détail sans importance.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_

# Remettre en question les pensées inutiles

En vous servant du document « Dix styles de pensées inutiles » comme modèle, faites cet exercice pour vous aider à remettre en question vos pensées négatives.

<b>Pensée</b>	Quelle est ma pensée négative? _____
<b>Style de pensées inutiles</b>	Quel(s) style(s) de pensées inutiles est-ce que j'utilise? _____
<b>Sentiment(s)</b>	Décrivez et évaluez sur une échelle de 1 à 10, où 1 = aucune détresse et 10 = détresse extrême, vos sentiments lorsque vous voyez cette pensée. _____
<b>Posez-vous les questions suivantes à propos de votre pensée négative :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Est-ce que votre pensée est exagérée? Remettez en question votre pensée! _____</li><li>2. Trouvez une façon plus positive ou simplement différente d'expliquer votre pensée. Éliminez les mots extrêmes comme « jamais », « toujours », « rien », etc. _____</li><li>3. Pensez à quelqu'un que vous admirez. Si vous disiez cette pensée à cette personne, qu'est-ce qu'elle en penserait ou comment réagirait-elle? _____</li><li>4. Est-ce que cette pensée vous est utile? Si elle ne l'est pas, comment pouvez-vous exprimer la pensée afin qu'elle vous soit plus utile? _____</li><li>5. Avez-vous assez de preuves pour prouver que cette pensée est vraie à 100 %? Donnez les raisons qui font que oui ou non. _____</li></ol>
<b>Équilibrez vos pensées.</b>	Formulez un énoncé « neutre ou équilibré » pour remplacer votre pensée initiale. Ensuite évaluez à quel point vous croyez au nouvel énoncé de 0 à 100 %. _____
<b>Évaluez vos sentiments de nouveau.</b>	Décrivez et évaluez sur une échelle de 1 à 10, où 1 = aucune détresse et 10 = détresse extrême, vos sentiments lorsque vous voyez votre nouvelle pensée équilibrée. _____

# Plan d'autogestion

Quels sont les signes avant-coureurs relatifs à mes pensées qui m'indiquent que je me dirige peut-être vers une régression et que j'ai besoin de faire quelque chose pour moi à ce propos? ex. : *Je suis plus déprimé(ée) ou anxieux(ieuse) OU je me fais plus de reproches OU je m'attends plus souvent au pire OU j'évite des choses ou je me retire.*

---

---

---

---

Si je me mets à régresser, qu'est-ce que je vais faire?

---

---

---

---

Quelles sont mes options en matière de soutien à l'avenir? ex. : *amis ou amies, famille, médecin, autre, etc.*

---

---

---

---

Quelles sont les stratégies/techniques que j'ai trouvées les plus utiles et que j'ai besoin de continuer à utiliser et à pratiquer?

---

---

---

---