

Jugez votre voisin • Mettez cela par écrit • Posez les quatre questions • Retournez la pensée

Pensez à une situation stressante répétitive, une situation habituellement stressante même si elle n'est survenue qu'une fois et se répète seulement dans votre mental. Avant de répondre à chaque question ci-dessous, prenez le temps de revisiter mentalement le moment et le lieu de cet événement stressant.

1. Dans cette situation, à ce moment et à cet endroit, qui vous fâche, vous bouleverse ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ à cause de _____ parce que _____
émotion nom

Exemple : Je suis en colère contre Paul parce qu'il ne m'écoute pas concernant sa santé.

2. Dans cette situation, comment voulez-vous que cette personne change ? Que voulez-vous qu'elle fasse ?

Je veux que _____ fasse/soit _____
nom

Exemple : Je veux que Paul voie qu'il a tort. Je veux qu'il arrête de fumer. Je veux qu'il arrête de mentir à propos de ce qu'il fait à sa santé. Je veux qu'il voit qu'il est en train de se tuer lui-même.

3. Dans cette situation, quel conseil pourriez-vous donner à cette personne ?

_____ devrait / ne devrait pas _____
nom

Exemple : Paul devrait respirer profondément. Il devrait se calmer. Il devrait voir que ce qu'il fait nous fait peur à moi et aux enfants. Il devrait comprendre que vouloir avoir raison ne vaut pas le coup de risquer une autre crise cardiaque.

4. De façon à ce que vous soyez heureux dans cette situation, qu'avez vous besoin que cette personne pense, dise, ressente ou fasse ?

J'ai besoin que _____
nom

Exemple : J'ai besoin que Paul m'écoute. J'ai besoin qu'il prenne la responsabilité de sa santé. J'ai besoin qu'il respecte mes opinions.

5. Que pensez-vous de cette personne dans cette situation? Faites une liste.

_____ est _____
nom

Exemple : Paul est injuste, arrogant, bruyant, malhonnête, déplacé et inconscient.

6. Dans ou à propos de cette situation qu'y a t-il dont vous ne souhaiteriez plus faire l'expérience ?

Je ne veux plus jamais _____

Exemple : Je ne veux plus jamais que Paul me mente à nouveau. Je ne veux plus jamais le voir fumer et ruiner sa santé à nouveau.

Les quatre questions

Exemple : Paul ne m'écoute pas concernant sa santé.

1. Est-ce que c'est vrai? (Oui ou non. Si non, allez à 3.)
2. Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai? (Oui ou non.)
3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée?
4. Qui seriez-vous sans la pensée?

Retournez la pensée

- a) vers soi. (Je ne m'écoute pas concernant ma santé.)
- b) vers l'autre. (Je n'écoute pas Paul concernant sa santé.)
- c) à l'opposé. (Paul m'écoute concernant sa santé.)

Puis trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, où chaque retournement est vrai pour vous dans cette situation.

Retournement pour la phrase 6:

Je suis disposé à _____ (Exemple : Je suis disposé à ce que Paul me mente à nouveau.)

Je me réjouis _____ (Exemple : Je me réjouis que Paul me mente à nouveau.)