

Mes Pensées liées à des sensations désagréables

1^{ère} étape - J'observe mes pensées...

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Insécurité – Danger - Survie | Je vais mourir, je suis en danger |
| 2. Impuissance – capacité – Maîtrise | Je n'ai pas le contrôle |
| 3. Solitude – Abandon | Je suis seul, abandonné, personne ne m'aime |
| 4. Culpabilité – responsabilité | C'est de ma faute, je ne suis pas fiable |
| 5. Estime de soi – dévalorisation | Je ne suis pas assez bien, je suis nul |

2^{ème} étape - Je change ma relation avec eux

Prise de conscience

- ✓ Irrationalité
- ✓ Inadapté
- ✓ Nocive
- ✓ Impacte mon état et ma santé

Je me détache de mes pensées – je ne suis pas mes pensées.

3^{ème} étape - Je maîtrise mes pensées

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Insécurité – Danger - Survie | Je me sens calme, en sécurité |
| Lâcher Prise | |
| 2. Impuissance – capacité Maitrise | Je suis confiant |
| Confiance | |
| 3. Solitude – Abandonne | Je suis en lien avec les autres |
| Confiance en les autres | |
| 4. Culpabilité – responsabilité | Je m 'accepte, je me pardon |
| Acceptation | |
| 5. Estime de soi – de valorisation | J'ai une bonne estime de moi |
| Acceptation | |