

Pensées erronées et pensées alternatives - Aide-mémoire

Pensées erronées	Exemples	Questions	Pensées alternatives
<p>Voir tout en noir ou en blanc : Naviguer dans les extrêmes. Tout est bon ou tout est mauvais. Tout est le meilleur ou le pire. Tout est un succès ou un échec.</p>	<p><i>Je serai une mère parfaite. Je serai une mère abominable.</i></p>	<p><i>Est-ce qu'il existe une zone grise entre cette pensée extrême et l'autre extrême?</i></p>	<p>Pensez à ce qui se situe entre les deux extrêmes. Souvenez-vous que vous avez déjà vécu des succès dans votre vie.</p>
<p>Surgénéraliser : Prendre une caractéristique ou un événement négatif et s'attendre à ce que ça se reproduise toujours.</p>	<p><i>Je n'ai pas été capable de consoler mon bébé cet après-midi, je ne serai jamais capable de le consoler. Mes difficultés d'allaitement sont la preuve que je n'ai pas tout ce qu'il faut pour être une bonne mère.</i></p>	<p><i>Suis-je en train de supposer que tous les gens et toutes les situations sont les mêmes?</i></p>	<p>Il existe beaucoup de différences entre les situations et entre les personnes. Il ne faut pas imaginer automatiquement le pire de chaque situation.</p>
<p>Se culpabiliser : Toujours s'attribuer la faute lorsqu'une chose négative survient.</p>	<p><i>Si mon bébé est trop petit, c'est parce que je ne suis pas capable de le nourrir convenablement. Si mon bébé est né trop petit, c'est que j'ai fait quelque chose d'incorrect durant ma grossesse.</i></p>	<p><i>Est-ce que tout ce qui m'arrive est seulement de ma faute?</i></p>	<p>La plupart des parents ont tendance à se culpabiliser! Déterminez ce sur quoi vous avez une influence.</p>
<p>Faire des prédictions négatives : Penser que l'on peut voir dans le futur et que tout est toujours voué à l'échec.</p>	<p><i>Je n'arriverai jamais à concilier mon emploi et les besoins de mon bébé. Depuis la naissance du bébé, j'ai eu des disputes avec mon partenaire; par conséquent, notre relation ira en s'empirant.</i></p>	<p><i>Est-ce que je peux vraiment prédire le futur?</i></p>	<p>Il se peut que le futur diffère de ce que vous prévoyiez. Attendez de voir ce que le futur vous réserve plutôt que de prédire le pire.</p>

<p>Avoir des obligations personnelles élevées : Les <i>Je dois, Je devrais, Il faut, Il faudrait.</i> S'attendre à la perfection S'imposer des exigences souvent irréalistes et difficiles, voire impossibles à atteindre. Idéaliser la situation des autres.</p>	<p><i>Pour être une bonne mère, il faut que j'allaite mon bébé à tout prix. Une mère solide ne devrait jamais avoir besoin d'aide.</i></p>	<p><i>Est-ce une attente raisonnable ou rationnelle? Est-ce que je m'impose une obligation que je n'imposerais pas aux autres? Est-ce que je fais preuve d'auto-compassion et d'empathie envers moi?</i></p>	<p>Malgré les bonnes intentions, certaines réalités sont hors de notre contrôle. Il se peut qu'en dépit de nos efforts, les choses se déroulent autrement. C'est l'intention qui compte.</p>
<p>Dramatiser : Amplifier l'importance de ses erreurs et de ses lacunes. Considérer un événement désagréable, mais banal, comme étant intolérable ou une catastrophe.</p>	<p><i>J'ai pleuré plusieurs fois durant ma grossesse je suis certaine que cela a traumatisé mon bébé. C'est la catastrophe! Je ne pourrai jamais bien m'occuper de mes enfants.</i></p>	<p>Votre perception du problème peut être normalisante, -ça va ou catastrophisante- <i>je suis foutue. Si cela arrivait à une amie, est-ce que j'aurais l'impression que c'est la fin du monde?</i></p>	<p>Ce qui importe, ce n'est pas le fait que vous vous retrouviez face à un problème, mais plutôt votre perception et votre réaction à celui-ci.</p>
<p>Minimiser : Négliger ses points forts et ses réussites ou considérer un événement heureux comme banal.</p>	<p><i>J'ai terminé le cours Toi, Moi, Bébé, mais il n'y a rien d'extraordinaire à cela. Tout le monde est capable de faire cela.</i></p>	<p><i>Ce que je considère comme banal est-il réellement sans importance? Est-ce que si cela arrivait à une amie, je considérerais cela comme une réussite?</i></p>	<p>Ce qui importe, ce n'est pas le fait que vous vous retrouviez face à un problème, mais plutôt votre perception et votre réaction à celui-ci.</p>
<p>Avoir un raisonnement émotionnel : Vos pensées ne sont pas la réalité. Tenir pour acquis que des états émotifs correspondent à la réalité. Par exemple, considérer la peur comme une attestation du danger.</p>	<p><i>Je suis nerveuse. Je suis certaine que c'est parce que mon bébé aura un retard de développement et je le sens. Je suis fatiguée : jamais je ne pourrai terminer le cours TMB</i></p>	<p><i>Est-ce qu'il y a toujours des catastrophes lorsque j'ai peur?</i></p>	<p>Rappelez-vous que vous n'êtes pas vos pensées. Les gens s'inquiètent souvent pour le pire, mais le pire arrive rarement.</p>