

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Self-Help Form
Formulaire d'auto-assistance de la thérapie comportementale rationnelle
émotive

Albert Ellis, Ph.D. & Raymond Chip Tafrate, Ph.D. (1997) How to Control Your Anger Before It Controls You

E (ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR)

- Résumez brièvement la situation qui vous dérange (que verrait une caméra ?)
- Un Evènement Déclencheur peut être interne ou externe, réel ou imaginaire.
- Il peut s'agir d'un événement passé, présent ou futur.

CI (CROYANCES IRRATIONNELLES)

CCI (CONTESTATION DES CROYANCES IRRATIONNELLES)

--	--

Pour identifier les croyances irrationnelles, il faut rechercher

- LES EXIGENCES DOGMATIQUES (obligation, absolu, devoir)
- CATASTROPHISME (c'est affreux, terrible, horrible)
- UNE FAIBLE TOLÉRANCE À LA FRUSTRATION (Je ne peux pas le supporter)
- ÉVALUATION DE SOI/DES AUTRES (Je suis / il / elle est mauvais(e), sans valeur)

Pour contester ces croyances, posez-vous la question suivante:

- Qu'est-ce que cette croyance m'apporte ? Est-elle utile ou nuisible ?
- Où se trouvent les preuves de l'existence de ma croyance irrationnelle ? Est-elle cohérente avec la réalité ?
- Ma croyance est-elle logique ? Découle-t-elle de mes préférences ?
- Est-ce vraiment terrible (aussi terrible que possible) ?
- Puis-je vraiment ne pas le supporter ?

C (CONSEQUENCES)

Principales émotions négatives malsaines :

Principaux comportements autodestructeurs :

Les émotions négatives malsaines comprennent

- Anxiété - Dépression - Rage
- Haine/Embarras - Blessure
- Faible tolérance à la frustration
- Jalousie - Culpabilité

CR (CROYANCES RATIONNELLES)

NE (NOUVEL EFFET)

Les émotions négatives :

Nouveaux comportements constructifs constructifs :

Pour penser plus rationnellement, s'efforcer de :

- PRÉFÉRENCES NON DOGMATIQUES (souhaits, désirs, envies)
- ÉVALUER LA NOCIVITÉ (c'est mauvais, malheureux)
- GRANDE TOLÉRANCE À LA FRUSTRATION (je n'aime pas ça, mais je peux le supporter)
- NE PAS S'ÉVALUER GLOBALEMENT SOI-MÊME OU LES AUTRES (moi - et les autres - sommes des êtres humains faillibles)

Les émotions négatives saines comprennent :

- la déception
- l'inquiétude
- la contrariété
- la tristesse
- le regret
- Frustration

EXEMPLE

ED (ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR)

Mon patron m'a critiqué sévèrement et m'a traité de façon injuste

- Résumez brièvement la situation qui vous dérange (que verrait une caméra ?)
- Un Événement Déclencheur peut être interne ou externe, réel ou imaginaire.
- Il peut s'agir d'un événement passé, présent ou futur.

CI (CROYANCES IRRATIONNELLES)

Il n'aurait jamais dû me traiter de cette façon !

Je ne peux pas accepter ce traitement injuste !

Il est une très mauvaise et méchante personne !

CCI (CONTESTATION DES CROYANCES IRRATIONNELLES)

Où est la preuve que mon patron doit bien me traiter ?

Fait-il ça parce que me traiter de cette façon est injuste ?

Est-ce que je ne peux pas supporter ça et est-ce que je ne peux pas être du tout heureux ?

Son mauvais traitement fait-il de lui une mauvaise personne ?

Est-ce que maintenir mes pensées irrationnelles m'aide ou me met en difficulté ?

Pour identifier les croyances irrationnelles, il faut rechercher

- LES EXIGENCES DOGMATIQUES (obligation, absolu, devoir)
- CATASTROPHISME (c'est affreux, terrible, horrible)
- UNE FAIBLE TOLÉRANCE À LA FRUSTRATION (Je ne peux pas le supporter)
- ÉVALUATION DE SOI/DES AUTRES (Je suis / il / elle est mauvais(e), sans valeur)

Pour contester ces croyances, posez-vous la question suivante:

- Qu'est-ce que cette croyance m'apporte ? Est-elle utile ou nuisible ?
- Où se trouvent les preuves de l'existence de ma croyance irrationnelle ? Est-elle cohérente avec la réalité ?
- Ma croyance est-elle logique ? Découle-t-elle de mes préférences ?
- Est-ce vraiment terrible (aussi terrible que possible) ?
- Puis-je vraiment ne pas le supporter ?

C (CONSEQUENCES)

Principales émotions négatives malsaines :

Colère

Principaux comportements autodestructeurs :

Arrêter le travail pendant trois jours et bouder

Les émotions négatives malsaines comprennent

- Anxiété - Dépression - Rage
- Haine/Embarras - Blessure

- Faible tolérance à la frustration
- Jalousie - Culpabilité

CR (CROYANCES RATIONNELLES)

Il n'y a pas de preuves que mon patron doit me traiter équitablement.

Même si son traitement à mon égard n'est pas équitable, je peux le supporter et quand même être heureux.

Son mauvais traitement à mon égard fait de lui une personne qui peut mal traiter des personnes, mais parce qu'il fait de nombreuses autres choses, il n'est jamais une personne totalement mauvaise.

Maintenir mes pensées irrationnelles ne le change pas lui, mais me rendent enragé et l'encourage à me traiter de façon encore pire.

NE (NOUVEL EFFET)

Les émotions négatives :

Déception et frustration

Nouveaux comportements constructifs constructifs :

Confronter mon patron de façon calme et assertive

Pour penser plus rationnellement, s'efforcer de :

- PRÉFÉRENCES NON DOGMATIQUES (souhaits, désirs, envies)
- ÉVALUER LA NOCIVITÉ (c'est mauvais, malheureux)
- GRANDE TOLÉRANCE À LA FRUSTRATION (je n'aime pas ça, mais je peux le supporter)
- NE PAS S'ÉVALUER GLOBALEMENT SOI-MÊME OU LES AUTRES (moi - et les autres - sommes des êtres humains faillibles)

Les émotions négatives saines comprennent :

- la déception
- l'inquiétude
- la contrariété
- la tristesse
- le regret
- Frustration