

Exercice ABC - Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)

Cet exercice vous aide à identifier, comprendre et transformer les pensées automatiques qui alimentent vos émotions négatives, comme l'anxiété, le stress ou les crises de panique. À utiliser dès qu'un événement déclenche une réaction émotionnelle forte.

A - L'Événement (Activating Event)

Décrivez la situation ou l'événement déclencheur qui a provoqué une émotion forte.

Exemple : Je suis monté dans un bus bondé.

B - Les Croyances (Beliefs)

Notez les pensées automatiques ou croyances qui vous sont venues à ce moment-là.

Exemple : Je ne vais pas supporter, je vais faire une crise, les autres vont me juger.

C - Les Conséquences (Consequences)

Indiquez les conséquences émotionnelles et comportementales de ces pensées.

Exemple : Anxiété intense, cœur qui s'emballe, sortie précipitée du bus.

D - Disputer les croyances (Dispute)

Remettez en question vos pensées : sont-elles vraies à 100% ? Y a-t-il une autre façon de voir la situation ?

Exemple : J'ai déjà pris le bus sans crise. Peut-être que cette sensation passera comme les autres fois.

E - Effets (Effects)

Décrivez ce que vous ressentez maintenant après avoir modifié vos pensées.

Exemple : Moins de tension, sentiment de contrôle, envie de réessayer une autre fois.