

# EST-CE VRAIMENT SI DRAMATIQUE?

## Comment dédramatiser?

Les distorsions cognitives sont des pensées irrationnelles qui ont le pouvoir d'influencer ce que vous ressentez. Tout le monde a des distorsions cognitives - elles font partie intégrante de l'être humain. Cependant, lorsque les distorsions cognitives sont trop abondantes ou extrêmes, elles peuvent être nocives.

Un type commun de distorsion cognitive est appelé catastrophisation. Lors de la catastrophisation, l'importance d'un problème est exagérée, ou le pire résultat possible est supposé être vrai. En apprenant à remettre en question vos pensées, vous pouvez corriger bon nombre de ces distorsions cognitives.

**Qu'est-ce qui vous inquiète?**

**Quelle est la probabilité que votre inquiétude se réalise? Donnez des exemples d'expériences passées ou d'autres preuves pour étayer votre réponse.**

**Si votre inquiétude se réalise, quel est le pire qui pourrait arriver?**

**Si votre inquiétude se réalise, qu'est-ce qui est le plus susceptible de se produire?**

**Si votre inquiétude se réalise, quelles sont les chances que vous vous en sortirez bien ...**

**Dans une semaine? \_\_\_\_\_%**

**Dans un mois? \_\_\_\_\_%**

**Dans un an? \_\_\_\_\_%**