

Faire le point

Quelles sont les principales pensées et les émotions qui vous posent problème ? Écrivez-les sous « Corps » et « Esprit ». Ensuite, écrivez tout ce que vous avez essayé afin de vous en débarrasser, de vous en détourner, tout ce que vous avez fait pour fuir, éviter ou y mettre fin.

Corps

Émotions, sensations, pulsions

Esprit

Pensées, souvenirs, croyances, inquiétudes...

Se distraire : Comment avez-vous essayé de détourner votre attention de ces pensées et de ces émotions (en regardant la TV, en faisant du shopping, etc.) ?

Se désengager : Nous nous éloignons souvent (quittons, évitons, remettons à plus tard, nous retirons) des activités, des lieux, des situations, des gens quand nous ne voulons pas des pensées et des émotions qui y sont associées. Quelles sont ces choses dont vous vous êtes désengagé ?

Rationaliser : Comment avez-vous tenté de rationaliser pour vous en détourner : en accusant les autres, en vous inquiétant, en ressassant le passé, en fantasmant, par la pensée positive, en utilisant une technique de résolution de problème, en faisant des projets, par l'autocritique, l'analyse, en essayant de donner un sens à tout cela, en débattant avec vous-même, par le déni, en vous faisant du mal, en prétendant que ce n'est pas important, etc. ? Avez-vous déjà ressassé des pensées telles que « Et si ? », « Si seulement... », « Pourquoi moi ? », « C'est pas juste ! » ou des choses du même genre ?

Drogues, automutilations et autres stratégies : Quelles substances avez-vous prises, y compris la nourriture et les médicaments prescrits ? Avez-vous eu des gestes d'automutilations tels que des tentatives de suicide ou la prise de risques irréfléchis ? Avez-vous essayé d'autres stratégies, comme dormir de façon excessive ?

Ces stratégies vous ont-elles débarrassé de ces pensées et de ces émotions à long terme et définitivement ?

Quand vous avez utilisé ces stratégies de façon excessive, rigide ou inappropriée, quels en ont été les coûts en termes de santé, de vitalité, d'éner-

gie, de relations, de travail, de loisir, d'argent, de temps perdu, de douleurs émotionnelles ou d'occasions ratées ?

Autrement, vous pouvez simplement utiliser la feuille d'exercice Faire le point comme aide-mémoire. La plupart des patients auront du mal à vous sortir une liste de stratégies de contrôle de but en blanc. C'est pourquoi vous devrez généralement les guider. Faire le point vous aide à vous rappeler des stratégies les plus couramment utilisées :

- Se distraire.
- Se désengager.
- Rationaliser.
- Drogues, automutilations et autres.

Les différents éléments peuvent largement se chevaucher : manger de la nourriture de mauvaise qualité et boire du vin peuvent aussi bien aller dans la catégorie distraction que dans celle des drogues. Dans « autres stratégies » vous pouvez tout mettre : de dormir toute la journée à taper dans les murs en passant par le yoga ou la thérapie. En gardant cette feuille d'exercice dans un coin de votre tête, vous pouvez continuer à demander au patient : « Avez-vous déjà essayé de faire ça ? ». N'oubliez pas de demander tout ce qui concerne les précédentes thérapies.

Si vous préférez, vous pouvez utiliser la feuille d'exercices ci-dessous « Solutions tentées et leurs effets à long terme » (adaptée de Hayes *et al.*, 1999). Vous pouvez télécharger des copies de chacune d'elles sur www.passezalact.deboeck.com.