

(suite)

+ 300	<p>4) Je ne peux pas exprimer une opinion au cas où je déplairais à quelqu'un (- 20 %).</p> <p>5) J'ai besoin d'être constamment rassurée, puisque c'est pas toujours possible de savoir si quelqu'un m'estime ou non (- 40 %).</p> <p>6) Je suis très anxieuse dans les situations sociales parce que j'ai peur de plaire (- 100 %).</p> <p>7) Je ne peux pas non plus supporter la solitude et comme forcément je suis souvent seule, je suis souvent déprimée (- 100 %).</p> <p>8) Les demandes peuvent être incompatibles. On ne peut pas satisfaire tout le monde en même temps (- 30 %).</p>	- 500
-------	--	-------

RÉSULTAT : Cette attitude est plus désavantageuse qu'avantageuse pour moi. Je gagnerais à la changer un peu.

POSTULAT SILENCIEUX : Je dois tout faire parfaitement, autrement je ne serais pas respecté et je n'aurais aucune valeur.

Avantages

Désavantages

- 1) Ça me fait essayer de faire de mon mieux (100 %).
- 2) Je produit du bon travail et ça m'amène du succès (100 %).
- 3) Quand les choses marchent bien, j'éprouve une grande satisfaction (100 %).
- 4) Ça m'évite de devenir paresseux (60 %).

- 1) Je deviens anxieux et ma performance en souffre (- 80 %).
- 2) J'évite beaucoup d'activités qui seraient sans doute agréables, craignant de ne pas réussir (- 50 %).
- 3) Je suis toujours à me critiquer sévèrement, de sorte que je ne tire aucun plaisir à ce que je fais (- 100 %).
- 4) Les critiques des autres me dépriment ou me rendent agressif (60 %).
- 5) Puisque j'évite les critiques, je perds le côté constructif des critiques (- 50 %).
- 6) Mes succès comptent à peine, parce qu'un manque de succès par la suite réduit à rien les succès précédents (- 100 %).
- 7) Je suis si bouleversé par un manque de succès que je ne peux pas me servir de l'expérience pour améliorer ma performance (- 80 %).
- 8) Je deviens intolérant, prêt à critiquer, et mes enfants, amis et collègues en souffrent (- 100 %).
- 9) Comme ça n'arrive pas souvent de réussir quelque chose parfaitement, j'éprouve beaucoup d'insatisfaction (- 100 %).

+ 360

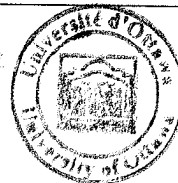
- 720

RÉSULTAT : Cette attitude est tout compte fait à mon désavantage. J'ai intérêt à chercher à la rendre moins rigide, moins exigeante.

Source: Blackburn, Y.M., & Cottreau, J. (2008).

Psychothérapie cognitive de la dépression, 2^{ed},
Coll. Médecine et psychothérapie,
Elsevier-Masson, Paris.

© 2008 Elsevier Masson SAS
Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de l'éditeur est formellement interdite.



This material has been copied under license from Elsevier. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Elsevier.