



Les questions du bon coach (1)

<p>Ma pensée effrayante est :</p> 	
<p>De 1 à 10, à quel point est-ce probable que la situation qui m'effraie se produise?</p>	
<p>Quelle est la pire chose qui pourrait arriver?</p>	
<p>Quels sont les choses qui pourraient arriver qui ne sont ni bonnes ni mauvaises?</p>	
<p>Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver?</p>	
<p>Réponses à la pensée effrayante :</p> 	

Les questions du bon coach (2)

<p>Ma pensée effrayante est :</p> 	
<p>Et si cela se produit, quels armes est-ce que j'ai pour faire face à la situation? Qu'est-ce que je peux faire pour l'affronter?</p>	
<p>Est-ce déjà arrivé avant?</p>	
<p>Qu'est-ce que j'avais fait pour le résoudre?</p>	
<p>Réponses à la pensée effrayante :</p> 	

Les questions du bon coach (3)

<p>Ma pensée effrayante est :</p>  A cartoon illustration of a young girl with pink hair in pigtails, looking very scared. Her eyes are wide open, her mouth is open in a gasp, and there are sweat drops on her forehead. Wavy lines around her head suggest intense emotion.	
<p>Qu'est-ce qui me fait croire que la chose qui me fait peur va se passer de la façon que je pense?</p>	
<p>Qu'est-ce qui me fait penser que ça ne se passera <i>pas</i> de la façon que je pense?</p>	
<p>Réponses à la pensée effrayante :</p>  A cartoon illustration of the same young girl with pink hair in pigtails, looking happy and relaxed. She has a simple smile and her eyes are closed in a content expression.	

Les questions du bon coach (4)

<p>Ma pensée effrayante est :</p> 	
<p>Combien de fois est-ce que j'ai pensé que cela allait arriver?</p>	
<p>Combien de fois est-ce que c'est vraiment arrivé?</p>	
<p>Combien de fois est-ce que ce n'est <i>pas</i> arrivé?</p>	
<p>Est-ce que j'ai tendance à croire que ces choses vont arriver même si au final elles n'arrivent jamais?</p>	
<p>Réponses à la pensée effrayante :</p> 	

Les questions du bon coach (5)

<p>Ma pensée effrayante est :</p> 	
<p>Si un ami avait cette pensée, qu'est-ce que je lui dirais pour le ou la faire sentir plus calme?</p>	
<p>Qu'est-ce que tes amis penseraient s'ils savaient ce que tu penses?</p>	
<p>Réponses à la pensée effrayante :</p> 	