

## FICHE DE SUPPORT DU DEPLOIEMENT DE LA METHODOLOGIE ABCDE D'ELLIS

### PHASE N°1 : EVÈNEMENT DÉCLENCHANT (A)

Résumez de façon factuelle la situation concrète qui vous a posé « problème » (que verrait une caméra ?).

- Note : on ne demande ici que des « faits bruts » : pas d'interprétation ou de ressentis associés à ces faits.



## PHASE N°2 : CONSEQUENCES (C)

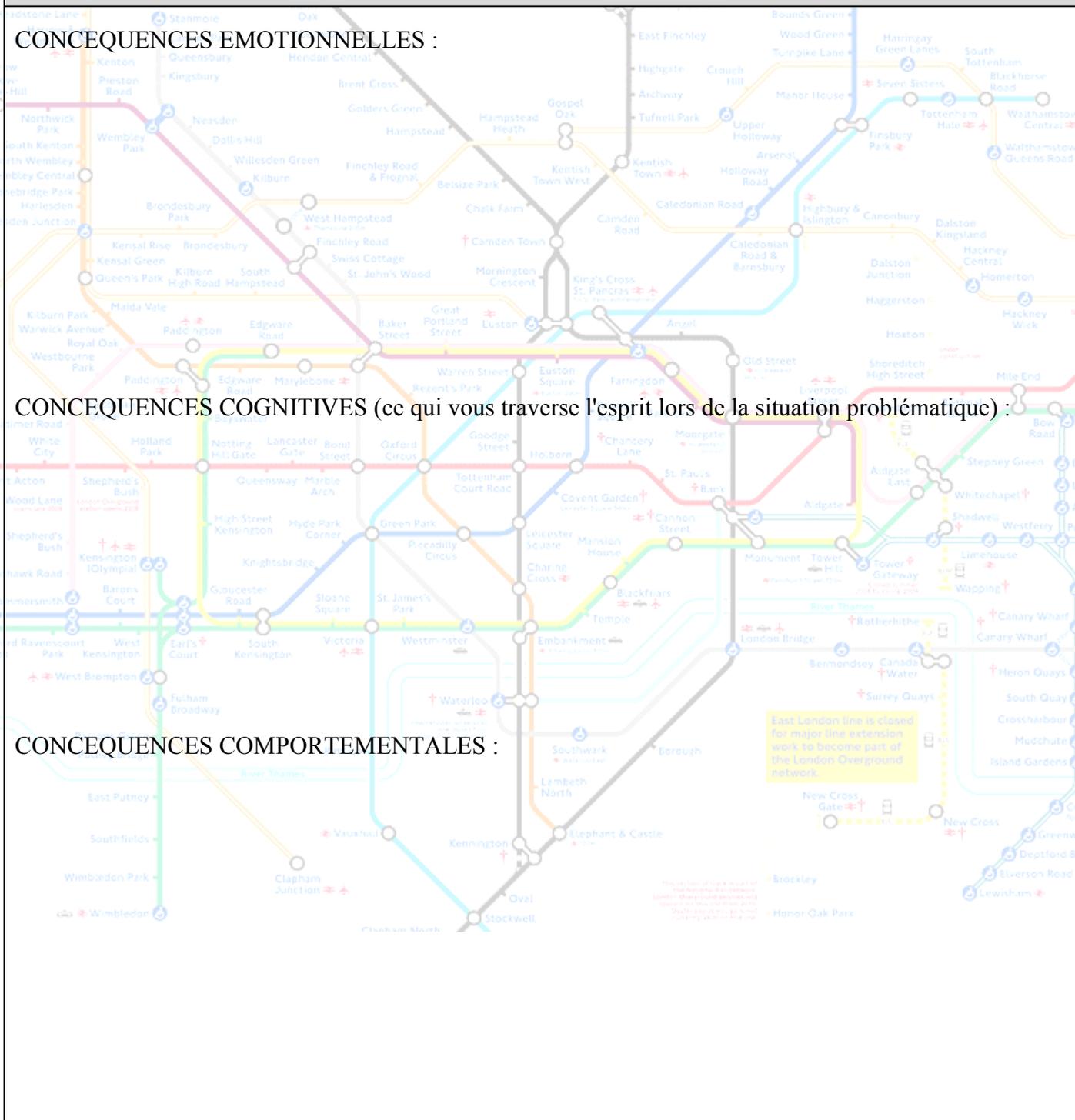
Décrivez les émotions, les pensées automatiques et les comportements qui ont été les votre durant la situation (A).

- Exemples d'émotions : colère, frustration, tristesse, angoisse, déception.
- Exemples de pensées automatiques : « que va-t-il penser de moi ? », « je ne suis pas à la hauteur », « je suis en train de faire n'importe quoi et tout le monde est en train de se dire cela ».
- Exemples de comportements : agresser verbalement une personne, claquer la porte, ne pas répondre, ne pas faire le travail qui devait être fait, évitement.

CONSEQUENCES EMOTIONNELLES :

CONSEQUENCES COGNITIVES (ce qui vous traverse l'esprit lors de la situation problématique) :

CONSEQUENCES COMPORTEMENTALES :

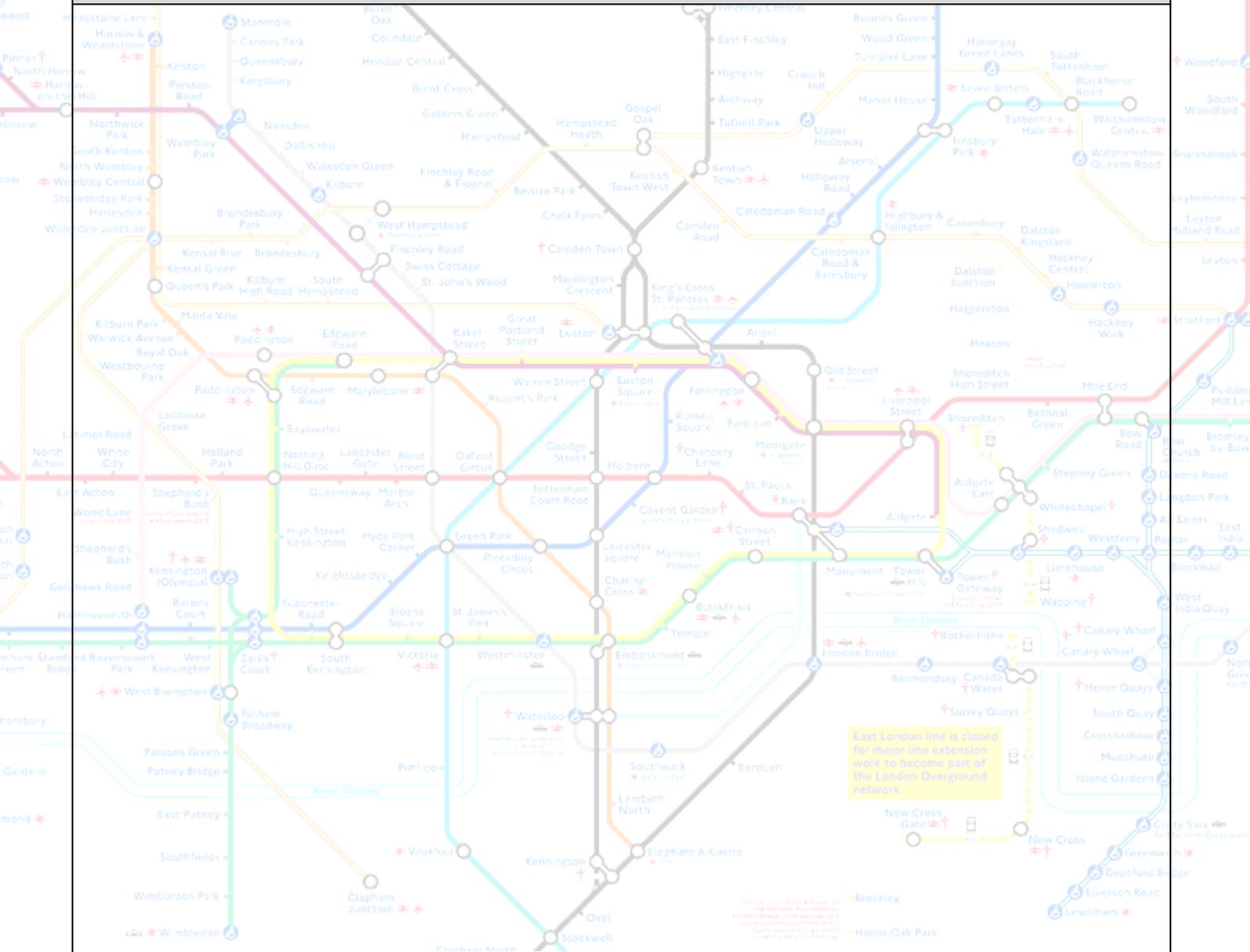


## ETAPE N°3 : CROYANCES NON ADAPTEES / IRRATIONNELLES (B)

*Ecrivez votre croyance sous-jacente à vos pensées automatiques et qui a généré vos émotions et vos comportements (C).*

*Exemples :*

- (1) une exigence dogmatique : « il faut », « il est impératif », « obligé », absolus »*
- (2) une catastrophisation : « c'est terrible », « c'est dramatique », « c'est horrible »*
- (3) une faible tolérance à la frustration : « je ne peux pas le supporter »*
- (4) un jugement global d'Autrui et de vous-même : « je suis / il est nul »*



## ETAPE N°4 : CRITIQUE DES CROYANCES (D)

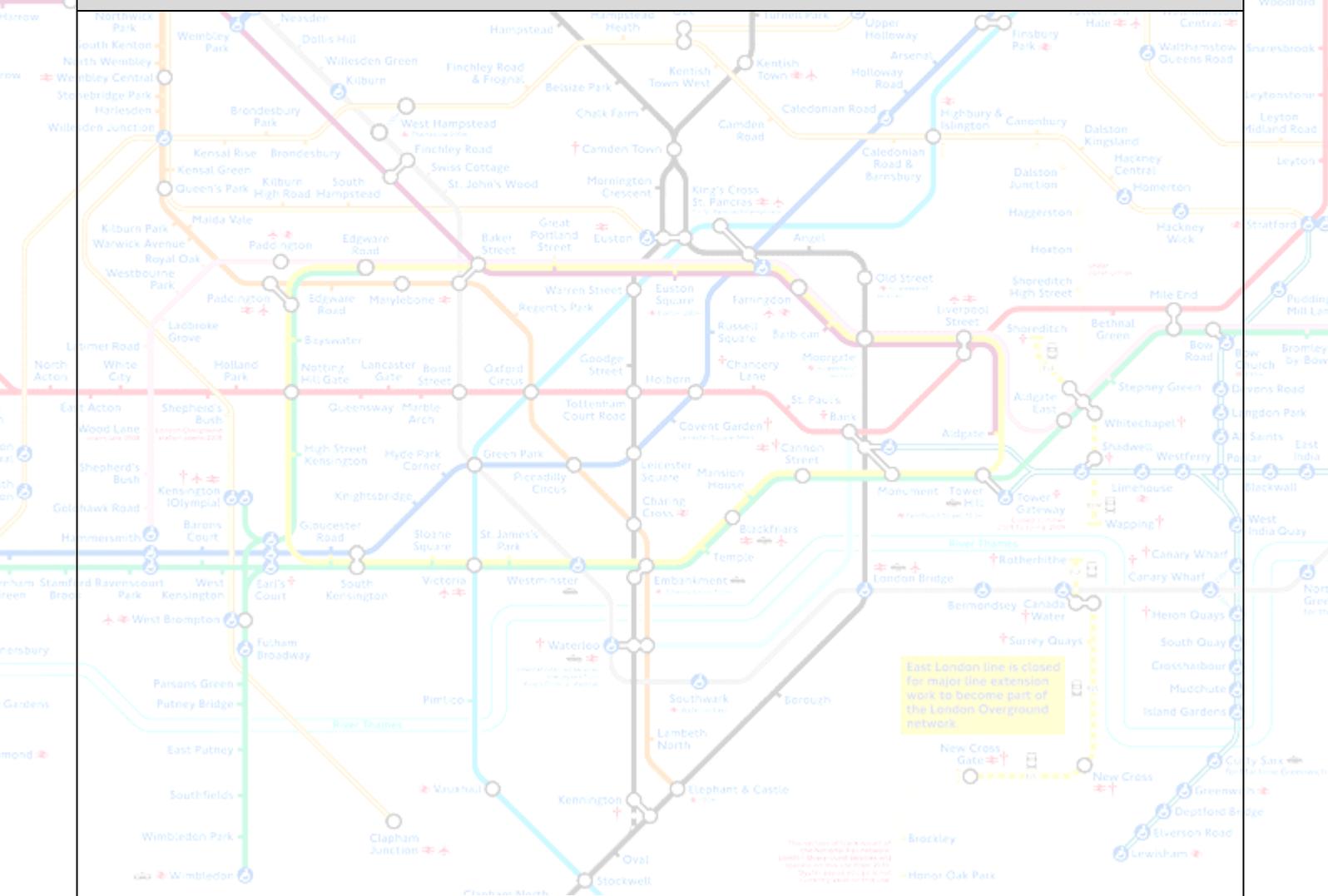
Analysez de façon critique votre croyance (B).

En quoi cette croyance est-elle à l'origine :

- Des émotions ressenties (C) durant la situation (A).
- De vos pensées automatiques (C) durant la situation (A).
- De vos comportements adoptés (C) durant la situation (A).

Posez-vous aussi entre autres les questions suivantes :

- Critique « scientifique » : où sont les preuves que ma croyance est vraie ? Ma croyance est-elle en phase avec la réalité ?
- Critique « pragmatique » : où cette croyance me conduit-elle ? Cette croyance est-elle aidante ou source de comportements d'échec ?



## ETAPE N°5 : CROYANCES ADAPTEES / RATIONNELLES (E)

Recherchez une croyance corollaire de type :

- *préférence non dogmatique* : « je préfère », « je voudrai », « je souhaiterai »
- *évaluation juste du caractère négatif* : « c'est pas de chance », « c'est dommage »
- *tolérance à la frustration* : « je n'aime pas cela mais je peux le supporter », « je peux faire face »
- *absence de jugement global d'Autrui / de soi-même* : « les autres et moi-même sommes des êtres humains faillibles »



## ETAPE N°6 : GAINS GENERES PAR LA NOUVELLE CROYANCE (E)

Identifiez vos nouvelles émotions et vos nouveaux comportements adaptés qui découlent de votre changement de croyance.

Les émotions négatives adaptées incluent : la déception, le fait de se sentir touché, le fait d'être ennuyé, la tristesse modérée, le regret, un niveau tolérable de frustration.

