

## Pensées négatives

## Pensées positives

### *Déficience*

Je ne suis pas assez bon(ne)  
Je suis une mauvaise personne  
Je ne mérite pas d'être aimé(e)  
Je ne suis pas aimable  
Je suis inadéquat(e)  
Je ne vauds rien  
Je suis faible  
Je suis endommagé(e) pour toujours  
Je suis un déshonneur

Je suis assez bon(ne)  
Je suis une bonne personne  
Je mérite d'être aimé(e)  
Je suis aimable  
Je suis adéquat(e)  
J'ai de la valeur  
Je suis fort(e)  
Je suis en bonne santé (ou je peux l'être)  
Je suis digne

### *Responsabilité*

J'aurais dû faire quelque chose  
J'aurais dû le savoir  
J'aurais dû en faire plus  
J'ai fait quelque chose de mal  
C'est ma faute

J'ai fait du mieux que j'ai pu  
Je fais de mon mieux  
J'ai fait de mon mieux  
J'en ai tiré un apprentissage  
J'ai fait de mon mieux

*Avec les pensées de responsabilisation, vous pouvez vous demander :  
« Si c'était vrai, qu'est-ce que ça voudrait dire à propos de moi ? »*

### *Sécurité / vulnérabilité*

Je ne suis pas en sécurité  
Je ne peux faire confiance à personne  
Je suis en danger  
Je ne peux pas me protéger  
Je vais mourir  
Ce n'est pas correct de ressentir ou  
montrer mes émotions

Je suis en sécurité maintenant  
e peux choisir à qui je fais confiance  
C'est fini, je suis en sécurité maintenant  
Je peux (apprendre à) prendre soin de moi  
Je suis en sécurité maintenant, je suis en  
vie  
Je peux ressentir et montrer mes émotions  
de manière sécuritaire

### *Contrôle / choix*

Je ne suis pas en contrôle  
Je suis impuissant(e)  
Je suis sans ressources  
Je suis faible  
On ne peut pas me faire confiance  
Je ne peux pas avoir confiance en moi

Je suis en contrôle maintenant  
J'ai le choix maintenant  
Je contrôle ma destinée  
Je suis fort(e)  
On peut me faire confiance  
Je peux avoir confiance en moi (ou  
apprendre à le faire)