

7.9 Mon résumé de la thérapie

Quelle est l'origine de votre anxiété sociale?

Pouvez-vous vous souvenir de quand elle a débuté? Est-ce que quelque chose d'important ou significatif est arrivé à l'époque? Est-ce que des expériences subséquentes ont empiré votre anxiété sociale?

Comment s'est-elle maintenue dans le temps?

Conséquences du focus sur soi et de l'auto-observation, conséquences des comportements sécurisants auxquels vous avez recours, importance des émotions plutôt que votre comportement, évitement des situations

Tableau 9 – Pensées négatives principales

Quelles étaient vos pensées et croyances négatives principales et vos réponses à ces pensées?

Pensées négatives	Réponses à ces questions	Évidence qui soutient ces réponses

Qu'avez-vous appris en thérapie?

*Qu'est-ce qui a été utile? Qu'avez-vous appris sur le rôle des comportements sécurisants?
Qu'avez-vous appris sur l'effet du focus sur soi et des images de soi?*

Comment gérer les défis dans le futur?

Qu'est-ce qui pourrait arriver dans le future pour miner votre confiance en vous? Quelles pensées pourraient resurgir? Est-ce que vous recommenceriez à rediriger l'attention sur vous? Pourriez-vous vous baser sur vos émotions pour déduire ce que les autres pensent de vous? Que devriez-vous faire si vous remarquez une rechute : faites la liste des stratégies qui pourraient être aidantes? De quoi voudriez-vous vous rappeler? Quelles expériences pourraient vous aider à surmonter l'obstacle?

Comment aller plus loin?

Que devez-vous faire pour maintenir ces changements et amélioration? Qu'est-ce qui reste à travailler? Quel pourrait être un bon plan d'action. Reste-t-il des problèmes? Des choses que vous évitez? Pourriez être le centre de l'attention? Jusqu'à quel point croyez-vous vos nouvelles pensées? S'il reste des doutes que pourriez-vous faire pour les cibler? Compte tenu de ce que vous avez appris, qu'est-ce qui pourrait vous aider à maintenir ces pensées dans le futur?