**Trucs cognitivo-comportementaux utiles**

**Pour le désespoir** :

La restructuration cognitive peut aussi impliquer un truc fort utile quand la personne est débordée :

- Écrire sur un bout de papier, sous la forme de deux colonnes, les points négatifs de sa situation de vie actuelle (les pertes, les désagréments, etc.) versus les points positifs (les assises personnelles (pouvoir réfléchir, etc.), interpersonnelles (un mari, des enfants, le psychothérapeute, etc.), physiques (santé physique, locomotion, etc.), immobilières (maison ou appartement), financières (argent en banque ou prestations, etc.).

- Garder ce bout de papier sur soi afin de le relire quand on devient exaspéré de la vie, de sa vie (les personnes submergées par la colère ou l’anxiété désespèrent parfois intensément et elles peuvent ne plus pouvoir réfléchir adéquatement, ne plus reconnaître le positif et sombrer dans des idées noires).

- Lire le bout de papier attentivement dès qu’on se met à désespérer ou chialer sur tout.

\_\_\_\_\_\_

**Pour les oublis** :

Il y a aussi tous les trucs comme avoir un agenda pour y mettre ses rendez-vous, le laissant ouvert afin de s’en rappeler, etc.