



## CESSEZ DE CHERCHER LE RÉCONFORT ET FAITES-VOUS CONFIANCE À NOUVEAU



---

La recherche de réconfort est un comportement qui consiste à tenter d'obtenir de nouvelles informations provenant de sources diverses malgré le fait qu'on a bien souvent déjà la réponse ses questions, parce qu'on manque d'assurance et qu'on a peur de faire commettre une erreur. Essentiellement, la recherche de réconfort est un symptôme du manque de confiance en soi.

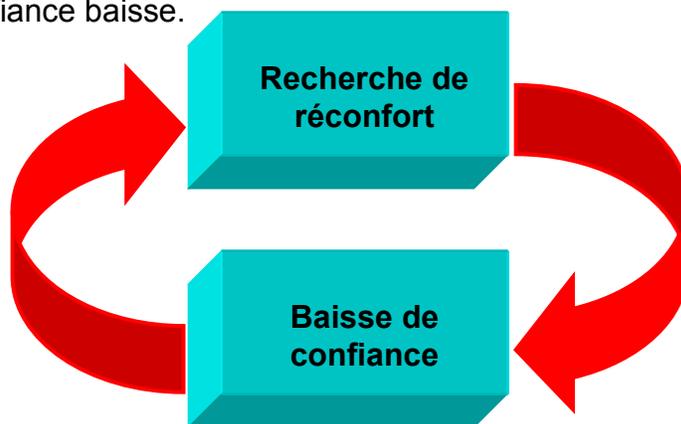
Cherchez-vous souvent à être réconforté(e)? Voici quelques comportements liés à la recherche de réconfort:

- Poser la même question à répétition à un(e) proche ou un(e) ami(e).
- Poser la même question à plusieurs personnes distinctes.
- Effectuer des recherches excessives sur Internet et dans les livres.
- Vérifier toute chose à plusieurs reprises.

Si vous recherchez constamment le réconfort, il est probable que votre vie soit affectée de manière négative d'au moins une des façons suivantes:

- Vous avez perdu confiance en vous-même et en votre habileté à prendre des décisions.
- Vos proches et ami(e)s réagissent négativement à votre égard parce que vous leur posez continuellement la même question.
- Vous êtes paralysé(e) et n'agissez pas, par peur de commettre une erreur.
- Vous avez tendance à tout répéter.
- Vous prenez un temps excessif pour compléter la moindre tâche.

Plusieurs études ont démontré que la recherche excessive de réconfort, même chez les personnes qui ne souffrent généralement pas de ce problème, mène à une perte de confiance et à une recherche supplémentaire de réconfort. Cela signifie que le réconfort fait en sorte que la confiance baisse.



## COMMENT CESSER DE CHERCHER LE RÉCONFORT ET VOUS REFAIRE CONFIANCE

### 1. Essayez la thérapie par l'exposition

- a. Dresser une liste des façons dont vous recherchez le réconfort. Assurez-vous de jeter un coup d'œil à la liste ci-haut afin de vous aider. Élaborez une hiérarchie d'exposition en classant tous ces comportements en fonction d'à quel point il serait difficile pour vous de cesser de tenter d'obtenir du réconfort. N'oubliez pas de lire la boîte à outils sur « La thérapie par l'exposition » afin de vous aider!
- b. Cessez de rechercher le réconfort en débutant l'exercice avec un comportement qu'ils vous serait facile de changer et commencez à pratiquer. Soyez confiant(e) en votre capacité à ne pas nécessiter le moindre réconfort. Par exemple, si vous avez l'habitude de tenter d'obtenir du réconfort de la part de plusieurs personnes différentes, essayez de vous limiter à une seule personne, une seule fois! Si vous avez tendance à tout revérifier plusieurs fois, arrêtez-vous et ne revérifiez qu'une seule fois!
- c. Assurez-vous d'écrire vos prédictions avant de vous adonner à l'exercice d'exposition. Quel est le pire qui puisse arriver si vous ne cherchez pas à obtenir du réconfort? Quelles sont les chances que quelque chose de grave survienne? Qu'advient-il de votre anxiété? Augmentera-t-elle jusqu'à devenir intolérable? Assurez-vous de réévaluer ces croyances après la thérapie d'exposition. Vos peurs se sont-elles concrétisées? Quelque chose de grave est-il arrivé? Votre anxiété s'est-elle affolée dans une totale perte de contrôle? Après avoir répété l'exercice d'exposition à plusieurs reprises, considérez-vous avoir moins besoin de chercher du réconfort? Qu'advient-il de votre confiance? S'est-elle accrue lorsque vous avez arrêté de chercher du réconfort?

### 2. Prenez le contrôle de vos pensées négatives

Il est probable que certaines pensées négatives contribuent à votre besoin de réconfort. Lorsque vous vous adonnez à l'exercice d'exposition, répondez à vos propres pensées négatives par des pensées équilibrées et réalistes. Utilisez la boîte à outils « Surmonter les pensées négatives » afin de vous aider.