

Déclarations et Questions de Réflexion

Déclaration	A quelle fréquence avez-vous cette pensée &= Jamais ; 5= Toujours	À quel point y croyez-vous vraiment ? (1 = Pas du tout, 5 = Complètement).
Si je ne trompe pas quelqu'un, je serai un échec total.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Puisque une personne est tombée dans mon piège, tout le monde le fera.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Quand je pense à mes escroqueries, je me concentre surtout sur l'argent gagné et pas sur le mal causé aux victimes.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Travailler honnêtement ne me donnerait ni satisfaction ni stabilité financière.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Les gens sont naïfs et croiront tout ce que je leur dis.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Je suis beaucoup plus intelligent que la plupart des gens, ce qui facilite mes escroqueries.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Je mérite de tromper les gens à cause de traitements injustes passés.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Les gens qui sont négligents avec leur argent devraient être escroqués comme une leçon.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
J'appelle les gens que je trompe « nuls » ou « naïfs ».	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Quand je suis pris ou me sens coupable, c'est la faute de la victime pour être trop confiante.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Certaines personnes méritent d'être escroquées parce qu'elles m'ont ou ont nui à d'autres.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Tromper est un moyen d'obtenir ce que je mérite dans un monde injuste.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Je ne peux pas m'empêcher de tromper les gens ; c'est au-delà de mon contrôle.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Je peux manipuler n'importe qui pour faire ce que je veux.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Si une escroquerie ne fonctionne pas parfaitement, c'est un échec total.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Etape 2 : Explorer les Pensées alternatives:

Interroger la personne : par exemple, pour la déclaration « Si je ne trompe pas quelqu'un, je serai un échec total », la question de réflexion est : « Y a-t-il un moyen de réussir sans escroquer ? Quels sont des exemples de personnes qui réussissent par des moyens honnêtes ? »

Déclaration	Type de Distorsion	Question de Réflexion: pensée alternative
Si je ne trompe pas quelqu'un, je serai un échec total.	Pensée tout ou rien	Y a-t-il un moyen de réussir sans escroquer ? Quels sont des exemples de personnes qui réussissent par des moyens honnêtes ?
Puisque une personne est tombée dans mon piège, tout le monde le fera.	Généralisation excessive	Est-ce toujours vrai ? Y a-t-il eu des moments où quelqu'un n'a pas été dupé ? Qu'est-ce qui rend certaines personnes plus résistantes aux escroqueries ?
Quand je pense à mes escroqueries, je me concentre surtout sur l'argent gagné et pas sur le mal causé aux victimes.	Filtre mental	Quels sont certains des moyens par lesquels vos escroqueries pourraient avoir nui à vos victimes ? Comment cela vous fait-il sentir ?
Travailler honnêtement ne me donnerait ni satisfaction ni stabilité financière.	Disqualification du positif	Quels sont des emplois ou activités honnêtes que vous pourriez trouver satisfaisants ? Connaissez-vous quelqu'un qui est financièrement stable grâce à un travail honnête ?
Les gens sont naïfs et croiront tout ce que je leur dis.	Saut aux conclusions	Y a-t-il des gens qui ne sont pas naïfs ? Avez-vous déjà été trompé vous-même ? Comment cela vous a-t-il fait sentir ?
Je suis beaucoup plus intelligent que la plupart des gens, ce qui facilite mes escroqueries.	Surestimation/minimisation	Est-ce toujours vrai ? Y a-t-il eu des moments où vos escroqueries n'ont pas fonctionné ? Que cela dit-il de votre intelligence par rapport aux autres ?
Je mérite de tromper les gens à cause de traitements injustes passés.	Raisonnement émotionnel	Est-ce que tromper les autres compense vraiment pour des traitements injustes passés ? Y a-t-il un meilleur moyen d'adresser ces torts passés ?
Les gens qui sont négligents avec leur argent devraient être escroqués comme une leçon.	Énoncés « devrait »	Est-il juste de tromper quelqu'un juste parce qu'il est négligent ? Y a-t-il d'autres moyens d'enseigner une leçon sans leur nuire ?

J'appelle les gens que je trompe « nuls » ou « naïfs ».	Étiquetage	Comment étiqueter ainsi affecte-t-il votre perception d'eux ? Les voyez-vous comme de vraies personnes avec des sentiments ?
Quand je suis pris ou me sens coupable, c'est la faute de la victime pour être trop confiante.	Transfert de blâme	Est-ce vraiment la faute de la victime de vous faire confiance ? N'avez-vous pas une certaine responsabilité pour les avoir trompés ?
Certaines personnes méritent d'être escroquées parce qu'elles m'ont ou ont nui à d'autres.	Personnalisation	Est-ce que tromper est le meilleur moyen de traiter avec des gens qui vous ont nui ? Y a-t-il des moyens plus constructifs de gérer ces situations ?
Tromper est un moyen d'obtenir ce que je mérite dans un monde injuste.	Fallacie de justice	Le monde est-il vraiment injuste, et est-ce que tromper le rend juste ? Y a-t-il d'autres moyens d'atteindre la justice ou l'équité ?
Je ne peux pas m'empêcher de tromper les gens ; c'est au-delà de mon contrôle.	Impuissance	Est-ce vrai ? Y a-t-il eu des moments où vous avez choisi de ne pas tromper quelqu'un ? Qu'est-ce qui vous a fait prendre cette décision ?
Je peux manipuler n'importe qui pour faire ce que je veux.	Surconfiance	Est-ce toujours possible ? Y a-t-il eu des gens qui ont résisté à votre manipulation ? Que cela dit-il de votre capacité à contrôler les autres ?
Si une escroquerie ne fonctionne pas parfaitement, c'est un échec total.	Pensée tout ou rien	Y a-t-il une chose comme une escroquerie partiellement réussie ? Pouvez-vous apprendre de vos erreurs ou succès partiels ?