**Enregistrement des pensées automatiques** *(EXEMPLE)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Conseils: Si vous remarquez que votre humeur se dégrade, posez-vous la question: « Qu'est-ce qui me traverse l'esprit à l'instant ? » et inscrivez dès que vous le pourrez ces pensées ou images mentales dans la colonne des pensées automatiques. | | | | | | |
| **Date**  **Heure** | **Situation** | **Pensée automatique** | **Émotions** | **Distorsions** | **Réponse alternative** | **Résultat** |
|  | Décrire soit:   1. L'événement qui provoque l'émo-tion désagréable, ou bien 2. Le courant de pen-sée, de rêverie, ou le souvenir qui conduisent à l'émotion désa-gréable, ou bien 3. Les sensations physiques pertur-bantes. | 1. Écrire les pensées automatiques qui ont précédé l'émotion. 2. Noter la croyance en ces pensées automatiques de 0 à 100 %. | Décrire l'émotion:   1. Préciser si triste, anxieux, en colère, etc. 2. Noter le degré d'émotion de 0 à 100%. | 1. Pensée en tout ou rien 2. Surgénéralisation 3. Filtre mental 4. Discréditer le positif 5. Conclusions hâtives 6. Lecture de pensées 7. L'erreur de prévision 8. L'exagération et la minimisation 9. L'évaluation catastrophique 10. Le raisonnement émotif 11. Les « je DOIS » et les « je DEVRAIS » 12. L'étiquetage et les erreurs d'étiquetage 13. La personnalisation 14. La pensée inadaptée: | 1. Écrire une réponse rationnelle aux pensées automatiques. 2. Noter la croyance en la réponse alternative de 0 à 100 % | 1. Noter à nouveau la croyance en la pensée automatique de 0 à 100 %. 2. Spécifier l'émotion et la coter de 0 à 100 %. |
| *14/08*  *14h* | *J'ai besoin urgent de la voiture et je trouve le niveau de carburant à zéro.* | *1. Ma conjointe m'a encore laissé sans carburant. Elle ne pense vraiment qu'à elle et se fout des autres.*  *2. J'y crois à 90%.* | *Méprisé (60%)*  *Frustré (85%)*  *En colère (90%)* | *1. La pensée du tout ou rien*  *8. L'exagération et la minimisation* | *1. Peut-être qu'elle était pressée et qu'elle n'avait pas prêté attention. Je ne devrais pas le prendre personnel. C'est une bonne personne, très humaine. L'erreur est humaine. Moi aussi je peux en faire.*  *2. J'y crois à 85%.* | *1. J'y crois à 30 %.*  *2. Un peu moins en colère et méprisé. Donc maintenant:*  *Colère (40%)*  *Frustré (30%)*  *Méprisé (10%)* |
| Questions pour aider à formuler les réponses alternatives: (1) Quels sont les arguments en faveur de la véracité de la pensée automatique ? En faveur du contraire ? (2) Y a-t-il une explication alternative ? (3) Quel est le pire qui pourrait arriver ? Pourrais-je vivre avec ? Que pourrait-il arriver au mieux ? Quelle est l'évolution la plus réaliste ? (4) Que devrais-je faire avec ? (5) Quel est l'effet de ma croyance en la pensée automatique ? Quel effet aurait le changement de ma pensée ? (6) Si {nom de la personne} était dans cette situation et qu'il (elle) avait cette pensée, que lui dirais-je ? | | | | | | |

**Distorsions cognitives**

1. **La pensée du tout ou rien:** Vous voyez les choses sans nuance, soit tout à fait noir, soit tout à fait blanc. Par exemple, tous les aspects d'un projet doivent être complétés immédiatement, ou si votre performance n'est pas parfaite, vous la considérez comme un échec total.
2. **La surgénéralisation:** Vous croyez qu'un seul événement négatif fait partie d'une chaîne de malheurs sans fin.
3. **Le filtre mental:** Vous avez tendance à ne voir que les aspects négatifs d'une situation, sans en considérer les éléments positifs. Par exemple, se préoccuper exclusivement d'un commentaire négatif sur notre performance au travail en ne tenant pas compte des commentaires positifs. Attention exclusive aux éléments menaçants d'une situation et ignorance du contexte.
4. **Discréditer le positif:** Vous rejetez toute expérience positive, en insistant sur le fait « qu'elles ne comptent pas » pour toutes sortes de raisons. De cette façon, vous maintenez une image négative des événements, même si cette image entre en contradiction avec nos expériences de tous les jours. **Exemple :** Ne pas croire les commentaires positifs d'amis ou de collègues de travail en disant : « Ils disent cela seulement pour être gentils. »
5. **Les conclusions hâtives:** Vous faites des interprétations négatives, même si aucun fait précis ne peut appuyer vos conclusions de façon convaincante alors que d'autres alternatives sont possibles.
6. **La lecture de pensées:** Vous concluez arbitrairement qu'une personne a une attitude négative envers vous, sans prendre la peine de vérifier si c'est vrai. **Exemple :** Penser : « Je suis certain qu'il croit que je suis idiot » malgré le fait objectif que l'autre personne se comporte correctement.
7. **L'erreur de prévision:** Vous anticipez que les choses vont mal tourner et vous êtes certain que vos prédictions vont se réaliser. **Exemple :** Penser : « Il va me laisser, je le sais » tout en agissant comme si cela était définitivement vrai.
8. **L'exagération et la minimisation:** Vous amplifiez l'importance de certaines choses (p.ex., vos erreurs ou le succès des autres) et vous minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce qu'elles vous semblent toutes petites (p.ex., vos qualités, les défauts des autres).
9. **L'évaluation catastrophique:** Vous anticipez des conséquences graves ou extrêmes à des événements. Par exemple, une erreur au travail peut signifier pour vous un congédiement.
10. **Le raisonnement émotif:** Vous présumez que vos sentiments négatifs reflètent nécessairement la réalité: « C'est ce que je ressens, donc cela doit être vrai. »
11. **Les « je DOIS » et les « je DEVRAIS » :** Vous essayez de vous motiver par des « je devrais » ou « je ne devrais pas » comme s'il fallait vous punir pour vous convaincre de faire quelque chose et quand vous adressez ces énoncés aux autres, vous éprouvez des sentiments de colère, de frustration ou de ressentiment. Par ex., vous vous dites: « Mon conjoint devrait faire plus attention à moi !»
12. **L'étiquetage et les erreurs** **d'étiquetage:** Il s'agit d'une forme extrême de surgénéralisation. Au lieu de reconnaître votre erreur, vous apposez une étiquette négative sur vous ou les autres. Par ex., vous vous dites « je suis incapable de faire des changements dans ma vie ! »
13. **La personnalisation:** vous attribuez des événements négatifs à des caractéristiques personnelles présentes chez vous ou chez les autres. Vous vous blâmez pour des événements malheureux dont vous n'êtes pas responsable.
14. **La pensée inadaptée:** Vous restez coincé sur des pensées qui peuvent être vraies, mais sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Cela peut vous distraire des tâches importantes à faire ou des tentatives de modifications du comportement.

**Enregistrement des pensées automatiques**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Conseils: Si vous remarquez que votre humeur se dégrade, posez-vous la question: « Qu'est-ce qui me traverse l'esprit à l'instant ? » et inscrivez dès que vous le pourrez ces pensées ou images mentales dans la colonne des pensées automatiques. | | | | | | |
| **Date**  **Heure** | **Situation** | **Pensée automatique** | **Émotions** | **Distorsions** | **Réponse alternative** | **Résultat** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Questions pour aider à formuler les réponses alternatives: (1) Quels sont les arguments en faveur de la véracité de la pensée automatique ? En faveur du contraire ? (2) Y a-t-il une explication alternative ? (3) Quel est le pire qui pourrait arriver ? Pourrais-je vivre avec ? Que pourrait-il arriver au mieux ? Quelle est l'évolution la plus réaliste ? (4) Que devrais-je faire avec ? (5) Quel est l'effet de ma croyance en la pensée automatique ? Quel effet aurait le changement de ma pensée ? (6) Si {nom de la personne} était dans cette situation et qu'il (elle) avait cette pensée, que lui dirais-je ? | | | | | | |