

# ANALYSE DE PENSÉE(S)

Directives: Servez-vous des trucs dans le bas de chaque colonne afin de vous aider à réappréhender vos pensées automatiques et de parvenir à un équilibre dans vos pensées et émotions.

1. Situation	2. Émotion(s)	3. Pensée(s) automatique(s)	4. Faits qui soutiennent la (les) pensée(s) critique(s)	5. Faits qui ne soutiennent pas la (les) pensée(s) critique(s)	6. Pensée(s) alternative(s) ou équilibrée(s)	7. Réévaluation de chaque émotion
<p>Décrivez la situation en vous posant les questions suivantes : Qui était avec vous? Qu'est-ce que vous faisiez? Quand cela s'est-il passé? Où étiez-vous?</p>	<p>Décrivez la manière dont vous vous sentez et évaluez chaque émotion. Utilisez le « Feuillet sur les émotions » si nécessaire. Souvenez-vous qu'il est possible que vous ressentiez plus d'une émotion désagréable.</p>	<p>Trouver vos pensées automatiques peut s'avérer difficile. Répondez à une ou plusieurs des questions suivantes : Quelle était ma (mes) pensée(s) juste avant avoir ressenti cette émotion? Qu'est-ce que cela révèle à propos de moi? De ma vie? De mon futur? Quelle est ma peur? Selon moi, que pourrait-il arriver? Quelle est la chose la plus grave qui puisse arriver si ma pensée s'avère vraie? Si elle est vraie, quelle serait l'impact de cette pensée sur ce que l'autre personne pense de moi? Qu'est-ce que cela révèle à propos de l'autre personne ou d'autrui en général? Quelle(s) image(s) ou souvenir(s) ai-je de cette situation?</p>	<p>Dans la colonne précédente, encerclez la/les pensées critique(s) pour laquelle/lesquelles vous recherchez des faits. Une pensée critique est une pensée automatique qui provoque l'émotion. désagréable Souvenez-vous qu'il est possible que chacune de vos pensées critiques corresponde à une seule émotion ou, dans le cas où vous ressentiriez plusieurs émotions, qu'il y ait une pensée critique par émotion. N'écrivez rien d'autre que des faits. Imaginez-vous dans un tribunal et présentez des faits qui ne peuvent être remis en question.</p>	<p>Trouver des éléments qui contredisent votre/vos pensée(s) critique(s) peut être ardu, en particulier quand les émotions sont intenses. Posez-vous les questions qui figurent dans la colonne de gauche de la page suivante pour vous aider.</p>	<p>Quelle est la manière la plus équilibrée, réaliste ou objective de voir la situation? Si répondre à cette question vous est difficile, posez-vous les questions figurant dans la colonne de droite de la page suivante afin de vous aider. Prenez note de votre/vos pensée(s) équilibrée(s), ainsi qu'à quel point vous croyez en cette pensée (0-100%).</p>	<p>Recopiez les émotion(s) de la Colonne 2. Réévaluez l'intensité de chaque émotion (0 à 100). Inscrivez également les nouvelles émotions que vous ressentez peut-être. Par exemple: soulagement, surprise, satisfaction, etc.</p>

**QUESTIONS POUR VOUS AIDER À TROUVER DES FAITS QUI NE SOUTIENNENT PAS VOTRE PENSÉE CRITIQUE.**

- Si mon/ma meilleur(e) ami(e) ou un/des proche(s) avai(en)t cette pensée, qu'est-ce que je lui/leur dirais?
- Quelle est la probabilité que cette situation que je redoute survienne?
- Si je n'ai pas de contrôle sur cette situation, devrais-je vraiment me blâmer?
- Suis-je vraiment responsable de ce qui est arrivé? Du comportement de cette personne?
- Dans la colonne 4, ai-je inscrit des faits, des preuves qui ne pourraient pas être remis en question dans un tribunal?
- Est-ce que je saute aux conclusions rapidement dans la colonne 3?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver dans l'éventualité où la situation que je redoute survienne?
- Cela m'importunera-t-il dans une heure, une journée, une semaine? Sinon, est-ce que ça vaut vraiment la peine que je me concentre là-dessus?
- Dans cinq ans, est-ce que je verrai cette situation différemment? Est-ce que ce sera vraiment si grave? Vais-je me concentrer sur un aspect différent de la situation?
- Lorsque ce sentiment ou cette situation ne me dérange pas, est-ce que j'y pense différemment? Quelles sont les différences?
- Suis-je trop sévère envers moi-même? Qu'est-ce qui est le plus utile : la critique ou le soutien?
- Lorsque ce sentiment m'a habité dans le passé, que me suis-je dit afin de me rassurer?
- Suis-je en train d'ignorer certaines forces, certains éléments positifs qui font en sorte que ma pensée n'est pas tout à fait vraie?
- Si un proche savait que je me sentais ainsi ou que j'avais cette pensée, que me dirait-il/elle? À quoi me suggérerait-il/elle de porter attention?
- Quel est le pire qui puisse arriver? Le meilleur? Le plus probable?
- Le raisonnement émotif n'est-il pas en train de me faire croire plus que je ne le devrais en ce que j'ai inscrit dans la colonne 4? Les sentiments et les faits sont-ils la même chose?
- Est-ce que j'ai vécu une expérience similaire dans le passé? Comment l'ai-je surmontée? Qu'ai-je appris à ce moment-là qui pourrait m'aider maintenant?
- Cette pensée est-elle réellement vraie, en tout temps?

**QUESTIONS POUR VOUS AIDER À ARRIVER À UNE PENSÉE ÉQUILIBRÉE, RÉALISTE OU OBJECTIVE**

- Si j'étais juge dans un procès, comment résumerais-je les éléments de « preuve » des colonnes 4 et 5?
- En gardant en tête les éléments des colonnes 4 et 5, quelle est la manière équilibrée, réaliste ou objective de voir la situation?
- Écrivez une phrase qui récapitule tous les faits qui soutiennent votre pensée critique (Colonne 4) et une autre qui résume tous les faits qui ne soutiennent pas votre pensée critique (Colonne 5). Est-ce que la combinaison des deux phrases avec le mot « et » constitue une pensée équilibrée? Qu'en est-il de l'utilisation du mot « mais » entre ces deux phrases?
- Si mon/ma meilleur(e) ami(e) ou un/des proche(s) étai(en)t dans cette situation, pensai(en)t ainsi, et avai(en)t accès à cette information, quel serait mon conseil? Comment leur proposerais-je de comprendre la situation?
- Si ma pensée critique de la colonne 3 est vraie et qu'il y a des éléments qui la réfutent dans la colonne 4, quel est le pire qui puisse arriver? Et le meilleur? Et le plus probable? Suis-je en mesure de vivre malgré cela?
- Qu'est-ce que quelqu'un en qui j'ai confiance me dirait à propos des faits des colonnes 4 et 5?

# EXEMPLE D'UNE ANALYSE DE PENSÉE(S) AUTOMATIQUE(S)

Directives: Servez-vous des trucs dans le bas de chaque colonne afin de vous aider à réappréhender vos pensées automatiques et de parvenir à un équilibre dans vos pensées et émotions.

1. Situation	2. Émotion(s)	3. Pensée(s) automatique(s)	4. Faits qui soutiennent la (les) pensée(s) critique(s)	5. Faits qui ne soutiennent pas la (les) pensée(s) critique(s)	6. Pensée(s) alternative(s) ou équilibrée(s)	7. Réévaluation de chaque émotion
<p>J'ai eu une dispute avec mon patron.</p> <p>Décrivez la situation en vous posant les questions suivantes : Qui était avec vous? Qu'est-ce que vous faisiez? Quand cela s'est-il passé? Où étiez-vous?</p>	<p>Anxiété (80%).</p> <p>Décrivez la manière dont vous vous sentez et évaluez chaque émotion. Utilisez le « Feuillet sur les émotions » si nécessaire. Souvenez-vous qu'il est possible que vous ressentiez plus d'une émotion désagréable.</p>	<p>Il est tellement stupide!</p> <p><b>Je vais être congédié!</b></p> <p>J'aimerais lui dire d'aller se faire voir.</p> <p>Trouver vos pensées automatiques peut s'avérer difficile. Répondez à une ou plusieurs des questions suivantes : Quelle était ma (mes) pensée(s) juste avant avoir ressenti cette émotion? Qu'est-ce que cela révèle à propos de moi? De ma vie? De mon futur? Quelle est ma peur? Selon moi, que pourrait-il arriver? Quelle est la chose la plus grave qui puisse arriver si ma pensée s'avère vraie? Si elle est vraie, quelle serait l'impact de cette pensée sur ce que l'autre personne pense de moi? Qu'est-ce que cela révèle à propos de l'autre personne ou d'autrui en général? Quelle(s) image(s) ou souvenir(s) ai-je de cette situation?</p>	<p>Je suis arrivé en retard au travail il y a trois semaines.</p> <p>On a eu une dispute concernant un projet la semaine dernière.</p> <p>Dans la colonne précédente, encerclez la/les pensées critique(s) pour laquelle/lesquelles vous recherchez des faits. Une pensée critique est une pensée automatique qui provoque l'émotion. désagréable Souvenez-vous qu'il est possible que chacune de vos pensées critiques corresponde à une seule émotion ou, dans le cas où vous ressentiriez plusieurs émotions, qu'il y ait une pensée critique par émotion. N'écrivez rien d'autre que des faits. Imaginez-vous dans un tribunal et présentez des faits qui ne peuvent être remis en question.</p>	<p>J'ai reçu une bonne révision annuelle il y a deux semaines.</p> <p>Notre dispute concernait la meilleure manière de compléter le projet.</p> <p>Il demande toujours mon avis.</p> <p>Trouver des éléments qui contredisent votre/vos pensée(s) critique(s) peut être ardu, en particulier quand les émotions sont intenses. Posez-vous les questions qui figurent dans la colonne de gauche de la page suivante pour vous aider.</p>	<p>On a eu une dispute concernant un projet et non pas une dispute reliée à mon éthique de travail. De plus, ma révision annuelle la plus récente était excellente. Donc, il n'y a pas de raison que je sois congédié. (Je le crois à 95%).</p> <p>Quelle est la manière la plus équilibrée, réaliste ou objective de voir la situation? Si répondre à cette question vous est difficile, posez-vous les questions figurant dans la colonne de droite de la page suivante afin de vous aider. Prenez note de votre/vos pensée(s) équilibrée(s), ainsi qu'à quel point vous croyez en cette pensée (0-100%).</p>	<p>Anxiété (20%).</p> <p>Soulagé (75%).</p> <p>Recopiez les émotion(s) de la Colonne 2. Réévaluez l'intensité de chaque émotion (0 à 100). Inscrivez également les nouvelles émotions que vous ressentez peut-être. Par exemple: soulagement, surprise, satisfaction, etc.</p>