

Analyse des pensées automatiques : la flèche descendante

Parfois, des pensées automatiques s'imposent à vous comme une vérité et cela vous empêche de considérer des pensées alternatives. Des croyances ou pensées de base fondamentales pourraient activer et maintenir la première pensée automatique. Ces questions serviront à les identifier.

Première pensée automatique :

Ils vont penser que je ne maîtrise pas mon sujet et me croiront incompetent

Si c'était vrai, qu'est-ce que cela voudrait dire pour moi ? Pourquoi est-ce important pour moi ? Que se passerait-il si cela était vrai ?

Vers la pensée de base profonde :

Je suis trop tendu en réunion, j'ai dû mal à prendre la parole

Si c'était vrai, qu'est-ce que cela voudrait dire pour moi ? Pourquoi est-ce important pour moi ? Que se passerait-il si cela était vrai ?

Vers la pensée de base profonde

Mon chef va me virer

Si c'était vrai, qu'est-ce que cela voudrait dire pour moi ? Pourquoi est-ce important pour moi ? Que se passerait-il si cela était vrai ?

Vers la pensée de base profonde

Je suis un raté