

Fiche : Pratiquer la flexibilité cognitive

Utilisez ce formulaire pour vous aider à dépasser vos premières impressions en identifiant si vous tombez dans un piège de pensées négatives et en proposant d'autres façons de penser à la situation. Utilisez les questions suivantes pour vous aider à évaluer vos pensées automatiques.

- Suis-je certain que ... (le contenu de la pensée) va m'arriver ?**
- A quel point croyez-vous à cette pensée ?**
- Quelles sont les explications alternatives possibles ?**
- Dans quelle mesure avez-vous l'impression que ma réponse est vrai ?**
- Quelle est la possibilité la plus réaliste que ... (le contenu de la pensée) ce soit vrai ?**
- Est-ce que ma pensée est guidée par les émotions intenses que j'éprouve en ce moment ?**
- Si ... (le contenu de la pensée) était vrai, est-ce que je peux y faire face ?
Comment est-ce je la gère ?**
- Et si ... (le contenu de la pensée) était vraie, est-ce que je pourrais vivre avec ?**

Déclencheur	Pensée	Pensée piège?	Autres interprétations (cela peut inclure « Cette pensée n'est pas vraie » et « Même si c'est vrai je peux vivre avec »)