

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 vraie ?
- ☐ 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 que 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 »