

Fiche : Pratiquer la flexibilité cognitive EXEMPLE

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 »
On me pose une question pendant une réunion de travail, et j'ai une bouffée de chaleur	Ils vont penser que je suis incompetent	OUI	La compétence ne dépend pas de la rougeur, c'est de l'anxiété
Je marche dans la rue et je vois un sac poubelle renversé sur le trottoir	Je suis sale, mes mains sont sales, je veux prendre une douche	OUI	Il n'y a aucun contact, ce n'est qu'une pensée.
Je conduis, les mains moites sur le volant	Je vais perdre le contrôle de la voiture J'ai une crise de panique	OUI	Je n'ai jamais perdu le contrôle. Je peux conduire avec les mains moites et observer cette fausse croyance