FEUILLE DE REMISE EN QUESTION DES PENSÉES

IDENTIFIER LA PENSÉE

Que craignez-vous qu'il arrive?

À QUEL POINT CETTE PENSÉE VOUS OCCASIONNE DE L'ANXIÉTÉ?

AUCUNE ANXIÉTÉ										ANXIÉTÉ EXTRÊME
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Cocher les distorsions cognitives (pièges cognitifs)

- ☐ Le filtre (s'attarder au négatif)
- ☐ La personnalisation (penser à tort que l'on est responsable de quelque chose hors de notre contrôle)
- ☐ Les conclusions hâtives ou sauter aux conclusions
- ☐ La voyance (prédire le futur, généralement de manière négative)
- ☐ Se fixer des normes irréalistes
- ☐ L'étiquetage
- ☐ Lire dans les pensées d'autrui
- ☐ Le raisonnement émotionnel
- ☐ La sous-estimation de ses capacités
- ☐ Les fausses obligations (croyances sur ce qui devrait être fait)
- ☐ La dramatisation ou catastrophisation
- ☐ La pensée dichotomique ou pensée « tout ou rien »

REMETTRE EN QUESTION LA PENSÉE

Quelles sont les explications alternatives? Que s'est-il passé la dernière fois que vous avez ressenti de l'inquiétude à ce sujet? Que penserait une autre personne dans cette situation? Le fait de s'inquiéter change-t-il la situation? Quelle est la probabilité du pire scénario? Comment feriez-vous face à la situation si cela se produisait?

MODIFIER LA PENSÉE

Y a-t-il une façon plus réaliste ou plus aidante d'interpréter cette situation?

À QUEL POINT CETTE PENSÉE VOUS OCCASIONNE DE L'ANXÉTÉ?

AUCUNE ANXIÉTÉ										ANXIÉTÉ EXTRÊME
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Copyright © St Vincent's Hospital Sydney Limited | THIS WAY UP | Traduction et adaptation par ēquilia