

EXERCICE 7.3 : Identifiez vos pensées automatiques

Rappel 1 : si vous mentionnez plus d'une émotion dans la colonne 2, encerclez ou surlignez celle que vous souhaitez examiner « au microscope ». Servez-vous des questions listées en bas de la colonne 3 pour identifier les pensées liées à l'émotion que vous avez encerclée ou surlignée. Rappel 2 : il n'est pas nécessaire de répondre à l'ensemble des questions de la colonne 3, mais posez-vous en tout cas les deux premières questions d'ordre général, puis une partie ou la totalité des questions spécifiques à l'émotion que vous avez encerclée ou surlignée à la colonne 2.

| 1. SITUATION | 2. ÉMOTIONS | 3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES |
|---|--|---|
| <p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p> | <p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous voulez examiner.</p> | <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général) Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général) Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression) De quoi ai-je peur ? (Anxiété) Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété) Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte) Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère) Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p> |