

GRILLE DE RESTRUCTURATION COGNITIVE ET D'AUTO OBSERVATION DES PENSÉES

Situation	Émotions	Pensée automatiques	Indice ou preuves pour	Indice ou preuve contre	Pensées alternatives	Réévaluer votre émotion
<p>Qui, quoi, quand où?</p> <p>1. Décrire l'événement précis produisant l'émotion déplaisante ou le fil d'idées, de pensées, de souvenirs</p>	<p>Comment je me suis senti(e)?</p> <p>2. Évaluer l'intensité de l'émotion de 0 à 10</p>	<p>Ce qui n'est venu à l'esprit au moment même?</p> <p>3. Écrire la pensée automatique qui a précédé, suivi ou accompagné l'émotion.</p> <p>4. Évaluer votre niveau de croyance dans la pensée automatique de 0 à 10</p>			<p>Quelles sont les pensées qui conviennent mieux? Qu'est qu'une autre personne dans la même situation aurait pensé?</p>	<p>Comment je me sens suite à cette nouvelle émotion de 0 à 10 ?</p>

GRILLE DE RESTRUCTURATION COGNITIVE

ET D'AUTO OBSERVATION DES PENSÉES

Situation	Émotions	Pensée automatiques	Indice ou preuves pour	Indice ou preuve contre	Pensées alternatives	Réévaluer votre émotion