

1

Identifier l'émotion vécue dès qu'elle apparaît

2

Identifier la situation à l'origine de l'émotion

3

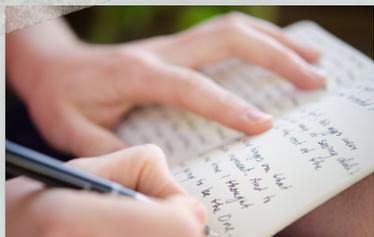
Identifier la pensée automatique. Elle est l'interprétation faite sur le coup de l'émotion (pensée à chaud)

4

Générer des pensées alternatives sur la base de preuves ou d'observations concrètes. Cet élément de preuve permet d'ébranler et d'affaiblir les pensées automatiques (incertitude)

Allez!

Restructurer mes pensées



2) Résumer la situation



3) Identifier la pensée automatique



1) Identifier l'émotion



4) Générer des pensées alternatives



Pensées automatiques et de



Pensées alternatives

1 C'EST TOUT OU RIEN! NOIR OU BLANC!

"Ça m'arrive TOUJOURS à moi!"

2 J'AI LA CONCLUSION RAPIDE!

"C'est certain qu'elle pense que je suis nulle!"



3 QUAND JE ME TROMPE, C'EST LA CATASTROPHE!

"J'ai fait une faute d'inattention dans mon examen! Je suis nulle! Je vais couler mon année!"



4 QUAND JE RÉUSSIS, JE BANALISE!

"Je suis chanceuse, j'ai eu une bonne note dans mon examen!"

1 UN PEU DE NUANCES SVP!

"Minute papillon! Ça m'est arrivé seulement une fois dans les dernières semaines..."



2 À MOINS QUE TU AIES DES DON, LIRE DANS LES PENSÉES DES AUTRES, C'EST QUASHIMPOSSIBLE! VALIDE-VALIDE-VALIDE!

"Je ne peux pas être certaine de cela, sans avoir validé ma perception... à go j'y vais!"

3 RESPIRE PAR LE NEZ! TU PEUX TE RATTRAPER!

"J'ai fait une faute d'inattention dans mon examen... je vais me reprendre au prochain en prenant plus de temps pour réviser"

4 ATTRIBUE-TOI TES RÉUSSITES!



"Je me suis bien préparée à mon examen et ça paraît!"