

## EXERCICE 9.2 : Élaborez vos propres pensées alternatives ou plus réalistes

Dans le tableau ci-dessous, élaborez des pensées alternatives ou plus réalistes pour les faits que vous avez examinés à l'aide de la feuille d'exercice 8.2 au chapitre 8 (p. 111). Votre/vos pensées alternative(s) ou plus réaliste(s) doivent être fondée(s) sur les faits que vous avez collectés et notés dans les colonnes 4 et 5 de la feuille d'exercice 8.2. Réévaluez votre/vos émotion(s) une fois que vous aurez noté et évalué votre pensée alternative ou plus réaliste. Inscrivez votre/vos émotion(s) et évaluation(s) à la colonne 7. Y a-t-il une relation entre la crédibilité de votre pensée alternative ou plus réaliste et l'évolution de votre réaction émotionnelle ?

**Tableau d'autoévaluation des pensées**

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>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</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>

4. FAITS ATTESTANT LA PENSÉE DOMINANTE	5. FAITS CONTREDISANT LA PENSÉE DOMINANTE	6. PENSÉES ALTERNATIVES/ PLUS RÉALISTES	7. ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
<p>Encerclez dans la colonne précédente la pensée dominante pour laquelle vous voulez collecter des faits.</p> <p>Notez des faits concrets qui attestent cette conclusion. Veillez à ne noter que des faits tangibles, et non des interprétations, comme vous vous y êtes exercé(e) à la feuille d'exercice 8.1.</p>	<p>Posez-vous les «Questions-ressources pour collecter des faits qui contredisent votre pensée dominante» (p. 99).</p>	<p>Faites appel aux «Conseils et questions» de la p. 125 pour formuler des pensées alternatives ou plus réalistes.</p> <p>Notez une pensée alternative/plus réaliste.</p> <p>Évaluez votre degré d'adhésion à chacune de ces pensées alternatives/plus réalistes sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Reportez ici les émotions notées à la colonne 2.</p> <p>Réévaluez l'intensité de chaque ancienne et de chaque nouvelle émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>