

Couple - Pensées automatiques

Prénom Nom / Date : _____

Lorsque vous remarquez une émotion négative, demandez-vous : « Qu'est-ce qui me traverse l'esprit en ce moment ? » et dès que possible complétez ce tableau.

Situation	Pensées automatiques	Emotion(s)	Distorsion	Réponse alternative	Résultat
Décrire : L'événement ou le fil d'idées, de pensées, de mémoire ou la rêverie, etc., produisant l'émotion déplaisante.	1. Écrire la pensée qui précède l'émotion. 2. Évaluer le niveau de croyance de 1 à 7.	1. Spécifier l'émotion : tristesse, anxiété, colère... 2. Évaluer l'intensité de 1 à 7.	1. Tout ou rien 2. Surgénéralisation 3. Filtre mental 4. Disqualification du positif 5. Saut aux conclusions 6. Magnification ou minimisation 7. Raisonnement émotionnel 8. « Il faut que » 9. Erreur d'étiquetage 10. Personnalisation	1. Écrire une réponse rationnelle aux pensées automatiques. 2. Évaluer le niveau de croyance de 1 à 7 dans la pensée alternative.	1. Réévaluer la croyance en la pensée automatique de 1 à 7. 2. Spécifier et évaluer l'émotion résiduelle de 1 à 7.

Questions pour aider à formuler la réponse alternative: (1) Quels sont les arguments en faveur de la véracité de la pensée automatique ? En faveur du contraire ? (2) Y a-t-il une explication alternative ? (3) Quel est le pire qui pourrait arriver ? Pourrais-je vivre avec ? Que pourrait-il arriver au mieux ? Quelle est l'évolution la plus réaliste ? (4) Que devrais-je faire avec ? (5) Quel est l'effet de ma croyance en la pensée automatique ? Quel effet aurait le changement de ma pensée ? (6) Si [nom de la personne] était dans cette situation et qu'il (elle) ait cette pensée, que lui dirais-je ?

D'après Frank M. DATTILIO, Thérapies cognitivo-comportementales pour les couples et les familles, p. 341