








# Journal des Pensées à 7 Colonnes

Un outil fondamental de la Thérapie Cognitivo-Comportementale conçu pour vous aider à identifier, examiner et modifier les pensées inutiles en examinant les preuves pour et contre.

 <b>SITUATION</b> Qui, quoi, quand, où ? Les faits uniquement.	 <b>ÉMOTION</b> Émotion et Intensité (0-100%)	 <b>PENSÉE AUTOMATIQUE</b> Quelle était la pensée 'chaude' la plus forte ?	 <b>PREUVES POUR</b> Faits qui soutiennent la pensée.	 <b>PREUVES CONTRE</b> Faits qui contredisent la pensée.	 <b>PENSÉE ALTERNATIVE</b> Une perspective équilibrée et réaliste.	 <b>RÉÉVALUER</b> Nouvelle Intensité (0-100%)
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div> <div></div>
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div> <div></div>
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div> <div></div>

## CONSEIL CLINIQUE

Concentrez-vous sur la 'Pensée Chaude' - celle qui déclenche la réaction émotionnelle la plus forte. Les preuves doivent être des faits objectifs, pas juste d'autres sentiments.

## OBJECTIF

L'objectif n'est pas de 'penser positif' mais de penser de manière réaliste. En vous distanciant de la pensée, vous réduisez son pouvoir émotionnel.