

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.

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

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.