Exercice de restructuration cognitive : le tribunal des pensées

Apprendre à remettre en question ses pensées et croyances négatives

Les pensées et croyances négatives sont les idées qu'une personne se fait à propos d'elle-même, des autres et du monde, et qui lui causent de la détresse. Ces pensées ou croyances sont une interprétation négative d'un événement ou une croyance limitante sur soi-même ou les autres. Certaines pensées ou croyances sont si fortes qu'elles agissent comme un filtre qui empêche de voir la réalité des choses. Elles mettent de côté les preuves qui contredisent la croyance et ne retiennent que les preuves qui valident cette croyance. **Le tribunal des pensées vise à rétablir une perspective plus objective et rationnelle en examinant toutes les preuves.**

Croyance ou pensée

Personne ne m'aime.

Informations/ preuves qui valident ma croyance

Intégrées

Informations que j'ai prises en compte pour valider ma croyance/ pensée.

Mon ami n'a pas décroché son téléphone quand je l'ai appelé.

La caissière du supermarché était désagréable avec moi.

Mon chef a fait un commentaire négatif sur mon travail.

Informations/ preuves qui invalident ma croyance

Rejetées

Informations que je n'ai pas prises en compte dans ma croyance/ pensée.

J'ai été invité.e au pot de départ d'un collègue.

Les clients au travail ont plutôt l'air contents de discuter avec moi.

Un ami m'a appelé.e pour prendre de mes nouvelles quand j'étais malade.

Modifiées

Informations que j'ai modifiées avant de les intégrer à ma croyance/ pensée.

J'ai été invité.e à dîner... mais ça doit être par pitié.

Je suis proche de mes parents... mais ce sont mes parents donc ça ne compte pas.

Mon amie m'a offert un cadeau pour mon anniversaire...mais seulement parce que je lui en ai offert un.

©2024 Outils Psy

Exercice de restructuration cognitive : le tribunal des pensées

Croyance ou pensée

Informations/ preuves qui valident ma croyance

Intégrées
Informations que j'ai prises en compte pour valider ma croyance/ pensée.

Informations/ preuves qui invalident ma croyance

Rejetées
Informations que je n'ai pas prises en compte dans ma croyance/ pensée.

Modifiées
Informations que j'ai modifiées avant de les intégrer à ma croyance/ pensée.