



Exercice de restructuration cognitive des pensées anxieuses

1/ Pour chacune des pensées anxieuses ci-dessous, essayez de trouver une pensée plus rationnelle et objective.

Pensée anxieuse	Pensée + rationnelle et objective
<i>Je ne peux pas aller faire les courses avec mes cheveux dans cet état. Tout le monde va me regarder.</i>	<i>Exemple : je suis mal coiffé.e mais les gens seront trop occupés pour le remarquer. Et même s'ils le remarquent, je ne pense pas qu'ils seront choqués.</i>
<i>Je vais sûrement échouer à cette tâche, et tout le monde va me juger.</i>	
<i>Personne ne m'apprécie réellement, ils sont tous polis en face mais parlent mal de moi dans mon dos.</i>	
<i>Les gens vont remarquer que je suis nerveux.se, et ils vont penser que je suis faible.</i>	

2/ Essayez maintenant de trouver 3 exemples de pensées anxieuses issues de votre vie, et identifiez des pensées plus rationnelles et objectives pour chacune d'entre elles.

Pensée anxieuse	Pensée + rationnelle et objective