

Exercice de restructuration cognitive des pensées catastrophiques

Les biais cognitifs sont des pensées irrationnelles qui ont le pouvoir d'influencer notre ressenti émotionnel. Les pensées catastrophiques sont un exemple de biais cognitif. Lorsque l'on est sujet à ces pensées, on a tendance à exagérer l'importance d'un problème, et à croire que le pire résultat possible va se produire. Les pensées catastrophiques ont tendance à exacerber les symptômes anxieux et dépressifs. Il est donc important d'apprendre à remettre en question ce type de pensées afin de mieux gérer son anxiété et/ ou sa dépression.

Qu'est-ce qui vous inquiète ?

Quelle est la probabilité que cette inquiétude se réalise ? Donnez des exemples d'expériences passées ou tout autre type de preuve pour appuyer votre réponse.

Si votre inquiétude se réalise vraiment, quel est le pire qui puisse se produire ?



Si votre inquiétude se réalise, qu'est-ce qui a le plus de chance de se produire ?

Si votre inquiétude se réalise, quelle est la probabilité que tout se passe bien ?

Dans une semaine ? _____%

Dans un mois ? _____%

Dans un an _____%