

Exercice de restructuration cognitive en 10 questions



Les pensées négatives irrationnelles sont souvent associées à la dépression, la faible estime de soi, et à l'anxiété. Une personne qui reçoit régulièrement des commentaires positifs au travail peut malgré tout avoir l'impression d'être nulle dans son travail juste parce qu'elle a reçu, une fois, un commentaire négatif. Les pensées irrationnelles de cette personne à propos de sa performance au travail vont influencer l'image qu'elle a d'elle-même. Apprendre à remettre en question ses pensées négatives irrationnelles peut aider à changer l'image que l'on a de soi.

Répondez aux questions suivantes pour vous aider à remettre en question vos pensées négatives :

1. Y a-t-il des preuves qui valident ma pensée ?
2. Y a-t-il des preuves qui invalident ma pensée ?
3. Suis-je en train d'interpréter cette situation sans avoir assez de preuves ?
4. Est-ce que je me concentre uniquement sur les aspects négatifs de la situation et ignore les aspects positifs ?
5. Est-ce que je suis en train de prêter attention à des détails spécifiques et d'ignorer le tableau d'ensemble ?
6. Est-ce que je m'impose des standards irréalistes ou des attentes démesurées dans cette situation ?
7. Suis-je en train de généraliser une situation spécifique à d'autres aspects de ma vie ?
8. Qu'est-ce qu'une personne objective penserait de cette situation ?
9. Si j'essayais de porter un regard plus positif sur cette situation, qu'est-ce que je me dirais ?
10. Est-ce que tout cela sera encore important dans un an ? Et dans 5 ans ?