

RESTRUCTURATION COGNITIVE

Remettre en question une croyance négative

Étape 1 : Identifiez une de vos croyances fondamentales

Il s'agit d'une conviction très ancrée que vous avez sur vous-même, les autres ou le monde. Exemple : *Je suis inintéressant.e*

Ma croyance : _____

Étape 2 : Identifiez une situation dans laquelle cette croyance se manifeste

Notez une situation précise dans laquelle cette croyance est activée et influence votre ressenti ou vos comportements. Exemple : *Lors d'une soirée entre collègues, je reste silencieux.se car je pense que personne ne trouvera ce que je dis intéressant.*

Situation : _____

Étape 3 : Quelles pensées automatiques en découlent ?

Écrivez les pensées spontanées qui surgissent dans cette situation, comme une petite voix intérieure. Exemple : *Si je parle, les autres vont s'ennuyer.*

Pensée : _____

Étape 4 : Trouvez 3 preuves concrètes qui contredisent cette croyance

Cherchez dans vos expériences réelles des faits, souvenirs ou témoignages qui montrent que cette croyance n'est pas toujours vraie. Exemples : *1/ Une amie m'a dit récemment qu'elle aimait discuter avec moi. ; 2/ J'ai déjà animé une réunion où les gens étaient attentifs. 3/ Certains collègues me posent des questions sur mes projets.*

1. _____

2. _____

3. _____

Étape 5 : Reformulez une pensée alternative plus équilibrée

Formulez une nouvelle pensée, plus nuancée et réaliste, qui tient compte à la fois du négatif et du positif. Exemple : *certaines personnes me trouvent peut-être inintéressantes, mais ce n'est pas toujours le cas.*

Nouvelle pensée : _____