

Le Travail : 1-Pensée-à-La-Fois

Explique la situation stressante qui s'est passée :

Ma pensée stressante :

« _____ »

Fais le Travail (utilise la même pensée tout au long de cette feuille) :

Question 1 : Est-ce vrai ? _____ (oui ou non)

Question 2 : Peux-tu absolument savoir que c'est vrai ? _____ (oui ou non)

Question 3 : Comment réagis-tu, que se passe-t-il, quand tu crois cette pensée stressante ?

a. Quand je pense à cette pensée stressante, je me sens (encercle ce que tu ressens) ...



triste



en larme



frustré



nerveux



effrayé



agacé



en colère

autres émotions

b. Quand je pense à cette pensée stressante, mon comportement est ...

J'abandonne.



Je réponds.



Je dis des choses méchantes.



J'ai une mauvaise attitude.



Je les ignore.



Je n'écoute pas.



Je lance des regards méchants.



J'essaie de prouver que j'ai raison.



Je ne suis pas les instructions.



Je m'en veux et j'en veux aux autres.



Je ne vois que le négatif.



Je me dis que je ne suis pas assez bon.



Je parle dans leur dos.



Je m'inquiète de ce que les autres vont penser.



c. Les autres choses que je fais ou que je dis sont :

Question 4 : Qui serais-tu sans cette pensée stressante ?

a. Sans cette pensée stressante, je me sentirais (entoure tout ce qui s'applique) ...



heureux



détendu



amoureux



riant



curieux



positif

autres émotions

b. Sans cette pensée stressante ...

- Je penserais à des façons de résoudre le problème
- J'écouterais
- Je ne dirais pas de choses méchantes.
- Je demanderais de l'aide.
- Je poserais des questions pour mieux comprendre.
- Je coopérerais. 100
- Je verrais que certaines personnes se soucient de moi.
- Je ferais de bons choix.
- Je n'en voudrais ni à moi ni aux autres.
- Je voudrais comprendre le point de vue.
- Je prendrais ma part de responsabilité.
- Je verrais le positif.

c. Autres choses que je ferais ou dirais

Les retournements - trouve des exemples correspondant aux retournements.

1. Le **retournement à l'opposé** : _____

2 exemples qui montrent que ce retournement est vrai

- a. _____
- b. _____

2. Le **retournement vers moi-même** :

2 exemples qui montrent que ce retournement est vrai

- a. _____
- b. _____

3. Le **retournement vers l'autre** :

2 exemples qui montrent que ce retournement est vrai

- a. _____
- b. _____