

# Journal des pensées

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**Consigne :** Quand votre humeur se détériore, posez-vous la question : « Qu'est-ce qui me traverse l'esprit à l'instant ? » et, aussi tôt que possible, notez les pensées ou les images mentales dans la colonne Pensées Automatiques.

Date / heure	Situation	Pensées automatiques	Emotions	Réponse adaptative	Conséquences
	1. Quel événement réel ou flot de pensées ou rêve éveillé a provoqué l'émotion désagréable ? 2. Quelles sensations physiques sont-elles associées ?	1. Quelles pensées ou images vous sont passées par la tête ? 2. A combien (sur une échelle de 0 à 100) croyez-vous chacune d'elles ?	1. Quelles émotions (tristesse, anxiété, colère, etc.) avez-vous ressenti à ce moment ? 2. Quelle était l'intensité (0-100) de ces émotions ?	1. Utilisez les questions ci-dessous pour élaborer une réponse aux pensées automatiques. 2. A combien (0-100) croyez-vous chaque réponse ?	1. A combien (0-100) croyez-vous maintenant chaque pensée automatique ? 2. Quelles émotions ressentez-vous maintenant ? A quelle intensité (0-100) ? 3. Qu'allez-vous faire ou qu'avez-vous fait ?
Questions pour élaborer une réponse alternative : (1) Quelle est la preuve que la pensée automatique est vraie ? Qu'elle est fausse ? (2) Existe-t-il une explication alternative ? (3) Quel est le pire scénario qui puisse arriver ? Comment pourrais-je faire face ? Quel est le meilleur scénario ? Quel est le scénario le plus probable ? (4) Quelles sont les conséquences de ma croyance dans les pensées automatiques ? Quels seraient les effets d'un changement de façon de penser ? (5) Que puis-je faire pour cela ? (6) Si [nom d'un ami] était dans cette situation avec ces pensées, qu'est-ce que je lui dirais ?					