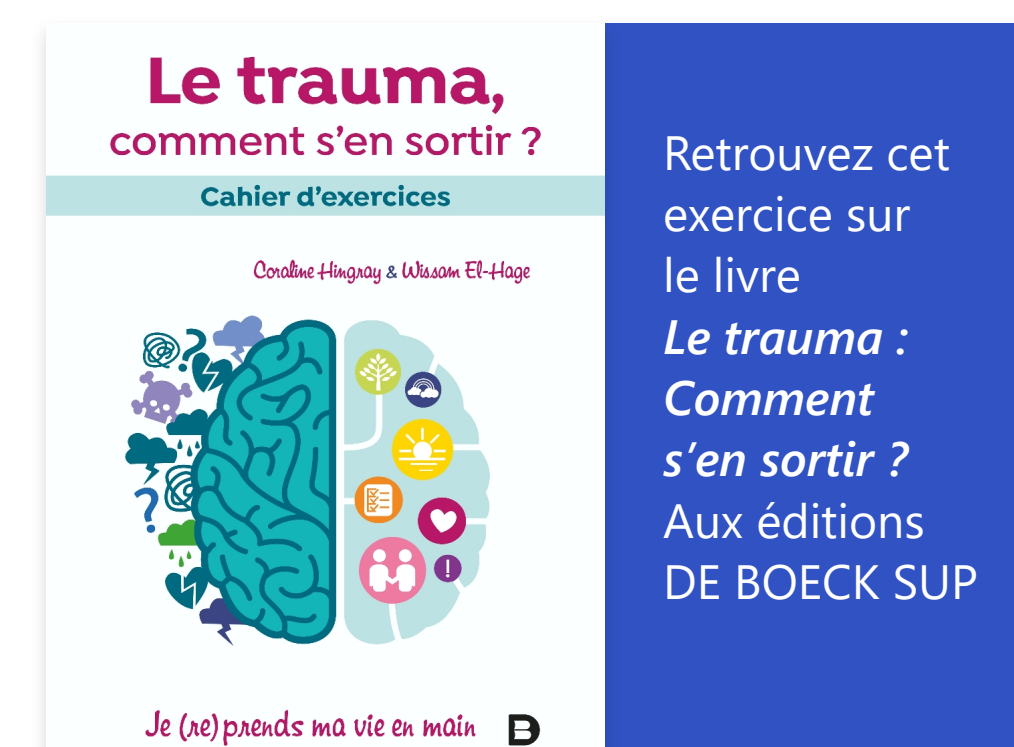


Fiche exercice

PENSÉES PSYCHOÉDUCATION - L'ESSENTIEL



L'essentiel

- ▶ Votre cerveau cherche à vous vendre des idées tordues, des escroqueries !
- ▶ Sortez votre habit d'inspecteur et osez remettre en question les idées négatives !

Identifier

1 Quelle est votre pensée négative ?

2 Est-ce qu'elle découle du port de jumelles déformantes ? Si oui, lesquelles ?

- ☐ Penser en noir ou blanc
- ☐ Voir avec des œillères
- ☐ Sur-généraliser
- ☐ Catastropher
- ☐ Raisonner émotionnellement
- ☐ Croire qu'on lit dans les pensées des autres
- ☐ Personnaliser
- ☐ Tirer des conclusions hâtives
- ☐ Maximiser le négatif

3 Est-ce qu'elle cache une croyance de base ?

- ☐ À propos de soi
- ☐ À propos des autres
- ☐ À propos du monde

La questionner

- Quelles preuves ?
- Il y a-t-il d'autres façons d'interpréter ces faits ?

Prendre du recul

Reformuler ma tête me raconte que... veut me faire croire que...

Destination

- Passez dans les trois tamis
Décidez de le garder ou pas
- Prenez les commandes de votre radio mentale
- Regardez cette pensée comme un nuage
Un nuage parmi tant d'autres, qui finira par passer dans votre ciel
- Devenez votre meilleur·e ami·e
Soyez bienveillant·e et empathique envers vous-même
- Cherchez des alternatives
Décentrez-vous