

GUIDE EXPRESS : REFORMULER SES PENSÉES

INTRODUCTION

Nos pensées influencent nos émotions et nos comportements. Ce guide propose un exercice simple de restructuration cognitive, inspiré des approches validées en psychologie cognitive et comportementale.

ÉTAPES

1

J'identifie la pensée automatique

- Exemple : Je vais échouer.

2

J'observe l'émotion associée

- Exemple : anxiété, peur, découragement

3

Je cherche une pensée alternative

Je me questionne :

- Est-ce que cette pensée est un fait ou une interprétation ?
- Quelle preuve ai-je pour ou contre ?
- Que dirais-je à un ami dans la même situation ?

4

Je reformule

- Exemple : Je ne peux pas savoir si je vais échouer mais je peux me préparer et donner le meilleur de moi-même.

GUIDE EXPRESS : REFORMULER SES PENSÉES

1

**J'identifie la pensée
automatique**

2

J'observe l'émotion associée

3

**Je cherche une pensée
alternative**

4

Je reformule

QUICK GUIDE TO REFRAME YOUR THOUGHTS

INTRODUCTION

Our thoughts directly influence our emotions and behaviours. This guide offers a simple cognitive restructuring exercise, inspired by validated approaches in cognitive and behavioural psychology.

STEPS

1

Identifying automatic thoughts

- *Example: I'm going to fail.*

2

Identifying the emotion behind it

- *Example: anxiety, fear, discouragement*

3

Looking for an alternative thought

- *I ask myself:*
- *Is this thought a fact or an assumption?*
- *What evidence do I have for or against it?*
- *What would I say to a friend in the same situation?*

4

Reframing

Example: I cannot be sure whether or not I will fail, but I can prepare myself and give it my best shot.

QUICK GUIDE TO REFRAME YOUR THOUGHTS

1

Identifying automatic thoughts

2

Identifying the emotion
behind it

3

Looking for an alternative
thought

4

Reframing