

Dire « stop! » à tes pensées automatiques¹

Situation	Pensées automatiques	Émotions	Sensations physiques	Réaction
Qu'est-ce qui a déclenché l'anxiété chez toi?	Quelle est la première pensée qui est venue à ton esprit?	Qu'as-tu ressenti dans ton coeur?	Qu'as-tu ressenti dans son corps?	Qu'as-tu fait? Quel comportement as-tu adopté?

¹ Adapté à partir de Bessner, 2016

Maintenant, vérifie le réalisme des pensées qui te sont venues à l'esprit (pensées automatiques). En lien avec la situation que tu as vécue, écris ci-dessous quelques pensées plus réalistes et plus aidantes :

Comment te sens-tu maintenant?

N'oublie jamais que tu as le pouvoir de dire « stop » à tes pensées automatiques négatives et de les remplacer par des pensées positives, aidantes. La prochaine fois que tu vivras cette situation et que des pensées automatiques négatives viendront à ton esprit, dis-toi donc « stop! », et utilises les pensées de remplacement que tu as énoncées ci-dessus.

