

Restructuration cognitive

Identification de la pensée négative

Quelle est la pensée automatique qui me traverse l'esprit en ce moment ?

Quelle émotion cette pensée suscite-t-elle en moi ?

Évaluation de la validité

Ai-je des preuves concrètes pour étayer cette pensée ?

Est-ce que cette pensée reflète vraiment la réalité de la situation ?

Recherche d'alternatives

Existe-t-il d'autres façons de voir cette situation ?

Quelle perspective pourrais-je adopter qui serait plus positive ou équilibrée ?

Élaboration de pensées réalistes

Quelle serait une pensée plus réaliste et équilibrée dans cette situation ?

Comment pourrais-je reformuler cette pensée de manière plus constructive ?

Focus sur les aspects positifs

Quels sont les aspects positifs de cette situation, même s'ils sont minimes ?

Y a-t-il quelque chose de bon ou d'encourageant que je peux retirer de cette expérience ?

Planification d'actions

Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour faire face à cette situation de manière constructive ?

Comment puis-je transformer cette pensée en une action positive ?

Pratique de l'acceptation

Quelles parties de cette situation sont hors de mon contrôle et que je dois accepter ?

Comment puis-je pratiquer l'acceptation et laisser aller ce que je ne peux pas changer ?

Cultiver la gratitude

Quels aspects de ma vie puis-je être reconnaissant(e) en ce moment ?

Qu'est-ce que je peux apprécier dans ma vie, même dans les moments difficiles ?