

Source: Blackburn, Y.M., & Cottreau, J. (2008).
 Psychothérapie cognitive de la dépression, 3^e éd.,
 Coll. Médecine et psychothérapie, Elsevier-Masson,
 Paris.

Se document a été
 reproduit conformément
 à la licence ACCESS COPYRIGHT.
 Il est strictement interdit
 de le revendre ou d'en
 reproduire d'autres
 copies.



This material has
 been copied in
 licence from
 ACCESS COPYR
 Right. No further
 resale or further
 et des matériel k
 prohibited

Fiche d'auto-enregistrement des pensées dysfonctionnelles

Situation	Émotions	Pensées automatiques	Réponses rationnelles	Résultats
(Événement ou fil de pensées)	Spécifier et évaluer (0-100 %).	Écrire littéralement et évaluer votre niveau de croyance (0-100 %).	Écrire toutes les réponses et évaluer votre niveau de croyance (0-100 %).	Réévaluer votre niveau de croyance dans la pensée automatique (0-100 %) et les émotions (0-100 %).
Conversation avec mon mari (100 %)	Anxieuse 80 %. Envie de pleurer (80 %).	Je suis incapable d'avoir une conversation (100 %). Je n'ai aucun soutien de personne (100 %). Je dis et fais des bêtises (100 %).	Jacques a toujours besoin d'avoir raison. C'est son point faible. Cela ne veut pas dire que je n'ai pas de conversation ou que je suis bête. Ce n'était même pas une conversation importante (80 %).	Pensées automatiques (20 %). Anxieuse (20 %). Envie de pleurer (0 %).
Les enfants en train de se chamailler	Irritée (50 %). Triste (80 %).	Oh non! Je ne sais pas quoi faire dans ces situations. Je suis une mère incompétente (10 %).	C'est naturel pour les enfants de se chamailler parfois. Tous les enfants le font. Ce n'est pas ma faute. Au lieu de me blâmer moi-même, je vais essayer d'être pratique. Je vais les arrêter et demander de quoi il s'agit et décider quoi faire après (100 %).	Pensée automatique (0 %). Irritée (10 %). Triste (20 %).