

Je me libère du stress !

Des outils de pros pour être zen



Tableau d'Enregistrement des Pensées Dysfonctionnelles

Évènement	Emotions	Pensées automatiques	Pensées adaptées	Résultat
<p>Évènement, situation ou pensées qui suscitent l'émotion. Qui ? Quoi ? Où ? Quand ?</p>	<p>Noter les émotions ressenties. Evaluer leur intensité (0-100)</p>	<p>Écrire les pensées vous venant spontanément dans cette situation. Evaluer le niveau de croyance dans ces pensées (0-100)</p>	<p>Ces pensées sont-elles réalistes et adaptées ? Si non, par quelles autres pensées plus réalistes et mieux adaptées pourrait-on les remplacer ? Écrire ces pensées adaptées et évaluer le niveau de croyance (0-100)</p>	<p>Réévaluer l'intensité des émotions (0-100)</p>

Exemple :

Évènement	Emotions	Pensées automatiques	Pensées adaptées	Résultat
<p><i>Ce matin, pendant la réunion d'équipe, mon chef m'a dit devant tous mes collègues qu'il n'était pas du tout satisfait de l'avancée de mon projet et que je n'avais pas compris sa demande.</i></p>	<p>1. Colère (90) 2. Honte (70) 3. Culpabilité (30) 4. Peur (60)</p>	<p>1. C'est vraiment un sale type (90) 2. Les autres doivent penser que je suis nul (80) 3. Je ne suis bon à rien (60) 4. Je vais me faire virer (40)</p>	<p>1. Je ne suis pas du tout d'accord pour être traité comme ça.. 2. Mes collègues savent que je suis sérieux. Même si leur vision de moi a changé je serai déçu mais ça ne changera pas ce que je veux. 3. Ca n'a pas marché comme je l'espérais mais ça n'est pas toujours le cas. Souvent j'arrive à faire bien mon travail. 4. Ce chef disqualifie tout le monde mais je n'ai jamais vu quelqu'un se faire virer pour autant.</p>	<p>1. Colère (70) 2. Honte (40) 3. Culpabilité (10) 4. Peur (50)</p>

Je me libère du stress !

Des outils de pros pour être zen



Tableau d'Enregistrement des Pensées Dysfonctionnelles

A vous !

Evènement	Emotions	Pensées automatiques	Pensées adaptées	Résultat