

Journal cognitif



Les 3 étapes clefs du changement cognitif sont:

1. Prêtez attention à vos pensées ;
2. Identifiez les pensées à risque ;
3. Mobiliser de nouvelles pensées

Étape 1 : Prêtez attention à vos pensées/émotions/sensations

Le journal cognitif est une étape utile pour s'exercer à prêter attention à ses pensées et identifier le cas échéant ses pensées à risque.

Procédez de la façon suivante :

Partie 1 – Décrivez ce qui s'est passé (collez avec les faits)

Partie 2 – Listez toutes les pensées dont vous pouvez vous souvenir (les mots exacts qui vous venaient à l'esprit à ce moment)

Partie 3 – Listez tous les sentiments, toutes les émotions et ressentis corporels que vous vous souvenez avoir eu

Partie 4 – Listez les croyances mobilisées dans cette situation (les croyances sont des règles, principes et opinions que vous utilisez dans beaucoup de situations différentes. (Ex : « dans la vie il ne faut pas... »))

| | |
|--------------|--|
| 1. SITUATION | Décrivez objectivement les faits tels qu'ils se sont passés <i>Qui a été impliqué? Qu'ont ils dit et fait?</i> |
| | |
| 2. PENSÉES | Listez chaque pensée dont vous vous souvenez <i>Utilisez les mots exacts qui sont venus à votre esprit à ce moment. Ne jugez pas vos pensées mais identifiez les.</i> |
| | |

| | |
|--------------|---|
| 3. ÉMOTIONS | <p>Listez tous les sentiments/ressentis que vous vous rappelez avoir eu. Utilisez les mots qui vous semblent juste.</p> <p><i>Les ressentis peuvent être des émotions (colère, peur...) ou des sensations corporelles (chaleur, crispations...), ou les deux.</i></p> |
| | |
| 4. CROYANCES | <p>Listez vos opinions et croyances</p> <p><i>Opinions et croyances sont des règles, principes, valeurs ou façons de penser que vous utilisez dans beaucoup de situations différentes.</i></p> |
| | |

Étape 2 : Reconnaître ses pensées/croyances à risque :

1. Est-ce que mes pensées, sentiments, opinions et croyances m'ont conduit à faire ce que j'ai fait?
 2. Quelles pensées, sentiments, opinions et croyances ont été les plus importantes pour me conduire à faire ce que j'ai fait?
 3. Comment ces pensées , sentiments, opinions, croyances m'ont conduit à faire ce que j'ai fait?
-

Étape 3 : utiliser des pensées alternatives :

1. Quelles nouvelles façons de penser puis-je utiliser, pour me conduire à des conséquences différentes?
2. Est-ce que je vais me sentir bien si je pense de cette façon?