

# GRILLE D'AUTO-OBSERVATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES

SITUATION	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	QUESTIONNEMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
<p>Qui, quoi, quand, ou ?</p> <p><b>Décrire :</b> L'évènement précis produisant l'émotion déplaisante ou le fil d'idées, de pensées, de souvenirs.</p>	<p>Comment je me suis senti(e) ?</p> <p><b>Préciser :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Triste, agressif, anxieux, etc.</li> <li>2. Évaluer l'intensité de l'émotion de 0-8.</li> </ol>	<p>Ce qui m'est venu à l'esprit au moment même.</p> <p>Écrire la ou les pensée(s) automatique(s) qui a/ont précédé, suivi ou accompagné l'émotion.</p>	<p>Exemples de questionnement sur ses pensées automatiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Est-ce bien vrai ?</li> <li><input type="checkbox"/> Serait-il possible de voir les choses autrement ?</li> <li><input type="checkbox"/> Et si cela arrivait, quelles en seraient les conséquences ?</li> </ul>	<p>Une pensée fonctionnelle est plus réaliste, nuancée et suivie d'émotions modérées plutôt que dysfonctionnelles et nous aide à atteindre nos objectifs.</p>	<p>Comment je me sens avec cette nouvelle pensée ?</p> <p><b>Préciser :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Triste, agressif, anxieux, etc.</li> <li>2. Évaluer l'intensité de l'émotion de 0-8.</li> </ol>	

## Références bibliographiques

Chaloult, L., Goulet, J., et Ngo, T.L. (2018). *Manuel d'accompagnement pour une thérapie cognitivo-comportementale (1<sup>e</sup> édition)*. Montréal, Canada: Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

Lebel, G. (2013). *Guide d'auto-soins pour la gestion du stress: Fou de soi, pas fou du stress*. Repéré à <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du *Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins* Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec