

1. Situation

.....

.....

.....

.....

2. Emotion

.....

.....

.....

.....

4. Pensée automatique

.....

.....

.....

.....

3. A quel point avez-vous ressenti cette émotion ?

Prenez le temps d'évaluer l'intensité de votre émotion sur une échelle de 0 à 10.

/10

5. A quel point pensez-vous que cette pensée automatique est vraie ?

- 0 = "Je n'y crois pas du tout"
- 10 = "J'y crois complètement"

/10

6. Quel biais cognitif a pu fausser votre jugement dans cette situation ?

1 - Maximalisation du négatif et minimisation du positif

Surévaluer les aspects négatifs d'une situation ou d'une personne et minimiser les aspects positifs

6 - Abstraction sélective

Focaliser son attention sur un détail négatif précis, sans avoir de vision globale de la situation

2 - Raisonnement en "tout ou rien"

Penser en termes extrêmes plutôt qu'en nuances

7 - Catastrophisme

Tendance à imaginer le pire scénario sans envisager d'autres issues possibles

3 - Etiquetage

Catégoriser les gens ou les choses en fonction d'une caractéristique

8 - Sur-généralisation

Tirer une conclusion négative qui va bien au-delà de la situation présente et de la réalité

4- Personnalisation

Considérer que les événements extérieurs sont liés à soi-même, même s'il n'y a aucune preuve de cela

9 - Shouldisme

Obéir à des règles rigides et surestimer les conséquences négatives du non-respect des règles

5 - Inférence arbitraire

Tirer des conclusions hâtives sur une situation en se basant sur un détail ou des preuves incomplètes voire inexistantes

10 - Aucun de ces biais

Je ne reconnais pas la situation que j'ai vécue ou quelque chose de similaire parmi ces biais

7. En ayant désormais conscience de ce biais, comment pourriez-vous modifier votre pensée ? Que pourriez-vous penser à la place ?

.....

.....

8. Maintenant que vous avez cela en tête : évaluez de nouveau l'intensité de l'émotion que vous avez ressentie.

/10

9. Enfin, à quel point pensez-vous que votre pensée initiale est "vraie" ?

/10

