Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche B3. Approche cognitivo-comportementale

GRILLE D'AUTO-OBSERVATION DES PENSÉES AUTOMATIQUES

SITUATION	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	QUESTIONNEMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
Qui, quoi, quand, ou ? **Décrire :** L'évènement précis produisant l'émotion déplaisante ou le fil d'idées, de pensées, de souvenirs.	Comment je me suis senti(e) ? **Préciser :** 1. Triste, agressif, anxieux, etc. 2. Évaluer l'intensité de l'émotion de 0-8.	Ce qui m'est venu à l'esprit au moment même. Écrire la ou les pensée(s) automatique(s) qui a/ont précédé, suivi ou accompagné l'émotion.	Exemples de questionnement sur ses pensées automatiques ☐ Est-ce bien vrai ? ☐ Serait-il possible de voir les choses autrement ? ☐ Et si cela arrivait, quelles en seraient les conséquences ?	Une pensée fonctionnelle est plus réaliste, nuancée et suivie d'émotions modérées plutôt que dysfonctionnelles et nous aide à atteindre nos objectifs.	Comment je me sens avec cette nouvelle pensée ? **Préciser :** 1. Triste, agressif, anxieux, etc. 2. Évaluer l'intensité de l'émotion de 0-8.	

Références bibliographique

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

Lebel, G. (2013). *Guide d'autosoins 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 autosoins
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
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec