



RECADRER VOS PENSÉES

Pendant une semaine, prêtez attention aux pensées autodestructrices qui vous envahissent ou au discours intérieur négatif qui reprend le dessus.

Sur cette feuille de travail, notez ces pensées et réfléchissez à la façon dont vous pouvez les reformuler. Si un aspect ne relève pas de votre contrôle, recadrez-le en écrivant un élément sur lequel vous avez une influence, peu importe son importance.

Refaites l'exercice une deuxième ou une troisième fois. Êtes-vous retombé dans la même spirale de pensées négatives ou autodestructrices, ou avez-vous recadré vos pensées dans le moment présent?

Nous avons tous des pensées négatives. L'astuce, c'est de les gérer au moment où elles surviennent.

	Pensée négative ou ce qui est hors de mon contrôle	Pensée positive reformulée ou ce qui relève de mon contrôle
	<i>La dernière fois que j'ai essayé de patiner, j'ai échoué</i>	<i>J'ai appris qu'on se fait moins mal en tombant quand on est enfant que lorsqu'on est adulte. Cette fois, je porterai des genouillères.</i>
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		

