

TRAVAIL COGNITIF

« Métacognition »

Petite Introduction



Si l'on observe notre vie, il est fort probable qu'on occupe beaucoup de temps à résoudre les problèmes du quotidien, du travail, ceux des autres ou à tenter de préserver nos principes ou nos idées intactes. Tout cela, au détriment de nous-mêmes...

Mais pour s'occuper de soi, il faut d'abord être en mesure de comprendre comment nos pensées ou nos stratégies ne fonctionnent pas, avant d'analyser ou conceptualiser quoi que ce soit.

Objectif

Le but est d'éviter la rumination grâce à une réflexion ciblée qui permet la distance avec nos pensées. Au fur et à mesure des questions, les pensées automatiques paraîtront de moins en moins réelles, mais cela n'est possible qu'en répétant l'exercice régulièrement.

Questions [\(le document contient deux pages\)](#)

Décrivez factuellement la situation qui vous a posé problème

Conseil 1 : sans analyse et sans détails trop précis

(exemple, j'étais dans un magasin de bricolage, je n'ai pas osé demander de conseil au vendeur.)

Notez la pensée qui vous a posé problème, ou la pensée qui vous ait habituelle dans ce genre de situation

Conseil 1 : En une seule phrase

Conseil 2 : Commencez par « Je », « Il/Elle » ou « On »

(exemple, « J'ai peur d'embêter l'autre »)

Indiquez votre niveau de croyance en cette pensée : 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Indiquez la ou les émotion(s) associée(s) en évaluant

- : 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- : 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- : 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Indiquez vos ressentis corporels ou vos impressions

(exemple, « Je suis tétanisé et j'ai les mains moites. »)

Quelles sont les preuves qui confirment votre pensée :

Quelles sont les preuves qui infirment votre pensée :

Y-a-t-il un pensée alternative à laquelle vous puissiez croire ?

Conseil 1 : Mettez-vous à l'écart de la situation

Conseil 2 : Elle doit être tout aussi probable que la pensée qui est étudiée ici

Votre pensée est-elle un fait ou l'interprétation d'un fait ? Examinez la différence :

Le contexte autour de vous a-t-il influencé vos pensées ?

Conseil : pensez à votre humeur, la relation avec quelqu'un d'autre, une situation qui s'est produite récemment,...

(exemple, ce matin, je suis arrivé en retard au travail)

Il y a quelques années, aviez-vous ces pensées ?

Dans quelques années aurez-vous encore ces pensées ?

S'il s'agissait d'une autre personne qui a votre pensée, comment feriez-vous pour la rassurer ?

Les mots que vous avez envers cette personne marchent-ils pour vous ? Que se passe-t-il ?

Quel type de fragilité observez-vous dans le problème ?

(schéma de pensée, mode dysfonctionnel, trouble, relation ou situation particulière...)

Si vous n'aviez pas cette fragilité, comment pourriez-vous penser la situation ?

Que pensez-vous de la situation maintenant ?

Réévaluez votre niveau de croyance 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Réévaluez votre émotion 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

[Conseil : imprimez ce questionnaire plusieurs fois afin d'y revenir au besoin, cela favorisera votre évolution.]