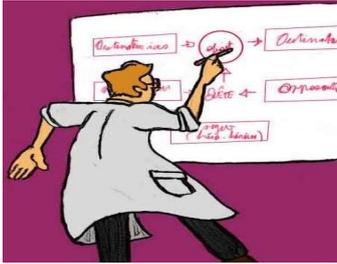


TRAVAIL COGNITIF

« Trouver un schéma de pensée »

(ce document contient 2 pages)



Les schémas de pensées sont des **habitudes de comportement de longue date**. Ils sont **profondément ancrés en nous** et souvent difficiles à changer.

Pour y parvenir, **il faut une certaine discipline et être à l'affut** de ses pensées/croyances et attitudes/comportements.

Dans un premier, il faut donc les **traquer le plus souvent possible**, dès qu'une situation – même banale – vous interpelle. La présente fiche permet un **travail pendant une semaine**.

JOUR 1	
DESCRIPTION	AUTOANALYSE
1) Décrivez la situation	4) Schéma de pensée : <input type="text"/> <input type="checkbox"/> Inconditionnel <input type="checkbox"/> Conditionnel
2) Notez votre pensée	5) S'il est conditionnel, recherchez le « schéma inconditionnel » qui le sous-tend (vous pouvez vous aider de la fiche « Mes schémas de pensée »)
3) Notez votre attitude/comportement	6) A quel type stratégie appartient votre attitude comportement <input type="checkbox"/> Automatique <input type="checkbox"/> Evitement <input type="checkbox"/> Compensation

JOUR 2	
DESCRIPTION	AUTOANALYSE
1) Décrivez la situation	4) Schéma de pensée : <input type="text"/> <input type="checkbox"/> Inconditionnel <input type="checkbox"/> Conditionnel
2) Notez votre pensée	5) S'il est conditionnel, recherchez le « schéma inconditionnel » qui le sous-tend (vous pouvez vous aider de la fiche « Mes schémas de pensée »)
3) Notez votre attitude/comportement	6) A quel type stratégie appartient votre attitude comportement <input type="checkbox"/> Automatique <input type="checkbox"/> Evitement <input type="checkbox"/> Compensation

JOUR 3	
DESCRIPTION	AUTOANALYSE
1) Décrivez la situation	4) Schéma de pensée : <input type="text"/> <input type="checkbox"/> Inconditionnel <input type="checkbox"/> Conditionnel
2) Notez votre pensée	5) S'il est conditionnel, recherchez le « schéma inconditionnel » qui le sous-tend (vous pouvez vous aider de la fiche « Mes schémas de pensée »)
3) Notez votre attitude/comportement	6) A quel type stratégie appartient votre attitude comportement <input type="checkbox"/> Automatique <input type="checkbox"/> Evitement <input type="checkbox"/> Compensation

JOUR 4	
DESCRIPTION	AUTOANALYSE
1) Décrivez la situation	4) Schéma de pensée : <input type="text"/> <input type="checkbox"/> Inconditionnel <input type="checkbox"/> Conditionnel
2) Notez votre pensée	5) S'il est conditionnel, recherchez le « schéma inconditionnel » qui le sous-tend <i>(vous pouvez vous aider de la fiche « Mes schémas de pensée »)</i>
3) Notez votre attitude/comportement	6) A quel type stratégie appartient votre attitude comportement <input type="checkbox"/> Automatique <input type="checkbox"/> Evitement <input type="checkbox"/> Compensation

JOUR 5	
DESCRIPTION	AUTOANALYSE
1) Décrivez la situation	4) Schéma de pensée : <input type="text"/> <input type="checkbox"/> Inconditionnel <input type="checkbox"/> Conditionnel
2) Notez votre pensée	5) S'il est conditionnel, recherchez le « schéma inconditionnel » qui le sous-tend <i>(vous pouvez vous aider de la fiche « Mes schémas de pensée »)</i>
3) Notez votre attitude/comportement	6) A quel type stratégie appartient votre attitude comportement <input type="checkbox"/> Automatique <input type="checkbox"/> Evitement <input type="checkbox"/> Compensation

JOUR 6	
DESCRIPTION	AUTOANALYSE
1) Décrivez la situation	4) Schéma de pensée : <input type="text"/> <input type="checkbox"/> Inconditionnel <input type="checkbox"/> Conditionnel
2) Notez votre pensée	5) S'il est conditionnel, recherchez le « schéma inconditionnel » qui le sous-tend <i>(vous pouvez vous aider de la fiche « Mes schémas de pensée »)</i>
3) Notez votre attitude/comportement	6) A quel type stratégie appartient votre attitude comportement <input type="checkbox"/> Automatique <input type="checkbox"/> Evitement <input type="checkbox"/> Compensation

JOUR 7	
DESCRIPTION	AUTOANALYSE
1) Décrivez la situation	4) Schéma de pensée : <input type="text"/> <input type="checkbox"/> Inconditionnel <input type="checkbox"/> Conditionnel
2) Notez votre pensée	5) S'il est conditionnel, recherchez le « schéma inconditionnel » qui le sous-tend <i>(vous pouvez vous aider de la fiche « Mes schémas de pensée »)</i>
3) Notez votre attitude/comportement	6) A quel type stratégie appartient votre attitude comportement <input type="checkbox"/> Automatique <input type="checkbox"/> Evitement <input type="checkbox"/> Compensation