

CHANGER MES

PENSÉES PIÈGES

Recadrer mes pensées négatives

Fiche 10



OBJECTIFS

- Identifier les pensées négatives qui entretiennent la solitude.
- Apprendre à les remettre en question.
- Développer une manière plus réaliste et constructive de se parler à soi-même.



ÉTAPES

Pensée-piège | Nouvelle pensée réaliste

1

Note une pensée que tu as eue récemment et qui t'a fait te sentir seul.

Exemples :

- "Personne ne veut passer de temps avec moi."
- "Je n'ai rien d'intéressant à dire."
- "Si je propose, on va me refuser."

2

Demande-toi : est-ce un fait ou une interprétation ?

3

Cherche une autre manière de voir la situation.

Exemple : "Même si tout le monde n'est pas disponible aujourd'hui, il y a des personnes qui apprécient passer du temps avec moi."

4

Écris ta nouvelle pensée à côté de l'ancienne.



CONCLUSIONS

Changer une pensée ne veut pas dire se forcer à être positif. Il s'agit d'apprendre à voir les choses de manière plus juste et moins dure envers soi-même.



ET MAINTENANT ?

La prochaine fois qu'une pensée-piège surgit, prends une minute pour l'écrire puis essaie de la reformuler.