

## VII.XI Exercice – Restructuration cognitive avec questionnement socratique

Situation et pensées automatiques :

---

---

1- Quelles sont les preuves appuyant ma pensée ?

---

---

---

---

2- Quelles sont les preuves réfutant ma pensée ?

---

---

---

---

3- Est-ce qu'il y a une autre façon d'interpréter la même situation?

---

---

---

---

4- Si on suppose que l'hypothèse est vraie, quels sont les conséquences et les risques réalistes? Quel est le pire scénario? Comment y faire face? Est-ce possible de s'adapter?

---

---

---

---

---

---

---