FICHE 61 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le registre des pensées

Examiner une pensée automatique et trouver une pensée plus juste

OBJECTIF

Apprendre à repérer les pensées automatiques liées à une émotion, à les examiner à partir des faits et à formuler une pensée alternative plus équilibrée.

POUR QUI

Anxiété, tristesse, colère, autocritique. Outil de base de la TCC. Adulte et adolescent.

DURÉE

15 min en séance ; puis après les situations difficiles

DÉROULÉ

1. Partez d'une situation récente et précise, et de l'émotion ressentie (intensité 0-100).
2. Identifiez la pensée automatique la plus « chaude » (celle qui explique le mieux l'émotion).
3. Cherchez les faits qui la soutiennent et ceux qui ne la soutiennent pas, sans interpréter.
4. Formulez une pensée alternative réaliste, puis réévaluez l'émotion.

POINTS D'ATTENTION

> Le but n'est pas de penser positif mais plus juste. Si la personne ne « croit » pas la pensée alternative, travaillez-la davantage plutôt que de l'imposer.

RÉFÉRENCES

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 61 · FICHE À REMETTRE

Mon registre des pensées

Nos émotions dépendent souvent de la façon dont nous interprétons une situation. Ce registre t'aide à repérer ta pensée, à l'examiner à partir des faits, et à trouver une façon plus juste de voir les choses.

1. La situation : où, quand, avec qui.
2. Mon émotion et son intensité (0 à 100).
3. La pensée qui m'est venue, et les faits pour et contre.
4. Une pensée plus juste, puis l'intensité de l'émotion après.

Situation	Émotion /100	Pensée automatique	Faits pour / contre	Pensée plus juste	Émotion après /100

Qu'est-ce que je remarque sur ma façon d'interpréter les situations ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification