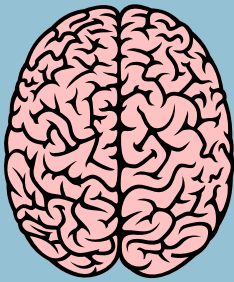


LES PENSÉES NÉGATIVES

DÉCOUVRIR LES BIAIS HABITUELS ET INCONSCIENTS DE LA PENSÉE POUR AIDER À RÉDUIRE ANXIÉTÉ, STRESS ET INQUIÉTUDE.

LA PENSÉE ÉMOTIONNELLE

ÉVALUER LES SITUATIONS À TRAVERS LE PRISME DE VOTRE ÉMOTION DU MOMENT, OÙ VOS ÉMOTIONS SONT INTERPRÉTÉES COMME DES FAITS.



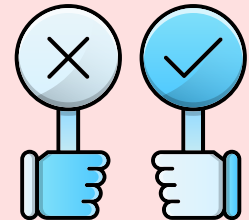
LA PENSÉE CATASTROPHIQUE

EXAGÉRATION NÉGATIVE D'UNE SITUATION.



TOUT OU RIEN

PENSER QUE LES SITUATIONS SONT SOIT TOTALEMENT BONNES, SOIT TOTALEMENT MAUVAISES. IL N'Y A PAS DE NUANCES ET D'ENTRE-DEUX.

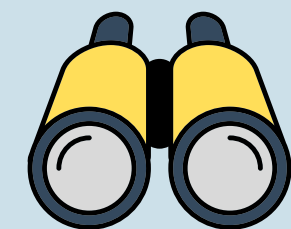


UTILISER TROP SOUVENT LE MOT "DEVRAIT"

SE FIXER DES ATTENTES EXCESSIVES.

LA GÉNÉRALISATION EXCESSIVE

INTERPRÉTER UN ÉVÉNEMENT PONCTUEL ET NÉGATIF COMME LA NORME OU UN SCÉNARIO CONSTANT.



SE FOCALISER SUR LE NÉGATIF

SE CONCENTRER UNIQUEMENT SUR LES ASPECTS NÉGATIFS D'UNE SITUATION, EN IGNORANT OU EN MINIMISANT LES ASPECTS POSITIFS.



PERSONALISATION

SE BLÂMER INUTILEMENT POUR DES ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS EXTÉRIEURS, QUI NE SONT PAS DE NOTRE FAIT.