

FORMULAIRE DE PENSÉE RÉALISTE (exemple)

Situation	Sentiments 0 = aucune émotion 10 = émotion la plus intense	Pensées anxiogènes	Pensées réalistes	Sentiments <u>après la pensée réaliste</u> (0-100)
Entretien important demain	Anxiété – 8	<p><i>Je suis toujours si nerveux(se) pendant les entrevues d'embauche. Je vais tout gâcher demain et je ne me ferai jamais embaucher.</i></p>	<p><i>Il se pourrait que je ne réussisse pas l'entretien de demain, mais ne pas réussir parfaitement à un entretien d'embauche ne signifie pas que je n'obtiendrai pas le poste. Même si je n'obtiens pas ce poste, cela ne veut pas dire que je ne trouverai jamais d'emploi. J'ai toujours été capable de trouver un emploi. Je peux toujours obtenir de la rétroaction sur ce que je peux faire pour améliorer mes chances d'obtenir un autre poste semblable.</i></p>	Anxiété – 3

Situation	Sentiments 0 = aucune émotion 10 = émotion la plus intense	Pensées anxiogènes	Pensées réalistes	Sentiments <u>après</u> la pensée réaliste (0-100)