Fiche de pensées à cinq colonnes

Utilisez cette fiche pour examiner une situation précise, les pensées et les émotions qui ont suivi, puis formuler une pensée alternative plus nuancée.

Situation Que s'est-il passé ? Restez concret.	**Pensées automatiques** Quelles pensées ou images ont surgi ?	**Émotions** Qu'avez-vous ressenti ? Avec quelle intensité ?	**Pensées alternatives** Une interprétation plus nuancée ?	**Nouvelles émotions** Qu'est-ce qui change avec ce nouveau regard ?

© Uncompelled

Utiliser la fiche à cinq colonnes

Version 2026-09-06

La fiche de pensées à cinq colonnes est un outil de thérapie cognitivo-comportementale. Elle distingue la situation, les pensées automatiques, les émotions et des pensées alternatives plus nuancées. L'objectif est d'examiner si la première interprétation est la seule possible, sans chercher à penser positivement à tout prix.

1 Situation

Décrivez la situation aussi concrètement que possible : que s'est-il passé, où étiez-vous et qui était présent ? Gardez les interprétations pour les autres colonnes.

2 Pensées automatiques

Notez les pensées, les images mentales ou les suppositions qui sont apparues rapidement, presque automatiquement. Elles peuvent sembler être des faits ; considérez-les ici comme des hypothèses.

3 Émotions

Notez les émotions ressenties et, si cela vous est utile, leur intensité de 0 à 100. Les réactions corporelles peuvent aussi figurer dans cette colonne.

4 Pensées alternatives

Examinez ce qui soutient la pensée automatique et ce qui la remet en question. Formulez une pensée alternative plus précise et plus nuancée, sans la rendre artificiellement positive.

5 Nouvelles émotions

Observez si l'émotion, son intensité ou l'envie d'agir change lorsque vous comprenez la situation de cette nouvelle manière.

Dans le TOC

En cas de TOC, utilisez cette fiche avec prudence. Elle ne doit pas devenir un moyen d'analyser jusqu'à obtenir une certitude absolue. Elle sert à comprendre le fonctionnement et à s'exercer à répondre de façon plus utile, sans neutraliser les obsessions.

© Uncompelled