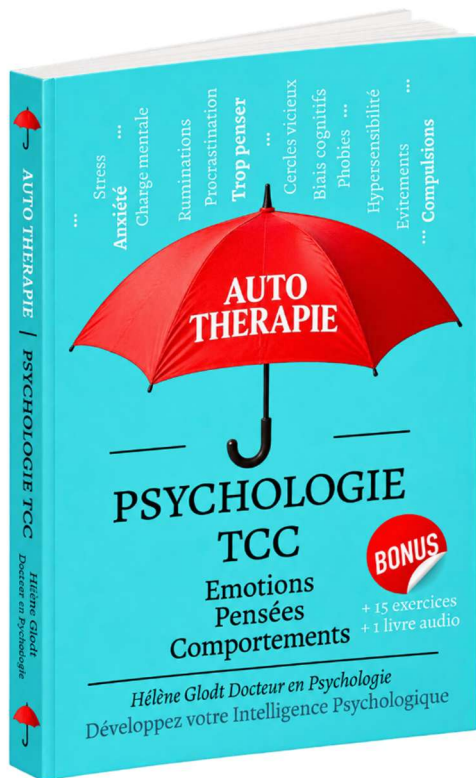




Cahier d'exercices BONUS GRATUIT associé au livre

**« Développez votre intelligence
psychologique : Livre de psychologie et
autothérapie des émotions, pensées et
comportements »**

Psychoéducation
Psychologie TCC
Techniques et exercices
Guide pratique
Auteur Hélène Glodt

Bonus téléchargeable depuis le site
www.psychologie-hg.com

Note de l'auteur

Ce livre ne contient pas d'avis médical et son contenu est fourni uniquement à titre d'information. Mon objectif est de partager des conseils pratiques tirés de publications scientifiques et des propos d'auteurs ayant communiqué sur ces sujets auprès du grand public, ainsi que d'éditeurs reconnus dans le domaine de la psychologie. Je partage également des techniques et des outils issus des thérapies cognitives comportementales et émotionnelles, adaptés au fur et à mesure de ma pratique professionnelle.

Table des matières

Introduction	p 3
Outil n° 1 J'observe mon état émotionnel	p 5
Outil n° 2 j'observe le contexte de mon état émotionnel	p 6
Outil n° 3 Journal des émotion	p 7
Outil n° 4 Outil de décision	p 9
Outil n° 5 Repérer ma tendance à utiliser des biais cognitifs	p 10
Outil n° 6 Les colonnes de Beck	p 12
Outil n° 7 Déplacer son point de vue	p 14
Outil n° 8 La flèche descendante	p 16
Outil n° 9 La pensine	p 17
Outil n° 10 Observer ses comportements	p 18
Outil n° 11 Journal de comportements	p 19
Outil n° 12 Modifier un comportements problématique	p 21
Outil n° 13 Identifier ses comportements automatiques	p 22
Outil n° 14 Journal des expériences positives	p 23
Outil n° 15 La balance énergétique	p 24
Outil n° 16 Les domaines qui comptent pour moi	p 25
Conclusion	p 27

Introduction

Bienvenue dans ce cahier d'exercices, compagnon pratique et interactif du livre *Développez votre intelligence psychologique*. Ce cahier a été conçu pour vous aider à passer de la compréhension à l'action, de la théorie à l'expérience, pour aller mieux et vivre en bonne intelligence avec vous-même, pensées, émotions et comportements.

Le livre principal vous invite à explorer en profondeur votre monde intérieur avec clarté et bienveillance. Il vous propose une lecture enrichie par les apports de la psychologie scientifique, notamment la psychoéducation et les thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCE). Ce cahier en est le prolongement.

Pourquoi un cahier d'exercices ?

Lire un livre de psychologie, aussi éclairant soit-il, ne suffit pas toujours à générer des changements concrets dans sa vie quotidienne. Les idées doivent être éprouvées, appliquées, explorées dans votre propre réalité. C'est précisément ce que ce cahier vous propose : un espace personnel pour mettre en œuvre les outils du livre, observer vos processus internes, et expérimenter de nouvelles façons d'être et d'agir. Chaque exercice vise à vous accompagner dans votre cheminement, en complément des théories et des exemples développés dans le livre principal.

Ce que vous allez trouver dans ce cahier

Le cahier est structuré en plusieurs outils pratiques, numérotés de 1 à 16, en écho aux thématiques abordées dans le livre. Si l'intelligence psychologique est une combinaison dynamique à la fois de pensées, d'émotions et de comportements, chaque chapitre cible un aspect spécifique :

- Les émotions, avec des outils d'observation fine de vos états intérieurs.
- La compréhension cognitive, à travers l'identification de vos pensées, et des processus de pensées.
- Le comportement, en analysant vos habitudes, en expérimentant des changements, et en renforçant vos ressources.
- La valeur personnelle, en identifiant ce qui compte vraiment pour vous et en alignant vos actions sur ces fondations.

Les exercices ne sont ni des tests, ni des jugements. Ils sont des outils d'éveil, de clarification, de transformation. Vous pouvez les utiliser dans l'ordre proposé, ou choisir ceux qui résonnent le plus avec vous à un moment donné. Ils sont modulables, adaptables, et surtout évolutifs : vous pouvez les refaire, les compléter, ou les revisiter quand vous le souhaitez. Vous pourrez ainsi exploiter les fiches téléchargeables.

Une démarche active et bienveillante

Le livre principal, au même titre que ce cahier, ne remplacent pas une démarche thérapeutique au sens où l'échange et l'accompagnement réalisés par un professionnel restent des éléments à part entière du changement. Mais il peut en être un excellent complément. Il vous invite à adopter une posture active : celle de la curiosité envers vous-même. Il ne s'agit pas de devenir une version « idéale » de vous-même, mais de mieux vous comprendre pour mieux vivre.

Chaque page est une invitation à vous poser, à observer, à accueillir ce qui est, et à expérimenter des pistes nouvelles. Parfois, cela sera fluide et évident. D'autres fois, cela pourra vous bousculer. Accueillez ces mouvements comme des signes de votre engagement envers vous-même.

Pour qui est fait ce cahier ?

Ce cahier est destiné à toute personne souhaitant approfondir sa connaissance de soi, renforcer ses compétences psychologiques et aller mieux. Que vous soyez en début de parcours, déjà engagé dans une démarche personnelle, ou simplement curieux d'explorer votre fonctionnement interne, ce cahier est pour vous.

Les outils de ce cahier s'inspirent de plusieurs courants scientifiques validés par la recherche, notamment :

- Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), pour travailler sur les pensées, les émotions et les comportements.
- La pleine conscience, pour apprendre à observer sans réagir automatiquement.
- La psychologie positive, pour renforcer vos ressources et votre résilience.
- Les modèles motivationnels et de changement, pour comprendre comment on évolue dans la durée.

L'objectif est de vous rendre acteur de votre propre évolution, avec des outils concrets, applicables et transférables à votre quotidien. Ces exercices intègrent la démarche globale expliquée dans le livre principal et en suivent les chapitres, c'est pourquoi vous n'avez pas besoin de les faire tous ou de les faire d'un coup. Il n'y a pas de parcours type. Prenez ce qui vous parle. Laissez de côté ce qui ne vous convient pas. Et surtout, soyez à l'écoute de vos propres besoins, de votre fatigue, de vos élans. L'intelligence psychologique, c'est aussi savoir quand ralentir, quand s'arrêter, et quand reprendre.

En guise de conclusion... ou plutôt de commencement

Commencer ce cahier, c'est déjà décider de prendre du temps pour vous, d'explorer votre monde intérieur, et de progresser vers plus de clarté, de liberté et de cohérence personnelle.

Je vous souhaite une belle exploration. Que ce cahier soit pour vous un compagnon fidèle, un miroir bienveillant, et peut-être, un tremplin vers une version plus apaisée, plus consciente, plus alignée de vous-même.

j'observe mon état émotionnel

qu'est-ce que je ressens ici et maintenant ?

est-ce plutôt agréable ou désagréable ?

l'intensité est-elle basse, moyenne, forte ?

j'observe ce qui se passe dans mon corps

*j'observe ce qui se passe dans mes pensées
et dans ma vision du monde*

j'observe mes envies d'agir ou de ne pas agir

*maintenant que je sais tout cela, comment est-ce que je
décrirais mon état émotionnel ?*

j'observe le contexte de mon état émotionnel

Dans quelle situation mon émotion est-elle apparue ?

J'identifie l'émotion que j'éprouve et j'évalue son intensité

*Juste avant l'avoir éprouvé, quelles pensées m'ont
traversé l'esprit ?*

*Lorsque j'ai éprouvé cette émotion, qu'est-ce que j'ai
eu envie de faire ou de ne pas faire ?*

*Cette réaction était-elle adaptée par rapport à la
situation ou était-elle inappropriée ?*

Journal des émotions (1/2)

ce que je ressens

valence
agréable ou
désagréable

intensité
basse / moyenne
/ forte

Journal des émotions (2/2)

ce qui se passe
dans mon corps

ce qui se passe
dans mes
pensées ou dans
ma vision du
monde

mes envies d'agir
ou de ne pas agir

OPTION N°

AVANTAGES

NOTE
de 1 à 10

INCONVENIENTS

NOTE
de 1 à 10

total des notes

total des notes

10 principales distorsions cognitives

1. La lecture de pensées

Être convaincu de connaître le contenu des pensées de quelqu'un d'autre en tirant des conclusions à partir de peu d'éléments concrets. Ces conclusions semblent plausibles au point de rencontrer des difficultés à envisager d'autres explications

Il pense que je suis nul, ça se voit dans ses yeux

2. La disqualification du positif

Il s'agit du fait de minimiser les aspects positifs d'une situation, ou de minimiser son rôle dans ce qui va bien, comme de créditer ses réussites à la chance ou à des éléments extérieurs plutôt qu'à soi-même

J'ai réussi mon examen mais le sujet était plus facile cette année

3. Le raisonnement émotionnel

Croire que quelque chose est vrai par ce que c'est ce que l'on ressent profondément, malgré ce que peuvent indiquer des faits.

Il ne va pas bien en ce moment

4. La surgénéralisation

Extrapoler à partir de peu d'éléments et en tirer des conclusions globales

J'ai raté mon contrôle, je suis nul dans tout ce que je fais

5. L'anticipation négative (ou dramatisation)

Envisager le pire, anticiper l'avenir de manière négative, sans pouvoir envisager d'autres issues

Je serai toujours nul et je ne pourrai jamais rien y faire

6. La pensée dichotomique (ou tout-ou-rien)

Tendance à passer d'un extrême à l'autre, sans considérer les nuances ou les compromis

Soit tu es avec moi, soit tu es contre moi

7. L'étiquetage

Attribuer une étiquette aux autres ou à soi-même de manière réductrice

Mon voisin est un âne

8. La personnalisation

Prendre ce qui nous arrive de manière trop personnelle et s'attribuer la responsabilité des événements

Il est triste à cause de moi

9. L'abstraction sélective

Se focaliser sur un détail pour en tirer une règle générale concernant la situations

La soirée s'est mal passée car nous sommes arrivés en retard

10. Le filtre négatif

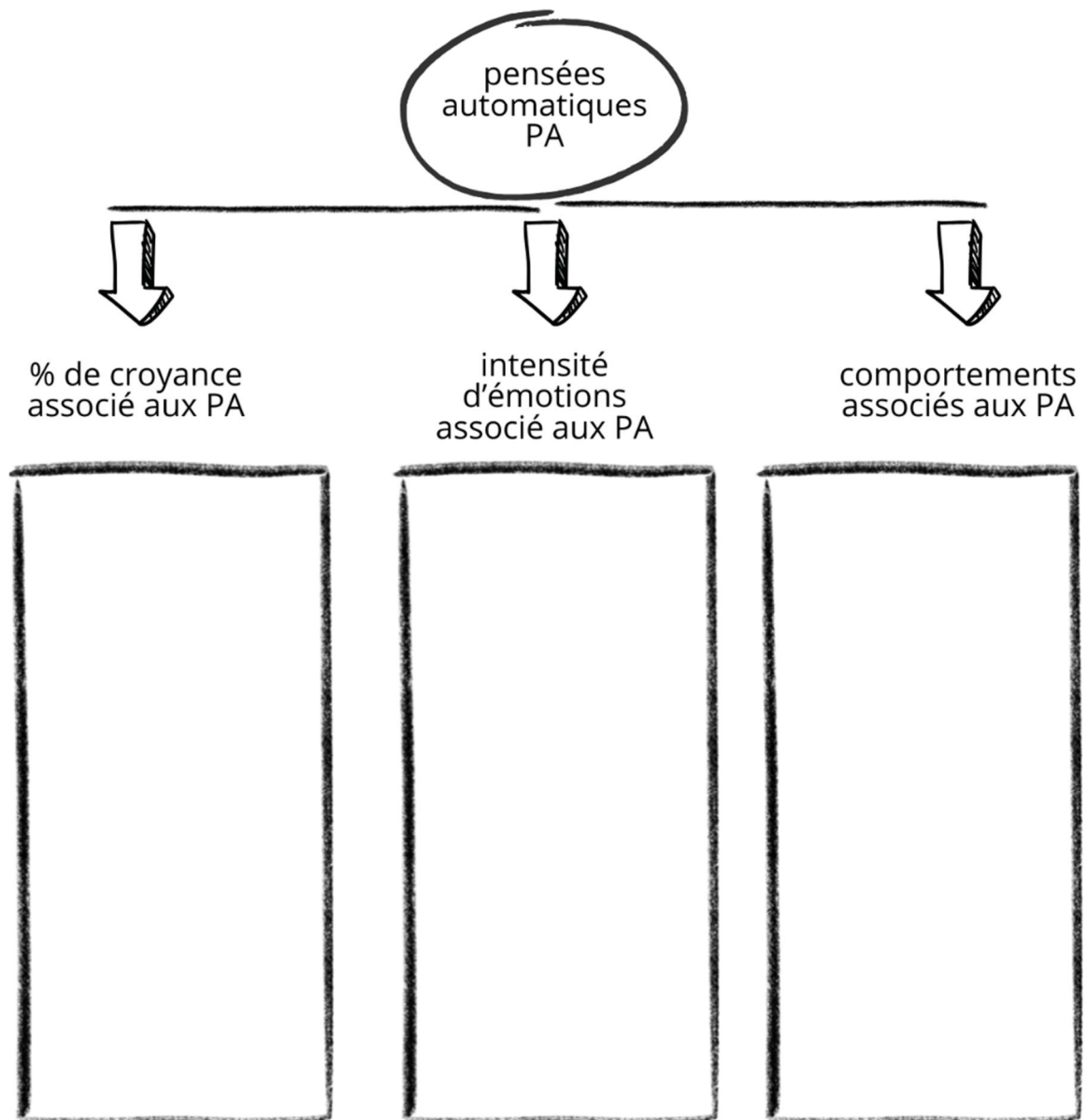
Privilégier le négatif par rapport au positif, ne retenir que les aspects négatifs d'une situation

Le monde va mal. Il n'y a plus de solidarité. Les gens sont de plus en plus égoïstes

les colonnes de Beck

situation _____

pensées automatiques _____



les colonnes de Beck

pensées alternatives _____

après avoir
envisagé les
pensées
alternatives



pensées
automatiques
PA



nouveau
% de croyance
associé aux PA

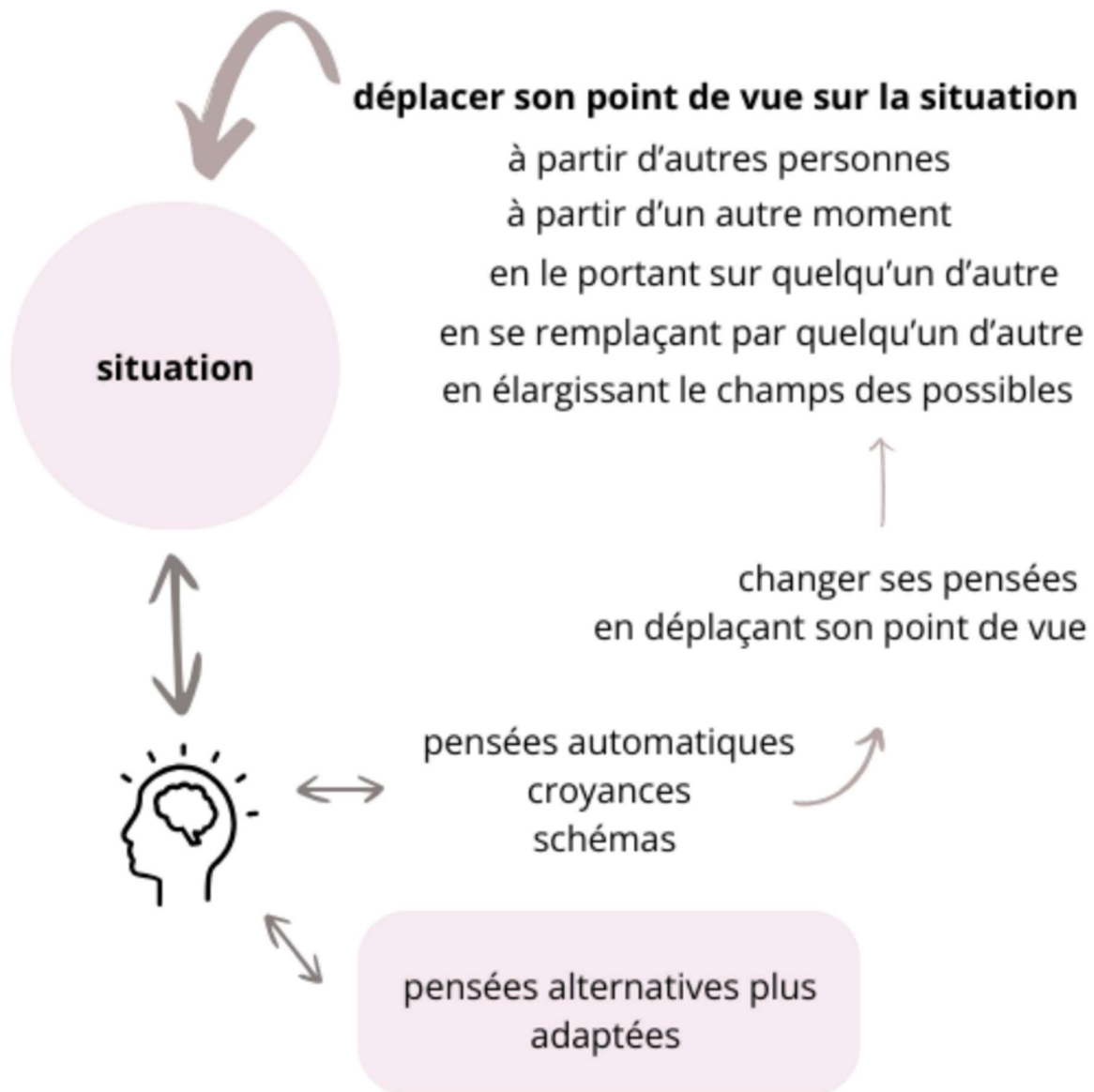


nouvelle
intensité
d'émotions
associé aux PA



nouveaux
comportements
associés aux PA

Déplacer son point de vue



Déplacer son point de vue depuis d'autres personnes

A votre avis, comment vos proches pourraient interpréter la situation ?

Déplacer son point de vue à partir d'un autre contexte

Avant que vous ne soyez déprimé, comment auriez-vous interprété cette situation ? » ou « Si vous n'étiez pas anxieux, comment ...

Déplacer son point de vue en le portant sur quelqu'un d'autre

Est-il arrivé que des amis vous croisent et semblent ne pas vous voir ?
Comment l'ont-ils expliqué ?

Déplacer son point de vue en se remplaçant par quelqu'un d'autre

Est-il arrivé que des amis vous croisent et semblent ne pas vous voir ?
Comment l'ont-ils expliqué ?

Déplacer son point de vue par rapport à la situation elle-même, en dézoomant

De façon générale, comment pourrait-on expliquer qu'une personne passe devant une de ses connaissances sans la saluer ?

EXERCICE DE LA FLÈCHE DESCENDANTE

Dans le premier rectangle, notez une pensée qui est associée à une émotion désagréable.

Entre chaque rectangle, demandez-vous :

« Si je suppose que cela est vrai, quelles sont les conséquences que je redoute ? »

Ou bien : « Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? À propos de moi ? »

Continuez jusqu'au moment où vous n'arrivez plus à y répondre.

```
graph TD; A[ ] --> B[ ]; B --> C[ ]; C --> D[ ]; D --> E[ ]
```

The diagram illustrates the 'downward arrow' exercise. It consists of five empty rectangular boxes arranged vertically. Each box is connected to the one below it by a thick, black, downward-pointing arrow. This structure is designed to guide the user through a series of questions, starting from an initial thought and emotion, and then exploring the feared consequences or personal meanings associated with it.



Tout ce que j'ai en tête ici et maintenant

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

Observer ses comportements

Quel comportement impactant ai-je eu aujourd'hui ?

Dans quel contexte s'est-il produit ? (Situation, personnes présentes, moment de la journée)

Quelle émotion ou quelle pensée a déclenché ce comportement ?

Ce comportement était-il adapté à la situation ? M'a-t-il aidé à atteindre un objectif ou à me sentir bien ?

Si ce n'est pas le cas, pourrais-je essayer de faire différemment la prochaine fois ?

Journal de comportements 1

jour

situations
contextes

comportements
impulsions à agir
ou à faire
quelque chose

--	--	--

Journal de comportements 2

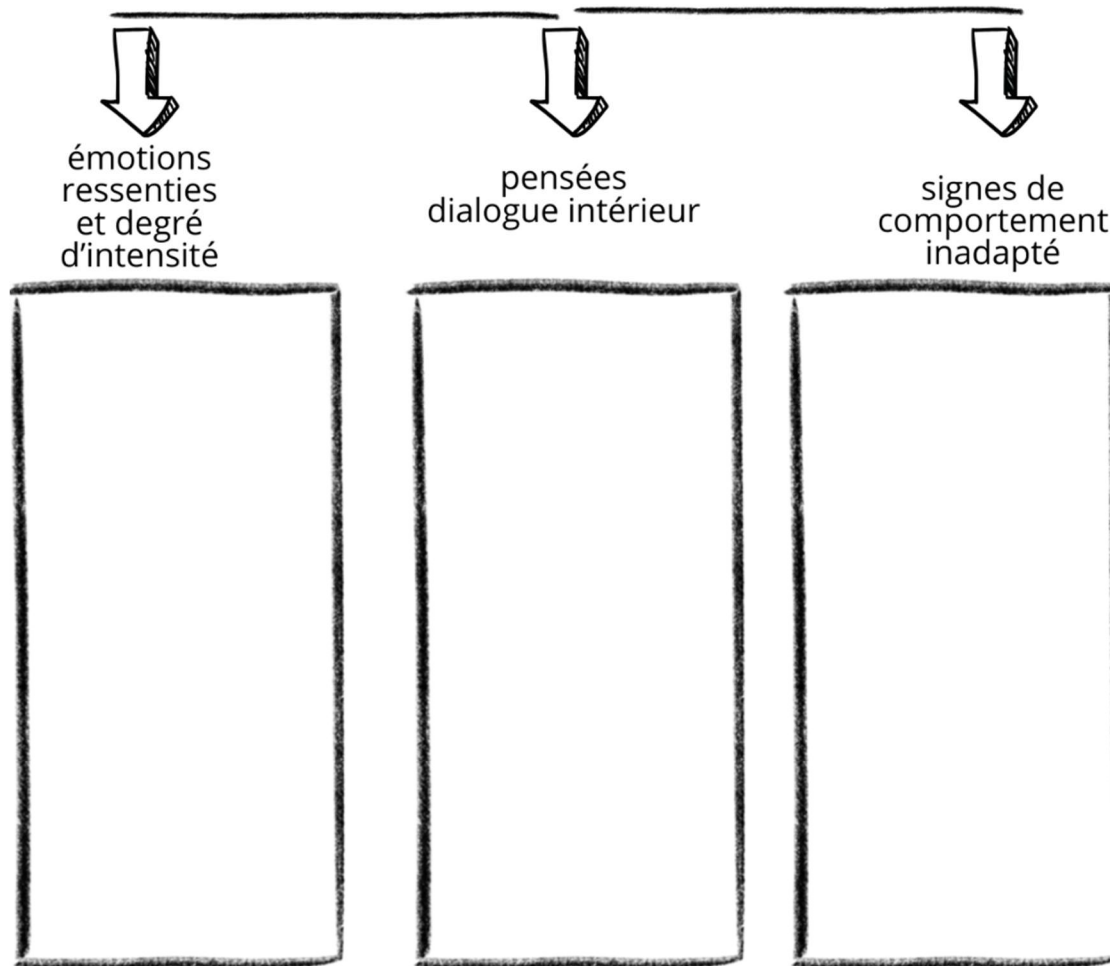
émotions
associées

pensées
associées

Modifier un comportement problématique

comportement problématique _____

contexte _____



comportement alternatif _____

Identifier mes comportements automatiques

Pensez à une situation récente où vous avez réagi sans réfléchir.
Quel a été votre premier réflexe ? (Fuite, défense, attaque, soumission, etc.)

À quoi ce comportement vous a-t-il servi sur le moment ? (Protection,
soulagement, affirmation de soi, évitement, etc.)

A posteriori, était-il adapté à la situation ou aurait-il pu être différent ?

Quelle autre manière de réagir auriez-vous pu envisager ?

Journal des expériences positives

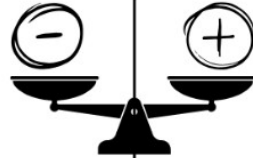
En fin de journée, prenez quelques minutes pour vous rappeler vos expériences positives et notez en au moins une

Jour 1	Jour 2
Jour 3	Jour 4
Jour 5	Jour 6
Jour 7	Jour 8
Jour 9	Jour 10
Jour 11	Jour 12
Jour 13	Jour 14

La balance énergétique

Ce qui me prend de l'énergie

ce qui me fatigue, m'agace, me
contrarie, me rend triste ou anxieux



Ce qui me donne de l'énergie

ce qui me ressource, me fait du bien,
me plaît, me donne envie

[illegible]

Les domaines qui comptent

The worksheet is designed as a mind map. At the center is a small circle with eight arrows pointing outwards to eight larger circles arranged in a 3x3 grid (with the center cell empty). Each of the eight surrounding circles contains a domain of life and several horizontal lines for writing.

Relations familiales	Relations amicales	Vie sentimentale
_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
Emploi carrière		Santé forme bien-être
_____ _____ _____ _____ _____		_____ _____ _____ _____ _____
Temps libre loisirs	Croissance personnelle	Argent
_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
Environnement matériel	Contributions au bien commun	Tout autre domaine qui compte
_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____

1 *Domaine :*
Ce qui compte pour moi dans ce domaine :

Est-ce que j'ai actuellement tendance à m'approcher ou à m'éloigner de cette valeur ?

2 *Domaine :*
Ce qui compte pour moi dans ce domaine :

Est-ce que j'ai actuellement tendance à m'approcher ou à m'éloigner de cette valeur ?

3 *Domaine :*
Ce qui compte pour moi dans ce domaine :

Est-ce que j'ai actuellement tendance à m'approcher ou à m'éloigner de cette valeur ?

4 *Domaine :*
Ce qui compte pour moi dans ce domaine :

Est-ce que j'ai actuellement tendance à m'approcher ou à m'éloigner de cette valeur ?

5 *Domaine :*
Ce qui compte pour moi dans ce domaine :

Est-ce que j'ai actuellement tendance à m'approcher ou à m'éloigner de cette valeur ?