






<p>Pensée autocritique/pensée comparative</p> 	<p>Que disent les preuves ?</p> 	<p>Explications alternatives</p> 
<p>Exemple: Je ne pouvais pas terminer un travail aujourd'hui. Je suis un(e) bon(ne) à rien et nul(le) à mon job. Je vais perdre mon emploi. Je vais continuer à travailler jusqu'à que ce soit terminé. Peu importe l'heure ou mes autres engagements.</p>	<p>Je n'ai pas terminé tout mon travail. J'ai été très occupé(e). J'ai beaucoup dans mon assiette en ce moment.</p>	<p>C'était tout simplement trop à faire. J'ai fait de mon mieux. Si cela arrive trop souvent, je ferai savoir à mon patron que ma charge de travail est trop lourde.</p>