

## Rapport de pensée – Ma colère

<b>Situation de déclenchement</b>	<b>Émotion(s)</b> Évaluez 0 – 10	<b>Symptômes physiques et réactions</b>	<b>Pensées et images</b>	<b>Réaction alternative</b>	<b>Qu'avez-vous fait ?</b>  <b>Technique de diffusion</b>  <b>Réévaluez votre émotion</b> (0 – 10)
<p><i>Décrivez ce qu'il se passait, où vous étiez, quand ça s'est passé, avec qui vous étiez.</i></p> <p><i>Quelle était votre réaction ?</i></p>	<p><i>Décrivez ce que vous ressentiez à ce moment-là.</i></p> <p><i>Quelle était l'intensité de l'émotion ?</i></p>	<p><i>Décrivez les réactions physiques que vous aviez eu.</i></p> <p><i>Qu'est-ce les autres remarqueraient à propos moi ?</i></p>	<p><i>Décrivez ce à quoi vous pensiez ou ce qu'il vous gênait.</i></p> <p><i>Que disent-ils à propos de vous ou de la situation ?</i></p> <p><i>Quel est le pire qui puisse arriver ?</i></p>	<p><i>Regardez la situation dans son ensemble.</i></p> <p><i>Considérez une autre perspective. Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ?</i></p> <p><i>Votre réaction est-elle proportionnelle à l'événement lui-même ?</i></p> <p><i>À quel point ce problème sera-t-il important dans 6 mois ?</i></p> <p><i>Pensez-vous que vous personnalisez ce qu'il s'est passé ?</i></p>	<p><i>Quelles conséquences avez-vous considéré ? Pensez-vous que vous allez le regretter plus tard ?</i></p> <p><i>Décrivez ce qu'il vous a aidé ou ce qui aurait pu vous aider. Que pourriez-vous faire différemment ?</i></p>