

Rapport de pensées – Obsessions et Compulsions

| Situation de déclenchement | Émotion(s) (0-10) Symptômes physiques | Pensées, images, doutes et soucis spontanés | Réaction alternative/équilibrée | Qu'ai-je fait ? | Résultat Réévaluez votre émotion |
|---|--|---|---|---|---|
| <p><i>Décrivez ce qu'il se passait, où vous étiez, quand ça s'est passé, avec qui vous étiez.</i></p> | <p><i>Décrivez ce que vous ressentiez à ce moment-là.</i></p> <p><i>Quelle était l'intensité de mon sentiment ?</i></p> <p><i>Décrivez ce que vous aviez senti dans votre corps.</i></p> | <p><i>Décrivez les pensées et les images qui vous ont gênées et ce qu'elles signifient.</i></p> <p><i>À quoi réagissez-vous ?</i></p> <p><i>Quelle est la pire chose qui puisse arriver ?</i></p> | <p><i>Regardez la situation dans son ensemble.</i></p> <p><i>Considérez un autre point de vue.</i></p> <p><i>À quel point le problème était-il véritablement important?</i></p> <p><i>Votre réaction était-elle proportionnelle à l'événement lui-même?</i></p> | <p><i>Qu'aviez-vous envie de faire mais n'avez pas fait ?</i></p> <p><i>Aviez-vous utilisé une stratégie d'adaptation ?</i></p> | <p><i>Décrivez ce qui a aidé ou ce qui aurait pu aider.</i></p> <p><i>Agissez sagement. Considérez vos objectifs et vos valeurs.</i></p> <p><i>Considérez les conséquences.</i></p> |