

Rapport de pensées – Dépression

Situation	Pensées/images négatives	Émotion(s) Évaluez l'intensité (0 – 10) Symptômes physiques ?	Réaction alternative ou équilibrée	Actions : Qu'avez-vous fait ?	Réévaluez vos émotions (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>Décrivez vos pensées. Qu'est-ce qu'il vous gênait ? Décrivez ce que ces pensées signifient pour vous et qu'ils disent sur vous ou sur la situation. Quel est le pire qui puisse arriver ?</i></p>	<p><i>Décrivez ce que vous ressentiez à ce moment-là ? Quoi d'autre ? Quelle était l'intensité de l'émotion ? Décrivez vos réactions physiques.</i></p>	<p><i>Considérez une autre perspective. Que dirait quelqu'un d'autre de cette situation ? Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un d'autre dans cette situation ?</i></p>	<p><i>Avez-vous utilisé une stratégie d'adaptation ? Que pourriez-vous faire différemment ? Considérez ce qui pourrait être utile et quelles conséquences pourraient survenir.</i></p>	<p><i>Décrivez vos sentiments présentement. Quel était le niveau d'intensité ?</i></p>