

Rapport de pensées – Ma voix critique

Situation de déclenchement	Pensées/images critiques	Sentiments/Émotions	Croyance en mes pensées critiques	D'où vient cette voix ? Les alternatives auto-empathiques
<i>Décrivez ce que vous faisiez, avec qui vous étiez, où vous étiez et quand ça s'est passé.</i>	<i>Décrivez les pensées critiques qui vous viennent à l'esprit.</i>	<i>Décrivez les émotions que vous ressentez lorsque ces pensées surviennent.</i>	<i>Sur une échelle de 0 – 10, à quel point croyez-vous ces pensées ? (0 = pas du tout, 10 = entièrement)</i>	<i>Qui vous disait cela ?</i> <i>Considérez une autre façon de le voir.</i> <i>Comment pensez-vous que quelqu'un d'autre percevrait et se sentirait dans cette situation ?</i> <i>Est-ce un fait ou est-ce simplement une opinion ?</i>