

Dysmorphie du corps – Rapport de pensées

| Situation de déclenchement | Émotion(s) Évaluez 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 c'est arrivé, 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 l'émotion ?</i></p> | <p><i>Décrivez à quoi vous pensiez, ce qui vous a perturbé, vos pensées et vos images à ce moment-là et ce qu'elles signifiaient pour vous.</i></p> <p><i>Quelle était la pire chose par rapport à ça ?</i></p> | <p><i>Regardez la situation dans son ensemble. Y-a-t-il une autre perspective ?</i></p> <p><i>Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un d'autre dans cette situation ?</i></p> | <p><i>Aviez-vous utilisé une stratégie d'adaptation ?</i></p> <p><i>Aviez-vous mené un plan d'action préventif ?</i></p> | <p><i>Décrivez ce qui a aidé ou qui aurait pu aider.</i></p> <p><i>Que pourriez-vous faire différemment ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce qui serait plus efficace ?</i></p> |