

Rapport de pensées –TOC / Perfectionnisme

Situation de déclenchement	Émotion(s) (0 – 10) Symptômes physiques	Pensées, images, doutes et soucis spontanés	Réaction alternative	Qu'ai-je fait ?	Résultat Réévaluer l'émotion
<i>Décrivez ce qu'il s'est passé, où, quand et comment ça s'est passé.</i>	<i>Décrivez ce que vous avez ressenti à ce moment-là.</i>	<i>Décrivez ce à quoi vous pensiez ou ce qui vous gênait.</i>	<i>Regardez la situation dans son ensemble. Y-a-t-il une autre perspective?</i> <i>Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un d'autre à propos de cette situation ?</i> <i>Votre réaction est-elle proportionnelle au problème ?</i>	<i>Comment avez-vous géré ? Quelles stratégies avez-vous utilisé ?</i>	<i>Décrivez ce qui a aidé ou ce qui aurait pu aider. Quelles conséquences avez-vous considéré ?</i>