

Anxiété sociale – Rapport de pensées

Situation de déclenchement	Émotions (0 – 10)	Pensées et images négatives	Attention portée sur soi	Comportements de sécurité	Réaction équilibrée/rationnelle aux pensées et l'attention portée sur soi	Résultat Réévaluer l'émotion (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 ce que vous ressentiez à ce moment-là.</i></p> <p><i>Quelle était l'intensité de cette émotion ?</i></p>	<p><i>Décrivez ce à quoi vous pensiez ou ce qui vous gênait.</i></p> <p><i>Quel est le pire qui puisse arriver ?</i></p>	<p><i>Sur quoi portiez-vous votre attention lorsque vous vous êtes senti anxieux ?</i></p> <p><i>Qu'avez-vous remarqué par rapport à vous-même ?</i></p> <p><i>Comment imaginez-vous ce à quoi vous ressemblez ou comment les autres vous perçoivent ?</i></p>	<p><i>Comment avez-vous géré ? Quelles stratégies avez-vous utilisé ?</i></p> <p><i>Qu'avez-vous fait pour le cacher ou pour empêcher les autres de remarquer ?</i></p>	<p><i>Regardez la situation dans son ensemble.</i></p> <p><i>Considérez une autre façon de voir la situation.</i></p> <p><i>Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ?</i></p> <p><i>Quels conseils donnerais-je à cette personne ?</i></p> <p><i>Mes craintes sont-elles justes ?</i></p>	<p><i>Qu'ai-je choisi de faire ?</i></p> <p><i>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</i></p> <p><i>Porter attention vers l'extérieur : regardez autour de vous, écoutez – déplacez votre attention loin de vous.</i></p>