

Rapport de pensées – 7 colonnes

Situation de déclenchement	Émotion(s) (0 – 10) Symptômes physiques	Pensées/images négatives	Preuves pour soutenir les pensées négatives	Preuves contre les pensées négatives	Perspective alternative	Résultat Réévaluez l'émotion (0 – 10)
<i>Décrivez ce qu'il se passait, où vous étiez, quand ça s'est passé, avec qui vous étiez.</i>	<i>Décrivez ce que vous ressentiez à ce moment-là.</i> <i>Quelle était l'intensité de l'émotion ?</i> <i>Décrivez vos réactions physiques.</i>	<i>Décrivez ce que vous pensiez ou ce qui vous gênait.</i> <i>Qu'est-ce que ces pensées signifient pour vous ?</i> <i>Quel est le pire qui puisse arriver ?</i>	<i>Quelles sont les preuves qui soutiennent votre pensée négative ?</i>	<i>Quels sont les faits ?</i> <i>Est-ce vraiment un fait ou une opinion ?</i> <i>Quelle est la preuve de ce fait ?</i> <i>Qu'on dit les autres à propos de ça ?</i>	<i>Considérez une autre façon de voir la situation.</i> <i>Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un d'autre dans cette situation ?</i> <i>Le problème est-il vraiment aussi important qu'il paraisse ?</i>	<i>Que ressentez-vous présentement ?</i> <i>Que pourriez-vous faire différemment ?</i>