

## Rapport de pensées – Mon estime de soi

<b>Situation de déclenchement</b>	<b>Émotions (0 – 10)</b>  <b>Symptômes physiques</b>	<b>Pensées, doutes et soucis autocritiques</b>	<b>Action/Résultat</b>  <b>Réévaluez votre émotion</b>	<b>Réaction alternative</b>
<i>Décrivez la situation, où quand, comment ça s'est passé, avec qui vous étiez, ce que vous avez remarqué et votre réaction.</i>	<i>Décrivez ce que vous avez ressenti émotionnellement et physiquement. Évaluez l'intensité de vos émotions.</i>	<i>Décrivez ce que vous pensez, ce qui vous gênait et ce que cela signifie.            Quel était le vrai problème ?            À quoi réagissez-vous ?            Quelle est la pire chose qui puisse arriver ?</i>	<i>Décrivez ce que vous avez fait, pendant combien de temps, et à quelle fréquence. Décrivez ce que vous aviez eu envie de faire mais n'avez pas fait.            Décrivez ce qui a aidé ou ce qui aurait pu aider. Que pourriez-vous faire différemment/de façon plus efficace ?             Considérez les conséquences.</i>	<i>Considérez la situation dans son ensemble et changez de perspectives. A quel point ce problème est-il important ?            Votre réaction est-elle proportionnelle à l'importance du problème ?             Assumez-vous la responsabilité ?</i>