

Rapport de pensées – SSPT

Situation de déclenchement	Émotions (0 – 10)	Symptômes physiques	Pensées et images peu serviables	Perspective alternative/équilibrée	Résultat Réévaluez votre 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>Quelle est l'intensité de votre émotion ?</i></p>	<p><i>Décrivez vos réactions physiques.</i></p>	<p><i>Décrivez vos pensées. Qu'est-ce qu'il vous a gêné ?</i></p> <p><i>Décrivez ce que ces pensées signifient pour vous et ce qu'elles disent sur vous ou sur la situation.</i></p> <p><i>Quel est le pire qui puisse arriver ? Quelle est la pire chose par rapport à ça ?</i></p>	<p><i>Est-ce un fait ou une opinion ?</i></p> <p><i>Etes-vous en danger MAINTENANT ou êtes-vous en train de réagir au trauma de votre passé ?</i></p> <p><i>La situation présente dans laquelle vous éprouvez de l'anxiété est-elle la même que la situation originale ? Qu'est-ce qui est différent ?</i></p>	<p><i>Que pourriez-vous faire différemment ?</i></p> <p><i>Considérez ce qui pourrait être utile et quelles conséquences pourraient survenir.</i></p>