

## Journal des Pensées - Dépression

<b>Événement déclencheur</b>	<b>PENSÉES et IMGAES automatiques : négatives ou inutiles.</b> Focalisation de l'attention	<b>SENTIMENTS</b> Emotions / • (taux 0 – 100%) Sensations physiques	Autres pensées plus équilibrées : pensées plus réalistes	<b>COMPORTEMENT</b> Ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que je pouvais faire ? Quelle serait la meilleure chose à faire ?	<b>Émotion maintenant</b>  Retaux 0 – 100%
Quel s'est-il passé? Où ? Quand ? Avec qui ? Comment ?	Ce qui m'a traversé l'esprit ? Ce qui m'a dérangé ? Qu'est-ce que ces pensées / images / souvenirs signifient pour moi, ou disent de moi ou de la situation ? (évaluation des pensées). Quelle serait la pire chose à ce sujet, ou qui pourrait arriver ? Sur quoi focalisez-vous votre attention ?	Quelle émotion ai-je ressentie à ce moment ? Quoi d'autre ? Quelle douleur ai-je ressentie ? Qu'est-ce que je remarque dans mon corps ? A quel endroit ?	STOPP! Prenez le temps de respirer... Regarde-je les choses à travers des lunettes sombres? Comment serait-il sembler sans les lunettes sombres? Est-ce que la pensée un fait ou une opinion ? Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ? Puis-je adopter un point de vue plus global et plus équilibré ? Y a-t-il une autre façon de voir ? Quels conseils donnerais-je à quelqu'un d'autre ? Ma réaction est-elle proportionnelle à l'événement réel ? Est-ce vraiment aussi important qu'il y paraît ?  Gardez l'esprit ouvert!	Qu'ai-je fait? Que n'ai-je pas fait?  Que pouvais-je faire autrement? Ce qui serait plus efficace? Faire ce qui fonctionne! Agir avec sagesse. Quel sera le plus utile pour moi ou face à cet événement? Quelles seront les conséquences ?  Fait quelque chose de différent. Va quelque part, d'être avec quelqu'un.	Qu'est-ce que je ressens maintenant? Comment intense est ce sentiment?