

# Activation Comportementale



Situation	Emotion		Activités		Activation Comportementale		Résultat	
<p>C'est le contexte dans lequel vous vous trouvez (horaire, lieu, personnes autour de vous...). Il est constitué d'éléments factuels, les plus précis possible.</p> <p><b>Ex :</b> Entretien d'embauche non concluant.</p>	<p>Vous observez l'émotion que vous ressentez dans cette situation. En complément, prenez le temps d'évaluer l'intensité de votre émotion sur une échelle de 0 à 10.</p> <p><b>Ex :</b> Tristesse avec une intensité de 7/10.</p>		<p>Dans cette case, vous pouvez lister les activités que vous aimez bien faire.</p> <p>Choisissez des activités agréables, courtes, simples, répétables et sans pression sociale.</p> <p><b>Ex :</b> prendre un bain, regarder une série, faire une courte promenade, faire un exercice de respiration...</p>		<p><b>Dans cette situation, quelle activité pourrait vous faire du bien ?</b></p> <p>Puis indiquez quand vous souhaitez faire cette activité, combien de temps elle pourrait durer, ainsi que le contexte dans lequel vous réalisez cette activité.</p>		<p>Répondez maintenant à ces deux questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A combien évalueriez-vous la sensation de plaisir liée à cette activité ? <i>(0 étant "je n'ai ressenti aucun plaisir", et 10 étant "j'ai ressenti une totale extase")</i></li> <li>A quel point avez-vous réussi cette activité ? <i>(0 étant "j'ai absolument tout raté", et 10 étant "je n'avais jamais réussi à ce point une activité".)</i></li> </ul>	
SITUATION	EMOTION		ACTIVITÉS		ACTIVATION COMPORTEMENTALE		RÉSULTAT	
							<p><b>Contexte :</b> Indiquez le contexte de cette activité : horaire, lieu, personnes avec vous...</p>	
							Plaisir	/ 10
	Intensité	/ 10	Degré de croyance	/ 10	Quand ? Durée de l'activité ?		Maitrise	/ 10

Avec l'application Feel, réalisez facilement de l'activation comportementale sur votre téléphone et accédez à des contenus accessibles et des exercices TCC simples pour sortir de la dépression.

