



Avec l'application Feel, mettez le doigt sur vos émotions à tout moment, et accédez à des contenus accessibles ainsi que des exercices TCC simples pour sortir de la dépression.



Situation ou stimulus	Organisme	Réaction	Conséquences
<p>C'est le contexte dans lequel vous vous trouvez (horaire, lieu, personnes autour de vous...).</p> <p>Il est constitué d'éléments factuels, les plus précis possibles.</p> <p>Pour décrire précisément ce premier élément, posez-vous les questions suivantes : « qui, quand, où et quoi ».</p> <p>Ex : J'ai un examen important demain.</p>	<p>L'organisme fait référence à « tout ce qui se passe en nous », c'est-à-dire les émotions, les sensations physiologiques et nos pensées.</p> <p>Ex : Exemple : Je pense au fait que je suis nul-le. À quoi bon réviser ? De toute façon, je rate tout ce que je fais. J'éprouve de la peur. Je sens mon cœur battre vite et fort dans ma poitrine, mon corps est tendu et je sens une goutte de sueur couler dans mon dos.</p>	<p>La réaction est le comportement que nous avons adopté pour faire face à cette situation initiale.</p> <p>Il est important de décrire précisément votre réaction, que cette dernière soit observable (physique) ou non (mentale).</p> <p>Ex : Je ne révise pas. Je m'allonge sur mon lit et essaie de regarder une série pour éviter de penser à mon examen.</p>	<p>Les conséquences sont tout ce qui fait suite à notre comportement. Ces dernières peuvent-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positives ou négatives ; • À court terme ou long terme ; • Me concerner ou concerner les autres. <p>Ex : Avoir regardé une série m'a permis de réduire mon sentiment de peur dans l'immédiat (positif). L'absence de révisions fait que je n'ai pas eu la moyenne à l'examen et que je risque de ne pas avoir mon année (négatif). Je me sens encore plus nul-le, et mes parents s'inquiètent (négatif).</p>

Activation Comportementale

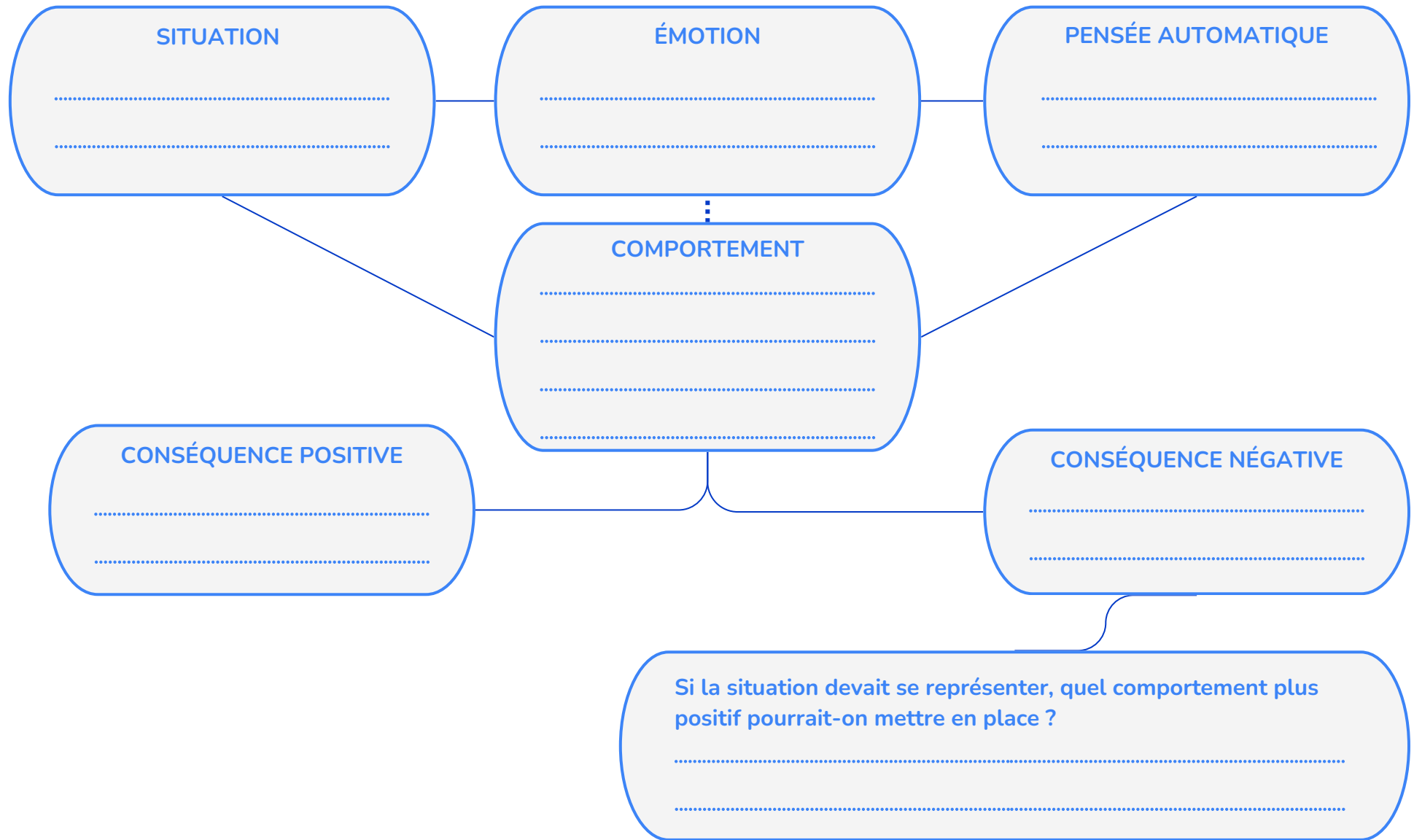


Situation	Emotion	Activités	Activation Comportementale	Résultat								
<p>C'est le contexte dans lequel vous vous trouvez (horaire, lieu, personnes autour de vous...). Il est constitué d'éléments factuels, les plus précis possible.</p> <p>Ex : Entretien d'embauche non concluant.</p>	<p>Vous observez 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>Ex : 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>Ex : prendre un bain, regarder une série, faire une courte promenade, faire un exercice de respiration...</p>	<p>Dans cette situation, quelle activité pourrait vous faire du bien ?</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"> 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> 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> 								
SITUATION	EMOTION	ACTIVITÉS	ACTIVATION COMPORTEMENTALE	RÉSULTAT								
				<p>Contexte : Indiquez le contexte de cette activité : horaire, lieu, personnes avec vous...</p>								
				<table border="1"> <tr> <td>Plaisir</td> <td>/ 10</td> </tr> </table>	Plaisir	/ 10						
Plaisir	/ 10											
	<table border="1"> <tr> <td>Intensité</td> <td>/ 10</td> </tr> </table>	Intensité	/ 10	<table border="1"> <tr> <td>Degré de croyance</td> <td>/ 10</td> </tr> </table>	Degré de croyance	/ 10	<table border="1"> <tr> <td>Quand ? Durée de l'activité ?</td> <td></td> </tr> </table>	Quand ? Durée de l'activité ?		<table border="1"> <tr> <td>Maitrise</td> <td>/ 10</td> </tr> </table>	Maitrise	/ 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.



Alternative Comportementale



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

Colonnes de Beck



Situation	Emotion		Pensée Automatique		Pensée Rationnelle		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>Ex : 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>Ex : Tristesse avec une intensité de 7/10.</p>		<p>Une pensée automatique est comme une petite voix dans votre tête, qui commente tout ce que vous faites. Identifiez-la puis prenez le temps d'évaluer votre niveau de croyance en cette pensée sur une échelle de 0 à 10.</p> <p>Ex : "Je n'arrive jamais à rien." avec un degré de croyance de 7/10.</p>		<p>Essayez d'observer la situation sous un autre angle. Posez-vous par exemples les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si un-e proches s'était retrouvé-e dans cette situation, quelle aurait été sa réaction ? • Quel conseil me donnerait un-e proche ? • Dans une période de ma vie où je me sentais mieux, qu'aurais-je pensé de cette situation ? <p>Évaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10.</p> <p>Ex : "J'ai déjà réussi des entretiens d'embauche par le passé." avec un degré de croyance de 8/10.</p>		<p>Réévaluez les émotions ressenties et votre degré de croyance vis-à-vis de la pensée automatique.</p> <p>Ex :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensée automatique : "Je n'arrive jamais à rien" • Nouveau degré de croyance : 4/10 • Nouvelle intensité de mon émotion : 5/10. 	
SITUATION	EMOTION		PENSÉE AUTOMATIQUE		PENSÉE RATIONNELLE		RÉSULTAT	
							Degré de croyance en la pensée automatique	/ 10
	Intensité	/ 10	Degré de croyance	/ 10	Degré de croyance	/ 10	Nouvelle intensité de l'émotion	/ 10



Avec l'application Feel, remplissez facilement vos colonnes de Beck sur votre téléphone et accédez à des contenus accessibles et des exercices TCC simples pour sortir de la dépression.

1. Situation

.....

.....

.....

.....

2. Emotion

.....

.....

.....

.....

4. Pensée automatique

.....

.....

.....

.....

3. A quel point avez-vous ressenti cette émotion ?

Prenez le temps d'évaluer l'intensité de votre émotion sur une échelle de 0 à 10.

/10

5. A quel point pensez-vous que cette pensée automatique est vraie ?

- 0 = "Je n'y crois pas du tout"
- 10 = "J'y crois complètement"

/10

6. Quel biais cognitif a pu fausser votre jugement dans cette situation ?

1 - Maximalisation du négatif et minimisation du positif

Surévaluer les aspects négatifs d'une situation ou d'une personne et minimiser les aspects positifs

2 - Raisonnement en "tout ou rien"

Penser en termes extrêmes plutôt qu'en nuances

3 - Etiquetage

Catégoriser les gens ou les choses en fonction d'une caractéristique

4- Personnalisation

Considérer que les événements extérieurs sont liés à soi-même, même s'il n'y a aucune preuve de cela

5 - Inférence arbitraire

Tirer des conclusions hâtives sur une situation en se basant sur un détail ou des preuves incomplètes voire inexistantes

7. En ayant désormais conscience de ce biais, comment pourriez-vous modifier votre pensée ? Que pourriez-vous penser à la place ?

6 - Abstraction sélective

Focaliser son attention sur un détail négatif précis, sans avoir de vision globale de la situation

7 - Catastrophisme

Tendance à imaginer le pire scénario sans envisager d'autres issues possibles

8 - Sur-généralisation

Tirer une conclusion négative qui va bien au-delà de la situation présente et de la réalité

9 - Shouldisme

Obéir à des règles rigides et surestimer les conséquences négatives du non-respect des règles

10 - Aucun de ces biais

Je ne reconnais pas la situation que j'ai vécue ou quelque chose de similaire parmi ces biais

9. Enfin, à quel point pensez-vous que votre pensée initiale est "vraie" ?

/10

/10

