

# Alternative Simple

Situation	Emotion		Pensée Automatique		Alternative Cognitive		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>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><b>Ex :</b> "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"> <li>• Y-a-t-il une autre façon de voir les choses ?</li> <li>• Ma perception est-elle vraiment réaliste ?</li> <li>• Ce ressenti me paraît-il convaincant ?</li> </ul> <p>Évaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10.</p> <p><b>Ex :</b> "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><b>Ex :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensée automatique : "Je n'arrive jamais à rien"</li> <li>• Nouveau degré de croyance : 4/10</li> <li>• Nouvelle intensité de mon émotion : 5/10.</li> </ul>	
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 exercices sur votre téléphone et accédez à des contenus accessibles et des exercices TCC simples pour sortir de la dépression.

