

Décentration

| Situation | Emotion | | Pensée Automatique | | Décentration | | 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"> * « Meilleur-e ami-e » : que vous dirait notre meilleur ami, dans une telle situation ? * « Conseiller-e » : que conseillerait-on à quelqu'un de proche, dans ce contexte ? * « Spectateur-trice » : si l'on voyait la situation sur un écran, comment réagirait-on ? <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 exercices sur votre téléphone et accédez à des contenus accessibles et des exercices TCC simples pour sortir de la dépression.

