

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.

