

Activation Comportementale

SITUATION	ÉMOTIONS	ACTIVITÉ	RÉSULTATS
<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>Observez l'émotion que vous ressentez dans cette situation, et 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 situation, quelle activité pourrait vous faire du bien ?</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>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 ? • A quel point avez-vous réussi cette activité ? <p>Cela vous permet de savoir si cette activité peut être renouvelée pour aller mieux.</p>
<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Emotion : -----</p> <p>Intensité de l'émotion : ____ /10</p>	<p>Activité :</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>Contexte (horaire, lieu, personnes avec vous...) :</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>Durée de l'activité : -----</p>	<p>Plaisir : _____ / 10</p> <p>Maîtrise : _____ / 10</p>

