

## EXERCICE 7.4. : Identifiez vos pensées dominantes

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?</p> <p>Que faisiez-vous ?</p> <p>Quand était-ce ?</p> <p>Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.</p> <p>Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p> <p>Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)            Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)            Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)            De quoi ai-je peur ? (Anxiété)            Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)            Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)            Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)            Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES	ÉVALUATION DU CARACTÈRE DOMINANT DE CHACUNE DE VOS PENSÉES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ?            Que faisiez-vous ?            Quand était-ce ?            Où étiez-vous ?</p>	<p>Décrivez chaque émotion en un mot.            Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.            Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.</p>	<p>Répondez à une partie ou à l'ensemble des questions suivantes :</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)            Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)            Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)            De quoi ai-je peur ? (Anxiété)            Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)            Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)            Qu'est-ce que cela veut dire concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)            Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>	<p>Pour chacune des pensées notées à la colonne 3, évaluez sur une échelle de 0 à 100 % l'intensité de votre émotion si elle se fondait uniquement sur cette pensée (c'est-à-dire le caractère dominant de cette dernière).</p>