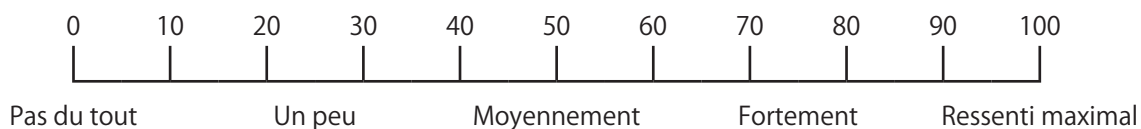


EXERCICE 13.3 : Comment utiliser le registre d'évaluation des activités

Pour commencer, choisissez l'émotion que vous souhaitez améliorer (sans doute la dépression ou la tristesse, puisque vous avez choisi de lire ce chapitre) et notez-la ci-dessous :

Émotion :

Au cours de la semaine prochaine, vous allez évaluer cette émotion sur une échelle de 0 à 100 :



Remplissez pendant une semaine le registre d'évaluation de vos activités (feuille d'exercice de la page suivante). Pour chaque tranche d'une heure, notez votre activité et évaluez votre émotion de 0 à 100. Il vous arrivera sans doute parfois d'oublier de noter une heure, mais sachez que plus vous remplirez votre registre assidûment, plus il sera susceptible de vous apprendre quelque chose sur l'émotion que vous souhaitez étudier. C'est pourquoi, même si vous oubliez de le remplir pendant toute une journée, nous vous conseillons vivement de ne pas interrompre l'exercice, mais de continuer jusqu'à la fin de la semaine.

Vous risquerez moins d'oublier de remplir ce registre si vous en faites une copie à emporter partout avec vous, ou si vous mettez une alarme (sur votre smartphone par exemple) pour vous le rappeler régulièrement. Il n'est pas nécessaire de le renseigner toutes les heures. La plupart d'entre nous se souviennent de leurs occupations et de leurs humeurs pendant plusieurs heures, il est donc généralement suffisant de faire l'exercice quelques fois par jour. Vous pouvez par exemple noter à midi l'ensemble de vos activités du matin ainsi que l'évaluation de votre humeur, heure par heure, faire de même au dîner pour l'ensemble de l'après-midi, puis au moment de vous coucher pour toute la soirée.

TABEAU 13.2 : Registre d'évaluation des activités

■ Dans chaque case, notez (1) votre activité, (2) l'évaluation de l'intensité de l'émotion perturbatrice (de 0 à 100).

L'émotion que j'évalue :

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7 H							
7-8 H							
8-9 H							
9-10 H							
10-11 H							
11-12 H							
12-13 H							
13-14 H							
14-15 H							

15-16 H										
16-17 H										
17-18 H										
18-19 H										
19-20 H										
20-21 H										
21-22 H										
22-23 H										
23 H-MINUIT										
MINUIT-1 H										