

EXERCICE 13.4 : Que vous apprend le tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction des activités de la journée ?

Maintenant que vous avez consigné vos humeurs et vos activités sur une semaine, analysez le tableau d'évaluation de l'émotion perturbatrice en fonction de vos activités pour voir s'il laisse apparaître certains schémas. Vous trouverez ci-dessous huit questions destinées à vous aider à mener à bien cette analyse.

- 1. Mon humeur a-t-elle changé au cours de cette semaine ? Si oui, de quelle façon ? Quels schémas ai-je remarqués ?

.....
.....
.....
.....

- 2. Mes activités ont-elles eu une incidence sur mon état émotionnel ? Si oui, de quelle façon ?

.....
.....
.....
.....

- 3. Que faisais-je dans les moments où je me suis senti le mieux ? Ces occupations sont-elles, pour moi, bénéfiques à long terme ? Quelles autres activités pouvant également m'apporter du bien-être pourrais-je pratiquer ?

.....
.....
.....
.....

- 4. Que faisais-je dans les moments où je me suis senti le plus mal ? Ces activités sont-elles vraiment indispensables ? Si oui, pourrais-je les exercer d'une façon qui me permette de me sentir mieux ?

.....
.....
.....
.....

- 5. Y a-t-il eu des moments dans la journée (par exemple le matin) ou dans la semaine (par exemple le weekend) où je me sentais particulièrement déprimé/triste/contrarié ?

.....
.....
.....
.....

- 6. Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire pour me sentir mieux dans ces moments ?

.....

.....

.....

.....

- 7. Y a-t-il eu des moments dans la journée ou dans la semaine où je me suis senti mieux ? Est-ce que je peux en tirer un enseignement utile ?

.....

.....

.....

.....

- 8. Sur la base de mes réponses à ce questionnaire, quelles activités puis-je prévoir pour la semaine prochaine afin d'augmenter mes chances d'aller mieux durant ces sept jours ? Et pour les semaines suivantes ?

.....

.....

.....

.....