

Tableau 2 : Testez la défusion (Chapitre 10)

Décrivez les situations où vos symptômes sont intenses ou bien une situation où vous êtes angoissé ou déprimé. Notez les pensées, émotions, sensations et les comportements que vous observez.

Date/heure	Situation	Pensées	Méthodes de défusion utilisées	Émotions	Sensations	Comportements
	Décrivez les situations où vos symptômes sont intenses ou bien une situation où vous êtes angoissé ou déprimé.	Décrivez ce que vous pensiez lors de la situation.	Nommez l'outil de défusion utilisé (par exemple, écrire, chanter, répéter la pensée).	Décrivez vos émotions dans cette situation (par exemple, peur, colère, tristesse).	Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ?	Décrivez ce que vous avez fait, comment vous avez réagi concrètement face à la situation. Que faites-vous différemment grâce à la méthode de défusion ?