

Tableau 1 : « Observez vos pensées, sensations, émotions et comportements » (chapitre 3)

Décrivez des situations où vos symptômes sont intenses ou bien des situations où vous êtes angoissé ou déprimé. Notez les pensées, émotions, sensations et comportements que vous observez en relation avec ces situations.

Date/heure	Situation	Pensées	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.	Décrivez vos émotions dans cette situation (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.