

7.9.16 RÉSOLUTION D'UN PROBLÈME

Date :

Définition du problème :

Formulation de l'objectif : *Qu'est-ce que je peux faire pour ...? Comment faire pour ...?*

Modification de la réaction face au problème : *Est-ce que je réagis de façon contre-productive à ce problème? Si oui, quelle est ma réaction face à ce problème?*

Y'aurait-il une autre façon de réagir à ce problème qui serait plus productive? Si oui, laquelle?

Solutions possibles : *Le plus de solutions possibles (au moins 10), sans évaluer/juger, solutions variées*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6
- 7.
- 8
- 9.
- 10

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur www.tccmontreal.com

Solution(s) choisie(s) :

Stratégie d'application de la (des) solution(s) : Comment je vais m'y prendre pour appliquer la (les) solution(s) :

Évaluation du résultat :

Par rapport au problème : « Est-ce que le problème est résolu? »

Par rapport aux émotions négatives : « Est-ce que j'éprouve un soulagement émotionnel? »

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur www.tccmontreal.com

7.9.16 RÉSOLUTION D'UN PROBLÈME

Date :

Définition du problème :

Formulation de l'objectif : *Qu'est-ce que je peux faire pour ...? Comment faire pour ...?*

Modification de la réaction face au problème : *Est-ce que je réagis de façon contre-productive à ce problème? Si oui, quelle est ma réaction face à ce problème?*

Y'aurait-il une autre façon de réagir à ce problème qui serait plus productive? Si oui, laquelle?

Solutions possibles : *Le plus de solutions possibles (au moins 10), sans évaluer/juger, solutions variées*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6
- 7.
- 8
- 9.
- 10

Solution(s) choisie(s) :

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur www.tccmontreal.com

Stratégie d'application de la (des) solution(s) : Comment je vais m'y prendre pour appliquer la (les) solution(s) :

Évaluation du résultat :

Par rapport au problème : « Est-ce que le problème est résolu? »

Par rapport aux émotions négatives : « Est-ce que j'éprouve un soulagement émotionnel? »

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur www.tccmontreal.com