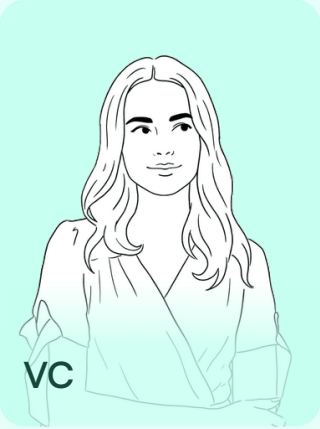


Cercle vicieux

Cet outil permet de générer un schéma de cercle vicieux pour le patient. Il guide le patient à travers cinq questions qui concernent la situation, les pensées, les émotions, le comportement et les conséquences. En fournissant ces réponses, le patient et le thérapeute peuvent visuellement cartographier les interactions entre ces différents éléments, aidant à identifier et à modifier les schémas de pensée et de comportement problématiques.

Nombre de questions	5 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Cercle vicieux

Aperçu des 5 questions

Situation

Décrivez la situation qui vous préoccupe ou qui a déclenché des émotions négatives.

Soyez aussi précis que possible en décrivant les circonstances, les personnes impliquées et tout autre élément pertinent.

Pensées

Identifiez les pensées qui vous traversent l'esprit lorsque vous pensez à cette situation.

Les pensées sont les idées ou les croyances qui traversent votre esprit en réponse à la situation. Elles peuvent être positives, négatives ou neutres. Par exemple, si vous avez eu une dispute avec un ami, vos pensées pourraient inclure des choses comme 'C'est de ma faute', 'Il/elle ne m'aime pas', ou 'Je suis un mauvais ami'.

Emotions

Identifiez les émotions que vous ressentez en lien avec cette situation.

Essayez d'être aussi précis que possible dans la description de vos émotions. Par exemple, si vous avez eu une dispute avec un ami, vous pourriez ressentir de la colère, de la tristesse, de la frustration, de la culpabilité, ou même de la peur.

Comportement

Décrivez les actions ou réactions que vous avez eues en réponse à cette situation.

Cela peut inclure des actions physiques, telles que parler à quelqu'un ou éviter une situation, ainsi que des réactions émotionnelles telles que pleurer, crier, ou se retirer.

Conséquences

Identifiez les conséquences de votre réaction à cette situation.

Cela peut inclure les répercussions sur votre humeur, vos relations, votre estime de soi, ou toute autre conséquence directe ou indirecte. Par exemple, si vous évitez une situation sociale à cause d'une pensée négative, la conséquence pourrait être un sentiment de solitude ou d'isolement.

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Exemple de cotation
Cotation

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement

Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC