CRP

(Contact, Réussite, Plaisir)

Notre humeur peut être fortement affectée par ce que l'on fait, à quel moment, et avec qui. Gardez une trace de ce que vous faites chaque jour qui vous procure un sentiment de contact avec les autres (C), de réussite (R), et de plaisir (P). Notez le jour, la date, l'heure ou le moment, l'activité, et évaluez ces sentiments sur une échelle de 0 (absence) à 10 (note maximum), ou cochez simplement la (ou les) colonne(s) concernée(s).

Jour Date Heure ou moment	**Activité – quoi et avec qui ?**	**Contact**	**Réussite**	**Plaisir**
		C	**R**	**P**
Lundi 14h	*Exemple : J'ai pris un café avec Sam*	*9*	*3*	*9*
Mardi soir	*Exemple : J'ai nettoyé la voiture*	*0*	*7*	*4*

 © Carol Vivyan 2010-12. Utilisation autorisée pour la thérapie.

Jour Date Heure ou moment	Activité – quoi et avec qui?	Contact	Réussite	Plaisir
		C	R	P

© Carol Vivyan 2010-12. Utilisation autorisée pour la thérapie.