

**Module thérapeutique 9 : Dépression et pensée**

**Feuille de travail 9.3. Faites quelque chose ! Les activités (sociales) modifient l’humeur !**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activités planifiées** | **Comment vais-je m’y prendre précisément ?** | **Combien de fois l’ai-je déjà fait ?** | **Effet sur l’humeur ?** |
| *Exemple :*  *Cinéma / théâtre / concert* | *Je n’ai pas beaucoup d’argent mais il y a certains jours où c’est moins cher. Je vais appeler un ami pour lui demander s’il souhaite venir.* |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

feuille de travail du module thérapeutique 9 : dépression et pensée