

Guideline pour le premier entretien

Quoi, quel est (sont) le(s) problème(s) ?

Pour chaque problème : depuis quand se manifeste-il, depuis quand vous pose-t-il problème ?

Comment cela se passe ?

Dans quelle situation(s) cela se produit ?

Y a-t-il des modérateurs (qui augmentent ou diminuent la fréquence ou l'intensité)

Emotions ressenties avant, pendant et après la situation

Avant

Pendant

Après

Cognitions, les pensées, ce qui vous passe par la tête avant, pendant et après la situation

Avant

Pendant

Après

Sensations physiques, ce que vous ressentez dans votre corps avant, pendant et après la situation

Avant

Pendant

Après

Comportements, ce que vous faites avant, pendant et après la situation

Avant

Pendant

Après

Conséquences de vos comportements

Tentatives de régulation, ce que vous avez déjà fait pour gérer cette problématique et l'efficacité de ce que vous avez mis en place à court, moyen et long termes

Entourage, qui est-il, ce qu'il en pense, ce qu'il en dit, ce qu'il fait pour vous aider

Pourquoi faites vous la démarche ici (chez moi), et pourquoi maintenant ?

Quelles sont vos ressources (personnelles : ce que vous aimez, vos forces, vos talents ; et environnementales) ?