




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	<i>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.</i>		