

Fiche exercice

J'ANALYSE UNE SITUATION, J'ACCEPTÉ MES ÉMOTIONS



J'analyse une situation...

Quelle émotion je veux changer ?

Quel est l'évènement qui a déclenché mon émotion ?

Quelles sont mes pensées et certitudes concernant l'évènement ?

J'envisage d'autres interprétations possibles

J'analyse mes interprétations initiales pour voir si elles correspondent aux faits

Est-ce qu'il y a une menace pour moi dans cette situation ?

Quelle probabilité ? Quelles issues ?

Fiche exercice

J'ANALYSE UNE SITUATION, J'ACCEPTÉ MES ÉMOTIONS

Quelle est la catastrophe qui pourrait survenir ?

Actions pour faire face

Mon émotion et/ou son intensité correspond-elle aux faits réels ?

Je travaille sur l'acceptation de mes émotions

Liste de mes souffrances : pensées, émotions, souvenirs et sensations que je ne veux pas :

Liste de mes solutions pour réduire, éviter, échapper aux pensées, émotions, sensations, souvenirs...	Court terme	Long terme