

SITUATION

Quel s'est-il passé?
Quand? Où? Avec qui?
Comment?

PENSÉES & IMAGES ALTERNATIVES

Est-ce un fait ou une opinion? Y a-t-il une autre façon de voir? Quels conseils donnerais-je à quelqu'un d'autre? Puis-je adopter un point de vue plus global et plus équilibré?
Gardez l'esprit ouvert!

INSTRUCTIONS

1. Remplir la case "Situation".
2. Remplir les 3 cases grisées.
3. Remplir les 3 cases extérieures ("alternatives")

PENSÉES et IMAGES automatiques

Ce qui m'a traversé l'esprit? Ce qui m'a dérangé? Qu'est-ce que ces pensées / images / souvenirs signifient pour moi, ou disent de moi ou de la situation? Sur quoi focalisez-vous votre attention?

COMPORTEMENTS

Ce que j'ai fait, ou ce que je n'ai pas fait. Quelles réactions automatiques ai-je eues? Qu'est-ce que aide à faire face? Qu'est-ce que les autres m'ont vu faire?

SENTIMENTS

Émotions

Quelle émotion ai-je ressentie à ce moment? Quoi d'autre? Quelle douleur ai-je ressentie? (0-100%)

Sensations physiques

Qu'est-ce que je remarque dans mon corps? A quel endroit?

COMPORTEMENTS ALTERNATIVES

Que pouvais-je faire autrement? Ce qui serait plus efficace? Quelle serait la meilleure chose à faire?

SENTIMENTS ALTERNATIVES

Qu'est-ce que je pourrais ressentir si j'agissais ou pensais différemment?

Dites vous : « Cette sensation va disparaître...c'est une réaction normale du corps. »

Respirez – focalisez votre attention sur votre respiration. Imaginez que vous avez un ballon dans le ventre, qui gonfle quand vous inspirez, et qui dégonfle quand vous expirez.