

EXERCICE 7.2 : Apprenez à distinguer situations, émotions et pensées

Pensez à un moment d'aujourd'hui ou d'hier où vous avez ressenti une émotion particulièrement forte – dépression, colère, anxiété, culpabilité ou honte. Ou, si vous lisez ce livre pour traiter une émotion en particulier, choisissez une situation dans laquelle vous avez ressenti l'émotion dont il s'agit. Relatez cette expérience dans le tableau ci-dessous : décrivez la situation, vos émotions et vos pensées avec tous les détails dont vous vous souvenez. Cet exercice est conçu pour vous aider à définir, à distinguer et à comprendre les différents aspects de votre vécu – étape importante dans l'apprentissage de la gestion des émotions.

1. SITUATION	2. ÉMOTIONS	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES
<p>Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quand était-ce ? Où étiez-vous ?</p>	<p>Désignez chacune de vos émotions en un mot. Évaluez l'intensité de cette émotion sur une échelle de 0 à 100 %.</p>	<p>Répondez aux deux premières questions d'ordre général, puis à une partie ou à l'ensemble des questions spécifiques à l'une des émotions que vous avez identifiées.</p> <p>Qu'est-ce qui a traversé mon esprit juste avant que je commence à ressentir cette émotion ? (Général)</p> <p>Quels sont les images ou les souvenirs qui me viennent à l'esprit dans cette situation ? (Général)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie me concernant ? Concernant ma vie ? Concernant mon avenir ? (Dépression)</p> <p>De quoi ai-je peur ? (Anxiété)</p> <p>Quelle est la pire chose qui pourrait se produire ? (Anxiété)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant ce que l'autre personne pense ou ressent à mon égard ? (Colère, honte)</p> <p>Qu'est-ce que cela signifie concernant l'autre/les autres personne(s) en général ? (Colère)</p> <p>Est-ce que j'ai enfreint une ou plusieurs règle(s) ? Blessé quelqu'un ? Omis de faire quelque chose que j'aurais dû faire ? Qu'est-ce que je pense de moi-même pour avoir fait cela ou croire avoir fait cela ? (Culpabilité, honte)</p>