**Fiche 5. OBSERVER ET DÉCRIRE LES ÉMOTIONS**

Nom: Début de la semaine :

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente, et remplissez tous les items sur cette feuille. Si l'événement déclencheur de l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion qui s'est produite en premier (par exemple, la peur a déclenché la colère contre vous-même), remplissez une deuxième feuille de travail pour la première émotion. Utilisez le document 6 sur la Régulation des Émotions pour trouver des idées. Écrivez au dos de cette feuille si vous avez besoin de plus d’espace.

**NOM DE L’ÉMOTION** : **INTENSITÉ (0-100) :**

**ÉVENEMENT DÉCLENCHEUR** de mon émotion (qui, quoi, quand, ou) : Qu’est-ce qui a déclenché l’émotion ?

**FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ** : Que s’est-il passé avant qui m’ait rendu vulnérable au déclenchement de l’événement ?

**INTERPRÉTATIONS** (croyances, hypothèses, évaluations) de la situation.

**CHANGEMENTS ET EXPÉRIENCES DU VISAGE ET DU CORPS** : Qu'est-ce que je ressentais dans mon visage et mon corps ?

**ENVIES D’ACTION** : Qu'est-ce que j'avais envie de faire ? Qu'est-ce que j'avais envie de dire ?

**LANGAGE FACIAL ET CORPOREL** : Quelle était mon expression faciale ? Ma posture ? Mes gestes ?

**CE QUE J’AI DIT** durant la situation (soyez spécifique).

**CE QUE J’AI FAIT** durant la situation (soyez spécifique).

**QUELLES CONSÉQUENCES** l'émotion a-t-elle eue sur moi (mon état d'esprit, d’autres émotions, mon comportement, mes pensées, ma mémoire, mon corps, etc).