**Fiche 6. VÉRIFIEZ LES FAITS**

Nom: Début de la semaine :

Il est difficile de résoudre une situation émotionnelle si vous n'avez pas les faits exacts. Vous devez savoir quel est le problème avant de pouvoir le résoudre. Cette fiche de travail vous aide à comprendre si c'est l'événement qui cause votre émotion, votre interprétation de l'événement, ou les deux. Utilisez les techniques d'observation et de description de la pleine conscience. Observez les faits, puis décrivez les faits que vous avez observés.

|  |
| --- |
| **Étape 1 : Demandez-vous :** Quelle émotion est-ce que je veux changer ? |
| **NOM DE L’EMOTION** :  **INTENSITE** (0-100) Avant : Après : |

|  |
| --- |
| **Étape 2 : Quel est l’ELEMENT DECLENCHEUR de ma réaction émotionnelle ?** |
| **DÉCRIVEZ L’ELEMENT DECLENCHEUR** : Que s'est-il passé qui vous a conduit à avoir cette émotion ? Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a conduit à quoi ? En quoi cet événement vous pose-t-il problème ? Soyez très précis dans vos réponses.    **VERIFIEZ LES FAITS !**  Recherchez les extrêmes et les jugements dans la façon dont vous décrivez l'événement déclencheur.  **REECRIVEZ** les faits, si nécessaire, pour être plus précis. |

|  |
| --- |
| **Étape 3 : Quelles sont mes INTERPRETATIONS (pensées, croyances, etc.) des faits ?**  Quelle est ma présomption ? Est-ce que j'ajoute mes propres interprétations à la description de l'événement déclencheur ? |
| **VERIFIEZ LES FAITS !**  Enumérez autant d'autres interprétations possibles des faits que vous pouvez.    **RÉÉCRIVEZ** les faits, si nécessaire. Essayez de vérifier l'exactitude de vos interprétations. Si vous ne pouvez pas vérifier les faits, rédigez une interprétation probable ou utile (c'est-à-dire, efficace). |

|  |
| --- |
| **Étape 4 : Est-ce que je vois une MENACE ?** Quelle est cette menace ? Qu'est-ce qui est menaçant pour moi dans cet événement ou cette situation ? Quelles conséquences ou issues inquiétantes est-ce que je prévois ? |
| **VERIFIEZ LES FAITS !**  Énumérez autant d'autres issues possibles que vous pouvez, compte tenu des faits.    **REECRIVEZ** les faits si nécessaire.  Essayez de vérifier l'exactitude de vos attentes. Si vous ne pouvez pas vérifier les issues probables, écrivez une issue probable non catastrophique auquel vous pouvez vous attendre. |

|  |
| --- |
| **Étape 5 : Est-ce que ce serait CATASTROPHIQUE, si l’issue appréhendée se produisait ?** Décrivez en détail la pire issue à laquelle je peux raisonnablement m’attendre. |
| **DECRIVEZ LES MOYENS DE FAIRE FACE A LA SITUATION** si le pire se produit. |

|  |
| --- |
| **Étape 6 : Mon émotion (ou son intensité ou sa durée) CORRESPOND-ELLE AUX FAITS ?** (0= pas du tout, 5= j’en suis certain).  Si vous n'êtes pas sûr que votre émotion ou votre intensité émotionnelle corresponde aux faits (par exemple, vous donnez une note de 2, 3 ou 4), continuez à vérifier les faits. Soyez aussi créatif que possible ; demandez l'avis des autres ; ou faites une expérience pour voir si vos prédictions ou interprétations sont correctes. |
| **Décrivez ce que vous avez fait pour vérifier les faits.** |