**Fiche 7. ACTION OPPOSÉE POUR CHANGER LES ÉMOTIONS**

Nom: Début de la semaine :

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente que vous trouvez douloureuse ou que vous voulez changer. Vérifiez si l'émotion correspond aux faits. Si ce n'est pas le cas, remarquez vos envies d'action, déterminez quelles seraient les actions opposées et faites-les. N'oubliez pas de pratiquer l'action contraire jusqu'au bout. Décrivez ce qui s'est passé.

**NOM DE L’EMOTION** : **INTENSITE** (0-100) Avant : Après :

**L’EVENEMENT DECLENCHEUR DE MON EMOTION (QUI, QUOI, QUAND, OÙ)** :

**EST-CE QUE MON EMOTION (ou son intensité ou sa durée) EST JUSTIFIÉE ?** Correspond-elle aux faits ? Est-elle efficace ?

Énumérez les faits qui justifient l'émotion et ceux qui ne le font pas. Cochez la réponse qui est la plus correcte.

|  |  |
| --- | --- |
| Justifie | Ne justifie pas. |
|  |  |

**Justifié : Faites la résolution de problème**  **Non justifié : Continuez**

(Régulation des émotions : Fiche de travail 8)

Des **ENVIES D'ACTION** : Qu'est-ce que j'ai envie de faire ou de dire ?

**ACTION OPPOSEE** : Quelles sont les actions opposées à mes pulsions ? Qu'est-ce que je ne fais pas à cause de mes émotions ? Décrivez à la fois ce qu'il faut faire et comment agir à l'opposé dans la situation.

**CE QUE J'AI FAIT** : Décrivez-le en détail.

**COMMENT JE L'AI FAIT** : Décrivez le langage corporel, l'expression du visage, la posture, les gestes et les pensées.

Quel **EFFET SECONDAIRE** l'action opposée a-t-elle eu sur moi (mon état d'esprit, mes autres émotions, mon comportement, mes pensées, ma mémoire, mon corps, etc.) ?