**Fiche 8. RÉSOUDRE LES PROBLÈMES POUR CHANGER LES ÉMOTIONS**

Nom: Début de la semaine :

Sélectionnez un événement qui déclenche une émotion douloureuse. Sélectionnez un événement qui peut être changé. Transformez l'événement en un problème à résoudre. Suivez les étapes ci-dessous et décrivez ce qui s'est passé.

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

1. **Quel est le problème ?** Décrivez le problème à l'origine de vos émotions. Qu'est-ce qui fait de cette situation un problème ?

1. **Vérifiez les faits pour vous assurer que vous avez le bon problème**. Décrivez ce que vous avez fait pour être sûr de vos faits. (Voir la fiche de travail 6 sur la régulation des émotions si vous avez besoin d’aide).

**Réécrivez le problème** si nécessaire pour vous en tenir aux faits.

3**. Quel est l'objectif réaliste à court terme de votre résolution de problème** ? Que doit-il se passer pour que vous pensiez avoir fait des progrès ?

4. **Réfléchissez à des solutions** : Dressez la liste de toutes les solutions et stratégies d'adaptation auxquelles vous pouvez penser. N'évaluez pas !

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

5. **Quelles sont les deux meilleures idées** (les plus susceptibles d'atteindre votre objectif, les plus réalisables)?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| POUR | Solution 1  | Solution 2  |
| CONTRE | Solution1  | Solution 2  |

6. **Choisissez la solution à essayer** ; dressez la liste des étapes nécessaires ; vérifiez les étapes que vous effectuez et leur efficacité.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Etape** | **Décrire** | **Fait** | **Que s’est-il passé ?** |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |

7. **Avez-vous atteint votre objectif ?** Si oui, décrivez-le. Sinon, que pouvez-vous faire ensuite ?

**Y a-t-il maintenant un nouveau problème à résoudre ?** Si oui, décrivez-le, et résolvez à nouveau le problème.