**Fiche 13. COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE**

Nom: Début de la semaine :

Pratiquez deux fois chaque compétence de survie en cas de crise, et décrivez votre expérience comme suit :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Quand avez-vous pratiqué cette compétence, et qu'avez-vous fait pour vous exercer? | Quelle était la crise (ce qui vous a amené à avoir besoin de cette compétence)? | Combien de temps avez-vous passé à pratiquer cette compétence? | Évaluez avant/après l’utilisation des compétences. | Conclusions ou questions sur cette pratique des compétences |
| Votre niveau de tolérance à la détresse (0 = je ne peux pas la supporter ; 5 = je peux tout à fait y survivre) | Émotion |
| Intensité des émotions négatives (0-100), | Intensité des émotions positives (0-100) |
| STOP |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |
| Pour et Contre |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |
| TIP |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |
| Distraire avec ACCEPTS |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |
| S’apaiser avec les 5 sens |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |
| AMÉLIOREZ le moment(IMPROVE) |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |