**Fiche 22. COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ**

Nom: Début de la semaine :

Cochez deux compétences d'acceptation de la réalité à mettre en pratique cette semaine lors d'une situation stressante :

Acceptation radicale

Tourner l’esprit

Volonté

Demi-sourire

Mains volontaires

Pleine conscience des pensées actuelles

**Compétence** 1. Décrivez la situation et la façon dont vous avez mis en pratique cette compétence :

Dans quelle mesure cette compétence vous a-t-elle aidé à faire face à la situation (en vous empêchant de faire quelque chose qui aggraverait la situation) ? Encerclez un chiffre ci-dessous.

Je ne pouvais toujours pas supporter la situation, même une minute de plus.

Je pouvais utiliser des compétences, tolérer la détresse et résister aux pulsions problématiques.

J'ai pu faire face à la situation, du moins pendant un certain temps. Cela m'a un peu aidé.

**1 2 3 4 5**

Cette compétence vous a-t-elle aidé à faire face à des émotions ou des envies désagréables, ou à éviter des conflits de quelque nature que ce soit ? Cochez  OUI ou  NON.

**Décrivez comment cette compétence vous a aidé ou non** :

**Compétence 2.** Décrivez la situation et la façon dont vous avez mis en pratique cette compétence :

Dans quelle mesure cette compétence vous a-t-elle aidé à faire face à la situation (en vous empêchant de faire quelque chose qui aggraverait la situation) ? Encerclez un chiffre ci-dessous.

Je ne pouvais toujours pas supporter la situation, même une minute de plus.

Je pouvais utiliser des compétences, tolérer la détresse et résister aux pulsions problématiques.

J'ai pu faire face à la situation, du moins pendant un certain temps. Cela m'a un peu aidé.

**1 2 3 4 5**

Cette compétence vous a-t-elle aidé à faire face à des émotions ou des envies désagréables, ou à éviter des conflits de quelque nature que ce soit ? Cochez  OUI ou  NON.

**Décrivez comment cette compétence vous a aidé ou non** :