

ACCEPTS

Se *distraire* pour mieux tolérer la détresse et les émotions intenses

A - ACTIVITÉS

Soyez occupé pour vous changer les idées.



C - APPORTER SA CONTRIBUTION

Tournez-vous vers les autres.



C - AVEC DES COMPARAISONS

Comparez votre ressenti maintenant vs à un autre moment de votre vie. Comparez votre ressenti à celui d'autrui dans des situations difficiles.

E - AVEC D'AUTRES ÉMOTIONS

Utilisez des moyens pour changer l'émotion que vous ressentez dans le présent (p. ex. lire des blagues, regarder un film humoristique, écouter de la musique joyeuse).



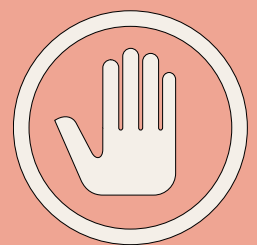
P - AVEC D'AUTRES PENSÉES

Occupez votre esprit (p. ex. comptez jusqu'à 10, faites un casse-tête, regardez la télévision ou lisez).



T - EN TENANT À DISTANCE

Prenez du recul par rapport à la situation, cessez de ruminer.



S - AVEC D'AUTRES SENSATIONS

Stimulez vos 5 sens.

