RÉGULATION DES ÉMOTIONS

1

PROGRAMME TPL – PHASE 2 – RÉ - RENCONTRE 1

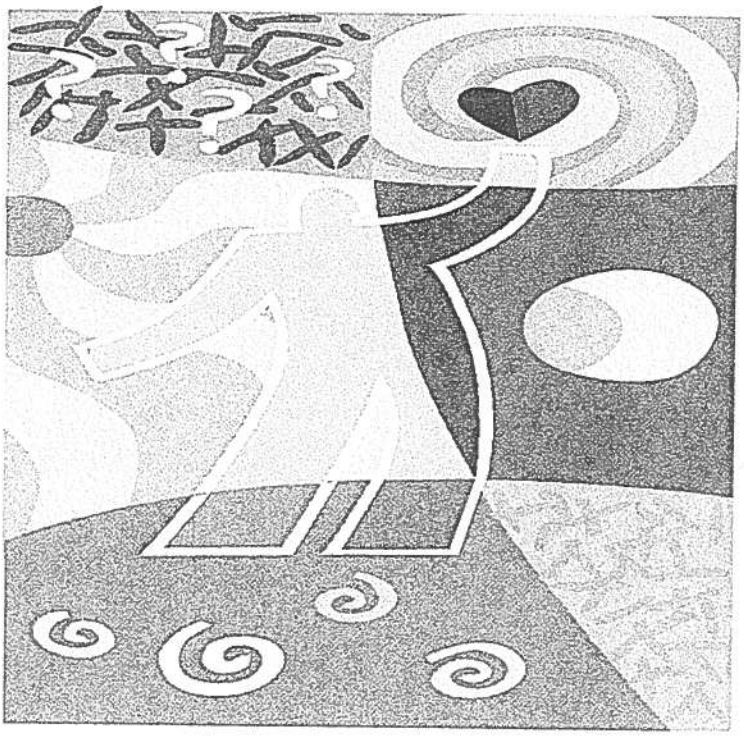
Les émotions en 24 questions????

1. Émotion est synonyme de : _____

2. L'émotion dont j'ai le plus peur :_____
_____

3. Une émotion que je ne connais pas :_____
_____

4. L'émotion que j'aimerais ressentir pour le restant de mes jours :
_____



RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 1 (feuille de travail RÉ 1)

Les buts de la régulation des émotions

COMPRENDRE ET NOMMER VOS ÉMOTIONS

- ☐ Identifier (observer et décrire) vos émotions.
- ☐ Savoir ce que font les émotions pour vous.
- ☐ Autre : _____

DIMINUER LA FRÉQUENCE DES ÉMOTIONS INDÉSIRABLES

- ☐ Faire en sorte que les émotions indésirables ne se présentent pas.
- ☐ Changer les émotions indésirables quand elles surviennent.
- ☐ Autre : _____

RÉDUIRE VOTRE VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE

- ☐ Réduire la vulnérabilité à se retrouver dans l'Esprit Émotionnel.
- ☐ Augmenter la résilience (votre capacité de faire face aux situations difficiles) et les émotions positives.
- ☐ Autre : _____

RÉDUIRE LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE

- ☐ Réduire la souffrance quand les émotions douloureuses vous envahissent.
- ☐ Gérer les émotions extrêmes pour que vous n'aggraviez pas la situation.
- ☐ Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Vue d'ensemble : Comprendre et nommer les émotions

QUE FONT LES ÉMOTIONS POUR MOI

Il y a des raisons pour lesquelles nous avons des émotions.

Nous avons besoin d'elles !

LES FACTEURS QUI RENDENT LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS DIFFICILE

Le manque de compétences, les renforçateurs des comportements dysfonctionnels, l'humeur, les ruminations/inquiétudes, les fausses croyances à propos des émotions et la biologie peuvent interférer avec la capacité de changer les émotions.

UN MODÈLE DE DESCRIPTION DES ÉMOTIONS

Les émotions sont des réponses complexes.

Changer un seul aspect de cette réponse peut changer toute la réponse.

FAÇON DE DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

Apprendre à observer, décrire et nommer votre émotion peut vous aider à réguler vos émotions.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Ce que font les émotions pour vous

LES ÉMOTIONS NOUS MOTIVENT (ET NOUS ORGANISENT) POUR L'ACTION

- Les émotions influencent notre comportement. Les émotions nous préparent à l'action. Le désir d'action de certaines émotions est souvent biologique.
- Les émotions nous font épargner du temps lorsqu'il faut réagir rapidement dans des situations importantes. Les émotions peuvent être très utiles quand nous n'avons pas le temps de tout analyser ou de penser à tout.
- Les émotions fortes nous aident à surmonter des obstacles – dans notre tête et dans l'environnement.

LES ÉMOTIONS COMMUNIQUENT DE L'INFORMATION (ET INFLUENCENT) LES AUTRES

- Les expressions faciales sont une partie intégrante des émotions. Les expressions faciales communiquent un message plus rapidement que les mots.
- Notre langage corporel et notre ton de voix changent selon l'émotion ressentie et font partie des émotions. Qu'on le veuille ou non, ils communiquent aussi nos émotions aux autres.
- Lorsque nous voulons communiquer un message aux autres ou «leur envoyer un message», il peut nous être très difficile de changer nos émotions.
- Qu'on en ait l'intention ou non, notre communication des émotions influence les autres.

LES ÉMOTIONS NOUS COMMUNIQUENT UN MESSAGE À NOUS-MÊME

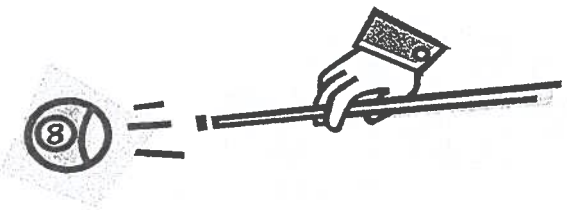
- Nos réactions émotionnelles peuvent nous donner des informations importantes au sujet d'une situation. Les émotions peuvent être des signaux ou des alarmes qui nous informent que quelque chose est en train de se passer.
- L'instinct peut être comme l'intuition; une réponse à quelque chose d'important qui se passe dans une situation. L'instinct peut être utile s'il nous amène à vérifier les faits.
- **ATTENTION** : parfois, nous traitons les émotions comme des faits au sujet du monde : plus intense est l'émotion, plus notre croyance est forte que notre émotion correspond aux faits. (Exemples : « Si je me sens incertain, je suis incompétent», « Si je me sens esseulé lorsque laissé seul, je ne dois pas être laissé seul », « Si je me sens en confiance avec quelque chose, c'est que c'est correct », « Si j'ai peur, c'est que je suis menacé », « Je l'aime, donc il doit être correct »).
- Si nous supposons que nos émotions représentent les faits à propos du monde, il se peut que nous les utilisions pour justifier nos gestes et nos pensées. C'est problématique si nos émotions nous portent à croire que nous pouvons ignorer les faits.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Deux genres d'expériences émotionnelles

- **Émotions primaires :**

  Elles sont des réactions à des événements.



  - Être en colère après avoir été critiqué par quelqu'un
  - Se sentir heureux de la visite de quelqu'un d'aimé
  - Être agréablement surpris par un jour ensoleillé alors que la météo annonçait de la pluie.

- **Émotions secondaires** :

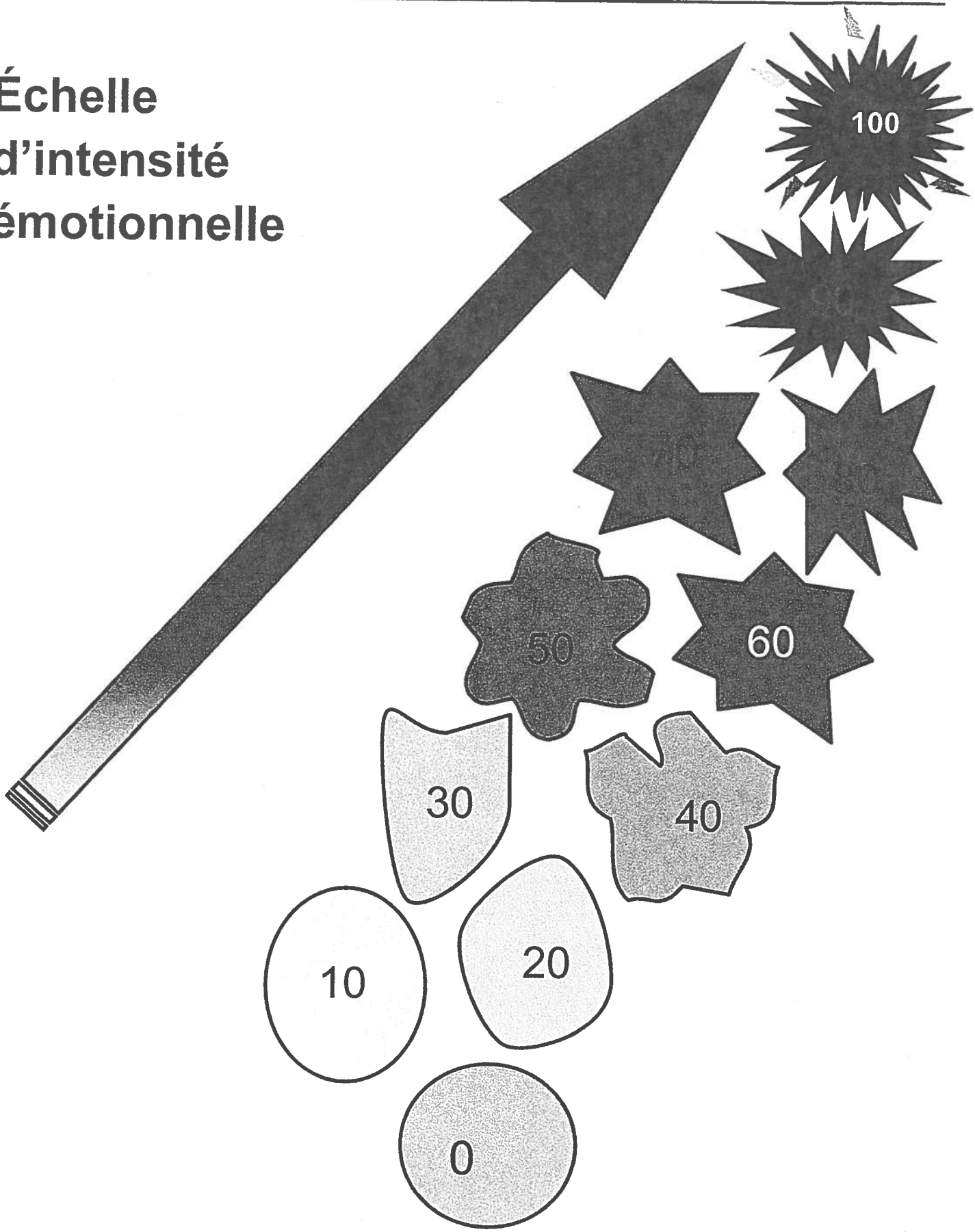
  Elles sont des réactions à ses émotions primaires.



  - Culpabilité face au fait de se sentir en colère.
  - Honte face au fait de pleurer.
  - Être joyeux de gagner et avoir peur d'être envié.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-02)

Échelle d'intensité émotionnelle



Créé au CISSSL, Programme TPL, SMA 1ère ligne (2016-03)

Façons de décrire l'émotion

MOTS POUR L'AMOUR

AMOUR
ADORATION
AFFECTION
EXCITATION
ATTRACTION
INTÉRÊT
CHARMÉ
COMPASSION
DÉSIR
ENCHANTEMENT
ATTIRANCE
ENGOUEMENT
GENTILLESSE
AMITIÉ
CONVOITISE
ENVIE
PASSION
SENTIMENTAL
SYMPATHIE
TENDRESSE
CHALEUREUX

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT D'AMOUR

- Une personne vous offre ou vous donne quelque chose que vous voulez, que vous avez besoin ou que vous désirez.
- Une personne fait quelque chose que vous voulez ou que vous avez besoin qu'elle fasse.
- Une personne fait quelque chose que vous valorisez ou admirez particulièrement.
- Se sentir attiré physiquement par quelqu'un.
- Vous passez beaucoup de temps avec une personne.
- Vous partagez ou vivez une expérience spéciale avec une autre personne.
- Vous avez une communication exceptionnellement bonne avec une personne.
- Être avec quelqu'un avec qui vous avez du plaisir.
- Autre : _____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT D'AMOUR

- Croire qu'une personne vous aime, vous apprécie ou a besoin de vous.
- Penser qu'une personne est physiquement attirante.
- Trouver que la personnalité de l'autre est incroyable, fantastique ou plaisante.
- Croire que vous pouvez compter sur une personne, qu'elle sera toujours là pour vous.
- Autre : _____

Note. Adapté par Marsha M. Linehan avec permission, de Table 3 dans Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge : Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52(6), 1061-1086. Copyright 1987 by the American Psychological Association.
Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6(1 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE L'AMOUR

Lorsque vous êtes avec quelqu'un ou que vous pensez à lui (elle) :

- Vous vous sentez excité et plein d'énergie.
- Vos battements du cœur sont plus rapides.
- Vous ressentez de la confiance en vous.
- Vous vous sentez invulnérable.
- Vous vous sentez joyeux, heureux ou exubérant.
- Vous vous sentez bien, en confiance, en sécurité.
- Vous vous sentez calme et détendu.
- Vous voulez le meilleur pour cette personne.
- Vous voulez donnez des choses à cette personne.
- Vous voulez voir cette personne et passer du temps avec elle.
- Vous voulez « faire votre vie » avec cette personne.
- Vous souhaitez avoir un rapprochement physique ou des relations sexuelles.
- Vous recherchez l'intimité avec cette personne.

VOUS EXPRIMEZ DE L'AMOUR

- Vous dites « Je t'aime »
- Vous exprimez des sentiments positifs à l'autre.
- Vous vous regardez ou lorsque vos regards se « perdent » l'un dans l'autre.
- Vous touchez la personne, la cajolez, la caressez, la serrez dans vos bras ou l'embrassez.
- Vous avez des rapports sexuels avec cette personne.
- Vous lui souriez.
- Vous partagez des moments avec cette personne.
- Vous faites des choses pour répondre aux désirs et aux besoins de cette personne.
- Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DE L'AMOUR

- Vous voyez seulement les côtés positifs de l'autre personne.
- Vous êtes distrait, vous oubliez certaines choses, vous êtes dans la lune.
- Vous vous sentez ouvert et en confiance.
- Vous vous sentez « en vie », capable, compétent.
- Vous rappeler d'autres choses et d'autres personnes que vous avez aimées.
- Vous souvenir d'autres personnes qui vous ont aimé.
- Vous rappeler ou imaginer d'autres événements positifs.
- Croire en vous-même, croire que vous êtes merveilleux, capable, compétent.
- Autre : _____

Note. Adapté par Marsha M. Linehan avec permission, de Table 3 dans Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge : Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52(6), 1061-1086. Copyright 1987 by the American Psychological Association.
Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (2 de 10)

MOTS POUR LA COLÈRE

COLÈRE
AGGRAVATION
AGITATION
ENNUI
AMERTUME
EXASPÉRATION
FÉROCITÉ
FRUSTRATION
ÊTRE FURIEUX
ROUSPÉTER
ÊTRE GRINCHEUX
HOSTILITÉ
INDIGNATION
IRRITATION
AGACEMENT
OUTRAGE
RAGE
VENGEANCE
COURROUX
CONTRARIÉ
DÉPLAÎT
DÉTRUIT
MÉCHANT
HAÏR/HAINE
DÉTESTER
ÉCOEUREMENT
ENVENIMER
ÊTRE HORRIFIÉ
CRUEL
MÉCONTENT
RANCŒUR
RANCUNE
RENFROGNÉ
RESSENTIMENT
EN ROGNE
SALOPERIE
SALAUD
SCANDALE
VIOLENCE

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE COLÈRE

- Un but important est bloqué ou empêché.
- Vous (ou une personne importante pour vous) êtes attaqué ou menacé.
- Perdre son pouvoir, son statut ou le respect.
- Les choses ne vont pas comme prévu.
- Ressentir une douleur physique ou émotionnelle.
- Autre :

_____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE COLÈRE

- Penser que vous avez été traité de façon injuste.
- Blâmer.
- Penser que des buts importants ont été bloqués.
- Croire que les choses devraient être différentes de ce qu'elles sont.
- Penser de façon rigide « J'ai raison ».
- Juger que la situation est injuste, illégitime, fausse, ou mauvaise.
- Ruminer sur l'événement qui a fait exploser votre colère initialement, ou dans le passé.
- Constater que des activités plaisantes ont été interrompues.
- Croire que d'autres vous ont attaqué ou ont tenté de blesser soit vous ou quelqu'un d'important pour vous.
- Autre :

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (2 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE LA COLÈRE

- Vos muscles sont tendus.
- Vos mâchoires et vos dents sont serrées.
- Vous avez les poings serrés.
- Vous sentez votre visage rougir ou devenir chaud.
- Vous avez l'impression que vous allez exploser.
- Vous êtes incapable d'arrêter de pleurer.
- Vous vous sentez extrêmement émotif.
- Vous ressentez de la tension nerveuse, de l'anxiété ou un malaise.
- Vous voulez frapper, cogner sur un mur, lancer des objets, exploser.
- Vous voulez blesser quelqu'un ou crier.
- Autre : _____

VOUS EXPRIMEZ DE LA COLÈRE

- Vous attaquez physiquement ou verbalement.
- Vous frappez violemment sur quelque chose, lancez des choses, cassez des choses.
- Vous marchez lourdement ou d'un pas bruyant; claquez des portes.
- Vous partez.
- Vous agissez d'une manière querelleuse ou sarcastique.
- Vous dites des obscénités ou des injures.
- Vous critiquez ou vous plaignez.
- Vous serrez les mains ou les poings.
- Vous froncez les sourcils ou vous n'êtes pas souriant ou avez une expression faciale désagréable.
- Vous ruminez ou vous coupez tout contact avec les autres.
- Vous souriez froidement ou avez un ton de voix sarcastique.
- Vous pleurez.
- Vous grimacez un sourire.
- Vous rougissez ou avez le visage rouge.
- Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DE LA COLÈRE

- Réduction de l'attention.
- Ne faire attention qu'à la situation qui vous met en colère.
- Ruminer sur la situation qui vous met en colère ou sur des situations passées.
- Imaginer des situations futures qui vous mettront en colère.
- Dépersonnalisation, expériences de dissociation, engourdissement.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant :
LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (3 de 10)

MOTS POUR LA CULPABILITÉ

CULPABILITÉ/COUPABLE
REGRET
REMORDS
ÊTRE DÉSOLÉ
SE SENTIR RESPONSABLE
S'EN VOULOIR
S'EXCUSER

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE CULPABILITÉ

- Faire ou penser à quelque chose en sachant que c'est mal.
- Faire ou penser à quelque chose qui est contre vos valeurs personnelles.
- Ne pas faire quelque chose de promis.
- Transgression envers une personne ou quelque chose qui vous est cher.
- Causer du mal/un dommage à une autre personne ou un objet.
- Vous faire du tort/du mal à vous-même.
- Se rappeler ou se faire rappeler d'une mauvaise action commise dans le passé.
- Autre : _____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE CULPABILITÉ

- Vous pensez que vos actions sont à blâmer.
- Vous pensez que vous avez mal agi.
- Vous pensez : « si seulement j'avais fait les choses différemment ».
- Autre : _____

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE LA CULPABILITÉ

- Vous avez chaud.
- Vous avez le visage rouge.
- Vous êtes nerveux.
- Vous suffoquez/avez le souffle court.
- Vous avez des mouvements rapides et répétitifs.

Autre : _____

VOUS EXPRIMEZ DE LA CULPABILITÉ

- Vous essayez de réparer le dommage, faire amende honorable pour la mauvaise action, vous offrez d'assumer les conséquences.
- Vous demandez pardon, vous vous excusez, vous vous confessez.
- Vous donnez des cadeaux, faites des sacrifices pour compenser le dommage.
- Vous hochez la tête, vous vous agenouillez devant la personne concernée.

CONSÉQUENCES DE LA CULPABILITÉ

- Prendre des résolutions/faire des promesses de changement.
- Faire des modifications au comportement.
- Intégrer un groupe d'entraide.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (4 de 10)

MOTS POUR LE DÉGOÛT

DÉGOÛT
DÉDAIN
DÉTESTABLE
ANTIPATHIE
AVERSION
CONDESCENDANCE
MÉPRIS
ÉCOEUREMENT
DÉRISION
HAINE
RÉPUGNANT
RÉPULSION
RÉVOLTANT
AMERTUME
RANCOEUR
DÉPIT
RENDRE MALADE
VILAIN

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE DÉGOÛT

- Voir ou sentir des restes humains ou animaux.
- Être près d'une personne ou d'un animal qui est sale.
- Goûter ou être forcé d'avaler quelque chose que l'on ne souhaite pas.
- Voir ou être près d'un cadavre.
- Toucher des objets portés ou utilisés par une personne étrangère, morte ou que l'on n'aime pas.
- Observer ou entendre parler d'une personne qui atteint à l'intégrité ou à la dignité d'une autre personne.
- Voir du sang ou subir une prise de sang.
- Observer ou entendre parler d'un individu qui agit avec une extrême hypocrisie.
- Observer ou entendre parler de trahison, d'abus d'enfant, de racisme ou d'autres types de cruautés.
- Être forcé de regarder quelque chose qui viole sévèrement vos valeurs d'Esprit Sage.
- Être confronté à quelqu'un qui viole sévèrement vos valeurs d'Esprit Sage.
- Être contraint de partager ou regarder des contacts sexuels sans consentement.
- Autre : _____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE DÉGOÛT

- Croire que vous avalez quelque chose de toxique.
- Croire que votre peau ou votre esprit est contaminé.
- Croire que votre corps ou une partie de celui-ci est laid(e).
- Croire que les autres sont mauvais comme « le diable », des « déchets » de la terre, très irrespectueux des autres, de la moralité, de l'autorité ou du groupe.
- Désapprouver l'autre et se sentir moralement supérieur à lui.
- Désapprobation extrême de vous-même ou de vos propres sentiments, pensées, comportements.
- Juger qu'une personne est grandement immorale ou qu'elle a violé l'ordre naturel des choses.
- Juger que le corps d'une personne est extrêmement laid.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (4 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DU DÉGOÛT

- Vous ressentez des nausées ou vous vous sentez malade.
- Vous ressentez un fort désir de vomir ou vous vomissez, vous vous étouffez.
- Vous avez une boule dans la gorge.
- Vous avez une aversion à boire ou manger.
- Vous avez un désir intense de détruire ou de vous débarrasser de quelque chose.
- Vous avez un fort désir de prendre une douche.
- Vous avez un urgent besoin de quitter les lieux ou de vous éloigner de ce qui vous dégoûte.
- Se sentir contaminé, sale ou malpropre.
- Se sentir mentalement sali.
- S'évanouir, se sentir faible.
- Autre : _____

VOUS EXPRIMEZ DU DÉGOÛT

Vomir, cracher.
Fermer les yeux, regarder au loin, détourner le regard
Se laver, récurer, prendre un bain.
Changer ses vêtements; nettoyer les lieux.
Éviter de manger ou boire.
Repousser, se sauver, s'enfuir.
Traiter avec dédain, manque de respect.
Éloigner, évincer quelqu'un.
Vous attaquez physiquement à la source de votre dégoût.

Vous blasphémez ou dites des obscénités.
Vous fermez les poings.
Vous froncez les sourcils.
Grimacer.
Absence de sourire ou sourire avec un air suffisant.
Vous avez un air méchant ou une expression faciale négative.
Vous avez un ton de voix sarcastique.
Votre nez et votre lèvre supérieure sont rapprochés.
Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DU DÉGOÛT

- Rétrécissement du niveau d'attention.
- Ruminer à propos de la situation qui génère le sentiment de dégoût.
- Devenir hypersensible à la saleté, aux souillures.
- Autre :

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (5 de 10)

MOTS POUR L'ENVIE

ENVIE	MÉCONTENT	ABATTU	MESQUINERIE
ÂPRETÉ	CONTRARIÉ	AVIDITÉ	RESSENTIMENT
CONVOITISE	INASSOUVI	JALOUSIE	SOUHAITER
BESOIN IMPÉRIEUX	INSATISFAIT	DÉSIRER	

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE D'ENVIE

- Quelqu'un a quelque chose que vous souhaitez vraiment avoir ou avez vraiment besoin, mais que vous n'avez pas ou ne pouvez pas avoir.
- Vous ne faites pas parti des gens «in».
- Quelqu'un qui semble tout avoir.
- Vous êtes seul alors que les autres s'amusent.
- Quelqu'un d'autre reçoit le crédit pour ce que vous avez fait.
- Quelqu'un reçoit de la reconnaissance pour quelque chose et vous n'en recevez pas.
- D'autres obtiennent ce que vous souhaitez vraiment et que vous n'avez pas obtenu.
- Être dans l'entourage de gens qui possèdent plus que vous.
- Quelqu'un avec qui vous êtes en compétition a plus de succès que vous dans un domaine important pour vous.
- Autre : _____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT D'ENVIE

- Penser que vous méritez ce que les autres ont.
- Penser que les autres ont plus que vous.
- Penser à comment c'est injuste d'avoir une vie si malchanceuse comparée aux autres.
- Penser que vous avez été traité injustement par la vie.
- Penser que vous êtes malchanceux.
- Penser que vous êtes inférieur, un échec ou médiocre comparativement à ceux auxquels vous voulez ressembler.
- Vous comparer avec d'autres qui ont plus que vous.
- Vous comparer avec des gens qui ont des caractéristiques que vous souhaitez avoir.
- Penser que vous n'êtes pas apprécié.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-11)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (5 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE L'ENVIE

- Vous avez des tensions musculaires.
- Vous serrez les dents, la bouche.
- Vous sentez votre visage rougir ou devenir chaud.
- Vous sentez de la rigidité dans votre corps.
- Vous avez une douleur au creux de l'estomac.
- Vous avez une forte envie de vous venger.
- Vous haïssez l'autre personne.
- Vous voulez blesser les personnes que vous enviez.
- Vous voulez que la ou les personne(s) que vous enviez perdent ce qu'elles ont, soient malchanceuses ou blessées.
- Vous ressentez du plaisir quand les autres expérimentent un échec ou perdent ce qu'ils ont.
- Vous vous sentez mécontent quand une autre personne a de la chance.
- Vous êtes motivé à vous améliorer.
- Autre : _____

VOUS EXPRIMEZ DE L'ENVIE

- Vous faites tout ce que vous pouvez pour obtenir ce qu'une autre personne a.
- Vous travaillez beaucoup plus fort qu'habituellement pour obtenir ce que vous voulez.
- Vous tentez de vous améliorer et d'améliorer votre situation.
- Vous enlevez ou abîmez ce qu'une personne a.
- Vous attaquez ou critiquez une autre personne.
- Vous faites quelque chose pour vous venger.
- Vous faites quelque chose pour qu'une autre personne échoue ou perde ce qu'elle a.
- Vous dites des choses méchantes à propos d'une personne ou vous arrangez pour qu'elle paraisse mal devant les autres.
- Vous essayez d'embarrasser l'autre personne, de vous montrer meilleure qu'elle.
- Vous évitez les personnes qui ont ce que vous voulez.
- Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DE L'ENVIE

- Restriction de votre attention.
- Vous vous concentrez seulement sur ce que les autres ont et que vous n'avez pas.
- Vous ruminez à propos de toutes les autres fois où les autres ont eu plus que vous.
- Vous dénigrez ce que vous avez; vous n'appréciez pas les choses que vous avez ou ce que les autres font pour vous.
- Vous ruminez au sujet de ce que vous n'avez pas.
- Vous faites des résolutions pour changer les choses.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-11)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (6 de 10)

MOTS POUR LA HONTE

EMBARRAS
GÊNE
HONTE
HUMILIATION
INSULTÉ
INVALIDÉ
OFFENSÉ
REGRET
REMORDS
REPENTIR
TROUBLÉ
MORTIFICATION
CULPABILITÉ
NERVOSITÉ
AGITATION
COMPLEXÉ
CONFESSION
CONFUSION
CONTRITION
PÉNITENCE

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE HONTE

- Être rejeté par quelqu'un qui compte pour vous.
- Lorsque des gens se rendent compte que vous avez fait quelque chose d'incorrect.
- Faire (ou penser ou ressentir) quelque chose qu'une personne que vous admirez juge incorrect ou immoral.
- Comparer certains aspects de vous ou de votre comportement à un standard et ressentir que vous ne l'atteignez pas.
- Être trahi par une personne aimée.
- Lorsque quelqu'un rit de vous.
- Être critiqué en public ou devant quelqu'un d'autre; se rappeler les fois où vous avez été critiqué publiquement.
- Les autres attaquent votre intégrité.
- Se faire rappeler les choses « incorrectes », immorales ou honteuses que vous avez faites (subies) dans le passé.
- Être rejeté ou critiqué pour une chose à laquelle vous vous attendiez à recevoir des éloges ou des commentaires positifs.
- Certaines de vos émotions/expériences ont été invalidées.
- La révélation d'un aspect très privé de vous ou de votre vie.
- Une caractéristique physique que vous n'aimez pas devient visible.
- Échouer dans une situation pour laquelle vous pensiez (auriez dû) être compétent.
- Échouer dans une situation pour laquelle vous êtes (devriez être) compétent.
- Autre : _____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE HONTE

- Croire que des gens vont vous rejeter (ou l'on déjà fait).
- Vous juger inférieur aux autres, pas « assez bon », pas « aussi bon » que les autres; auto-invalidation.
- Vous comparer aux autres et penser que vous êtes nul ou un « éternel perdant ».
- Croire que vous n'êtes pas aimable, pas digne d'amour.
- Penser que vous êtes « mauvais », immoral ou « pas correct ».
- Penser que vous êtes « défectueux », défaillant.
- Penser que vous êtes une mauvaise personne ou un échec.
- Croire que votre corps (ou une partie de votre corps) est trop gros, trop petit ou laid.
- Croire que vous n'êtes pas à la hauteur des attentes des autres.
- Penser que vos comportements, vos pensées ou vos sentiments sont stupides et sans valeur.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-11)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (6 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE LA HONTE

- Vous ressentez une douleur en plein estomac.
- Vous avez une sensation d'appréhension, de doute ou de terreur.
- Vous voulez vous faire tout petit ou disparaître.
- Vous voulez vous cacher ou cacher votre visage et votre corps.
- Autre : _____

VOUS EXPRIMEZ DE LA HONTE

- Vous cachez votre comportement ou la caractéristique gênante aux autres.
- Vous évitez la personne que vous avez blessée.
- Vous évitez une personne qui vous a critiqué.
- Vous évitez de vous confronter à vous-même (par distraction, le déni)
- Vous vous isolez, vous couvrez votre visage, votre corps ou vous vous cachez.
- Vous inclinez la tête ou vous vous inclinez ou vous vous soumettez devant une personne.
- Vous présentez des excuses, vous dites que vous êtes désolé, que vous regrettez à plusieurs reprises.
- Vous baissez la tête et évitez les regards.
- Vous vous enfoncez dans votre fauteuil ou vous adoptez une posture affaissée, courbée, voutée et rigide.
- Vous avez un ton de voix faible, hésitant.
- Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DE LA HONTE

- Vous évitez de penser à vos erreurs/fautes; vous vous fermez, bloquant toutes vos émotions.
- Vous vous engagez dans des comportements de distraction ou des comportements impulsifs pour détourner votre esprit ou votre attention.
- Vous êtes très préoccupé par vous-même, avec agitation et nervosité.
- Vous avez des épisodes de dépersonnalisation, de dissociation; vous êtes en état de choc, engourdi.
- Vous attaquez ou blâmez les autres.
- Vous avez des conflits avec des personnes.
- Vous vous isolez, vous vous éloignez (physiquement ou psychologiquement).
- Vous avez de la difficulté à résoudre les problèmes.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-11)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (7 de 10)

MOTS POUR LA JALOUSIE

JALOUX
MÉFIANT
PEUR DE PERDRE QUELQU'UN/QUELQUE CHOSE
POSSESSIF
PRUDENT
PRÉCAUTIONNEUX
ÊTRE COLLANT
VIGILANT
ATTENTIF
PRUDENT
S'ACCROCHER
SUSPICIEUX
SUR VOS GARDES
AUTO-DÉFENSE
AUTOPROTECTION
EN RIVALITÉ

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE JALOUSIE

- Une relation importante est menacée ou en danger d'être perdue.
- Un « compétiteur potentiel » s'intéresse à quelqu'un que vous aimez.
- Quelqu'un menace de prendre quelque chose d'important dans votre vie.
- Vous découvrez que votre partenaire a une liaison.
- Quelqu'un fréquente la personne que vous désirez.
- Quelqu'un vous ignore mais a engagé une conversation avec un de vos amis.
- Quelqu'un est plus attrayant, charmant ou « confiant en lui » que vous.
- Vous êtes traité comme si vous n'étiez pas important par quelqu'un dont vous voulez être proche.
- Votre partenaire vous dit qu'il désire plus de temps seul.
- Votre partenaire a un comportement de flirt, séducteur envers quelqu'un d'autre.
- Une personne avec laquelle vous êtes en amour/engagé amoureusement regarde quelqu'un d'autre.
- Vous découvrez que votre partenaire vous trompe.
- Autre : _____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE JALOUSIE

Croire que :

- Votre partenaire n'a plus de sentiment pour vous.
- Vous n'êtes plus rien pour lui/elle.
- Il/elle va vous quitter.
- Il/elle se comporte de façon inappropriée.
- Vous n'êtes pas à la hauteur des autre.
- Vous méritez plus que ce que vous recevez.
- Vous avez été trompé.
- Personne ne se soucie de vous.
- Votre rival est possessif et compétitif.
- Votre rival est insécure.
- Votre rival est envieux.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (7 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE LA JALOUSIE

- Vous avez le souffle court.
- Vous avez une augmentation du rythme cardiaque.
- Vous avez une sensation d'étouffement, de boule dans la gorge.
- Vous avez des tensions musculaires.
- Vous avez les dents serrées.
- Vous êtes méfiant/n'avez pas confiance aux autres.
- Votre fierté est blessée.
- Vous vivez un sentiment de rejet.
- Vous souhaitez être en contrôle.
- Vous vous sentez impuissant.
- Vous voulez vous agripper à ce que vous possédez.
- Vous voulez éloigner ou éliminer votre rival.

VOUS EXPRIMEZ DE LA JALOUSIE

- Vous avez des comportements violents ou vous faites des menaces de violence envers la personne qui tente de vous enlever quelque chose.
- Vous tentez de contrôler la liberté de la personne que vous craignez de perdre.
- Vous accusez de manque de loyauté, d'infidélité votre conjoint(e).
- Vous épiez (espionnez) la personne que vous aimez.
- Vous interrogez votre partenaire sur ses horaires et activités.
- Vous collectionnez les preuves de mauvais agissements de votre conjoint(e).
- Vous vous accrochez, vous avez des comportements plus dépendants.
- Vous faites des démonstrations excessives de votre amour.
- Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DE LA JALOUSIE

- Diminution de l'attention.
- Voir le pire dans les autres (anticiper/imaginer le pire).
- Être méfiant.
- Être hypervigilant aux menaces à votre relation.
- Devenir isolé, retiré.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (8 de 10)

MOTS POUR LA JOIE

AGRÉABLE
ALLÉGRESSE
AMUSEMENT
ARDEUR
BÉATITUDE
BONHEUR
CONTENTEMENT
DÉLECTATION
DÉLICE
EMPRESSEMENT
ENCHANTEMENT
ENTHOUSIASME
ENTRAIN
ESPOIR
EUPHORIE
EXCITATION
EXTASE
FERVEUR
FIERTÉ
FRISSON DE JOIE
SENSATION DE JOIE
GAIETÉ
GRISERIE
IVRESSE
EXALTATION
JOVIALITÉ
JUBILATION
OPTIMISTE
PASSIONNANT
CAPTIVANT
PLAISIR
RAVISSEMENT
RÉJOUISSANCE
SATISFACTION
SOULAGEMENT
TRIOMPHE
ZÈLE
ZEST

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE JOIE

- Recevoir une surprise agréable.
- Lorsque la réalité dépasse vos attentes.
- Obtenir un résultat souhaité.
- Obtenir quelque chose pour lequel vous avez travaillé fort ou pour lequel vous vous étiez inquiété.
- Lorsque quelque chose se termine plus positivement que vous l'aviez anticipé.
- Réussir à une tâche ou dans un projet.
- Obtenir ce que vous désirez.
- Recevoir de l'estime, du respect ou des louanges.
- Être aimé, apprécié et recevoir de l'affection.
- Être accepté par les autres.
- Éprouver un sentiment d'appartenance à un endroit ou envers une personne ou un groupe.
- Être en contact avec des personnes qui vous aiment ou qui vous apprécient.
- Ressentir des sensations plaisantes.
- Faire des choses qui vous amènent à ressentir des sensations plaisantes dans la réalité ou en pensées.
- Autre :_____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE JOIE

- Interpréter les événements joyeux tels qu'ils sont, sans en ajouter ou minimiser leur portée
- Autre :_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (8 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE LA JOIE

- Vous vous sentez exalté, excité.
- Vous vous sentez énergique physiquement, vous êtes actif ou «hyper».
- Vous vous sentez taquin, vous avez envie de rire ou vous pouffez de rire.
- Vous sentez votre visage rougir.
- Vous vous sentez plus calme ou soulagé.
- Envie de continuer à faire ce qui est associé à la joie.
- Vous vous sentez en paix.
- Vous vous sentez ouvert, expansif.
- Autre : _____

VOUS EXPRIMEZ DE LA JOIE

- Vous souriez.
- Votre visage est éclatant ou rayonnant.
- Vous êtes dynamique, vigoureux ou pétillant.
- Vous exprimez et communiquez vos bons sentiments.
- Vous partagez votre joie.
- Vous faites de l'humour.
- Vous enlacez, câlinez les gens.
- Vous êtes survolté, enthousiaste.
- Vous dites des choses positives.
- Vous êtes loquace, volubile.
- Vous avez un ton de voix enthousiaste, excité.
- Vous parlez beaucoup.
- Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DE LA JOIE

- Vous êtes courtois ou amical envers les autres.
- Vous êtes attentif aux autres et faites des choses aimables pour eux.
- Vous êtes positif, voyant le côté positif des choses.
- Vous êtes moins facilement inquiet ou ennuyé.
- Vous vous rappelez ou imaginez les autres moments où vous vous êtes senti joyeux.
- Vous vous attendez à être joyeux dans le futur.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (9 de 10)

MOTS POUR LA PEUR

ACCABLÉ	EFFROI	MALAISE	SOUCIEUX
ANXIÉTÉ	EFFROYABLE	NERVOSITÉ	SUBMERGÉ
APPRÉHENSION	ÉTAT DE CHOC	ÉNERVEMENT	TENDU
BOULEVERSÉ	HORREUR	PANIQUE	TENSION
CRAINTE	HYSTÉRIE	PEUR	TERREUR
DÉTRESSE	INQUIÉTUDE	REDOUTER	TROUBLÉ
EFFRAYÉ	IRRITATION	SOUCI	

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE PEUR

- Votre vie, votre santé ou votre bien-être est menacé.
- Être dans une situation (ou une situation similaire) où vous avez été menacé ou blessé dans le passé; une situation où des événements souffrants sont survenus.
- Avoir des *flashbacks*.
- Être dans une situation où vous avez vu des personnes être menacées, blessées ou souffrir à cause d'événements douloureux.
- Le silence.
- Être dans une nouvelle situation ou dans un nouvel environnement.
- Être seul (ex. marcher seul, être seul à la maison, vivre seul).
- Être dans l'obscurité.
- Se retrouver dans une des foules.
- Quitter votre maison.
- Avoir à livrer une performance devant un auditoire.
- Poursuivre vos rêves.
- Autre : _____

INTERPRÉTATIONS DES QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE PEUR

Croire :

- Que vous pouvez mourir ou que vous allez mourir.
- Que vous pouvez être blessé.
- Que vous pouvez perdre quelque chose ou quelqu'un d'important.
- Qu'une personne vous rejettera, vous critiquera ou vous désapprouvera.
- Que vous allez vous couvrir de ridicule.
- Que l'échec est possible, anticiper l'échec.
- Que vous n'aurez pas l'aide que vous désirez ou dont vous avez besoin.
- Que vous pouvez ou allez perdre l'aide et le support que vous recevez déjà.
- Que vous pouvez perdre quelqu'un ou quelque chose qui vous est cher.
- Que vous pouvez perdre le contrôle; que vous êtes sans défense, démuni.
- Que vous pouvez perdre le sentiment de maîtrise ou de compétence.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (9 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE LA PEUR

- Vous avez le souffle court.
- Vous sentez votre cœur battre fort dans votre poitrine.
- Vous ressentez une sensation d'étouffement ou une sensation de boule dans l'estomac.
- Vos muscles se tendent, tensions.
- Vous avez les dents serrées.
- Désir de crier ou d'appeler à l'aide.
- Avoir la nausée.
- Vous avez froid ou l'impression d'être glacé.
- Vous tremblez, frémissez ou frissonnez.
- Vous avez la « chair de poule » ou vos poils sont hérissés.
- Vous avez des «papillons dans l'estomac.»
- Vous voulez fuir, éviter.
- Autre : _____

VOUS EXPRIMEZ DE LA PEUR

- Vous fuyez ou quittez brusquement.
- Vous courez ou marchez rapidement.
- Vous vous cachez ou vous évitez l'objet de votre peur.
- Vous parlez nerveusement ou de façon effrayée.
- Vous suppliez pour que de l'aide survienne.
- Vous arrêtez de parler, devenez muet, ou parlez moins.
- Vous criez, hurlez.
- Vous avez le regard perçant et vous regardez autour de vous rapidement.
- Vous avez le regard fixe.
- Vous vous parlez pour vous inciter à affronter ce qui vous effraie.
- Vous demeurez figé, ou vous essayez de ne pas bouger.
- Vous pleurez, pleurnichez ou gémissez.
- Vous tremblez.
- Votre voix est tremblotante ou chevrotante.
- Vous transpirez.
- Vous avez la diarrhée ou des vomissements.
- Vos poils sont hérissés.
- Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DE LA PEUR

- Diminution de l'attention.
- Vous êtes hypervigilant aux menaces.
- Vous perdez votre capacité à vous concentrer, vous devenez désorienté ou confus.
- Perte de contrôle.
- Vous imaginez la possibilité de subir d'autres pertes ou échecs.
- Vous vous isolez.
- Vous ruminez à propos des autres moments où vous avez été menacé.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6(10 de 10)

MOTS POUR LA TRISTESSE

TRISTESSE	MÉCONTENTEMENT	CHAGRIN	DÉPRESSION
DÉSESPOIR	PITIÉ	ÉCHEC	BROYER DU NOIR
DEUIL	ANGOISSE	DÉSESPÉRÉ	MÉLANCOLIE
MISÈRE	CONSTERNATION	DÉCONNECTÉ	SEUL
AGONIE	BLESSÉ	SOUFFRANT	ISOLÉ
DÉSAPPOINTEMENT	REJETÉ	ABATTEMENT	DÉTRESSE
MAL DU PAYS	ACCABLÉ	MOROSITÉ	MALHEUREUX
ABANDON	DÉPLAISIR	SOLITUDE	DÉLAISSÉ
DÉCOURAGEMENT	INSÉCURITÉ	PEINE	NÉGLIGÉ

ÉVÉNEMENTS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE TRISTESSE

- Perdre quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable.
- La mort de quelqu'un que vous aimez.
- Les choses ne sont pas comme vous espériez ou comme vous auriez voulu qu'elles soient.
- Les choses sont pires que ce à quoi vous vous attendiez.
- Être séparé de quelqu'un que vous appréciez.
- Obtenir ce que vous ne voulez pas.
- Ne pas obtenir ce pour quoi vous avez travaillé.
- Ne pas avoir ou obtenir ce que vous croyez avoir besoin dans votre vie.
- Être rejeté, désapprouvé ou exclu.
- Découvrir que vous êtes sans pouvoir ou impuissant.
- Être avec quelqu'un qui est triste ou souffrant.
- Lire ou entendre parler des problèmes d'autres personnes ou des problèmes mondiaux.
- Être seul, isolé ou se sentir à part des autres.
- Penser à tout ce que vous n'avez pas obtenu.
- Penser à ce que vous avez perdu.
- Penser à quelqu'un qui vous manque.
- Autre : _____

INTERPRÉTATIONS QUI INDUISENT UN SENTIMENT DE TRISTESSE

- Croire que la séparation d'avec quelqu'un va durer très longtemps ou ne finira jamais.
- Croire que vous n'aurez pas ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin dans votre vie.
- Voir les choses ou votre vie de façon désespérée.
- Croire que vous ne valez rien, que vous êtes sans valeur.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 6 (10 de 10)

CHANGEMENTS BIOLOGIQUES QUAND VOUS RESSENTEZ DE LA TRISTESSE

- Vous vous sentez fatigué, à plat, ou sans énergie.
- Vous vous sentez léthargique, apathique, vous désirez rester au lit toute la journée.
- Vous avez le sentiment que plus rien ne procure de plaisir.
- Vous ressentez une douleur ou un point dans la poitrine ou au ventre.
- Vous vous sentez vide.
- Sentir que vous ne pouvez plus vous arrêter de pleurer, ou que si vous commencez à pleurer, vous ne serez pas capable de vous arrêter.
- Difficulté à avaler.
- Être essoufflé.
- Avoir le vertige.
- Autre : _____

VOUS EXPRIMEZ DE LA TRISTESSE

- Vous évitez des choses.
- Vous agissez de façon désespérée, vous restez dans votre lit, vous êtes inactif.
- Vous vous morfondez, vous êtes maussade ou vous agissez avec morosité.
- Vous faites des mouvements lents, traînants.
- Vous vous retirez, vous évitez des contacts sociaux.
- Vous évitez des activités qui habituellement vous procuraient du plaisir.
- Vous abandonnez ou vous n'essayez plus de progresser.
- Vous dites des choses tristes.
- Vous parlez peu ou pas du tout.
- Vous parlez d'une voix basse, calme, lente, ou monotone.
- Vous avez les paupières abaissées.
- Vous avez un air renfrogné, vous ne souriez pas.
- Vous avez une posture affaissée, tombante.
- Vous sanglotez, pleurez, gémissez.
- Autre : _____

LES CONSÉQUENCES DE LA TRISTESSE

- Ne pas être capable de se souvenir de choses joyeuses.
- Se sentir irritable, susceptible ou rouspéter.
- Désirer ou rechercher la chose perdue.
- Avoir une vision négative; penser seulement au côté négatif des choses.
- Blâmer ou se critiquer.
- Ruminer ou penser à d'autres moments où vous étiez triste.
- Insomnie.
- Troubles de l'appétit, indigestion.
- Autre : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

AUTRES MOTS IMPORTANTS POUR LES ÉMOTIONS

Insatisfaction
Gêné
Fragile
Réservé
Réticent
Prudent
Refus
Rejet
Indéterminé
Désarroi
Bouleversé
Agité

Surprise
Bravoure
Courage
Détermination
Scepticisme
Suspicieux
Doute
Indécis
Ambivalent
Audacieux
Effronté
Impressionné

Sans pouvoir
Impuissant
Capacité
Capable
Compétent
Puissant
En Maîtrise
Apathique
Ennui

Admiratif
Émerveillé
Étonné

Monotonie
Maussade
Terne
Impatience
Indifférence
Lassitude
Perplexe

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2015-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 1 (document RÉ 1)

Avantages et désavantages de changer ses émotions

Nom de l'émotion : _____ **Intensité (0-100) Avant :** _____ **Après :** _____

Remplissez cette feuille de travail quand vous expérimentez des difficultés à :

- Décider si vous vous devez travailler à changer les émotions inefficaces.
- Laisser aller l'obstination ou l'Esprit Émotionnel.
- Prendre la décision de travailler à réduire vos réactions émotionnelles à des événements spécifiques.
- Ne pas vous sentir menacé à l'idée de laisser aller les émotions.
- Vous sentir disposé à être efficace.

En complétant cette feuille de travail, pensez aux questions suivantes :

- Est-ce que vivre dans votre Esprit Émotionnel est dans votre meilleur intérêt (efficace) ou non (inefficace) ?
- Est-ce que refuser de réguler vos propres émotions résoudra votre problème ou créera un nouveau problème que vous aurez à régler ?
- Est-ce que réduire les émotions extrêmes immédiates augmentera votre liberté ou la réduira ?
- Est-ce qu'être attaché à vos émotions en lien avec la situation est efficace ou inefficace ?
- Est-ce que travailler à réduire vos émotions est vraiment trop de travail ?

Faites une liste des avantages et désavantages à changer l'émotion avec laquelle vous avez des difficultés.
Faites une autre liste des avantages et désavantages à *ne pas changer* votre émotion.

	Rester dans l'Esprit Émotionnel, agir émotivement	Réguler mes émotions et les actions reliées à ces émotions
AVANTAGES		
DÉSAVANTAGES		

Qu'avez-vous décidé de faire à propos de votre émotion ? _____

Est-ce la meilleure décision (selon votre Esprit Sage) ? _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 1A (document RÉ 1)

Exemple : Avantages et désavantages de changer ses émotions

Nom de l'émotion : Jalousie **Intensité (0-100) Avant : 70** **Après : 50**

Remplissez cette feuille de travail quand vous expérimentez des difficultés à :

- Décider si vous vous devez travailler à changer les émotions inefficaces.
- Laisser aller l'obstination ou l'Esprit Émotionnel.
- Prendre la décision de travailler à réduire vos réactions émotionnelles à des événements spécifiques.
- Ne pas vous sentir menacé à l'idée de laisser aller les émotions.
- Vous sentir disposé à être efficace.

En complétant cette feuille de travail, pensez aux questions suivantes :

- Est-ce que vivre dans votre esprit émotionnel est dans votre meilleur intérêt (efficace) ou non (inefficace) ?
- Est-ce que refuser de réguler vos propres émotions résoudra votre problème ou créera un nouveau problème que vous aurez à régler ?
- Est-ce que réduire les émotions extrêmes immédiates augmentera votre liberté ou la réduira ?
- Est-ce qu'être attaché à vos émotions en lien avec la situation est efficace ou inefficace ?
- Est-ce que travailler à réduire vos émotions est vraiment trop de travail ?

Faites une liste des avantages et désavantages à changer l'émotion avec laquelle vous avez des difficultés.
Faites une autre liste des avantages et désavantages à *ne pas changer* votre émotion.

	Rester dans l'Esprit Émotionnel, agir émotivement	Réguler mes émotions et mes désirs d'action reliés à ces émotions
AVANTAGES	*Espoir de voir la pression diminuer après l'explosion* *Pouvoir dire et crier tout ce qui me passe par la tête* *Me venger*	*Obtenir plus de faits sur la situation* *Maintenir la relation* *Réfléchir à ma stratégie pour aborder le sujet* *Ne pas devenir la méchante dans l'histoire* *Conserver mon énergie* *Continuer ce que je faisais*
DÉSAVANTAGES	*Vivre et faire vivre à l'autre une crise* *Risque de rupture* *Avoir l'air «folle »*	*Attendre veut dire tolérer l'inconfort* *Faire l'effort de ne pas partir dans mes scénarios* *Pas de soulagement immédiat*

Qu'avez-vous décidé de faire à propos de votre émotion ? _____

Est-ce la meilleure décision (selon votre esprit sage) ? _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 1B (document RÉ 1)

Avantages et désavantages de réguler mon émotion

Nom de l'émotion : _____ **Intensité (0-100) Avant :** _____ **Après :** _____

Remplissez cette feuille de travail quand vous expérimentez des difficultés à :

- Décider si vous vous devez travailler à réguler votre émotion inefficace.
- Laisser aller l'obstination ou l'Esprit Émotionnel.
- Prendre la décision de travailler à réduire vos réactions émotionnelles à des événements spécifiques.
- Ne pas vous sentir menacé à l'idée de laisser aller les émotions.
- Vous sentir disposé à être efficace.

En complétant cette feuille de travail, pensez aux questions suivantes :

- Est-ce que vivre dans votre Esprit Émotionnel est dans votre meilleur intérêt (efficace) ou non (inefficace) ?
- Est-ce que refuser de réguler vos propres émotions résoudra votre problème ou créera un nouveau problème que vous aurez à régler ?
- Est-ce que réduire les émotions extrêmes immédiates augmentera votre liberté ou la réduira ?
- Est-ce qu'être attaché à vos émotions en lien avec la situation est efficace ou inefficace ?
- Est-ce que travailler à réduire vos émotions est vraiment trop de travail ?

Faites une liste des avantages et désavantages de réguler l'émotion avec laquelle vous avez des difficultés. Faites une autre liste des avantages et désavantages à *ne pas réguler* votre émotion.

	Ne pas réguler mon émotion	**Réguler mon émotion**
AVANTAGES		
DÉSAVANTAGES		

Qu'avez-vous décidé de faire à propos de votre émotion ? _____

Est-ce la meilleure décision (selon votre Esprit Sage) ? _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 2 (document RÉ 2)

Comprendre ce que mes émotions font pour moi

Sélectionnez une réaction émotionnelle actuelle ou récente et complétez cette feuille autant que vous le pouvez. Si l'événement déclencheur pour l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion qui est apparue en premier (par exemple, se sentir effrayé provoque la colère envers soi-même), remplissez une deuxième feuille de travail pour cette première émotion.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **Intensité : (0-100)** _____

Décrivez l'événement déclenchant

Qu'est-il arrivé pour déclencher cette émotion ?

Décrivez la motivation pour l'action (votre désir d'action)

Quelle action mon émotion me motive et me prépare à faire? (Y a-t-il un problème que mon émotion veut me faire résoudre, surmonter ou éviter?). Quelle fonction ou but a mon émotion ?

Décrivez ce que mes émotions communiquent aux autres

Quelle est mon expression faciale? Ma posture? Mes gestes? Mes mots? Mes actions?

Quel message est-ce que mes émotions envoient aux autres? (même si je n'ai pas l'intention d'envoyer ce message)?

De quelle façon mon émotion influence les autres (même si je n'ai pas l'intention de les influencer)? Que font ou disent les autres comme résultat de mon expression émotionnelle ou de mes actions?

Décrivez ce que l'émotion communique à moi-même

Qu'est-ce que mon émotion me dit?

Quels faits est-ce que je peux vérifier pour être certain que le message que l'émotion m'envoie est correct?

Quels faits est-ce que j'ai vérifié?

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 2A (document RÉ 2)

Exemple : Comprendre ce que mes émotions font pour moi

Sélectionnez une réaction émotionnelle actuelle ou récente et complétez cette feuille autant que vous le pouvez. Si l'événement déclencheur pour l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion qui est apparue en premier (par exemple, se sentir effrayé provoque la colère envers soi-même), remplissez une deuxième feuille de travail pour cette première émotion.

NOM DE L'ÉMOTION : CULPABILITÉ **Intensité (0-100) :** 65

Décrivez l'événement déclenchant

Qu'est-il arrivé pour déclencher cette émotion ?

J'ai oublié la casserole de ma colocataire sur la cuisinière. Je l'ai détruit. Quand j'ai constaté la situation, j'ai jeté la casserole sans le dire à ma colocataire, je ne lui ai toujours pas dit.

Décrivez la motivation pour l'action (votre désir d'action)

Quelle action mon émotion me motive et me prépare à faire? (Y a-t-il un problème que mon émotion veut me faire résoudre, surmonter ou éviter?). Quelle fonction ou but a mon émotion ?

Mon émotion me motive à m'éloigner de mon amie, pour me cacher. Il est possible que la fonction de cette émotion soit de faire en sorte que je ne répète pas ce comportement. L'émotion a aussi la fonction de me porter à cacher que j'ai détruit la casserole. L'émotion a aussi la fonction d'influencer mon amie à ne pas être fâchée contre moi.

Décrivez ce que mes émotions communiquent aux autres

Quelle est mon expression faciale? Ma posture? Mes gestes? Mes mots? Mes actions?

Je regardais par terre, mes lèvres étaient vers le bas, j'avais le dos rond et j'étais légèrement détournée de mon amie. Je n'ai rien dit. J'ai mis mes mains sur mon front.

Quel message est-ce que mes émotions envoient aux autres? (même si je n'ai pas l'intention d'envoyer ce message)?

Je pense que mon amie a réalisé que je me sentais mal.

De quelle façon mon émotion influence les autres (même si je n'ai pas l'intention de les influencer)? Que font ou disent les autres comme résultat de mon expression émotionnelle ou de mes actions?

Mon amie a essayé de me faire parler. Je pense que cela l'a influencé à arrêter de crier et à être plus douce avec moi

Décrivez ce que l'émotion communique à moi-même

Qu'est-ce que mon émotion me dit?

Je n'ai pas bien agi. Je me suis sentie mal parce que j'ai déçu mon amie. J'ai réellement gâché la situation et maintenant elle ne me refera plus confiance et ne m'aimera plus.

Quels faits est-ce que je peux vérifier pour être certain que le message que l'émotion m'envoie est correct?

Je pourrais me demander si mon comportement fera que mon amie me demandera de quitter sa maison ou notre amitié. Je pourrais essayer d'identifier si mon comportement a enfreint mon Esprit Sage, mon code moral, mes valeurs. Je pourrais lui demander si j'ai détruit notre relation ? Si elle arrêtera de passer du temps avec moi ? Je pourrais aussi lui demander ce que je pourrais faire pour qu'elle puisse me refaire confiance.

Quels faits est-ce que j'ai vérifié?

Je me sentais mal d'avoir brûlé la casserole. Ce n'était pas une situation où mon code moral ou mes valeurs étaient enfreints jusqu'à ce que j'essaie de cacher ce que j'avais fait. Ce comportement allait contre mon Esprit Sage. J'ai demandé à ma colocataire si elle me haïssait maintenant et elle m'a dit non. J'ai demandé s'il y avait quelque chose que je pouvais faire pour réparer la situation et elle m'a demandé d'acheter une nouvelle casserole, ce que j'ai fait.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Ce qui rend difficile la régulation de vos émotions

BIOLOGIE

☐ Des facteurs biologiques peuvent rendre plus difficile la régulation des émotions.

MANQUE DE COMPÉTENCES

☐ Vous ne savez pas quoi faire pour réguler vos émotions.

LES RENFORÇATEURS DES COMPORTEMENTS ÉMOTIONNELS

☐ Votre environnement vous renforce lorsque vous êtes très émotif.

L'HUMEUR

☐ Votre humeur actuelle contrôle ce que vous faites plutôt que votre Esprit Sage.

☐ Vous ne souhaitez pas vraiment prendre le temps et faire les efforts pour réguler vos émotions.

SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

☐ Une intensité émotionnelle très élevée vous empêche d'utiliser vos compétences et de gérer l'information efficacement.
Vous ne pouvez suivre les instructions des compétences ou identifier quoi faire.

LES FAUSSES CROYANCES À PROPOS DES ÉMOTIONS

☐ Les fausses croyances (pensées erronées) à propos des émotions vous empêchent d'utiliser vos compétences pour réguler vos émotions.

- ☐ Les fausses croyances que les émotions sont mauvaises ou un signe de faiblesse vous porte à éviter les émotions.
- ☐ Les fausses croyances que les émotions extrêmes sont nécessaires ou sont une partie de qui vous êtes, vous empêchent d'essayer de les réguler.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Fausses croyances relatives aux émotions

1. Il y a une façon juste de se sentir dans chaque situation.
   Remise en question : _____
2. Laisser savoir aux autres que je me sens mal est un signe de faiblesse.
   Remise en question : _____
3. Les émotions négatives sont mauvaises et destructrices.
   Remise en question : _____
4. Être émotif signifie avoir perdu le contrôle.
   Remise en question : _____
5. Certaines émotions sont stupides.
   Remise en question : _____
6. Toutes les émotions douloureuses sont le résultat d'une mauvaise attitude.
   Remise en question : _____
7. Si les autres ne sont pas d'accord avec ce que j'éprouve, c'est que je ne devrais pas me sentir comme je me sens.
   Remise en question : _____
8. Les autres sont de meilleurs juges de comment je me sens.
   Remise en question : _____
9. Les émotions douloureuses ne sont pas importantes et devraient être ignorées.
   Remise en question : _____
10. Les émotions extrêmes procurent de meilleurs résultats que d'essayer de réguler mes émotions.
    Remise en question : _____
11. La créativité requiert des émotions intenses et souvent hors de contrôle.
    Remise en question : _____
12. Être dramatique est « cool ».
    Remise en question : _____
13. Il n'est pas authentique d'essayer de changer mes émotions.
    Remise en question : _____
14. La vérité émotionnelle est ce qui compte, pas la vérité reliée aux faits.
    Remise en question : _____
15. Les gens devraient agir comme bon leur semble.
    Remise en question : _____
16. Agir selon ses émotions est la manifestation d'un individu libre.
    Remise en question : _____
17. Mes émotions sont qui je suis.
    Remise en question : _____
18. Mes émotions sont la raison pour laquelle les gens m'aiment.
    Remise en question : _____
19. Les émotions peuvent se produire sans raison.
    Remise en question : _____
20. On doit toujours croire nos émotions.
    Remise en question : _____
21. Exemple personnel : _____
    Remise en question : _____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Fausses croyances relatives aux émotions

our chacune des fausses croyances, écrivez une remise en question qui fait du sens pour vous. Bien qu'une remise en question soit déjà écrite, essayez d'en trouver une autre ou de réécrire l'une d'elles dans vos propres mots.

15. Il y a une bonne façon de se sentir dans chaque situation.
Ex : Chaque personne répond différemment à une situation, il n'y a pas de façon correcte ou bonne de réagir.
Ma croyance modifiée : _____

16. Laisser savoir aux autres que je me sens mal est un signe de faiblesse.
Ex : Laisser les autres savoirs que je me sens mal est un moyen utile de communication.
Ma croyance modifiée : _____

17. Les émotions négatives sont mauvaises et destructrices.
Ex : Les émotions négatives sont des réponses naturelles. Elles m'aident à avoir une meilleure compréhension de la situation.
Ma croyance modifiée : _____

18. Être émotif signifie avoir perdu le contrôle.
Ex : Être émotif signifie être un être humain normal.
Ma croyance modifiée : _____

19. Certaines émotions sont stupides.
Ex : Chaque émotion m'indique comment je me sens dans une certaine situation. Toutes les émotions sont utiles et m'aident à comprendre ce que j'expérimente.
Ma croyance modifiée : _____

20. Toutes les émotions douloureuses sont le résultat d'une mauvaise attitude.
Ex : Toutes les émotions douloureuses sont des réponses naturelles à quelque chose.
Ma croyance modifiée : _____

21. Si les autres ne sont pas d'accord avec ce que j'éprouve, c'est que j'ai tort et que je ne devrais pas me sentir comme je me sens.
Ex : J'ai le droit de me sentir comme je me sens sans égard à ce que les autres pensent.
Ma croyance modifiée : _____

22. Les autres sont les meilleurs juges de comment je me sens.
Ex : Je suis le meilleur juge de comment je me sens. Les autres ne peuvent pas savoir comment je me sens, ils ne peuvent qu'avoir une vague idée.
Ma croyance modifiée : _____

23. Les émotions douloureuses ne sont pas importantes et devraient être ignorées.
Ex : Les émotions douloureuses peuvent être des signaux d'alarme qui me disent que la situation dans laquelle je me trouve ne me convient pas.
Ma croyance modifiée : _____

24. Les émotions extrêmes procurent de meilleurs résultats que d'essayer de réguler mon émotion.
Ex : Les émotions extrêmes peuvent souvent être la cause de difficultés pour moi et les autres. Si une émotion est inefficace, la régulation des émotions est une bonne idée.
Ma croyance modifiée : _____

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 3 (p. 2 de 2)

25. La créativité requiert des émotions intenses et parfois hors de contrôle.
Ex : Je peux être en contrôle de mes émotions et être créatif.
Ma croyance modifiée : _____

26. Être dramatique est « cool ».
Ex : Je peux être dramatique et réguler mes émotions.
Ma croyance modifiée : _____

27. Ce n'est pas être authentique que de changer mes émotions.
Ex : Le changement en lui-même est authentique ; ça fait partie de la vie.
Ma croyance modifiée : _____

28. La vérité émotionnelle, c'est tout ce qui compte, non la vérité des faits.
Ex : La vérité émotionnelle et les faits sont tous les deux importants.
Ma croyance modifiée : _____

29. Les gens devraient agir comme bon leur semble.
Ex : Faire ce que je souhaite faire peut être inefficace.
Ma croyance modifiée : _____

30. Agir en fonction des émotions est la marque d'un individu libre.
Ex : Les gens libres peuvent réguler leurs émotions.
Ma croyance modifiée : _____

31. Les émotions sont qui je suis.
Ex : Les émotions sont une partie de moi, pas tout ce que je suis.
Ma croyance modifiée : _____

32. Mes émotions sont la raison pour laquelle les gens m'apprécient.
Ex : Les gens vont continuer de m'apprécier même si je régule mes émotions.
Ma croyance modifiée : _____

33. Les émotions peuvent surgir sans raison.
Ex : Il y a des causes à tout ce qui se produit dans l'univers.
Ma croyance modifiée : _____

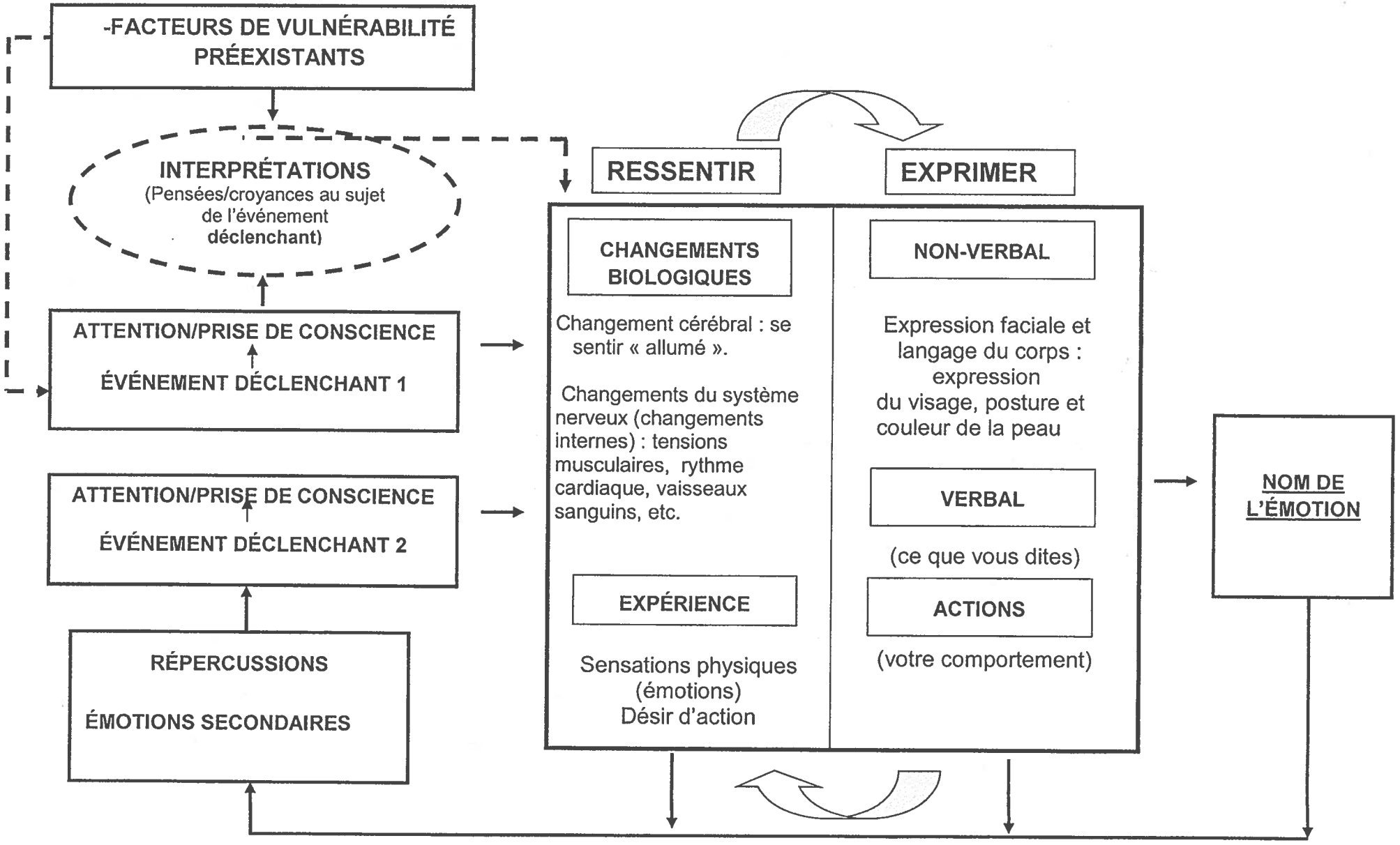
34. On doit toujours faire confiance à ses émotions.
Ex : On doit parfois faire confiance à ses émotions.
Ma croyance modifiée : _____

35. Fausse croyance : _____

Ex : _____

Ma croyance modifiée : _____

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 3 (feuilles de travail RÉ 4, 4A)



Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Observer et Décrire les émotions

Sélectionnez une émotion actuelle ou réaction émotionnelle récente et remplissez le plus d'éléments possible de la feuille de travail. Si l'événement déclencheur de l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion survenue plus tôt (ex : peur qui cause de la colère envers vous-même), alors complétez une 2e feuille pour cette autre émotion. Utilisez le document 6 de la régulation des émotions pour de l'aide. Utilisez le dos de cette feuille si l'espace est insuffisant.

Facteurs de vulnérabilité : Qu'est-il arrivé pour vous rendre vulnérable à cet événement ? Relatez l'histoire de ce qui vous a mené à cet événement.

INTERPRÉTATION de l'événement (pensées, croyances, intuitions, évaluations ?)

Événement déclenchant : Qu'est ce qui a déclenché l'émotion ? Qu'est-il arrivé juste avant que l'émotion survienne ? Restez-en aux faits!

Répercussions : (émotions secondaires, comportements, pensées, etc. ?)

RESSENTIR

Changements biologiques

Changements du visage, du corps et expériences: Qu'est-ce que je ressens ou j'ai ressenti dans mon visage et dans mon corps?

Désirs d'action

Qu'est-ce que je souhaite ou souhaitais faire? Qu'est-ce que je veux ou voulais dire?

EXPRIMER

Expressions du visage et langage corporel :

Quelle est ou était mon expression faciale ? ma posture? ma gestuelle ?

Expression verbale : Ce que j'ai DIT

Actions : Ce que j'ai FAIT

NOM DE L'ÉMOTION

INTENSITÉ (0-100)

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGU ION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAI (documents RÉ 5, 6) (EXEMPLE)

Observer et Décrire les émotions

Sélectionnez une émotion actuelle ou réaction émotionnelle récente et remplissez le plus d'éléments possible de la feuille de travail. Si l'événement déclencheur de l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion survenue plus tôt (ex : peur qui cause de la colère envers vous-même), alors complétez une 2e feuille pour cette autre émotion. Utilisez le document 6 de la régulation des émotions pour de l'aide. Utilisez le dos de cette feuille si l'espace est insuffisant.

Facteurs de vulnérabilité : Qu'est-il arrivé pour vous rendre vulnérable à cet événement ? Relatez l'histoire de ce qui vous a mené à cet événement.
Les enfants ont été tannants, je me sens une mauvaise mère. Pas dormi de la nuit, je commence un rhume. Mon ex m'a traité de folle.

INTERPRÉTATION de l'événement (pensées, croyances, intuitions, évaluations ?)
«Maudite tarte que je suis, je ne réussis jamais rien«, «Je suis pas capable de m'organiser, j'ai deux absences, que vont penser les thérapeutes, ça sert à rien de continuer.»

Événement déclenchant : Qu'est ce qui a déclenché l'émotion ? Qu'est-il arrivé juste avant que l'émotion survienne ? Restez-en aux faits!
Pas de transport pour venir au groupe

Répercussions : (émotions secondaires, comportements, pensées, etc.) *Frustrée, mais je m'en suis sortie, j'ai réservé mon transport pour la semaine prochaine, me suis excusé à la dame du transport bénévole.*

RESSENTIR

Changements biologiques

Changements du visage, du corps et expériences: Qu'est-ce que je ressens ou j'ai ressenti dans mon visage et dans mon corps?
-Tensions musculaires
-Visage crispé
-Larmes aux yeux
-Boule dans la gorge
-Tête vide

Désirs d'action

Qu'est-ce que je souhaite ou souhaitais faire? Qu'est-ce que je veux ou voulais dire?

Goût de crier, hurler, frapper dans le mur, ne pas appeler thérapeute, fumer un joint

EXPRIMER

Expressions du visage et langage corporel :
Quelle est ou était mon expression faciale ? ma posture? ma gestuelle ?

Gestes brusques, cogne porte, yeux mi-clos, air bête

Expression verbale :
Ce que j'ai DIT
-Transport bénévole : «vous êtes nuls»!
-Mère : demande de m'aider

Actions : Ce que j'ai FAIT

-J'ai appelé les thérapeutes,
-J'ai collaboré pour trouver une solution à mon problème de transport,
-J'ai fait une demande à ma mère.

NOM DE L'ÉMOTION

Colère

INTENSITÉ
(0-100)
65

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*. The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS

2

VUE D'ENSEMBLE

Changer les réponses émotionnelles

VÉRIFIER LES FAITS

Vérifiez si vos réactions émotionnelles **correspondent aux faits** de la situation.

Changer vos croyances et vos pensées pour les ramener aux faits observables peut vous aider à changer vos réactions émotionnelles face aux situations.

ACTION CONTRAIRE

Quand votre émotion **ne correspond pas aux faits**
OU
si agir en fonction de votre émotion n'est pas efficace,

agir à l'opposé (et le faire totalement)
changera vos réactions émotionnelles.

RESOLUTION DE PROBLÈMES

Quand ce sont les faits eux-mêmes qui sont le problème
résoudre le problème réduira
la fréquence des émotions négatives.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Vérifier les faits

FAITS

Plusieurs émotions et comportements sont déclenchés par nos pensées et interprétations des événements, non par les événements eux-mêmes.

ÉVÉNEMENT ▶ PENSÉES ▶ ÉMOTIONS

Nos émotions peuvent aussi avoir un effet important sur nos pensées à propos des événements.

ÉVÉNEMENT ▶ ÉMOTION ▶ PENSÉES

Examiner nos pensées et « ***vérifier les faits*** » peut nous aider à changer nos émotions.

COMMENT VÉRIFIER LES FAITS

1. **DEMANDEZ-VOUS : Quelle est l'émotion que je souhaite changer ?**
   (voir document RÉ 6 : mots pour Décrire les émotions)

2. **DEMANDEZ-VOUS : Quel événement est à l'origine de ma réaction ?**
   - Décrivez les FAITS que vous avez observé à travers vos sens.
   - Remettez en doute les jugements et les descriptions extrêmes et absolues de type noir et blanc. (voir document PC 4 : *Les compétences du «QUOI»)*

3. **DEMANDEZ-VOUS : Quelles sont mes interprétations, croyances, pensées à propos de cet événement ?**
   - Pensez aux autres interprétations possibles.
   - Pratiquez-vous à regarder toutes les facettes d'une situation, envisagez tous les points de vue (les deux côtés de la médaille).
   - Testez vos interprétations et déductions pour voir s'ils correspondent aux faits.

4. **DEMANDEZ-VOUS : Quel est le danger ?**
   - Identifiez le danger.
   - Évaluez la probabilité que la menace survienne réellement.
   - Pensez à toutes les issues possibles.

5. **DEMANDEZ-VOUS : Et alors? Si ce que je crains arrive ?**
   - Imaginez la catastrophe arrivant réellement.
   - Imaginez que vous parvenez à faire face efficacement à la catastrophe efficacement (avec la résolution de problème, «*Comme si vous y étiez*» et l'Acceptation Radicale).

6. **DEMANDEZ-VOUS : Est-ce que mon émotion et son intensité correspondent aux faits ?**
   - Vérifiez les faits qui correspondent à chaque émotion.
   - Demandez à votre Esprit Sage
     (voir document RÉ 11 (Action Contraire) et document RÉ 13 (la revue de la résolution de problème et de l'Action Contraire).

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 8A (feuille de travail RÉ 5)

Exemples d'émotions qui correspondent aux faits

PEUR	1. Il y a une menace à votre vie ou à celle de quelqu'un qui vous est cher. 2. Il y a une menace à votre santé ou à celle de quelqu'un qui vous est cher. 3. Il y a une menace à votre bien-être ou à celui d'une personne qui vous est cher. 4. Autre : _____
COLÈRE	1. Un but important est bloqué ou une activité désirée est interrompue ou empêchée. 2. Vous ou quelqu'un qui vous est cher êtes attaqué ou blessé par quelqu'un d'autre. 3. Vous ou quelqu'un qui vous est cher êtes insulté ou menacé par quelqu'un d'autre. 4. L'intégrité ou le statut de votre groupe social est offensé ou menacé. 5. Autre : _____
DÉGOÛT	1. Quelqu'un avec lequel vous êtes en contact peut vous empoisonner ou vous contaminer. 2. Quelqu'un qui vous déplaît grandement vous touche ou touche quelqu'un qui vous est cher. 3. Vous côtoyez une personne ou un groupe dont les comportements ou pensées sont contre vos valeurs et pourraient vous nuire OU avoir une mauvaise influence sur vous ou sur le groupe dont vous faites partie. 4. Autre : _____
ENVIE	1. Une personne ou groupe obtient ou a quelque chose que vous n'avez pas et désirez ou avez besoin. 2. Autre : _____
JALOUSIE	1. Une relation très importante et désirée ou un objet de votre vie est en danger d'être endommagé ou perdu. 2. Quelqu'un menace de vous enlever une relation ou un objet que vous chérissez. 3. Autre : _____
AMOUR	1. Aimer cette personne, cet animal ou cet objet augmente votre qualité de vie ou celle de ceux qui vous sont chers. 2. Aimer cette personne, cet animal ou cet objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels. 3. Autre : _____
TRISTESSE	1. Vous avez perdu quelqu'un ou quelque chose de façon permanente. 2. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez ou prévoyiez ou espériez qu'elles soient. 3. Autre : _____
HONTE	1. Vous serez rejeté par une personne ou un groupe de personne qui vous est cher si des caractéristiques de vous-même ou de votre comportement sont rendus public. 2. Autre : _____
CULPABILITÉ	1. Votre comportement est en contradiction avec vos valeurs ou votre code moral. 2. Autre : _____

L'intensité et la durée de l'émotion est justifiée ou pas selon :

1. La probabilité que les conséquences redoutées se produisent.
2. L'ampleur et/ou l'importance des conséquences anticipées.
3. L'efficacité de cette émotion dans votre vie.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 5 (docs RÉ 8, 8A)

Vérifier les faits

Il est difficile de résoudre des situations émotionnelles si vous n'avez pas les faits «tels qu'ils sont». Il est important de bien clarifier ce qui est problématique dans la situation, avant de tenter de la résoudre. Ce devoir vous aidera à déterminer si c'est l'événement survenu qui cause votre émotion, votre interprétation des événements, ou les deux. Utilisez vos compétences de Pleine Conscience Observer et Décrire. Vous devez **observer les faits** pour ensuite décrire les faits que vous avez observés.

Étape 1 **Demandez-vous : Quelle émotion je souhaite changer ?**

Nom de l'émotion : _____ **Intensité** (0-100) **Avant**_____ **Après**_____

Étape 2 **Demandez-vous : Quel est L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT de ma réaction émotionnelle ?**

DÉCRIVEZ L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT : Que s'est-il passé pour que vous ayez cette émotion? Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a mené à quoi ? Qu'est-ce qui pose un problème pour vous dans cette situation ? Soyez très précis dans vos réponses.

_____

_____

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Examinez les descriptions extrêmes et les jugements par rapport aux événements. **RÉÉCRIVEZ** les faits, si nécessaire, pour mieux correspondre à la situation.

_____

_____

Étape 3 **Demandez-vous : Quelles sont mes INTERPRÉTATIONS (pensées, croyances, etc.) à propos des faits** ? Comment est-ce que j'évalue la situation ? Qu'est-ce que mes pensées ajoutent à la description des faits ?

_____

_____

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Faites une liste de toutes les autres interprétations possibles des faits.

_____

_____

RÉÉCRIVEZ les faits si nécessaire. Si vous le pouvez, vérifiez la justesse de vos interprétations. Si vous ne pouvez vérifier la justesse de vos interprétations, écrivez une interprétation qui est à la fois possible (plausible) et utile (c'est-à-dire efficace).

_____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 5 (page 2 de 2)

Étape 4

Demandez-vous : Quel est le DANGER ? Qu'elle est la menace dans cette situation ? Quelle conséquences je redoute?

_____

_____

_____

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Dressez une liste de toutes les *autres* issues possibles, considérant les faits.

_____

_____

_____

RÉÉCRIVEZ les faits si nécessaire. Essayez de vérifier la justesse de vos prédictions. Si vous ne pouvez vérifier la justesse de vos prédictions, écrivez une issue probable ou possible et non catastrophique.

Faits ➡

_____

_____

_____

Étape 5

Demandez-vous : Si ce que je crains arrive, en quoi est-ce une CATASTROPHE ?
Décrivez en détails la pire issue que vous pouvez vraisemblablement anticiper :

_____

_____

_____

DÉCRIVEZ DES FAÇONS DE FAIRE FACE EFFICACEMENT si le pire se produit.

_____

_____

_____

Étape 6

DEMANDEZ-VOUS : Est-ce que mon émotion (son intensité ou sa durée) CORRESPOND AUX FAITS? (0 = pas du tout, 5 = j'en suis certain) ___

Si vous n'êtes pas certains que votre émotion ou l'intensité de votre émotion correspond aux faits (par exemple si vous donnez un pointage de 2, 3 ou 4), continuez à vérifier les faits. Soyez aussi créatif que possible, demandez l'opinion d'autres personnes, faites une expérience pour voir si votre prédiction ou interprétation est correcte.

Décrivez ce que vous avez fait pour vérifier les faits :

_____

_____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 5A (Dos RÉ 8-8A) (p. 1 de 3)

EXEMPLE : Vérifier les faits

Il est difficile de résoudre des situations émotionnelles si vous n'avez pas les faits «tels qu'ils sont». Il est important de bien clarifier ce qui est problématique dans la situation, avant de tenter de la résoudre. Ce devoir vous aidera à déterminer si c'est l'événement survenu qui cause votre émotion, votre interprétation des événements, ou les deux. Utilisez vos compétences de Pleine Conscience Observer et Décrire. Vous devez **observer les faits** pour ensuite décrire les faits que vous avez observés.

Étape 1

Demandez-vous : Quelle émotion je souhaite changer ?

Nom de l'émotion : PEUR **Intensité** (0-100) **Avant :** 60 **Après :** 30

Étape 2

Demandez-vous : Quel est L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT de ma réaction émotionnelle ?

DÉCRIVEZ L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT : Que s'est-il passé pour que vous ayez cette émotion? Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a mené à quoi ? Qu'est-ce qui pose un problème pour vous dans cette situation ? Soyez très précis dans vos réponses.

Mon patron est furieux après moi. Je vais perdre ma job. Il est entré ce matin en bougonnant sans me dire bonjour et il s'est enfermé dans son bureau. Il trouve que je ne travaille pas assez vite. Je ne vois pas le bout de mes dossiers. Je suis poche. J'te l'dis, tantôt il m'a garoché d'autres documents à faire pour demain, tandis que l'autre là là ! Elle se lime les ongles toute la journée et elle jase pour déranger tout le monde.

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Examinez les descriptions extrêmes et les jugements par rapport aux événements.
RÉÉCRIVEZ les faits, si nécessaire, pour mieux correspondre à la situation.

Faits

Mon patron est entré sans me dire bonjour, inexpressif, il a fermé la porte de son bureau. À 10h45, il a déposé brusquement et sans rien dire sur mon bureau les formulaires IP-34 que je remplis à toutes les fins de mois et nous sommes le 15.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 5A (page 2 de 3)

Étape 3

Ensuite, demandez-vous : **Quelles sont mes INTERPRÉTATIONS (pensées, croyances, etc.) à propos des faits** ? Comment est-ce que j'évalue la situation ? Qu'est-ce que mes pensées ajout à la description des faits ?

Parce qu'il m'ignore, je pense que mon patron est fâché après moi (Interprétation#1) parce que je ne suis pas assez vite (Interprétation #2).
J'ai peur de perdre mon emploi.
Avoir des jugements sur moi et l'autre fille augmente l'intensité de mon émotion inutilement.

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Faites une liste de toutes les autres interprétations possibles des faits.

1. **Mauvaise humeur à cause de sa femme, ses enfants**
2. **Perdu au casino**
3. **Mauvaise nouvelle sur sa santé, il est sous le choc. Ne se voit pas aller.**
4. **Je dors mal ces temps-ci et peut-être que je suis plus sensible que d'habitude.**

RÉÉCRIVEZ les faits si nécessaire. Si vous le pouvez, vérifiez la justesse de vos interprétations. Si vous ne pouvez vérifier la justesse de vos interprétations, écrivez une interprétation qui est à la fois possible (plausible) et utile (c'est-à-dire efficace).

Faits ➡ **Le formulaire IP-34 est pour dans 2 semaines. C'est moi qui pensais qu'à cette date-ci je serais plus avancée dans mon autre dossier prioritaire.**

Étape 4

Demandez-vous : Quel est le DANGER ? Qu'elle est la menace dans cette situation ? Quelles conséquences je redoute?

J'ai peur de ne pas être à la hauteur des attentes de mon patron, de ne pas avoir de promotion ni d'augmentation de salaire. Je pourrais perdre ma job et que tous voient mon incompétence. Pas trouver un autre emploi= perdre ma maison, pas d'argent pour nourrir mes enfants, perdre mon conjoint...

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Dressez une liste de toutes les *autres* issues possibles, considérant les faits.

1. **Le patron va être de bonne humeur demain.**
2. **J'apprends que l'hypothèse sur sa santé est vraie.**
3. **Je prends soin de moi, je suis moins vulnérable à l'émotion et tout ça est moins dramatique demain.**
4. **Le patron continue à être maussade et je n'y peux rien.**

RÉÉCRIVEZ les faits si nécessaire. Essayez de vérifier la justesse de vos prédictions. Si vous ne pouvez vérifier la justesse de vos prédictions, écrivez une issue probable ou possible et non catastrophique.

Faits ➡ **Mon patron est entré sans me dire bonjour, inexpressif, il a fermé la porte de son bureau. À 10h45, il a déposé brusquement et sans rien dire sur mon bureau les formulaires IP-34 que je remplis à toutes les fins de mois et nous sommes le 15. Le formulaire IP-34 est pour dans 2 semaines. C'est moi qui pensais qu'à cette date-ci je serais plus avancée dans mon autre dossier prioritaire. Je suis surtout secouée de ne pas être rendue là où je m'y attendais. Pour l'instant, je ne peux rien faire avec l'humeur de mon patron et je peux me concentrer sur ma tâche pour avancer de mon mieux.**

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*. The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 5A (page 3 de 3)

Étape 5

Demandez-vous : Si ce que je crains arrive, en quoi est-ce une CATASTROPHE ? Décrivez en détails la pire issue que vous pouvez anticiper : Décrivez comment vous pouvez y faire face si le pire arrive.

Si je perds mon emploi, je me retrouve au chômage le temps de trouver autre chose. Je suis assez débrouillarde pour me trouver du travail. Il va y avoir des semaines plus serrées financièrement. Mon/ma conjoint(e) a vécu la même chose il y a deux ans, je vais être comprise et non rejetée.

DÉCRIVEZ DES FAÇONS DE FAIRE FACE EFFICACEMENT si le pire se produit.

Me présenter au chômage, réviser mon budget, démontrer mon sens des responsabilités et gérer mon stress, veiller à ne pas envahir mon/ma conjoint(e) avec mon anxiété. Me donner des bons moments.

Étape 6

DEMANDEZ-VOUS : Est-ce que mon émotion CORRESPOND AUX FAITS ? (0 = pas du tout, 5 = j'en suis certain) : 1

Si vous n'êtes pas certains que votre émotion ou l'intensité de votre émotion correspond aux faits (par exemple si vous donnez un pointage de 2, 3 ou 4), continuez à vérifier les faits. Soyez aussi créatif que possible, demandez l'opinion d'autres personnes, faites une expérience pour voir si votre prédiction ou interprétation est correcte.

Décrivez ce que vous avez fait pour vérifier les faits :

Observer et écouter mon patron en Pleine Conscience.
Vérifier les impressions des autres collègues.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS : FEUILLE DE TRAVAIL 5B (page 1 de 2)

1- ÉMOTION : _____ **Intensité** (0-100) Avant : _____ Après : _____

2- ÉVÉNEMENT (Décrivez) : _____

VÉRIFIEZ LES FAITS, Assurez-vous que votre description ci-haut ne contient que des faits : _____

3- INTERPRÉTATION

AUTRES HYPOTHÈSES

INTERPRÉTATION FINALE ET PLAUSIBLE

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2018-07)

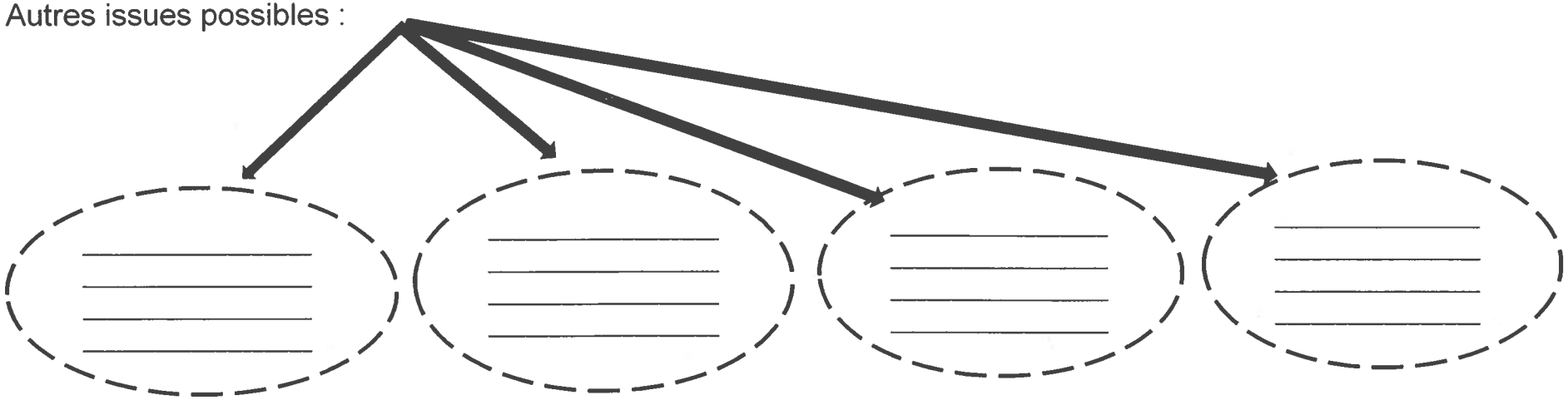
RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 5B (page 2 de 2)

4- Quel est le danger ? _____

_____

_____

Autres issues possibles :



5- Si la catastrophe se produit, comment j'y ferai face efficacement ? _____

_____

_____

_____

6- Est-ce que mon émotion (son intensité ou sa durée) **correspond aux faits** ?
(0 = pas du tout, 5 = j'en suis certain) : _____

Décrivez ce que vous avez fait pour vérifier les faits : _____

_____

_____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2018-07)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS DOCUMENT 10 (feuille de travail RÉ 7)

L'Action Contraire

Utilisez l'Action Contraire quand vos émotions ne conviennent PAS aux faits ou quand agir selon vos émotions n'est PAS efficace

CHAQUE ÉMOTION A UN DÉSIR D'ACTION.
CHANGER L'ÉMOTION EN UTILISANT L'ACTION CONTRAIRE

ÉMOTION	DÉSIR D'ACTION	ACTION CONTRAIRE
Peur	S'enfuir/éviter	Approcher/ne pas éviter
Colère	Attaquer	Éviter gentiment/être gentil
Tristesse	Se retirer/s'isoler	Être actif
Honte	Se cacher/éviter	Révéler le secret à des gens de confiance qui l'accepteront

COMMENT FAIRE L'ACTION CONTRAIRE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Étape 1. IDENTIFIEZ L'ÉMOTION que vous voulez changer.

Étape 2. VÉRIFIEZ LES FAITS pour être sûr que votre émotion est justifiée par les faits. Vérifiez aussi si l'intensité ou la durée de l'émotion correspond aux faits. *(Exemple : «irritation» correspond aux faits quand quelqu'un vous coupe en voiture; «la rage au volant» ne correspond pas aux faits).* Une émotion est justifiée quand votre émotion correspond aux faits.

Étape 3. IDENTIFIEZ ET DÉCRIVEZ VOTRE DÉSIR D'ACTION

Étape 4. DEMANDEZ À VOTRE ESPRIT SAGE : Est-ce qu'exprimer ou agir selon mon émotion est efficace dans cette situation ?

Si votre émotion ne correspond pas aux faits ou agir selon votre émotion n'est pas efficace :

Étape 5. IDENTIFIEZ L'ACTION CONTRAIRE de vos désirs d'action.

Étape 6. FAITES L'ACTION CONTRAIRE TOTALEMENT par rapport à vos désirs d'action.

Étape 7. RÉPÉTEZ L'ACTION CONTRAIRE de vos désirs d'action, jusqu'à ce que votre émotion change.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 7 (documents RÉ 10-11)

L'Action Contraire pour changer l'émotion

Sélectionnez une réaction émotion actuelle ou récente que vous trouvez douloureuse et souhaitez changer. Identifiez si l'émotion est justifiée (correspond aux faits). Si elle n'est pas justifiée, notez vos désirs d'action; identifiez les actions contraires; et faites ces Actions Contraires. Rappelez-vous de faire *totalement* l'Action Contraire. Décrivez le résultat.

Nommer l'émotion : _____ **Intensité (0-100) Avant** ____ **Après** ____

L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT de mon émotion (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui la déclenche ?

_____

_____

EST-CE QUE MON ÉMOTION (son intensité ou sa durée) EST JUSTIFIÉE ? Est-ce qu'elle correspond aux faits ? Est-elle efficace, utile ?
Faites la liste des faits qui justifient ou non l'émotion. Cochez la réponse qui vous semble la plus appropriée :

JUSTIFIÉE	NON JUSTIFIÉE

☐ **JUSTIFIÉE : FAITES LA RÉSOLUTION DE PROBLÈME** (Feuille de travail RÉ 8)

☐ **NON JUSTIFIÉE : CONTINUEZ**

DÉSIRS D'ACTION : Qu'avez-vous le goût de faire, de dire ?

_____

L'ACTION CONTRAIRE : Quelle sont les actions contraires à mes désirs d'action? Qu'est-ce que je ne fais PAS à cause de mes émotions? Décrivez *QUOI* faire et *COMMENT* agir pour agir de façon **TOTALEMENT** opposée dans la situation.

_____

_____

_____

QUOI : Qu'ai-je fait ? Décrire en détails :

_____

_____

COMMENT je l'ai fait: Décrivez le langage corporel, l'expression faciale, la posture, les gestes et les pensées.

_____

_____

Quelle **CONSÉQUENCE** a eu l'action contraire sur moi (mon état d'esprit, autres émotions, comportement, pensées, mémoire, corps, etc.) ?

_____

_____

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-01)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 7A (documents RÉ 10-11)

L'Action Contraire pour changer l'émotion

Sélectionnez une réaction émotion actuelle ou récente que vous trouvez douloureuse et souhaitez changer. Identifiez si l'émotion est justifiée (correspond aux faits). Si elle n'est pas justifiée, notez vos désirs d'action; identifiez les actions contraires; et faites ces Actions Contraires. Rappelez-vous de faire *totalement* l'Action Contraire. Décrivez le résultat.

Nommer l'émotion : culpabilité **Intensité (0-100) Avant :** 70 **Après :** 30

L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHANT de mon émotion (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui la déclenche ?

Mon ami m'a téléphoné pour me demander d'aller l'aider pour son déménagement et je lui ai dit non parce que j'avais la possibilité d'aller au chalet de mon frère le jour de son déménagement. Il y a un rencontre de la gang ce soir et je suis mal à l'idée de le rencontrer.

EST-CE QUE MON ÉMOTION (son intensité ou sa durée) EST JUSTIFIÉE ? Est-ce qu'elle correspond aux faits ? Est-elle efficace, utile ? Faites la liste des faits qui justifient ou non l'émotion. Cochez la réponse qui vous semble la plus appropriée :

JUSTIFIÉE	NON JUSTIFIÉE
Je veux m'amuser plutôt que d'aider	Je suis très fatiguée et mon ami le sait
Mon ami peut m'aider à l'occasion lorsque j'ai besoin	Je sais qu'il y a plusieurs personnes pour l'aider
J'ai dit non à quelqu'un	Il est rare que j'ai la possibilité d'aller à la campagne et c'est très relaxant pour moi.
	J'ai le droit de dire non

☐ **JUSTIFIÉE : FAITES LA RÉSOLUTION DE PROBLÈME** (feuille de travail RÉ 8)

X **NON JUSTIFIÉE : CONTINUEZ**

DÉSIRS D'ACTION : Qu'avez-vous le goût de faire, de dire ?

Ne pas le rencontrer, éviter la rencontre d'amis. Ne pas parler de mon refus si je le rencontre, ne pas parler de l'événement de son déménagement.

L'ACTION CONTRAIRE : Quelle sont les actions contraires à mes désirs d'action? Qu'est-ce que je ne fais PAS à cause de mes émotions? Décrivez *QUOI* faire et *COMMENT* agir pour agir de façon **TOTALEMENT** opposée dans la situation.

Aller à la rencontre d'amis. Parler ouvertement du déménagement de mon ami avec lui et avec les autres amis.

QUOI : Qu'ai-je fait ? Décrire en détails :

Je suis allé à la rencontre d'amis. J'ai vu mon ami et je lui ai parlé de son déménagement qui arrive bientôt. J'ai également abordé avec un cercle d'amis plus restreint le fait que je ne serai pas présente au moment du déménagement.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS FEUILLE DE TRAVAIL 7A (p. 2 de 2)

COMMENT je l'ai fait: Décrivez le langage corporel, l'expression faciale, la posture, les gestes et les pensé

Mon attitude était dégagée et je souriais. J'étais un peu inconfortable dans les premières minutes mais j'ai fini par me sentir bien. Je pouvais soutenir son regard tout en discutant de son déménagement et des arrangements qu'il prenait pour celui-ci.

Quelle **CONSÉQUENCE** a eu l'action contraire sur moi (mon état d'esprit, autres émotions, comportement, pensées, mémoire, corps, etc.) ?

J'avais envie de profiter de la soirée entre amis, et je pouvais apprécier comme à l'habitude ce type de rencontres. Cela m'a permis de constater que mon ami n'était pas fâché. J'ai même gagné au billard pour la première fois!

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

Révision de l'Action Contraire et de la résolution de problème

	Événements qui justifient l'émotion	Faites le contraire de votre désir d'action (pour l'émotion injustifiée)	Agissez votre désir d'action, la résolution de problème ou évitez (si l'émotion est justifiée)
PEUR	A. Votre vie est en danger. B. Votre santé est en danger. C. Votre bien-être est en danger.	1. Faites ce qui vous fais peur.... encore et encore. 2. Approchez ce qui vous fait peur. 3. Faites ce qui vous donne un sentiment de compétence et de maîtrise.	1. Figez/courez si le danger est proche. 2. Enlevez le danger si vous le pouvez. 3. Faites ce qui vous donne un sentiment de contrôle et de maîtrise de l'événement épeurant. 4. Évitez ce qui vous menace réellement.
COLÈRE	A. Un but important est bloqué ou une activité désirée est interrompue ou empêchée. B. Vous (ou quelqu'un que vous aimez) êtes attaqué ou blessé (physiquement ou émotionnellement) par un autre. C. Vous (ou quelqu'un que vous aimez) êtes insulté ou menacé par quelqu'un d'autre.	1. Évitez sagement. 2. Prenez une pause. 3. Faites quelque chose de gentil. 4. Imaginez-vous comprendre le point de vue de l'autre. Mettez-vous dans les souliers de l'autre personne. 5. Imaginez de bonnes raisons pour expliquer ce qui arrive.	1. Réagissez à l'attaque si vous êtes attaqué et n'avez rien à perdre. 2. Affrontez les obstacles face à votre but. 3. Travaillez à faire arrêter les attaques, les insultes, les menaces. 4. Évitez ou éloignez-vous des personnes qui vous menacent.
DÉGOÛT	A. Quelque chose risque de vous empoisonner ou de vous contaminer si vous demeurez en contact avec cet objet. B. Être proche d'une personne (ou d'un groupe) dont le comportement ou la façon de penser pourrait sérieusement vous blesser ou blesser le groupe dont vous faites partie.	1. Rapprochez-vous. Faites un avec. 2. Soyez gentil ; mettez-vous dans les chaussures de l'autre. 3. Prenez ce qui vous apparaît répugnant. 4. Voyez la situation du point de vue de l'autre personne.	1. Enlevez ou nettoyez les objets repoussants. 2. Influencez les autres pour qu'ils arrêtent leurs comportements dommageables qui contaminent votre communauté. 3. Évitez ou repoussez les personnes qui blessent ou qui nuisent. 4. Imaginez de bonnes raisons pour expliquer ce qui arrive.
ENVIE	A. Une personne ou un groupe a ou obtient quelque chose que vous souhaitez ou avez besoin.	1. Retenez-vous de détruire ce qu'a l'autre personne. 2. Regardez ce que vous avez. 3. Imaginez comment cela fait du sens. 4. Arrêtez de surévaluer la valeur des autres.	1. Améliorez-vous et votre vie. 2. Faites en sorte que les autres soient justes. 3. Dévaluez ce qu'ont les autres et que vous n'avez pas. 4. Mettez vos « lunettes roses ». 5. Diminuez ou relativisez un peu l'importance de ce que les autres ont. 6. Évitez les gens qui ont plus que vous.
JALOUSIE	A. Une relation importante est menacée, en danger d'être perdue. B. Quelqu'un menace de vous prendre quelque chose d'important dans votre vie.	1. Laissez aller, cessez de contrôler les autres. 2. Partagez ce que vous avez avec les autres. 3. Arrêtez d'épier ou de suivre l'autre. 4. N'évitez pas; prenez toute l'information.	1. Protégez ce que vous avez. 2. Travaillez à être plus désirable pour la personne avec laquelle vous souhaitez être en relation (ex : battez-vous pour la relation). 3. Quittez la relation.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)

	Événements qui justifient l'émotion	Faites le contraire de votre désir d'action (pour l'émotion injustifiée)	Agissez votre désir d'action, la résolution de problème ou évitez (si l'émotion est justifié
AMOUR	A. Aimer une personne, un animal ou un objet augmente votre qualité de vie ou celle de ceux qui vous entourent. B. Aimer cette personne, cet animal ou cet objet augmente vos chances d'atteindre vos buts personnels.	1. Évitez la personne, l'animal ou l'objet que vous aimez. 2. Détournez votre attention de vos pensées à propos de cette personne. 3. Évitez tout ce qui vous rappelle la personne, l'animal ou l'objet aimé. 4. Rappelez-vous toutes les raisons pour lesquelles l'amour n'est pas justifié.	1. Passez du temps avec la personne, l'animal ou l'objet que vous aimez. 2. Touchez, tenez, etc., ce que vous aimez. 3. Évitez les séparations lorsque possible. 4. Si l'être aimé est perdu, combattez pour retrouver la personne ou cet amour (si c'est possible).
TRISTESSE	A. Vous avez perdu quelqu'un ou quelque chose. B. Les choses ne sont pas comme vous le pensiez ou l'aviez prévu ou l'espériez.	1. Faites des choses, demeurez actif. 2. Évitez d'éviter. 3. Faites des choses qui vous font sentir compétent et qui augmentent votre confiance en vous, vous valorisent. Bâtissez votre maîtrise. 4. Augmentez les événements plaisants. 5. Portez attention aux événements plaisants.	1. Faites votre deuil, organisez un mémorial, visitez le cimetière, mais sans vous y accrocher (ne construisez pas votre maison au cimetière). 2. Remplacez ou tentez de récupérer ce qui est perdu. 3. Planifiez comment reconstruire une vie valant la peine d'être vécue sans l'être aimé ou malgré que les choses n'aient pas tourné comme souhaité. 4. Accumulez le positif. 5. Bâtissez votre maîtrise; faites de choses qui vous font sentir compétent et confiant. 6. Communiquez votre besoin d'aide. 7. Acceptez l'aide offerte. 8. «Mettez vos lunettes roses».
HONTE	A. Vous allez être rejeté d'un groupe important si certaines choses de vous ou de ce que vous avez fait sont découvertes ou rendues publiques.	1. Rendez public vos caractéristiques personnelles ou votre comportement avec les gens qui ne vont pas vous rejeter. 2. Répétez le comportement sans vous cacher des gens qui ne vont pas vous rejeter. 3. Ou, si vous avez enfreint *votre* code moral, excusez-vous, réparez, puis pardonnez-vous et laissez aller cet évènement passé.	1. Cachez ce qui fera en sorte qu'on vous rejettera. 2. Apaisez ceux qui ont été offensés. 3. Changez votre comportement ou vos caractéristiques pour mieux vous intégrer. 4. Évitez les groupes qui vous désapprouvent. 5. Trouvez un nouveau groupe qui correspond mieux à vous et à vos valeurs et qui vous accepte tel que vous êtes. 6. Travaillez à changer les valeurs de la société ou de votre groupe.
CULPABILITÉ	A. Votre comportement est en contradiction avec vos valeurs ou votre code moral.	1. Faites ce qui vous rend coupable, encore et encore. 2. Rendez public votre comportement (avec les gens qui ne vous rejetteront pas). OU si *vous serez rejeté par les autres*: 3. Cachez votre comportement. 4. Utilisez vos compétences interpersonnelles. 5. Travaillez à changer les valeurs de votre groupe ou joignez-voua à un nouveau groupe.	1. Demandez pardon. 2. Réparez ce que vous avez endommagé, faites ce que vous pouvez pour améliorer les choses (si impossible, travaillez à prévenir ou réparer des dommages similaires pour d'autres). 3. Acceptez les conséquences élégamment. 4. Engagez-vous à ne pas répéter cette erreur dans le futur.

Traduit et adapté au CISSS de Lanaudière, direction des programmes et services santé mentale adulte, de l'ouvrage suivant : LINEHAN, Marsha M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets, Second Edition*, The Guilford Press. (2016-09)