



PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES : LAISSER ALLER LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE

OBSERVEZ VOTRE ÉMOTION

- Prenez du recul et observez simplement votre émotion.
- Vivez votre émotion comme une VAGUE, qui va et qui vient.
- Maintenant, imaginez que vous surfez la vague de l'émotion.

- Essayez de ne pas BLOQUER ni RÉPRIMER l'émotion.
- Essayez de ne pas REPOUSSER ni vous DÉBARRASSER de l'émotion.

- N'essayez pas de MAINTENIR l'émotion.
- Ne vous y ACCROCHEZ pas.
- Ne l'INTENSIFIEZ pas.

PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE DES SENSATIONS CORPORELLES

- Remarquez DANS QUELLES PARTIES DU CORPS vous ressentez les sensations de l'émotion.
- Vivez les SENSATIONS aussi pleinement que possible.
- Observez COMBIEN DE TEMPS prend l'émotion pour se dissiper.

RAPPELEZ-VOUS : VOUS N'ÊTES PAS VOTRE ÉMOTION

- N'AGISSEZ PAS FORCÉMENT selon votre émotion.
- Rappelez-vous des moments où vous vous êtes senti DIFFÉREMMENT.

ENTRAINEZ-VOUS À AIMER VOTRE ÉMOTION

- RESPECTEZ votre émotion.
- Ne JUGEZ PAS votre émotion.
- Pratiquez la BONNE VOLONTÉ.
- ACCEPTEZ radicalement votre émotion.



AGIR À L'OPPOSÉ

Agissez à l'opposé quand vos émotions ne correspondent PAS aux faits ou lorsqu'agir selon vos émotions n'est PAS efficace.

CHAQUE ÉMOTION A UNE URGENCE À AGIR.

CHANGEZ L'ÉMOTION EN AGISSANT À L'OPPOSÉ DE SON URGENCE À AGIR.

Examinez ces exemples :

<u>ÉMOTION</u>	<u>URGENCE À AGIR</u>	<u>ACTION OPPOSÉE</u>
Peur	S'enfuir / éviter	Approcher / ne pas éviter
Colère	Attaquer	Éviter délicatement / être aimable
Tristesse	Se retirer / s'isoler	Être actif
Honte	Se cacher / éviter	Confier le secret à ceux qui l'accepteront

COMMENT AGIR À L'OPPOSÉ, ÉTAPE PAR ÉTAPE

- Étape 1. IDENTIFIEZ ET NOMMEZ L'ÉMOTION** que vous voulez modifier.
- Étape 2. VÉRIFIEZ LES FAITS** pour vous assurer que votre émotion est justifiée par les faits. Vérifiez également si l'intensité et la durée de l'émotion correspondent aux faits. (*Exemple : « irritation » correspond aux faits si l'on vous coupe la route en voiture ; « rage au volant » n'y correspond pas.*)
Une émotion est justifiée si elle correspond aux faits.
- Étape 3. IDENTIFIEZ ET DÉCRIVEZ VOTRE URGENCE À AGIR.**
- Étape 4. DEMANDEZ À VOTRE ESPRIT ÉCLAIRÉ** : Est-ce efficace d'exprimer cette émotion ou d'agir selon cette émotion dans cette situation ?
- Si votre émotion ne correspond pas aux faits ou si agir selon votre émotion n'est pas efficace :**
- Étape 5. IDENTIFIEZ LES ACTIONS OPPOSÉES** à vos urgences à agir.
- Étape 6. AGISSEZ À L'OPPOSÉ** de vos urgences à agir, **COMPLÈTEMENT**.
- Étape 7. RÉPÉTEZ L'ACTION OPPOSÉE** à vos urgences à agir jusqu'à ce que votre émotion change.



DÉTERMINER COMMENT AGIR À L'OPPOSÉ

PEUR

La peur CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsqu'il y a une MENACE pour :

- A. Votre vie ou celle d'une personne à qui vous tenez.
- B. Votre santé ou celle d'une personne à qui vous tenez.
- C. Votre bien-être ou celui d'une personne à qui vous tenez.
- D. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre peur n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la peur

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre peur. Par exemple :

1. Faites ce que vous craignez... ENCORE ET ENCORE.
2. APPROCHEZ les événements, les lieux, les activités et les personnes qui vous font peur.
3. Faites des choses vous donnant un sentiment de CONTRÔLE et de MAÎTRISE sur vos peurs.

AGIR À L'OPPOSÉ de la peur, COMPLÈTEMENT

4. GARDEZ OUVERTS vos yeux et vos oreilles et centrez-vous sur l'événement craint.
Regardez tranquillement autour de vous ; explorez.
5. RECUEILLEZ l'information de la situation (i.e. remarquez que vous êtes en sécurité).
6. Changez de POSTURE ET GARDEZ UN TON ASSURÉ.
Relevez votre tête et votre regard, maintenez vos épaules droites mais détendues.
Adoptez une attitude corporelle affirmée (par ex. jambes écartées, mains sur les hanches, talons légèrement à l'extérieur).
7. Changez votre CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

COLÈRE

La colère CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Un objectif important est bloqué ; une activité recherchée est interrompue ou empêchée.
- B. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes attaqués ou blessés.
- C. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes insultés ou menacés.
- D. L'intégrité ou le statut de votre groupe social sont offensés ou menacés.
- E. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre colère n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la colère

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre la colère. Par exemple :

1. ÉVITEZ DÉLICATEMENT la personne contre laquelle vous êtes en colère (au lieu de l'attaquer).
2. FAITES UNE PAUSE, inspirez et expirez doucement et profondément.
3. SOYEZ AIMABLE (plutôt que méchant et insultant).

AGIR À L'OPPOSÉ de la colère, COMPLÈTEMENT

4. IMAGINEZ DE LA COMPRÉHENSION et de l'empathie pour l'autre personne.
Mettez vous à sa place. Essayez de voir la situation depuis son point de vue.
Imaginez de très bonnes raisons pour ce qui a eu lieu.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage. Faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.
Sinon, courez ou faites une activité physique tonique et non-violente.

(suite à la page suivante)

DÉGOÛT

Le dégoût CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Vous êtes en contact avec quelque chose qui pourrait vous intoxiquer ou vous contaminer.
- B. Une personne qui vous déplaît fortement vous touche ou touche quelqu'un à qui vous tenez.
- C. Vous êtes en contact avec une personne ou un groupe dont le comportement ou la façon de penser pourraient vous être préjudiciables ou porter gravement atteinte au

Suivez ces suggestions si votre dégoût n'est PAS JUSTIFIÉ par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ du dégoût

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre dégoût. Par exemple :

1. RAPPROCHEZ-VOUS. Mangez, buvez, tenez vous à côté ou accueillez ce que vous trouvez dégoûtant.
2. soyez AIMABLE avec ceux pour qui vous ressentez du mépris ; mettez-vous à leur place.

AGIR À L'OPPOSÉ du dégoût, COMPLÈTEMENT

3. IMAGINEZ DE LA COMPRÉHENSION et de l'empathie pour la personne qui vous suscite du dégoût ou du mépris.
Essayez de voir la situation depuis son point de vue.
Imaginez de très bonnes raisons pour le comportement ou l'apparence de cette personne.
4. PRENEZ ce qui semble repoussant.
Utilisez vos sens (sentez, regardez, touchez, écoutez, goûtez).
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage, faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

ENVIE

L'envie CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Une personne ou un groupe détient ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin.
- B.** Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre envie n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de l'envie

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre envie. Par exemple :

1. EMPÊCHEZ-VOUS DE DÉTRUIRE ce que l'autre personne possède.
2. ESTIMEZ-VOUS HEUREUX. Énumérez les choses dont vous êtes reconnaissant.

AGIR À L'OPPOSÉ de l'envie, COMPLÈTEMENT

3. APPRÉCIEZ toutes les bonnes choses.
Évitez de discréditer les bonnes choses.
Évitez d'exagérer ce dont vous manquez.
4. Arrêtez d'EXAGÉRER la valeur ou le mérite des autres ; vérifiez les faits.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.

Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).

Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.

Desserrez les dents.

Détendez les muscles de votre visage.

Faites un demi-sourire.

6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

JALOUSIE

La jalousie CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Quelqu'un menace de vous enlever une relation ou un objet très importants et désirés.
- B.** Une relation très importante et désirée risque d'être endommagée ou perdue.
- C.** Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre jalousie n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la jalousie

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre jalousie. Par exemple :

1. RENONCEZ à vouloir contrôler les actions des autres.
2. PARTAGEZ les choses et les personnes qui font partie de votre vie.

AGIR À L'OPPOSÉ de la jalousie, COMPLÈTEMENT

3. ARRÊTEZ D'ESPIONNER ou de fouiner.
Cessez les interrogatoires (« Tu étais où ? Avec qui ? »).
Virez le « détective privé » qui est en vous.
4. PAS D'ÉVITEMENT. Écoutez tous les détails. Centrez-vous sur les sensations.
Gardez vos yeux ouverts ; regardez autour de vous.
Recueillez toutes les informations concernant la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage.
Faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

AMOUR

L'amour (autre que l'amour universel) CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Aimer une personne, un animal ou un objet améliore votre qualité de vie ou celle des personnes à qui vous tenez.
- B.** Aimer une personne, un animal ou un objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels.
- D.** Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre amour n'est PAS JUSTIFIÉ par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de l'amour

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre amour. Par exemple :

1. ÉVITEZ la personne, l'animal ou l'objet que vous aimez.
2. DÉTOURNEZ-VOUS des pensées concernant cette personne, cet animal ou cet objet.
3. RAPPELEZ-VOUS des raisons pour lesquelles cet amour n'est pas justifié (répétez-vous les « inconvénients » d'aimer) lorsque les pensées d'amour apparaissent.

AGIR À L'OPPOSÉ de l'amour, COMPLÈTEMENT

4. ÉVITEZ LE CONTACT avec tout ce qui vous rappelle la personne aimée : photos, lettres, messages, e-mails, effets personnels, souvenirs, lieux dans lesquels vous étiez ensemble, lieux où vous aviez prévu d'aller ensemble, lieux dans lesquels vous savez que la personne a été ou sera. Ne suivez pas, n'attendez pas, ne recherchez pas la personne.
5. ARRÊTEZ D'EXPRIMER DE L'AMOUR pour la personne, même à des amis. Ne soyez plus amical avec la personne (par ex. ne soyez plus « ami » sur Facebook, Twitter, etc.).
6. ADAPTEZ VOTRE POSTURE ET VOS EXPRESSIONS si vous côtoyez la personne aimée.

Ne vous penchez pas vers elle.

Ne vous approchez pas au point de la toucher.

Ne la contemplez pas, ne vous languissez pas.

(suite à la page suivante)

TRISTESSE

La tristesse CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Vous avez perdu quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable.
- B. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez, l'attendiez ou l'espériez.
- C. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre tristesse n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la tristesse

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir (ou à ne pas agir) associée à votre tristesse.
Par exemple :

1. Devenez ACTIF ; approchez.
2. ÉVITEZ D'ÉVITER.
3. BÂTISSEZ UNE EXPERTISE. Faites des choses qui font sentir compétent et donnent confiance en soi. (*Voir Régulation des émotions, document 19 : Bâtir une expertise et être Capable d'anticiper pour faire face*).
4. Augmentez les ÉVÉNEMENTS PLAISANTS.

AGIR À L'OPPOSÉ de la tristesse, COMPLÈTEMENT

5. Prêtez attention au MOMENT PRÉSENT !
Soyez conscient de votre environnement – de la façon dont se déroule chaque détail.
Faites l'expérience des activités nouvelles ou positives dans lesquelles vous vous engagez.
6. CHANGEZ VOTRE POSTURE (adoptez une attitude corporelle « radieuse » avec la tête relevée, les yeux ouverts, les épaules en arrière).
Gardez un ton enjoué.
7. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, augmentez le mouvement (course, marche, ou tout autre exercice actif).

(suite à la page suivante)

HONTE

La honte CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Vous serez rejeté par une personne ou un groupe à qui vous tenez si des caractéristiques de votre personne ou de votre comportement sont rendues publiques.
- B. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre honte *et* votre culpabilité ne sont PAS JUSTIFIÉES par les faits ou ne sont PAS EFFICACES :

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLICS vos caractéristiques personnelles ou votre comportement (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas).
2. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la honte, encore et encore (sans le cacher aux personnes qui ne vous rejeteront pas).

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte, COMPLÈTEMENT

3. NE VOUS EXCUSEZ PAS, n'essayez pas d'inventer une excuse pour ce qui est perçu comme une transgression.
4. RECUEILLEZ toutes les informations de la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE CORPORELLE. Ayez l'air innocent et fier. Relevez la tête ; « gonflez » la poitrine ; maintenez un contact visuel. Gardez un ton stable et clair.

Suivez ces suggestions si votre honte n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE, mais que *LA CULPABILITÉ EST JUSTIFIÉE* (votre comportement enfreint vos valeurs morales) :

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLIC votre comportement (avec ceux qui ne vous rejeteront pas).
2. PRÉSENTEZ DES EXCUSES pour votre comportement.
3. RÉPAREZ les fautes, œuvrez pour prévenir ou réparer des préjudices similaires pour les autres.
4. ENGAGEZ-VOUS à éviter cette erreur à l'avenir.
5. ACCEPTEZ de bonne grâce les conséquences.

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte, COMPLÈTEMENT

6. PARDONNEZ-VOUS. Prenez consciences des causes de votre comportement.
7. LÂCHER PRISE.

(suite à la page suivante)

CULPABILITÉ

La culpabilité CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

A. Votre comportement enfreint vos propres valeurs ou votre code moral.

C. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre culpabilité *et* votre honte ne sont PAS JUSTIFIÉES par les faits ou ne sont PAS EFFICACES :

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLICS vos caractéristiques personnelles ou votre comportement (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas).
2. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la culpabilité, encore et encore (sans le cacher aux personnes qui ne vous rejeteront pas).

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité, COMPLÈTEMENT

3. NE VOUS EXCUSEZ PAS, n'essayez pas d'inventer une excuse pour ce qui est perçu comme une transgression.
4. RECUEILLEZ toutes les informations de la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE CORPORELLE. Ayez l'air innocent et fier. Relevez la tête ; « gonflez » la poitrine ; maintenez un contact visuel. Gardez un ton stable et clair.

Suivez ces suggestions si votre culpabilité n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE, *mais que LA HONTE EST JUSTIFIÉE* (vous serez rejeté par ceux auxquels vous tenez si vous êtes démasqué) :

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité

1. CACHEZ votre comportement (si vous voulez rester dans le groupe).
2. UTILISEZ LES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES (si vous voulez rester dans le groupe).
3. EMPLOYEZ-VOUS À CHANGER les valeurs de la personne ou du groupe.
4. REJOIGNEZ UN NOUVEAU GROUPE correspondant à vos valeurs (et qui ne vous rejettera pas).
5. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la culpabilité, encore et encore, avec votre nouveau groupe.

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité, COMPLÈTEMENT

6. VALIDEZ-VOUS.

CE QUI REND LA RÉGULATION DE VOS ÉMOTIONS DIFFICILE

BIOLOGIE

- Des facteurs biologiques peuvent rendre la régulation émotionnelle plus difficile.

MANQUE DE COMPÉTENCES

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

RENFORCEMENT DU COMPORTEMENT ÉMOTIONNEL

- Votre environnement vous renforce quand vous êtes hautement émotionnel.

SAUTES D'HUMEUR

- C'est votre humeur du moment, au lieu de votre Esprit Éclairé, qui contrôle votre comportement.
- Vous ne voulez pas vraiment investir du temps et des efforts pour réguler vos émotions.

SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

- Une haute activation émotionnelle vous pousse au point de rupture de vos compétences. Vous ne pouvez plus suivre les consignes des compétences ou déterminer quoi faire.

MYTHES SUR LES ÉMOTIONS

- Les mythes (par ex. des croyances erronées) sur les émotions interfèrent avec votre capacité à réguler les émotions.
 - Les mythes stipulant que les émotions sont mauvaises ou un signe de faiblesse conduisent à l'évitement des émotions.
 - Les mythes décrétant que les émotions extrêmes font partie de vous ou sont nécessaires vous empêchent d'essayer de réguler vos émotions.

MYTHES SUR LES ÉMOTIONS

1. Il y a une façon juste de se sentir dans chaque situation.

Remise en question : _____

2. Faire savoir aux autres que je me sens mal est une faiblesse.

Remise en question : _____

3. Les sentiments négatifs sont mauvais et destructeurs.

Remise en question : _____

4. Être émotionnel signifie perdre 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 n'approuvent pas mes sentiments, cela signifie que je ne devrais certainement pas ressentir ce que je ressens.

Remise en question : _____

8. Les autres sont meilleurs juges de la façon dont 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 vous mènent beaucoup plus loin que d'essayer de réguler vos émotions.

Remise en question : _____

11. La créativité requiert des émotions intenses et souvent incontrôlables.

Remise en question : _____

12. Le dramatique, c'est cool.

Remise en question : _____

13. Ce n'est pas authentique de vouloir changer mes émotions.

Remise en question : _____

14. Seule la vérité émotionnelle compte, pas la vérité factuelle.

Remise en question : _____

15. Les gens devraient faire tout ce dont ils ont envie.

Remise en question : _____

16. Agir selon ses émotions est la caractéristique d'un individu vraiment 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 survenir sans raison.

Remise en question : _____

20. On devrait toujours se fier aux émotions.

Remise en question : _____

21. Autre mythe : _____

Remise en question : _____

AGIR À L'OPPOSÉ POUR CHANGER LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente que vous trouvez douloureuse ou que vous souhaitez modifier. Déterminez si l'émotion correspond aux faits. Si ce n'est pas le cas, identifiez vos urgences à agir, déterminez comment agir à l'opposé, puis faites-le. Rappelez-vous d'agir à l'opposé *complètement*. Décrivez ce qui s'est produit.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) Avant :** _____ **Après :** _____

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de mon émotion (qui, quoi, quand, où) : Ce qui a provoqué l'émotion.

MON ÉMOTION (ou son intensité ou sa durée) EST-ELLE JUSTIFIÉE ? Correspond-elle aux faits ? Est-elle efficace ?

Énumérez les faits qui justifient l'émotion et ceux qui ne la justifient pas. Cochez la réponse qui est la plus correcte.

Justifié	Injustifiée
_____	_____
_____	_____

JUSTIFIÉE : Allez à la résolution de problème.

INJUSTIFIÉE : Poursuivez.

(Régulation des émotions, fiche de travail 8)

URGENCES À AGIR : Qu'est-ce que j'ai envie de faire ou de dire ?

ACTION OPPOSÉE : Quelles sont les actions opposées à mes urgences à agir ? Mes émotions m'empêchent-elles de faire quelque chose ? Décrivez *quoi faire* et *comment* pour agir à l'opposé dans la situation, **complètement**.

CE QUE J'AI FAIT : Décrivez en détail.

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

Quelles ont été pour moi les **RÉPERCUSSIONS** d'agir à l'opposé (mon état d'esprit, d'autres émotions, comportements, pensées, mémoire, corps, etc.) ?

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) Avant :** ____ **Après :** ____

Décrivez la situation qui a déclenché l'émotion. (Si besoin, remplissez les étapes 1 et 2 de la fiche de travail 3 de Régulation des émotions.)

Si l'intensité de l'émotion est extrême, passez **d'abord** par les **COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE** et remplissez les fiches de Tolérance à la détresse 2-6. Pour toute émotion, faible ou intense, pratiquez l'acceptation radicale avec la **PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES**.

Cochez ce que vous avez fait :

- J'ai pris du recul et j'ai observé simplement les émotions que je ressentais.
- J'ai vécu l'émotion comme des vagues qui vont et qui viennent sur la plage.
- J'ai lâché les jugements concernant mes émotions.
- J'ai remarqué dans quelles parties de mon corps je ressentais l'émotion.

- J'ai prêté attention autant que je le pouvais aux sensations physiques des émotions.
- J'ai observé combien de temps prenait l'émotion pour se dissiper.
- Je me suis rappelé que d'être critique envers mes émotions ne fonctionne pas.
- J'ai pratiqué avec bonne volonté l'acceptation des émotions qui ne sont pas bienvenues.
- J'ai imaginé mes émotions comme des nuages qui vont et viennent dans le ciel.
- J'ai repéré simplement l'urgence à agir apparue avec mon émotion.

- J'ai réussi à m'empêcher d'agir selon mon émotion.
- Je me suis rappelé des moments où je me sentais différemment.
- J'ai pratiqué l'acceptation radicale de mon émotion.
- J'ai essayé d'aimer mes émotions.

Autre : _____

Commentaires et description de mes expériences :