

AUTODIAGNOSTIC DES SITUATIONS GÉNÉRANT DU STRESS ET IDENTIFICATION DES RÉACTIONS



Choisissez une situation concrète qui a généré un inconfort diffus. Renseignez les différents points ci-dessous, sans chercher justification, explication ou jugement.

ÉTAPE 1 : DESCRIPTION

- Décrivez la situation: Quoi ? Où ? Quand ? Avec qui ? Décrivez-la comme si vous deviez faire part à un tiers de ce qui s'est objectivement passé.

.....

.....

.....

.....

.....

- Ecrivez vos émotions et évaluez l'intensité de chaque émotion (0-100%)

.....

.....

.....

.....

.....

- Ecrivez les pensées qui ont traversé votre esprit. Précisez ce que cela signifiait pour vous, votre futur, votre vie ? Qu'est-ce que vous craigniez ?

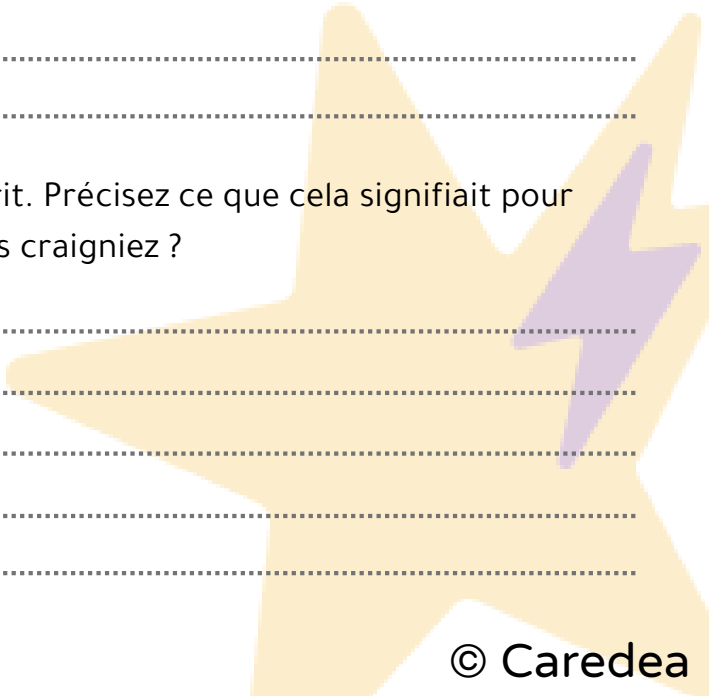
.....

.....

.....

.....

.....



**AUTODIAGNOSTIC DES SITUATIONS
GÉNÉRANT DU STRESS ET
IDENTIFICATION DES RÉACTIONS**



CAREDEA

- Qu'est-ce que ces pensées indiquent de votre perception du monde ? Des autres ? De vous-même ?

.....
.....
.....
.....

- Quelle a été votre réaction ?

.....
.....
.....
.....

- Identifiez l'élément déclencheur de votre réaction (un mot, une expression du visage...)

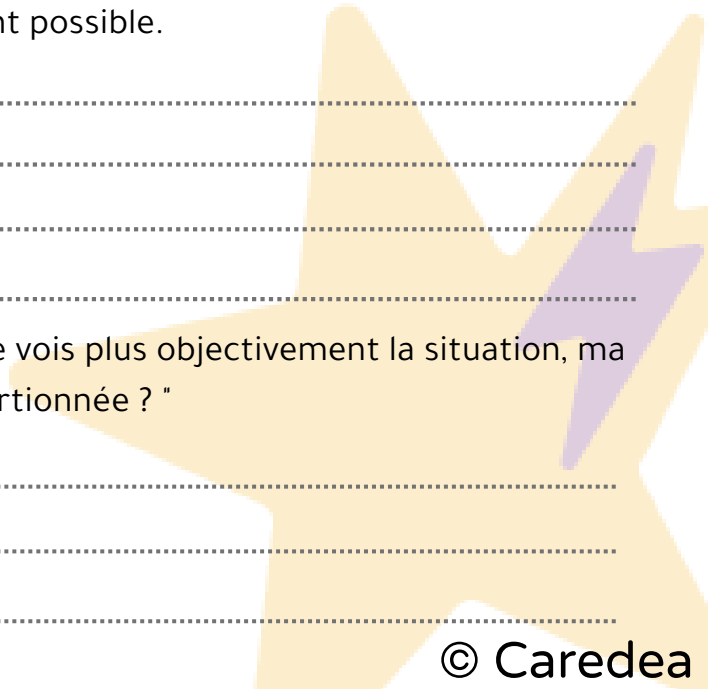
.....
.....
.....
.....

- Décrivez les conséquences le plus objectivement possible.

.....
.....
.....
.....

- À nouveau, interrogez-vous : "Maintenant que je vois plus objectivement la situation, ma réaction est-elle en accord ou est-elle disproportionnée ? "

.....
.....
.....



AUTODIAGNOSTIC DES SITUATIONS GÉNÉRANT DU STRESS ET IDENTIFICATION DES RÉACTIONS



CAREDEA

ÉTAPE 2 : LA PENSÉE AUTOMATIQUE

- Encerclez la "pensée automatique" (celle qui est liée à la plus grande charge émotionnelle) et évaluez votre degré de croyance à celle-ci (0-100%)

.....

.....

.....

- Ecrivez les faits qui soutiennent la pensée automatique (sans chercher à interpréter ces faits. Exemple : si la pensée automatique est "je suis nul", un fait peut être "on m'a demandé d'arrêter de travailler sur ce dossier")

.....

.....

.....

.....

- Ecrivez les faits qui contredisent la pensée automatique.

Pour vous aider, voici des pistes de réflexion :

Ai-je déjà eu des expériences qui m'indiquent que cette pensée n'est pas toujours vraie ? Si mon meilleur ami ou quelqu'un que j'aime pensait ceci, que leur dirais-je ? Si mon meilleur ami ou quelqu'un qui m'aime savait que je pensais ceci, que me diraient-ils ? Quels faits souligneraient-ils afin de suggérer que ces pensées ne sont pas vraies à 100% ? Quand je ne me sens pas ainsi, est-ce que ma façon de voir les choses est différente ? Comment ? Est-ce que je me blâme pour une chose qui est hors de mon contrôle ?

.....

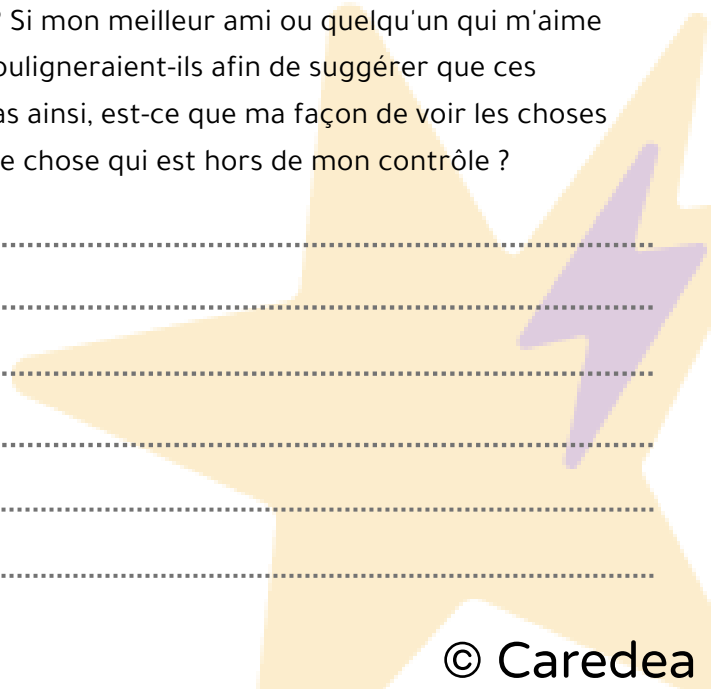
.....

.....

.....

.....

.....



AUTODIAGNOSTIC DES SITUATIONS GÉNÉRANT DU STRESS ET IDENTIFICATION DES RÉACTIONS



CAREDEA

ÉTAPE 3 : LA PENSÉE ALTERNATIVE / PLUS AIDANTE

- En vous basant sur les faits "pour" et "contre", y'a-t-il une autre façon de voir les choses ?
Que pourrait être la pensée plus équilibrée qui tient compte de toute l'information
acquise ?

- Évaluez le degré de croyance dans la pensée alternative et ré-évaluez le degré de
croyance dans la pensée "automatique"

- Ré-évaluez l'intensité des émotions

- Pouvez-vous faire quelque chose pour changer la situation qui a occasionné votre
détresse? Et sinon, est-ce possible de réagir différemment la prochaine fois?
