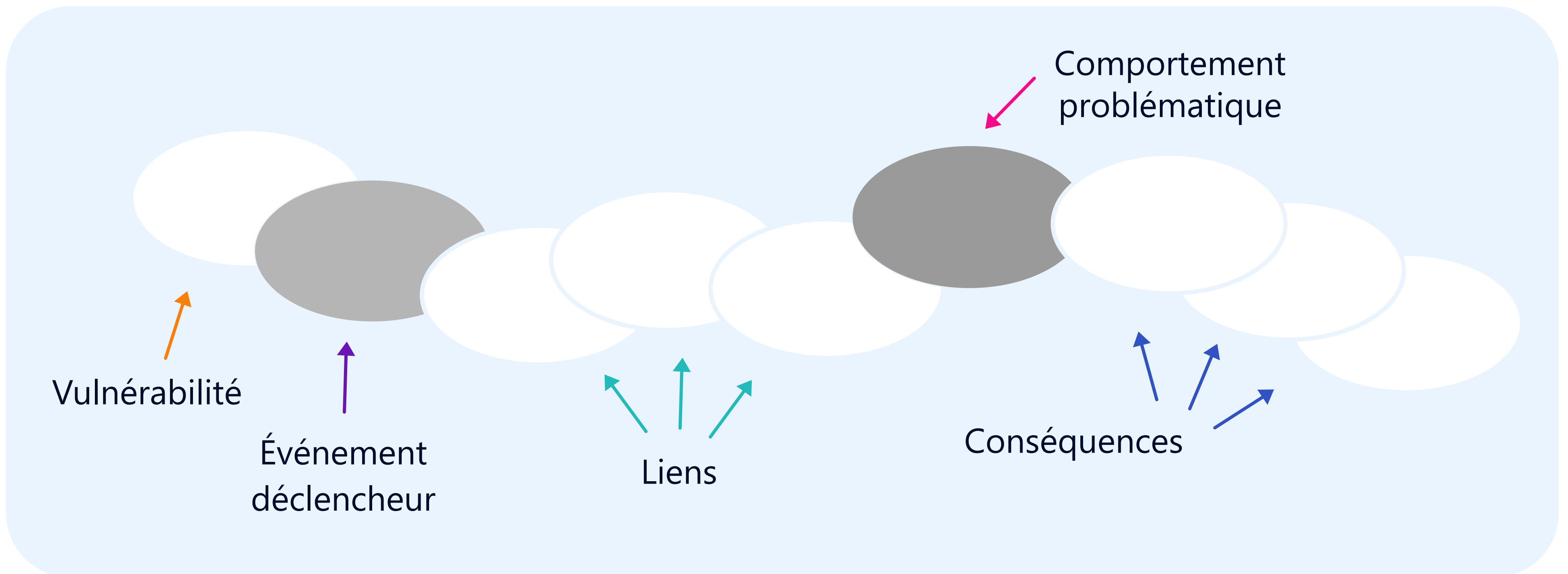


## Fiche exercice

# RÉGULATION DES ÉMOTIONS, J'AGIS DIFFÉREMMENT



Parfois il est efficace d'agir selon son émotion, parfois non. Marquer un temps d'arrêt et ne pas céder à l'urgence à agir nous permet de prendre du recul, mieux analyser la situation et résoudre éventuellement le problème.

## J'agis différemment

1

Quel **comportement problématique** que j'analyse ?

Je décris le comportement problématique spécifique (crier sur mes enfants, lancer une chaise, exploser émotionnellement, arriver en retard, remettre à plus tard quelque chose d'important)

2

Quel **événement déclencheur** m'a précipité dans la chaîne menant à mon comportement problématique ? Qu'est-ce qui s'est passé juste avant que la pensée ou l'impulsion apparaisse ? « Qu'est-ce qui a déclenché cela ? »

## Fiche exercice

### RÉGULATION DES ÉMOTIONS, J'AGIS DIFFÉREMMENT

3

Je décris quels éléments en moi et dans mon environnement qui m'ont rendu **vulnérable**. Quels sont les facteurs qui m'ont rendu vulnérable à réagir à l'évènement déclencheur avec cet enchaînement problématique ?

J'examine les domaines suivants :

- Ma santé : maladie, sommeil, alimentation déséquilibrés, blessure
- Drogues ou alcool ; mauvais usage de médicaments
- Événements environnementaux stressants (positifs ou négatifs)
- Émotions intenses, telles que tristesse, colère, peur, solitude
- Penser à certains de mes anciens comportements stressants...

4

Je décris **la chaîne d'évènements** (comportements, pensées, émotions et évènements environnementaux qui se sont produits) ayant conduit au comportement problématique. J'écris avec précision comme si j'écrivais le scénario d'un film :

- Action ou choses que je fais
- Sensations corporelles ou ressentis
- Pensées : croyances, attentes, pensées
- Évènements environnementaux ou choses que les autres font
- Sentiments ou émotions que j'éprouve

Je décris **les conséquences** de mon comportement : Comment l'autre personne a réagi, immédiatement ou plus tard, comment je me suis senti sur le moment et plus tard, quel effet a eu mon comportement sur moi et mon environnement ?

5

Je cite les nouveaux comportements compétents pour remplacer les comportements inefficaces.

Je décris à chaque étape comment j'aurais pu utiliser un comportement compétent pour contre le comportement problème.

## Fiche technique

### RÉGULATION DES ÉMOTIONS, J'AGIS DIFFÉREMMENT

- 6 Je décris en détail une **stratégie de prévention** me permettant d'empêcher la chaîne de commencer grâce à la réduction de la vulnérabilité.

- 7 Je décris ce que je vais faire pour **réparer** les conséquences importantes ou significatives du comportement problématique.

