

Fiche : Contrer les comportements émotionnels

Réfléchissez aux comportements ou actions alternatives aux comportements émotionnels que vous souhaitez changer. Utilisez la première colonne pour identifier les situations qui suscitent des émotions intenses, et utilisez la deuxième colonne pour noter les émotions qui surgissent généralement dans cette situation. Dans la troisième colonne, notez les comportements émotionnels que vous utilisez habituellement. Enfin, utilisez les deux dernières colonnes pour brainstormer des actions alternatives et pour considérer les conséquences à court et à long terme de l'adoption d'un nouveau comportement.

Situation/ Déclencheur	Emotion(s)	Comportement Emotionnel	Comportement alternatif	Consequences des Comportements alternatifs
				<p>Court terme :</p> <p>Long terme :</p>
				<p>Court terme :</p> <p>Long terme :</p>
				<p>Court terme :</p> <p>Long terme :</p>