

Fiche : Liste des comportements émotionnels

Identifiez les comportements émotionnels que vous utilisez pour gérer vos émotions. Si vous avez du mal à déterminer dans quelle colonne placer une stratégie, ce n'est pas grave. La partie la plus importante est que vous commencez à enregistrer la variété des comportements émotionnels dans lesquels vous vous engagez.

Evitement manifeste	Comportement d'évitements subtiles	Evitement cognitif	Signaux de Sécurité	Comportements guidés par l'émotion