

## Mod8 : Fiche - Évaluation des progrès

Utilisez ce formulaire pour identifier de manière spécifique les façons dont chaque compétence vous a été utile.

### **Pleine conscience émotionnelle**

Quelles sont les améliorations spécifiques que vous avez remarquées dans votre capacité à rester présent dans le moment présent au lieu de vous laisser emporter par le passé ou vous inquiéter pour l'avenir ? Quelles sont les améliorations spécifiques que vous avez remarquées dans votre capacité à observer vos émotions et vos réactions de manière non jugeante ? En quoi cette compétence vous a-t-elle été utile ?

Où voyez-vous des possibilités d'amélioration continue ? Y a-t-il des situations où il vous est plus difficile de rester dans le moment présent ou de ne pas juger vos expériences émotionnelles ?

### **Flexibilité cognitive**

Quelles sont les améliorations spécifiques que vous avez remarquées dans votre capacité à être plus flexible dans votre façon de penser aux situations ? Sautiez-vous moins souvent à des conclusions hâtives ou exagériez-vous les choses ? En quoi cette compétence vous a-t-elle été utile ?

Où voyez-vous des possibilités d'amélioration continue ? Y a-t-il des situations où il vous est plus difficile d'être flexible dans votre pensée ?

**Confronter les sensations physiques**

Quelles sont les améliorations spécifiques que vous avez remarquées dans la manière dont vous réagissez aux sensations physiques associées à vos émotions intenses ? Est-ce que vous faites des activités que vous évitiez auparavant en raison de sensations physiques inconfortables ? En quoi cette compétence vous a-t-elle été utile ?

Où voyez-vous des possibilités d'amélioration continue ? Y a-t-il certaines sensations physiques qui vous troublent encore beaucoup ?

**Contre l'évitement émotionnel**

Quelles sont les améliorations spécifiques que vous avez remarquées dans votre capacité à identifier vos comportements émotionnels non utiles et à les remplacer par des actions alternatives ? En quoi cette compétence vous a-t-elle été utile ?

Où voyez-vous des possibilités d'amélioration continue ? Y a-t-il des comportements émotionnels spécifiques qu'il est plus difficile de remplacer par des actions alternatives ou certaines situations où il vous est plus difficile d'utiliser une action alternative ?