

# Mod7 : Fiche - Enregistrement de la Pratique d'Exposition Émotionnelle

Date :	
<b>Exercice d'exposition</b> (Décrivez brièvement l'activité que vous avez choisie pour susciter une réponse émotionnelle)	
Préparation avant l'exposition	
<b>Pensées automatiques négatives</b> (Listez les pensées que vous avez à propos de cette exposition)	<b>Pensées alternatives</b> (Y a-t-il des façons de penser plus flexibles à propos de cette exposition ?)
<b>Comportements émotionnels</b> (Listez les comportements émotionnels qui pourraient vous empêcher de vivre pleinement les émotions suscitées par l'exposition)	<b>Comportements alternatifs</b> (Identifiez d'autres comportements qui vous permettront de vous engager pleinement avec les émotions suscitées par l'exposition)
<b>Pleine conscience émotionnelle</b> Souvenez-vous d'adopter une attitude non jugeante et volontaire envers les émotions générées par l'exposition. Souvenez-vous de rester ancré dans le présent pendant l'exposition.	

## Débriefing après l'exposition

Quelles émotions avez-vous ressenties ? \_\_\_\_\_

Décomposez de votre expérience émotionnelle en ses trois composantes :

Pensées

Sensations physiques

Comportements

### Pleine conscience émotionnelle

À quel point étiez-vous disposé à ressentir vos émotions (0 [pas du tout] - 10 [extrêmement]) ? \_\_\_\_\_

À quel point avez-vous réussi à rester ancré dans le présent (0 [pas du tout] - 10 [extrêmement]) ? \_\_\_\_\_

### Flexibilité cognitive

À quel point avez-vous réussi à penser de manière flexible pendant l'exposition (0 [pas du tout] - 10 [extrêmement]) ? \_\_\_\_\_

### Contrer les comportements émotionnels

À quel point avez-vous réussi à adopter des comportements alternatifs pendant l'exposition (0 [pas du tout] - 10 [extrêmement]) ? \_\_\_\_\_

## Qu'avez-vous appris en vous engageant dans cette exposition ?

### Qu'avez-vous appris sur la tâche/la situation à laquelle vous avez été confronté(e) ?

Qu'avez-vous appris sur vos émotions ? Vos prédictions négatives se sont-elles réalisées ? Qu'avez-vous appris sur votre capacité à faire face ?

**Que pouvez-vous faire différemment lors de votre prochaine exposition ?** Comment pouvez-vous utiliser vos compétences pour aborder pleinement les émotions suscitées par ces exercices ?