

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

Date : 8 janvier 2023

Exercice d'exposition (Décrivez brièvement l'activité que vous avez choisie pour susciter une réponse émotionnelle)

Me présenter à de nouvelles personnes à la salle de gym

Préparation avant l'exposition

Pensées automatiques négatives (Listez les pensées que vous avez à propos de cette exposition)

"Je ne sais pas quoi dire"
"Les gens ont déjà assez d'amis"
"Les gens vont penser que je suis ennuyeuse ou bizarre si je les aborde"

Pensées alternatives (Y a-t-il des façons de penser plus flexibles à propos de cette exposition ?)

"J'ai de nombreux centres d'intérêt, donc nous pourrions trouver des points communs. Même si je ne trouve rien à dire, l'autre personne pourrait en trouver."
"Avoir déjà des amis ne signifie pas qu'ils n'en veulent pas davantage."
"Les gens vont dans les bars pour faire connaissance. Je ne peux pas savoir ce que les autres pensent de moi avec certitude."

Comportements émotionnels (Listez les comportements émotionnels qui pourraient vous empêcher de vivre pleinement les émotions suscitées par l'exposition)

"M'approcher uniquement des personnes qui ne m'attirent pas"
"Boire rapidement quelques verres"
"Raccourcir la conversation"

Comportements alternatifs (Identifiez d'autres comportements qui vous permettront de vous engager pleinement avec les émotions suscitées par l'exposition)

"M'efforcer d'aborder les personnes qui m'intéressent"
"Rester sobre ou ne prendre qu'un verre"
"Essayer de continuer à poser des questions à l'autre personne ou de prolonger la conversation même si je suis à court de sujets de discussion"

Pleine conscience émotionnelle

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.

"N'oubliez pas d'adopter une attitude non jugeante et volontaire envers les émotions générées par l'exposition

N'oubliez pas de rester ancré dans le présent pendant l'exposition."

Débriefing après l'exposition

Quelles émotions avez-vous ressenties ? Anxiété

Décomposez de votre expérience émotionnelle en ses trois composantes :

Pensées : « Je suis très gênée. Est-ce normal d'aborder quelqu'un qu'on ne connaît pas ? »
« Ils vont penser que je suis vraiment nulle. Ils vont voir que je suis embarrassée et que je transpire »

Sensations physiques : le cœur qui s'emballe, transpirations, barre thoracique

Comportements : J'ai hésité un certain temps avant d'aborder la première personne. Je me suis excusé de l'interrompre

Pleine conscience émotionnelle

À quel point étiez-vous disposé à ressentir vos émotions (0 [pas du tout] - 10 [extrêmement]) ? 8

À quel point avez-vous réussi à rester ancré dans le présent (0 [pas du tout] - 10 [extrêmement]) ? 7

Flexibilité cognitive

À quel point avez-vous réussi à penser de manière flexible pendant l'exposition (0 [pas du tout] - 10 [extrêmement]) ? 8

Contrer les comportements émotionnels

À quel point avez-vous réussi à adopter comportements alternatifs pendant l'exposition (0 [pas du tout] - 10 [extrêmement]) ? 9

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 ?

J'ai appris que je peux discuter avec les autres même si je me sens très anxieuse. Les personnes sont généralement gentilles et amicales. J'ai perdu le fil de ce que je voulais dire, mais personne n'a semblé s'en rendre compte

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 ?

Je me sentirai plus en confiance quand j'approcherai les autres et je ne pense pas que je m'excuserai de les interrompre. J'y vais comme si je n'avais rien à perdre, au lieu d'attendre que ça m'arrive. Je peux aussi parler plus de moi la prochaine fois.