

Fiche Conceptualisation Thérapeute EXEMPLE

LES PROBLÈMES IDENTIFIÉS Patient : Jonathan		LES STRATÉGIES DE COPING	CIBLES DU TRAITEMENT/ APPLI DES MODULES CENTRAUX
<ul style="list-style-type: none"> - Peur de prendre la parole réunion travail - Difficultés à refuser une demande de son employeur - Anxiété à engager une conversation - Isolement social 		<p>ÉVITEMENT SITUATIONNEL MANIFESTE : Arrêt maladie</p> <p>COMPORTEMENTS ÉMOTIONNELS: Ne demande pas de promotion Quitte la réunion N'ose pas prendre la parole ou parle rapidement et le moins possible</p> <p>ÉVITEMENT COMPORTEMENTAL SUBTIL : Ne regarde pas dans les yeux, Regarde ses fiches</p>	<p>PLEINE CONSCÉMOT : Pratique de non-jugement sur le fait de ne pas demander de promotion et de se sentir incomptént</p> <p>FLEX COGN : Critiquer la pensée que s'il ne pas à la hauteur il sera viré</p> <p>COMPORTEMENT ALTERNATIF : Prendre la parole face à un groupe d'amis (progression vers les situations de travail)</p> <p>COMPRENDRE ET ACCEPTER LES SENSATIONS PHYSIQUES : faire du footing pour transpirer et mettre une ceinture au niveau du torax pour barre thoracique</p>
LES ÉMOTIONS INTENSES INCONFORTABLES	LES RÉACTIONS AVERSIVES		
Peur de paraître incomptént Culpabilité si refus Tristesse	<i>Peur qu'on voit sa transpiration</i> <i>Je ne vais pas gérer mon anxiété</i> <i>Ils voient que je transpire</i>		<p>EXPOSITION AUX ÉMOTIONS : Poser une question pendant une réunion Regarder dans les yeux</p>