

Mod2 : Fiche Modèle à Trois Composantes de l'Émotion

Utilisez cette Fiche chaque fois que vous ressentez une forte émotion pendant la semaine prochaine, au moins une fois par jour. Inscrivez dans les cercles ce que vous ressentez dans votre corps, ce que vous pensez et ce que vous faites.

Situation :

Sensations physiques
(ce que je ressens dans mon corps)

Émotion(s) :

Pensées
(ce que je me dis)

Comportements
(ce que je fais ou voudrais faire)