

Fiche : Liste des comportements émotionnels - EXEMPLE

Identifiez les comportements émotionnels que vous utilisez pour gérer vos émotions. Si vous avez du mal à déterminer dans quelle colonne placer une stratégie, ce n'est pas grave. La partie la plus importante est que vous commenciez à enregistrer la variété des comportements émotionnels dans lesquels vous vous engagez.

Evitement manifeste	Comportement d'évitements subtiles	Evitement cognitif	Signaux de Sécurité	Comportements guidés par l'émotion
Éviter de prendre le bus Éviter de discuter avec un collègue Ne pas aller à la réunion	Éviter de regarder la personne dans les yeux Répondre « Je n'ai pas tous les éléments pour vous répondre maintenant » quand un client me pose des questions Regarder par terre quand l'enseignants demande si quelqu'un veut parler de son thème de recherche	Compter dans sa tête et faire la liste des nombres premiers en partant de 223 Nettoyer la maison au lieu de réviser pour l'examen	Garder son téléphone avec soi Porter le bracelet porte bonheur lors des entretiens d'embauche	Crier sur la personne qui vous a mis en colère