

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