

# 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"> <li>- Peur de prendre la parole réunion travail</li> <li>- Difficultés à refuser une demande de son employeur</li> <li>- Anxiété à engager une conversation</li> <li>- Isolement social</li> </ul>		<p><b>ÉVITEMENT SITUATIONNEL MANIFESTE :</b> Arrêt maladie</p> <p><b>COMPOTEMENTS ÉMOTIONNELS:</b> Ne demande pas de promotion Quitte la réunion N'ose pas prendre la parole ou parle rapidement et le moins possible</p> <p><b>ÉVITEMENT COMPORTEMENTAL SUBTIL :</b> Ne regarde pas dans les yeux, Regarde ses fiches</p>	<p><b>PLEINE CONSC ÉMOT :</b> Pratique de non-jugement sur le fait de ne pas demander de promotion et de se sentir incompetent</p> <p><b>FLEX COGN :</b> Critiquer la pensée que s'il ne pas à la hauteur il sera viré</p> <p><b>COMPORTEMENT ALTERNATIF :</b> Prendre la parole face à un groupe d'amis (progression vers les situations de travail)</p> <p><b>COMPRENDRE ET ACCEPTER LES SENSATIONS PHYSIQUES :</b> faire du footing pour transpirer et mettre une ceinture au niveau du torax pour barre thoracique</p> <p><b>EXPOSITION AUX ÉMOTIONS :</b> Poser une question pendant une réunion Regarder dans les yeux</p>
<b>LES ÉMOTIONS INTENSES INCONFORTABLES</b>	<b>LES RÉACTIONS AVERSIVES</b>	<p><b>ÉVITEMENT COGNITIF :</b> Daydreaming (rêvasser compulsivement)</p> <p><b>UTILISATION DE SIGNAUX DE SÉCURITÉ :</b> S'assieds à côté de la porte et arrive en avance</p>	
Peur de paraître incompetent Culpabilité si refus Tristesse	<i>Peur qu'on voit sa transpiration Je ne vais pas gérer mon anxiété Ils voient que je transpire</i>		