

Fiche : Contrer les comportements émotionnels EXEMPLES

Réfléchissez aux comportements ou actions alternatives aux comportements émotionnels que vous souhaitez changer. Utilisez la première colonne pour identifier les situations qui suscitent des émotions intenses, et utilisez la deuxième colonne pour noter les émotions qui surgissent généralement dans cette situation. Dans la troisième colonne, notez les comportements émotionnels que vous utilisez habituellement. Enfin, utilisez les deux dernières colonnes pour brainstormer des actions alternatives et pour considérer les conséquences à court et à long terme de l'adoption d'un nouveau comportement.

Situation/ Déclencheur	Emotion(s)	Comportement Emotionnel	Comportement alternatif	Conséquences des Comportements alternatifs
Difficulté à discuter avec sa mère au sujet de la vente de la maison de vacances	Culpabilité, anxiété	Ne cherche pas à discuter des vacances et de lui dire qu'elle n'est pas d'accord	Aborder le sujet et évoquer sa tristesse de vendre la maison où elle a grandi	<p>Court terme : Se sent très anxieuse et a peur de contrarier sa mère</p> <p>Long terme : Contente d'avoir pu évoquer ces difficultés qui étaient sous-jacentes et rendaient la relation entre elle et sa mère particulièrement froide</p>
Pour aller chercher son fils à la gare TGV Monsieur doit parcourir 10 km d'autoroute et	Peur de faire une crise de panique, de trembler et de perdre le contrôle	Évitement de l'autoroute, demande à son épouse d'y aller à sa place	Y aller et accepter de ressentir de l'anxiété	<p>Court terme : Anxiété à 8/10 au départ et 9/10 sur la première partie de l'autoroute</p> <p>Long terme : Anxiété 5/10 au retour, pas d'attaque de panique, pas de perte de contrôle, fier d'avoir fait le trajet, a pu supporter des niveaux élevés de peur, envie de s'exposer davantage pour diminuer son anxiété</p>
Boire un verre de jus de fruits dans un café en ville ou chez des amis	Peur. Imagine que le verre est contaminé par des mains sales du serveur	Évite de boire un verre de boisson quand elle sort avec les amis. Évite également de manger au restaurant. Refuse les invitations chez les amis puisqu'elle se sent ridicule de ne pas consommer ce qu'on lui propose.	Boire le verre de jus et accepter les images mentales d'un verre sale	<p>Court terme : Anxiété et peur des bactéries</p> <p>Long terme : Elle peut sortir avec les amis et profiter des relations sociales dans des endroits où on partage un repas ou un verre.</p>