FEUILLE DE TRAVAIL - RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Quelle émotion ressentez-vous en ce moment? _____

Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion? _____

Où ressentez-vous cette émotion dans votre corps? _____

Évaluez l'intensité de cette émotion (0 = aucune, 10 = débordante): _____

Cette émotion est-elle devenue plus forte ou plus faible avec le temps? Expliquez:

Vérification des faits

Que s'est-il passé? Notez seulement les faits :

Quelle histoire votre esprit raconte-t-il au sujet de ce qui s'est passé?

Cette histoire est-elle 100% exacte, ou existe-t-il une autre interprétation possible?

Stratégies d'adaptation pour réguler les émotions

Quelles stratégies d'adaptation pourraient vous aider en ce moment (ex.: parler à quelqu'un, bouger physiquement, écrire dans un journal, prendre une pause, etc.)?

Que pourriez-vous faire la prochaine fois que vous remarquez cette émotion qui commence à se présenter?