|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Observer et décrire les **faits** sans jugement, ni émotions. Les sensations corporelles ressenties. | **Interprétations** des faits. Énumérer les **pensées** qui surviennent face aux faits | Énoncer les **émotions** en relation avec l’interprétation des faits (indiquer le pourcentage d’intensité de chaque émotion) | Énumérer les **conséquences** (les gestes posés) associés aux émotions ressenties. |
| Nous sommes jeudi soir, mon ami me texte pour me dire qu’il annule notre rendez-vous du lendemain puisque sa copine a prévu une activité de dernière minute.  Au moment d’apprendre la nouvelle, je suis seule dans mon salon.  Sensations corporelles : serrement de poitrine, mains qui tremblent, chaleur au visage, vision floue.  *Décrire les faits. Avec qui, où, pourquoi, quand, comment etc.*  *Décrire les sensations corporelles.* | Il ne veut plus me voir.  Je suis sans importance pour lui.  Il n’est pas capable de respecter notre rendez-vous.  Je le déteste.  Il préfère être avec sa copine qu’il connait que depuis deux mois, plutôt que d’être avec sa meilleure amie qu’il connaît depuis trois ans.  *Il s’agit d’énumérer toutes les pensées qui vous traversent l’esprit au moment de l’évènement, bonnes ou mauvaises.* | Colère (80%)  Tristesse (70%)  Jalousie (60%)  Je suis très en colère car il ne respecte pas notre engagement. Je suis triste car je crois qu’il ne veut plus me voir. Je suis jalouse car il préfère être avec sa copine qu’il connait depuis peu.  *Énumérer les émotions vécues et noter leur intensité sur une échelle de 1 à 100.* | Automutilation  Lancer des objets  Consommer du cannabis  Insulter mon ami et lui dire de ne plus me parler.  *Décrire les gestes posés en lien avec les pensées et les émotions vécues.* |