



Module thérapeutique 7 : Etre en empathie

Feuille de travail 7.2. L'impact des facteurs externes sur les états mentaux et les pensées

Facteurs	Impact ? Est-ce que je deviens agressif, triste, joyeux, nerveux, etc... ? Autres réactions possibles... ? (ex : « quand je dors mal, je suis souvent agité ou nerveux le jour suivant »)
Stress	
Alcool	
Drogue	
Le temps / le soleil	
Les médicaments	
Le manque de sommeil	
Autre	