



Module thérapeutique 6 : Modifier son point de vue

Feuille de travail 6.4. Les changements dans l'environnement ! Sont-ils réels ?

Idées / hypothèses : _____

1. Enregistrez et observez !

Jour 1

Qu'ai-je observé ?

Où cela est-il arrivé ? Ailleurs également ?

Quand cela est-il arrivé ? A d'autres moments également ?

Jour 2

Qu'ai-je observé ?

Où cela est-il arrivé ? Ailleurs également ?

Quand cela est-il arrivé ? A d'autres moments également ?

Jour 3

Qu'ai-je observé ?

Où cela est-il arrivé ? Ailleurs également ?

Quand cela est-il arrivé ? A d'autres moments également ?

2. Prenez en considération d'autres explications !

Y a-t-il d'autres éventuelles explications à ces événements ?

3. Cherchez plus de raisons à un changement !

Suis-je éventuellement responsable d'un certain nombre de changements ?

Est-ce que je me suis comporté de manière bizarre ? Si ce n'est pas le cas : les conséquences que je redoute sont-elles réellement si graves ? Mon comportement est-il adapté ou existe-t-il des stratégies plus aidantes pour mieux gérer la situation ?