



Module thérapeutique 7 : Etre en empathie

Feuille de travail 7.5. Exercice « situations sociales »

Je veux essayer / m'exercer aux situations sociales suivantes (ex : engager une conversation avec un nouveau voisin ; organiser un rendez-vous avec un ami ; dire quelque chose à quelqu'un qui me dérange ; etc...)

En faisant ça, à quoi je souhaite faire attention en particulier (voir aussi les diapos de thérapie « Quelles sont les caractéristiques des personnes avec qui l'on a envie de discuter » et « règles sociales implicites »)

Quelles sont les choses que j'appréhende par rapport à cet exercice ?

Après l'exercice : ce que j'appréhendais s'est-il vraiment passé ? Si non, comment je peux l'expliquer ? Comment s'est passé l'expérience – et qu'est-ce que je peux en retenir pour la prochaine fois ?