

**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 |  |

feuille de travail du module thérapeutique 7 : être en empathie