

**Module thérapeutique 6 : Modifier son point de vue**

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

Idées / hypotheses :

|  |
| --- |
| **1. Enregistrez et observez !** |
| **Jour 1**  *Qu’ai-je observé ?*  *Ou cela est il arrivé ? Ailleurs également ?*  *Quand cela est-il arrivé ? A d’autres moments également ?* |
| **Jour 2**  *Qu’ai-je observé ?*  *Ou cela est il arrivé ? Ailleurs également ?*  *Quand cela est-il arrivé ? A d’autres moments également ?* |
| **Jour 3**  *Qu’ai-je observé ?*  *Ou 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 évènements ?* |
| **3. Cherchez plus de raisons à un changement !** |
| *Suis-je éventuellement responsable d’un certains 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 stratégie plus aidantes pour mieux gérer la situation ?* |

feuille de travail du module thérapeutique 6 : modifier son point de vue