



# GRILLE DE GESTION DES CROYANCES ET DES ÉMOTIONS

Lorsqu'une situation passée, présente ou future Vous procure des sentiments désagréables, faites ce tableau pour recadrer vos pensées et trouver des comportements ou sentiments plus appropriés pour la situation et qui vous fera sentir mieux. Cet exercice vous aidera à changer vos perceptions et sentiments.

(Le comportement C2 (ressentis ou émotions) est la deuxième colonne à analyser avant B3. Il est plus facile de déterminer C2 que nos croyances dans B3 qui ont engendré C2. Mais dans l'ordre logique du cerveau, ce sont les croyances/pensées qui déclenchent les comportements/émotions ou sentiments)



A1 Activateur/Déclencheur	B3 Beliefs/ Croyances	C2 Comportements Conséquences	D4 Désamorçeurs	E5 Effets
<p>Situation dérangeante</p>	<p>Toutes tes pensées, tes croyances, règles personnelles, interprétations, perceptions, jugements, suppositions, conclusions hâtives, généralisations et les biais cognitifs.</p>	<p>Réaction émotionnelle?</p> <p>Réaction physique?</p> <p>Ressentis?</p> <p>Mes comportements suite à la situation?</p>	<p>Quelles sont les différentes façons que tu peux interpréter la situation si elle s'est produite ?</p> <p>Ou</p> <p>Comment peux-tu voir la situation autrement avant (et si) qu'elle se produise ?</p>	<p>Pour chacune des interprétations possibles, visualiser la situation avec cette nouvelle perception et prendre conscience des conséquences pour toi.</p> <p>Est-ce que tu te sens mieux?</p> <p>Peux-tu voir la situation avec des sentiments neutres ou positifs?</p>



<p>Clarifier la situation avec détails</p>	<p>Comment interprètes-tu la situation?</p> <p>Pour quelle raison?</p> <p>As-tu une preuve logique qui vient appuyer cette croyance?</p> <p>Des personnes neutres qui observeraient la situation auraient-elles la même croyance, la même interprétation de la situation?</p>		<p>Pense à une personne dont tu respectes l'opinion et le jugement et qui est bonne pour toi, que dirait-elle de cette situation?</p> <p>Comment réagirait-elle? Quel genre de chose dirait-elle?</p>	<p>Choisir l'interprétation qui te fait sentir le mieux et <b>revisualise</b> plusieurs fois la situation avec cette perception pour l'ancrer dans ton cerveau.</p> <p>Comment cela change-t-il ton comportement et tes sentiments?</p>
--	---	--	---	---