

1

Rédigez une phrase complète et concise décrivant ce qui est pour vous source de stress. Il est utile de recourir au verbe *devoir* ou *ne pas devoir*. (Par exemple: "Ils devraient m'écouter.")

>

2

Dites dans quelle mesure cette affirmation vous paraît juste.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3a

Comment **vous sentez-vous** quand vous adhérez à cet énoncé? (Encerclez tous les sentiments qui s'appliquent à vous ou ajoutez-en d'autres)

abandonné anxieux apeuré blessé
confus découragé dépressif désespéré ébranlé
embarrassé en colère frustré impatient
impuissant incompetent inquiet invisible
irrité jaloux nerveux peu sûr de moi
plein de ressentiment rejeté tendu

3b

Que faites-vous quand vous êtes dans cet état? (Encerclez tous les comportements qui s'appliquent à vous ou ajoutez-en d'autres)

je blâme mon entourage je bois je capitule
je conteste je coupe la parole aux autres je critique
je dénigre mon entourage j'élève la voix
je fais de l'insomnie je fais semblant je fuis
je fume j'insulte mon entourage je magasine
je malmène mon entourage je mange
je manipule mon entourage je m'apitoie sur mon sort
je me défends je médis des autres je me plains
je me replie sur moi-même je m'isole je pleure je prêche
je reporte au lendemain je souffre je suis obsédé
je travaille trop

4

Rédigez la négation de votre affirmation de l'étape 1 en remplaçant la forme positive du verbe par une forme négative, ou vice versa. Dans la plupart des cas, faites précéder la proposition de l'expression "En réalité," et faites-la suivre de "maintenant" ou "à ce moment-là."

>

5

Énumérez tout ce qui pourrait démontrer que cette négation est vraie maintenant (ou qu'elle l'était dans le passé). Ne vous pressez pas. Allez au fond des choses. Utilisez au besoin une feuille supplémentaire.

>

>

>

>

>

>

6a

Que **ressentez-vous** quand vous constatez la véracité de votre négation? (Encerclez tous les sentiments qui s'appliquent à vous ou ajoutez-en d'autres)

- affectueux calme compatissant compréhensif
- curieux détendu éclairé emballé enjoué en phase
- enthousiaste franc humble intime léger libre
- lucide obligeant optimiste paisible reconnaissant
- serein sincère soulagé tolérant

6b

Qu'êtes-vous **susceptible de faire** quand vous ressentez ces émotions? (Encerclez tous les comportements qui s'appliquent à vous ou ajoutez-en d'autres)

- accepter la situation clarifier les choses communiquer
- déléguer demander pardon écouter établir des priorités
- établir un réseau de contacts être honnête
- être plus ouvert explorer faire amende honorable
- faire de l'exercice me concentrer
- me rapprocher des autres me rendre utile m'exprimer
- pardonner partager participer persévérer remercier
- respirer soutenir tendre la main trouver du travail

7

Relisez votre affirmation originelle. Dites dans quelle mesure elle vous semble juste maintenant.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10