

# FEUILLE DE TRAVAIL SUR LES ÉVÉNEMENTS ÉMOTIONNELS

## Étape 1 :

Lorsque vous éprouvez des sentiments négatifs intenses, notez la situation qui a causé cette réaction. Vous pouvez également choisir de le faire pour une situation qui s'est produite dans le passé.

*Exemple : Je ne peux pas faire le voyage que j'avais planifié avec des amis parce que mes douleurs arthritiques sont trop intenses.*

## Étape 2 :

Cernez les émotions que vous ressentez et déterminez leur intensité, de 0 (nulle) à 10 (très forte).

*Exemple : Je me sens frustré (10), désespéré (8), en colère (3).*

## Étape 3 :

Quelles sont les pensées qui me passent par la tête? Quelles sont les pensées les plus bouleversantes?

*Exemple : L'arthrite ruine ma vie. Je ne pourrai plus jamais voyager. Tout est sans espoir. Je vais rester seul à la maison pour toujours.*

## Étape 4 :

Quelles sont les preuves à l'appui de ces pensées?

*Exemple : Mon arthrite m'a fait annuler ce voyage. J'ai dû abandonner des choses que j'aime à cause de la douleur.*

# FEUILLE DE TRAVAIL SUR LES ÉVÉNEMENTS ÉMOTIONNELS

## Étape 5 :

Réfléchissez bien. Y a-t-il des preuves qui pourraient suggérer que les pensées les plus bouleversantes ne sont pas tout à fait exactes?

*Exemple : Ma vie n'est pas totalement ruinée. Je peux encore faire certaines choses que j'aime bien, comme passer du temps avec mes amis. Ma douleur n'est pas toujours aussi forte. Je pourrais peut-être faire de plus petits voyages. Même si je ne peux pas voyager maintenant, je ne vais pas rester seule à la maison pour toujours.*

## Étape 6 :

Qu'est-ce qui serait une évaluation plus réaliste de ce que je ressens?

*Exemple : C'est très décevant que je ne puisse pas faire ce voyage. Je suis frustré de ne pas pouvoir y aller. Je suis triste que l'arthrite affecte tant ma vie. Si je veux voyager, je vais devoir planifier les choses différemment.*

## Étape 7 :

Évaluez l'intensité des émotions que vous avez énumérées à l'étape 2.

*Exemple : Je me sens frustré (8), désespéré (3), en colère (1).*

## Étape 8 :

Quelles sont les mesures que vous pourriez prendre pour améliorer les choses?

*Exemple : Rechercher des voyages qu'il me serait possible de faire. Parler à mon médecin des façons de mieux contrôler ma douleur. Parler de mes sentiments avec mes amis.*