



CALENDRIER DES EVENEMENTS DEPLAISANTS

Soyez conscient de l'événement déplaisant au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se passe. Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche.

Qu'elle a été l'expérience?	Avez-vous pris conscience des sentiments désagréables pendant l'expérience	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience?	Quels sentiments, pensées ont accompagné cette situation?	Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment où vous écrivez?
Exemple: alors que vous êtes coincé dans un embouteillage, vous vous rendez compte que vous allez rater votre train	Oui.	Palpitation au niveau ds tempes, tensions dans le cou et les épaules.	En colère, impuissant. « c'est pas vrai, un accident à cette heure ci ! » « C'est foutu pour ma soirée chez Marie ! ».	« Quand c'est pas les grèves, c'est les bouchons ! »
Jour 1				
j 2				

j 3				
j 4				
j 5				
j 6				

--	--	--	--	--