

Évaluer l'efficacité de ses stratégies d'adaptation au stress et à l'anxiété

Stratégie d'adaptation à pratiquer (ex. : relaxation, technique de défusion, etc.) :

Avant d'utiliser la stratégie			Après avoir utilisé la stratégie	
Situation	Pensées	Émotions (intensité 1 à 10)	Conséquences	Émotions (intensité 1 à 10)
Ex. : dispute avec mon conjoint	« Je ne suis pas à la hauteur de cette relation » « Je finirai seul.e »	Honte (9) Tristesse (6)	Légère amélioration de l'humeur. J'ai réalisé que je n'ai pas besoin de croire que toutes mes pensées sont vraies.	Honte (5) Tristesse (4)