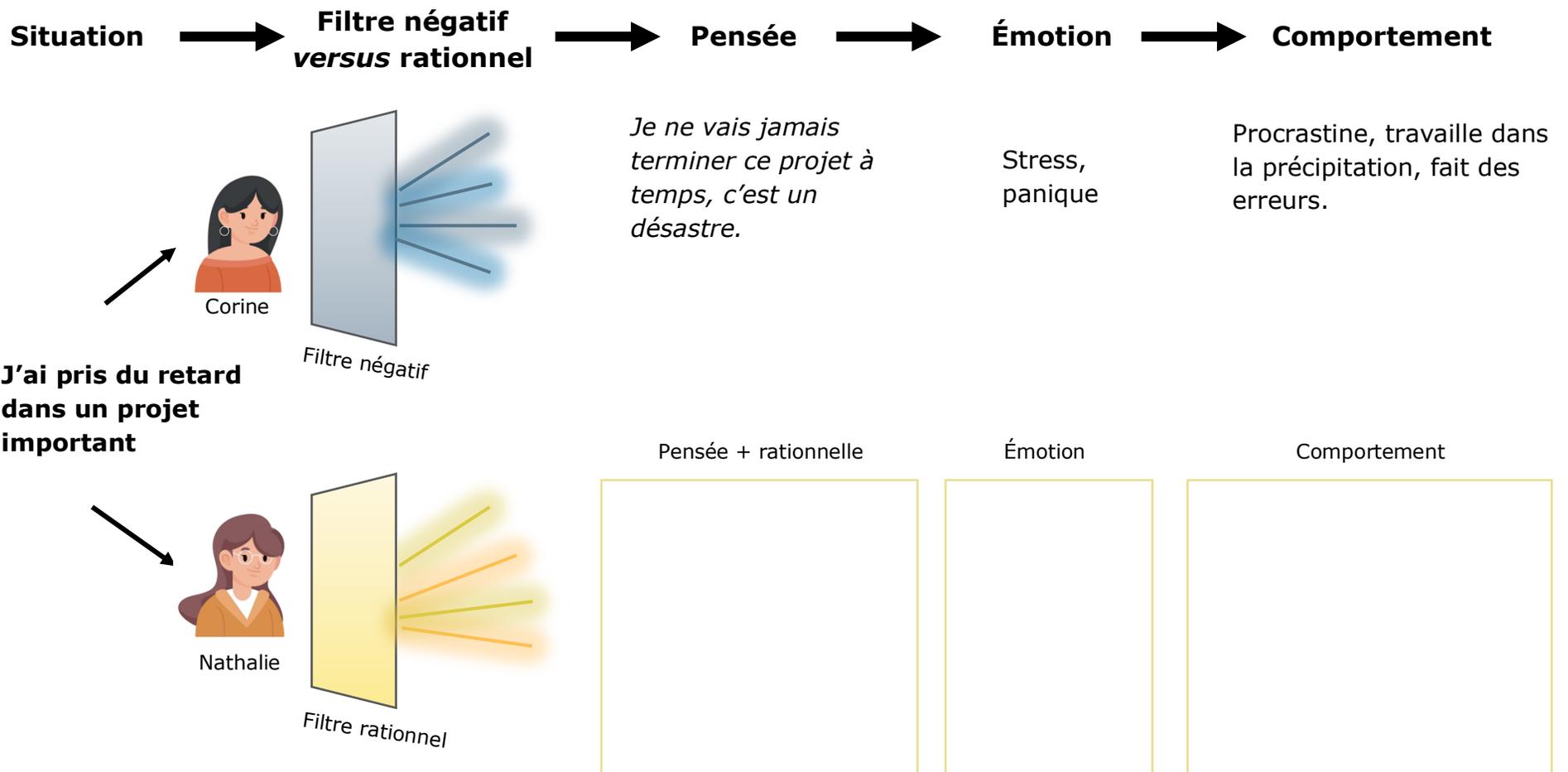


Le lien pensée - émotion - comportement : exercices

Deux personnes confrontées à une même situation peuvent en faire une expérience totalement différente. L'une d'elles peut en faire une interprétation objective alors que l'autre peut en faire une interprétation biaisée et négative. C'est comme si ces personnes observaient la même situation à travers des filtres différents. Dans les exercices suivants, l'objectif est de s'entraîner à identifier des pensées plus rationnelles, et d'imaginer leur impact sur les émotions et comportements qui en découlent.

Exercice 1 : Corine et Nathalie



Le lien pensée - émotion - comportement : exercices

Exercice 2 : Quentin et Abdel

