

OUTIL « LES COLONNES — ÉMOTIONS, PENSÉES, COMPORTEMENT »

Remplir ces colonnes permet de prendre du recul sur ce que vous vivez, en identifiant les liens entre une situation, vos émotions, vos pensées automatiques et vos réactions. Partez de n'importe quelle situation importante pour vous et essayez de remplir les quatre colonnes. Ce travail aide à mieux comprendre vos schémas, et, avec le temps, à les transformer. À noter : l'objectif n'est pas de juger ce que vous ressentez, mais de mettre en lumière les enchaînements pour ensuite les travailler (en les remettant en question, en testant d'autres comportements, etc.).

Situation (Où, quand, avec qui, etc.)	Émotions & sensations (Comment je me sens)	Pensées & images (Ce que je me dis / j'imagine)	Comportement (Ce que je fais, comment je réagis)
Réunion d'équipe, mon chef me fait une remarque sur mon retard dans un dossier	Honte, stress, chaleur au visage, cœur qui bat vite	« Je suis incompetent », « Ils vont tous penser que je ne fais pas mon travail »	Je baisse les yeux, je ne dis rien, je rentre démotivé et je procrastine
Soirée entre amis, quelqu'un me coupe quand je parle	Frustration, colère, gorge serrée	« Personne ne m'écoute », « Je suis invisible »	Je me renferme, je souris par politesse, je parle très peu
Je me regarde dans le miroir avant de sortir	Tristesse, gêne, tension dans le ventre	« Je suis moche », « On va me juger »	Je change plusieurs fois de tenue, je pars en retard, j'évite le regard des autres
Un collègue me félicite pour mon travail	Joie, chaleur dans la poitrine, sourire	« Je suis capable », « Mon travail est reconnu »	Je remercie, je me sens motivé et je me lance avec entrain dans la suite du projet