

GESTION DES *pensées et des croyances*



Exprimer ses émotions de façon sécuritaire pour soi et les autres, vous aidera à cheminer dans le processus du deuil. Il est important de les extérioriser auprès d'une personne de bonne écoute ou encore, de les coucher sur papier. Les étapes qui suivent, vous comprendrez, ne visent pas à faire taire les émotions mais bien à recadrer les pensées pour ainsi, diminuer l'intensité des émotions, mieux gérer anxiété et panique, et finalement, vous aider à prendre une distance par rapport à elles. Il est bon de se souvenir que nous ne sommes pas nos pensées ni nos émotions.

A	B	C	D	E
Évènement déclencheur	Quel est mon discours intérieur ? Qu'est-ce que je me dis? Est-ce que je me juge?	Qu'est-ce que je ressens comme émotions? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?	★ Que me dirait une personne aimante ? Le % que cela se produise ? ★ Quelle pensée serait plus juste ?	Je recadre en ayant une pensée plus près de la réalité. Comment je me sens ?