

Fiche de repérage et d'analyse de son fonctionnement émotionnel

SITUATION	ÉMOTIONS	STIMULUS DÉCLENCHEUR	DISCOURS INTÉRIEUR	PENSÉES AUTOMATIQUES	SCHEMAS COGNITIFS	EFFETS
<p>Décrire le contexte et la suite d'évènements précis produisant la situation émouvante.</p> <p>Catégoriser les situations émouvantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - plaisir/déplaisir - frustrations - agressivité 	<p>Préciser l'émotion ressentie lors de cette situations.</p> <p>Description des sensations physiques</p>	<p>Repérer le comportement (verbal/non-verbal) qui a déclenché la situation.</p> <p>Quelle est la goutte d'eau qui a fait déborder le vase ?</p>	<p>Écrire les pensées (discours intérieur) qui accompagnent la situation puis qui la suivent (ruminations mentales).</p> <p>À ce moment-là qu'est-ce qui vous est passé par la tête ? Qu'est-ce que vous auriez aimé faire ?</p>	<p>Repérer dans les différentes situations les pensées automatiques et les distorsions cognitives qui ont filtré la perception de la situation.</p>	<p>À partir du guide B (le schéma), dénoter le schéma cognitif qui oriente votre discours intérieur dans chacune des situations.</p> <p>B = besoin d'être parfait • besoin d'avoir des raisons et d'être approuvé • besoin de tout contrôler • prévisions catastrophiques • généralisations extrêmes</p>	<p>Quelles sont les pensées qui ont suivi la situation ?</p> <p>Qu'avez-vous fait pour retrouver votre état d'équilibre ?</p> <p>Quelles conséquences pour vous et votre environnement ?</p>

- Remplir ce tableau pour 20 situations émotionnelles en contexte professionnel et 20 situations en contexte personnel.
- Repérer les pensées automatiques et les distorsions cognitives qui se cachent derrière chaque discours intérieur et dénoter le schéma cognitif (voir guide page suivante).
- Hiérarchiser les schémas cognitifs en fonction de leur fréquence et repérer les émotions qu'ils ont le plus activées.
- La récurrence de certains schémas dans les deux contextes dénote des habitudes mentales construites au cours des expériences émotionnelles.

Résumé : J.F. Rassin et C. Gollais - Deuil de l'élève - Classes difficiles. 100 outils pour prévenir et gérer les problèmes scolaires. Ed. De la