|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Observer et décrire les **faits** sans jugement, ni émotions. Décrire les sensations corporelles ressenties.  | **Interprétations** des faits. Énumérer les **pensées** qui surviennent suite à l’évènement déclencheur | Énoncer les **émotions** en relation avec l’interprétation des faits (indiquer le pourcentage d’intensité de chaque émotion) | Énumérer les **conséquences** (les gestes posés) associés aux émotions ressenties.  |
| *Décrire les faits. Avec qui, où, pourquoi, quand, comment etc.**Décrire les sensations corporelles.* | *Il s’agit d’énumérer toutes les pensées qui vous traversent l’esprit au moment de l’évènement, bonnes ou mauvaises.* | *Énumérer les émotions vécues et noter leur intensité sur une échelle de 1 à 100.*  | *Décrire les gestes posés en lien avec les pensées et les émotions vécues.* |