

Fiche de repérage et d'analyse de son fonctionnement émotionnel

SITUATION	ÉMOTIONS	STIMULUS DÉCLENCHEUR	DISCOURS INTÉRIEUR	PENSÉES AUTOMATIQUES	SCHÉMAS COGNITIFS	EFFETS
Décrire le contexte et la suite d'évènements précis produisant la situation émouvannte.	Préciser l'émotion ressentie lors de cette situation.	Repérer le comportement verbal) qui a déclenché la situation.	Écrire les pensées (discours intérieur) qui accompagnent la situation puis qui la suivent (ruminations mentales).	Repérer dans les différentes situations les pensées automatiques et les distorsions cognitives qui ont filtré la perception de la situation.	A partir du guide 8, dénoter le schéma cognitif qui oriente votre discours intérieur dans chacune des situations.	Quelles sont les pensées qui ont suivi la situation ?
Catégoriser les situations émouvanantes:	- évaluation de l'intensité émotionnelle de 0 à 3	Quelle est la goutte d'eau qui a fait déborder le vase ?	À ce moment-là qu'est-ce qui vous est passé par la tête ? Qu'est-ce que vous auriez aimé faire ?	<ul style="list-style-type: none"> • besoin d'être largi • besoin d'avoir des raisons et d'être à nouveau en besoin de tout • envie de contrôler • prévisions catastrophiques • généralisations extrêmes 	Quelles conséquences pour vous et votre environnement ?	Qu'avez-vous fait pour retrouver votre état d'équilibre ?

- 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.

Réf : J.F. Blin et C. Gallais - Deufosse « Clés des difficultés. Des outils pour améliorer l'interactions scolaires ». Ed. De laey