EXERCICE 6.1 : Entraînez-vous à distinguer situations, émotions et pensées

Cet exercice va vous aider à identifier et à distinguer différents aspects de votre vécu. En face de chaque élément de la colonne de gauche, notez dans la case vide de la colonne de droite s'il s'agit d'une pensée, d'une émotion ou d'une situation. Les trois premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemples.

	SITUATION, ÉMOTION OU PENSÉE ?
1. Nervosité	<i>Émotion</i>
2. Chez moi	<i>Situation</i>
3. Je ne vais pas être capable de faire cela	<i>Pensée</i>
4. Tristesse	
5. Je suis au téléphone avec un ami	
6. Irritation	
7. Je conduis ma voiture	
8. Je ressentirai toujours cela	
9. Au travail	
10. Je suis en train de perdre la raison	
11. Colère	
12. Je suis nul	
13. Il est 16 h	
14. Il va se produire quelque chose de terrible	
15. Rien ne se passe jamais bien	
16. Découragement	
17. Je ne pourrai jamais me remettre de ça	
18. Je suis au restaurant	
19. Je perds le contrôle	
20. Je suis une ratée	
21. Je discute avec ma mère	
22. Cette personne est vraiment sans-gêne	
23. Dépression	
24. Je suis un loser	
25. Culpabilité	
26. Je suis chez mon fils	
27. Je suis en train d'avoir un infarctus	
28. On a profité de moi	
29. Je suis allongé dans mon lit et j'essaie de dormir	
30. Ça ne va pas marcher	
31. J'ai honte	
32. Je vais perdre tout ce que j'ai	
33. Panique	