

## EXERCICE 2.1 : Analysez vos problèmes

De même que Bernard, Marissa, Linda et Vincent ont utilisé la structure à cinq éléments pour analyser leurs problèmes, vous pouvez commencer à analyser les vôtres en notant quelles sont vos expériences concernant ces cinq éléments de votre vie : environnement/changements de vie/situations, réactions physiques, émotions, comportements et pensées. Ci-dessous, décrivez des changements récents ou des problèmes persistants concernant chacun de ces éléments. Si vous avez des difficultés à effectuer cet exercice, aidez-vous des questions listées dans l'encadré « Conseils pratiques » p. 32.

- Environnement/événements/situations : .....  
.....  
.....
  - Réactions physiques : .....  
.....
  - Émotions : .....  
.....
  - Comportements : .....  
.....
  - Pensées : .....  
.....  
.....
-