

EXERCICE 3.1 : Les connexions de la pensée

Cet exercice va vous permettre d'apprendre à reconnaître les liens qui existent entre pensées d'une part et émotions, comportements et réactions physiques d'autre part.

Sarah a 34 ans. Elle est assise au fond de la salle lors d'une réunion organisée par l'école pour les parents d'élèves. Elle se fait du souci sur la façon dont se passent les cours de son fils de 8 ans et voudrait poser des questions à ce sujet, ainsi que sur la sécurité dans les salles de classe. Mais au moment où Sarah s'apprête à lever la main pour exprimer ses inquiétudes et poser ses questions, elle pense : « Et si les gens trouvent mes questions stupides ? Peut-être que je ne devrais pas les poser devant tout le monde, parce que si quelqu'un n'est pas d'accord avec moi, cela risque de tourner à la dispute et je pourrais être humiliée publiquement ».

■ Le lien pensées-émotions

Étant donné ce que pense Sarah, dans quel état émotionnel croyez-vous qu'elle se trouve ? (Cochez toutes les réponses que vous trouvez adéquates.)

- 1. Anxiété/nervosité
- 2. Tristesse
- 3. Joie
- 4. Colère
- 5. Enthousiasme

■ Le lien pensées-comportements

Étant donné ce que pense Sarah, de quelle façon croyez-vous qu'elle va se comporter ?

- 1. Elle va exprimer ses inquiétudes à haute voix.
- 2. Elle va garder le silence.
- 3. Elle va exprimer clairement son désaccord avec ce que disent d'autres personnes.

■ le lien pensées-réactions physiques

Étant donné ce que pense Sarah, quelles réactions physiques est-elle susceptible de percevoir ? (Cochez toutes les réponses adéquates.)

- 1. Rythme cardiaque accéléré
 - 2. Mains moites
 - 3. Modifications de la respiration
 - 4. Vertiges
-