

EXERCICE 7.1 : Connecter pensées et émotions

Cet exercice va vous aider à connecter des pensées à certaines émotions spécifiques comme cela a été expliqué dans les pages précédentes. Choisissez parmi les cinq émotions traitées (dépression, anxiété, colère, culpabilité, honte) celle qui convient le mieux à chaque pensée et notez-la en face de celle-ci dans la colonne de droite. Les deux premiers éléments ont été complétés pour vous servir d'exemple.

	DÉPRESSION ? ANXIÉTÉ ? COLÈRE ? CULPABILITÉ ? HONTE ?
1. Je suis trop bête, je n'arriverai jamais à comprendre ça.	<i>Dépression</i>
2. Je vais perdre mon emploi parce que je suis très en retard.	<i>Anxiété</i>
3. Elle est tellement injuste.	
4. Je n'aurais pas dû être si blessant.	
5. Si les gens savaient ça sur moi, ils ne m'aimeraient pas.	
6. Quand je prononcerai mon allocution, les gens riront de moi.	
7. Ce n'est pas bien que je pense cela.	
8. Il me trompe et cela m'insulte.	
9. À quoi bon essayer une fois de plus ?	
10. Si quelque chose se passe mal, je ne saurai pas quoi faire.	