

Fiche de travail générale 1 (Document général 1)

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS D'UTILISER LES COMPÉTENCES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____

Utilisez cette fiche de travail pour déterminer les avantages et les inconvénients d'utiliser les compétences (i. e. agir de manière compétente) pour atteindre vos objectifs. Il s'agit de déterminer la manière la plus efficace pour vous d'obtenir ce que vous voulez dans la vie. Rappelez-vous, cela concerne vos objectifs et non pas ceux de quelqu'un d'autre.

Décrivez la situation ou le problème :

Décrivez votre objectif dans cette situation :

Faites une liste des Avantages et Inconvénients de pratiquer vos compétences dans cette situation.

Faites une autre liste des Avantages et Inconvénients de ne pas pratiquer vos compétences ou de ne pas les pratiquer complètement.

Vérifiez les faits pour être sûr que vous êtes correct dans votre évaluation des avantages et des inconvénients.

Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

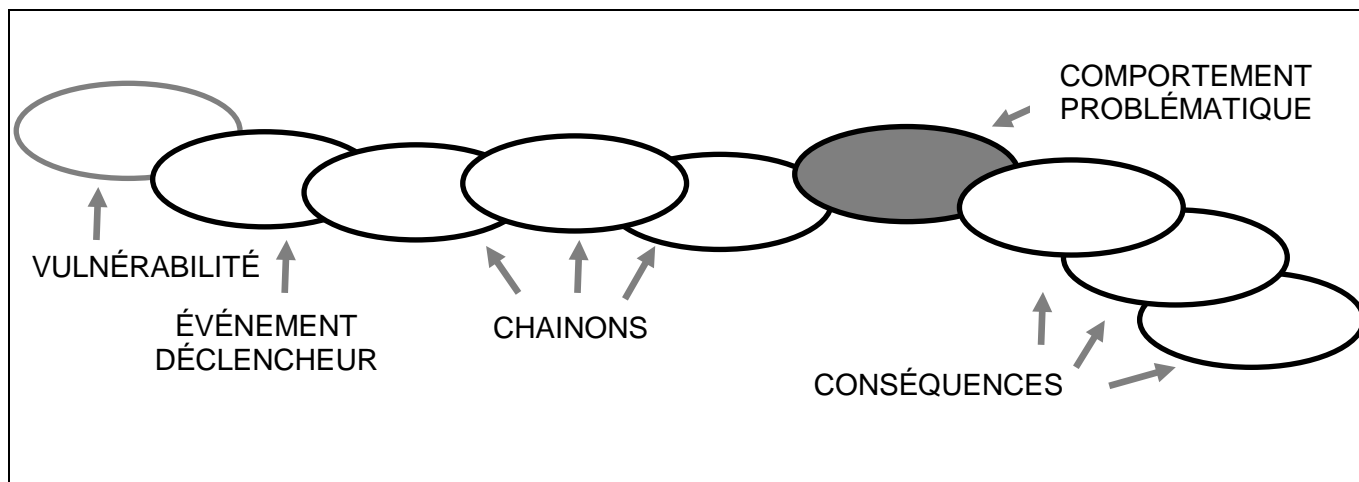
AVANTAGES	Pratiquer les compétences	Ne pas pratiquer les compétences
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
INCONVÉNIENTS	Pratiquer les compétences	Ne pas pratiquer les compétences
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Qu'avez-vous décidé de faire dans cette situation ? _____

Est-ce la meilleure décision (en Esprit Éclairé) ? _____

ANALYSE EN CHAÎNE D'UN COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE

À rendre le : _____ Nom : _____ Date : _____



1. Quel est exactement le **COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE** principal que j'analyse ?

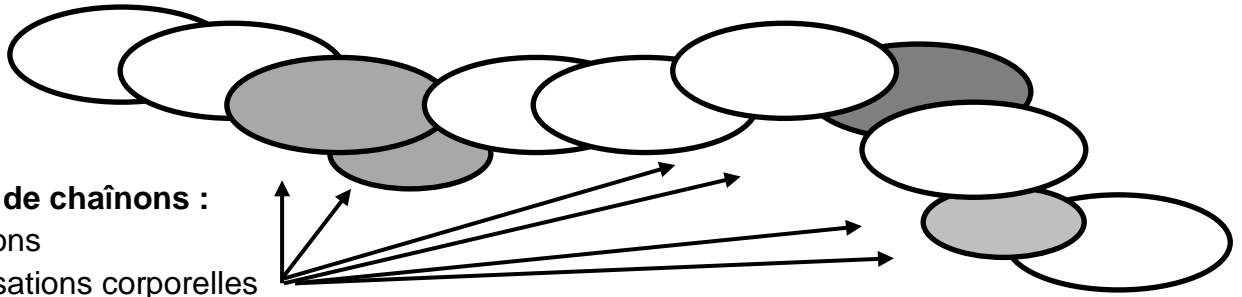
2. Quel **ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** dans l'environnement m'a lancé dans la chaîne menant à mon comportement problématique ? Inclure ce qui s'est passé **JUSTE AVANT** que la pulsion ou la pensée me vienne à l'esprit.

Jour où l'événement déclencheur est survenu : _____

3. Décrire les choses en moi et dans mon environnement qui m'ont rendu **VULNÉRABLE**.

Jour où les événements m'ayant rendu vulnérable ont commencé : _____

CHAÎNONS DE LA CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS : comportements (actions, sensations corporelles, cognitions/pensées, sentiments) et événements (dans l'environnement)



Types de chaînons :

- actions
- sensations corporelles
- cognitions/pensées
- événements
- sentiments

6. Détaillez la **chaîne d'événements** (comportements et événements environnementaux spécifiques s'étant produits). Référez-vous aux types de maillons ci-dessus.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

7. Énumérez de nouveaux comportements **compétents** pour remplacer les comportements inefficaces. Référez-vous aux types de maillons ci-dessus.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Fiche de travail générale 2 (Documents généraux 7,7a)

13. _____ _____	13. _____ _____
14. _____ _____	14. _____ _____
15. _____ _____	15. _____ _____
16. _____ _____	16. _____ _____
17. _____ _____	17. _____ _____

5. Quelles ont été exactement les *conséquences* dans l'environnement ?

Et pour moi-même ?

Quel *dommage* mon comportement problématique a-t-il causé ?

7. Stratégies de prévention :

Manières de réduire ma *vulnérabilité* à l'avenir :

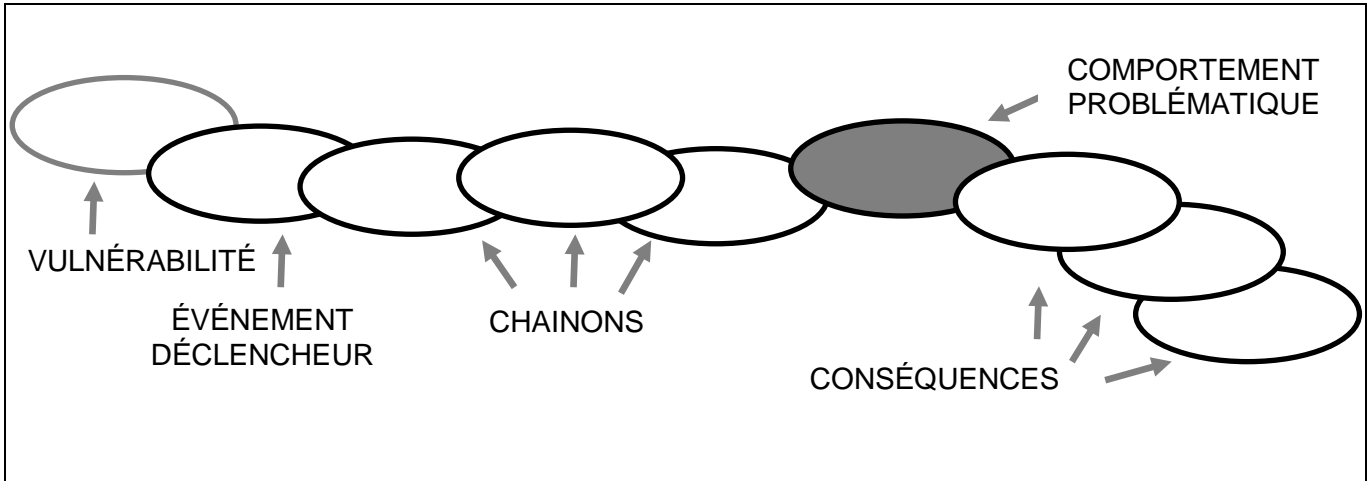
Manières d'éviter que les *événements déclencheurs* ne se reproduisent :

8. Stratégies pour *réparer*, corriger et surcorriger le dommage causé :

EXEMPLE D'ANALYSE EN CHAÎNE D'UN COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE

À rendre le : _____ Nom : _____ Date : _____

Comportement problème : _____



1. Quel est exactement le **COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE** principal que j'analyse ?

Trop boire et conduire en étant ivre

2. Quel **ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** dans l'environnement m'a lancé dans la chaîne menant à mon comportement problématique ? Inclure ce qui s'est passé **JUSTE AVANT** que la pulsion ou la pensée me vienne à l'esprit.

Jour où l'événement déclencheur est survenu : lundi

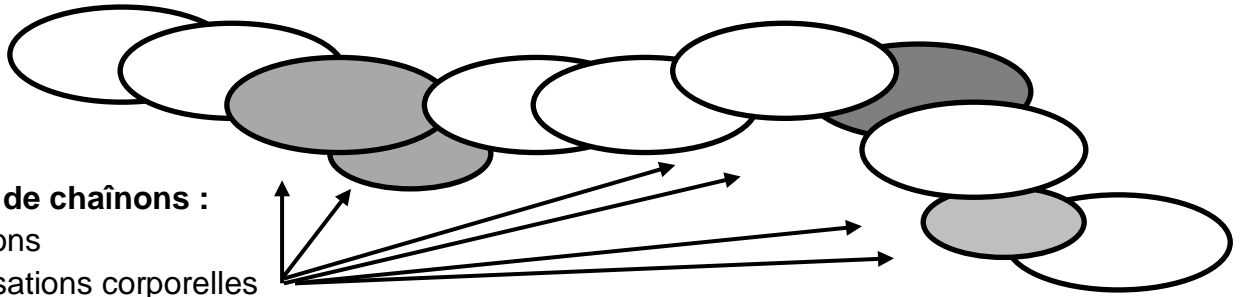
Ma sœur, qui habite dans une autre ville, m'appelle et m'annonce qu'elle ne viendra pas me rendre visite la semaine prochaine comme prévu, car son mari a une soirée de travail importante à laquelle il souhaite qu'elle l'accompagne.

3. Décrire les choses en moi et dans mon environnement qui m'ont rendu **VULNÉRABLE**.

Jour où les événements m'ayant rendu vulnérable ont commencé : dimanche

Mon copain m'annonce qu'il doit partir en voyage d'affaires le mois prochain.

CHAÎNONS DE LA CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS : comportements (actions, sensations corporelles, cognitions/pensées, sentiments) et événements (dans l'environnement)



Types de chaînons :

- actions
- sensations corporelles
- cognitions/pensées
- événements
- sentiments

4. Détaillez la **chaîne d'événements** (comportements et événements environnementaux spécifiques s'étant produits). Référez-vous aux types de maillons ci-dessus.

1. *Je me suis sentie blessée et j'ai commencé à sangloter au téléphone avec ma sœur. J'étais fâchée contre elle.*
2. *J'ai pensé « Je ne peux pas le supporter. Personne ne m'aime ».*
3. *Je me suis senti honteuse dès que j'ai raccroché.*
4. *J'ai pensé « Ma vie est inutile, personne ne sera jamais là pour moi ».*
5. *J'ai essayé de regarder la TV mais il n'y avait rien qui me plaisait.*
6. *J'ai commencé à me sentir agitée et j'ai pensé « Je ne peux pas supporter ça ».*
7. *J'ai décidé de boire un verre de vin pour me sentir mieux mais j'ai fini par boire deux bouteilles entières.*
8. *J'ai pris ma voiture pour aller à un concert tard dans la nuit.*
9. *Alors que je m'étais baissée pour ramasser un papier, la voiture a fait une embardée. J'ai été arrêtée et emmenée par la Police.*

6. Énumérez de nouveaux comportements **compétents** pour remplacer les comportements inefficaces. Référez-vous aux types de maillons ci-dessus.

1. *Écouter les raisons pour lesquelles ma sœur ne pouvait pas venir.*
2. *Me rappeler que ma sœur et mon copain m'aiment.*
3. *Vérifier les faits : ma sœur va-t-elle me rejeter suite à cela ?*
4. *Rappeler ma sœur et m'excuser d'avoir été en colère (puisque je sais qu'elle va valider la façon dont je me sens).*
5. *Regarder un film, faire un puzzle, ou appeler un ami.*
6. *Essayer mes compétences TIP pour baisser mon activation.*
7. *Marcher dans la rue et aller manger dehors car je ne bois pas trop en public.*
8. *Appeler mon copain et lui demander de venir un moment.*
9. *Prendre un bain, essayer de nouveau les compétences TIP, continuer à vérifier les faits, me rappeler que ces émotions vont passer, appeler mon thérapeute pour demander de l'aide.*

5. Quelles ont été exactement les *conséquences* dans l'environnement ?

À court terme : J'ai dû passer la nuit en prison.

À long-terme : Mon copain a moins confiance en moi, ma sœur est fâchée.

Et pour moi-même ?

À court terme : Je me sens honteuse et suis furieuse envers moi.

À long-terme : Je vais devoir payer davantage pour l'assurance de la voiture et je pourrais avoir de la peine à trouver un travail.

Quel *dommage* mon comportement problématique a-t-il causé ?

Cela m'a porté préjudice car j'ai un casier judiciaire. Ma sœur se sent coupable de m'avoir mise en colère.

7. Stratégies de prévention :

Manières de réduire ma *vulnérabilité* à l'avenir :

Prévoir comment gérer quand mon copain est en déplacement.

Manières d'éviter que les *événements déclencheurs* ne se reproduisent :

Je ne peux empêcher les événements d'avoir lieu, donc je dois pratiquer l'anticipation en imagination et prévoir comment gérer les moments où je suis seule à la maison.

8. Stratégies pour *réparer, corriger et surcorriger* le dommage causé :

Faire des excuses à ma sœur et la rassurer sur le fait qu'elle a le droit de changer ses projets. Planifier avec elle la prochaine fois qu'elle peut venir me voir. Lui demander si cela serait plus simple pour elle si je venais lui rendre visite.

ANALYSE DES CHAÎNONS MANQUANTS

Faites une analyse des chaînons manquants si un comportement efficace est absent.

À rendre le : _____ Nom : _____ Date : _____
Comportement manquant : _____

Utilisez cette fiche pour déterminer tout d'abord ce qui vous a empêché de faire ce que vous deviez ou espériez faire, ce que vous étiez d'accord de faire ou, ce que les autres attendaient que vous fassiez. Ensuite, faites de la résolution de problème avec cette information afin que la prochaine fois vous soyez plus à même de faire ce qui est nécessaire, souhaité ou attendu.

1. Est-ce que je savais quel comportement efficace était nécessaire ou attendu ?

Si la réponse à la question 1 est **NON**, qu'est-ce qui m'a empêché de le savoir ? _____

Décrire la résolution de problème : _____

STOP

2. Si la réponse à la question 1 est **OUI** : avais-je la volonté de faire ce qui était nécessaire ?

Oui _____ Non _____

Si la réponse à la question 2 est **NON**, qu'est-ce qui m'empêchait d'avoir la volonté de faire ce qui était nécessaire ? _____

Décrire la résolution de problème : _____

STOP

3. Si la réponse à la question 2 est **OUI** : ai-je pensé à faire ce qui était nécessaire ou attendu ? Oui _____ Non _____

Si la réponse à la question 3 est **NON**, décrire la résolution de problème : _____

4. Si la réponse à la question 3 est **OUI : qu'est-ce qui m'a empêché de faire tout de suite ce qui était nécessaire ou attendu ?** _____

Décrire la résolution de problème : _____

STOP