



## Mon journal émotionnel

Aujourd'hui, .....27 mai / 2024

Mes émotions, mes sensations :

- Anxiété
- Tendue au niveau des mâchoires, poids sur l'estomac

Ce que je me dis à propos de ce que je ressens :

- Je m'inquiète pour ma fille
- Pourvu qu'elle ne panique pas
- J'ai peur qu'elle ne soit pas satisfaite d'elle / J'ai peur que ça se passe mal pour elle

Comment je me comporte face à ce qui me traverse aujourd'hui ?

- Je l'imagine en difficulté devant sa feuille
- Je l'imagine déconfite en sortant de la salle d'examen

Ai-je identifié ce qui a induit de telles émotions ?

**Situation** : Ma fille passe ses examens de fin d'études – Elle a un partiel très important aujourd'hui

Autre chose ?

Non, c'est bien assez ... !



**CAMPUS**  
DE LA **SANTÉ**  
**MENTALE**  
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS

Tél. 06 50 20 66 67 – karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 – N° SIRET : 753 247 022 0027

Organisme de formation n° 24370458637



## *J'utilise ma boîte à questions*

### **Identification de la pensée ou croyance maladaptative :**

- **Ex :** « J'ai peur que ça se passe mal pour elle »

### **Clarification de la croyance :**

Question : "Qu'est-ce que je veux dire par « ça se passe mal ? » Qu'elle panique ? Qu'elle « échoue » ? Qu'elle ait ne se souvienne plus de sa théorie ? ...

Ici, je retiens : « Qu'elle échoue », c'est-à-dire qu'elle n'obtienne pas au moins 8,5/20 et que par conséquent elle ne valide pas son année.

### **Examen des preuves :**

Question : "Quelles preuves ai-je qu'elle « échoue »?" : Cet examen est très difficile / Elle a peu d'expérience dans le domaine

Question : "Quelles preuves ai-je du contraire ?" Elle a beaucoup révisé / Elle a beaucoup échangé avec des professionnels / Elle est organisée / Elle sait gérer le stress en situation d'examen

### **Exploration des alternatives :**

Question : "Y a-t-il d'autres explications possibles ou des perspectives différentes sur cette situation ?" Elle a reçu beaucoup de feed-back positifs concernant son futur mémoire / Elle a de bons résultats dans les autres matières / Elle a de bons retours de ses employeurs / L'équipe pédagogique et sa promo sont confiants / Au pire, elle ne joue pas sa vie. Elle a la possibilité de refaire une année

### **Évaluation des implications :**

Question : "Si je continue à croire qu'elle a échoué, quelles seront les conséquences à long terme pour moi, mes proches, mon travail... ?" Je risque d'en être convaincue et de rester avec cette pensée anxieuse jusqu'aux résultats / Je risque de l'inquiéter ...

### **Distanciation de la croyance :**

Question : "Si une mère était dans cette même situation, que lui dirais-je ?

### **Se donner RDV plus tard :**

Questions : "Est-ce que je peux me donner RDV plus tard pour m'en inquiéter ?" Quand ? (Je l'indique dans mon agenda)



**CAMPUS**  
DE LA **SANTÉ**  
**MENTALE**<sup>®</sup>  
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS

Tél. 06 50 20 66 67 – karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 – N° SIRET : 753 247 022 0027

Organisme de formation n° 24370458637

