



SE PREPARER ! COMMENCER PAR LES SITUATIONS DONT LA TENSION EST AUTOUR DE 2 OU 3 PUIS TRAVAILLER LES SITUATIONS DE PLUS EN PLUS DIFFICILES

TENSION DE 0 A 10 0 : AUCUNE PERTURBATION 10 : LE PLUS HAUT NIVEAU DE PERTURBATION POUR MOI	LA SITUATION OU, QUAND, QUOI, AVEC QUI PRINCIPALE PEUR (REJET, DECONSIDERATION/PAS AIME, HONTE, MEFIANCE, SE SENTIR DIFFERENT)

S'ENTRAINER !

LA SITUATION DANS LAQUELLE JE VEUX M’AFFIRMER (PRO, PERSO, AVEC QUI, POUR DIRE QUOI : NON, UNE DEMANDE, UNE CRITIQUE)	CE QUE JE ME DIS (MES PENSEES LIMITANTES, MES PEURS)	MES PENSEES ALTERNATIVES MOINS LIMITANTES APRES AVOIR TRAVAILLE AVEC MA BOITE A QUESTIONS	CE QUE JE VAIS DIRE (PREPARATION DE MES PHRASES)	RESULTAT ? POUR MOI, POUR MA SANTE MENTALE
<p><i>EX : J’AI BESOIN DE POSER UN JOUR DE CONGES MAIS LA SITUATION EST TENDUE AU TRAVAIL EN RAISON D’UN SURCROIT D’ACTIVITE</i></p>	<p><i>« MON PATRON VA REFUSER IL VA PENSER QUE JE NE SUIS PAS IMPLIQUE DANS MON TRAVAIL IL VA PENSER QU’IL NE PEUT PAS COMPTER SUR MOI »</i> <i>➔ PEUR DE NE PLUS ETRE CONSIDERE</i></p>	<p><i>« JE NE DOIS PAS PENSER A SA PLACE. J’AI DEJA DEMANDE ET IL N’A PAS REFUSE. PARAILLEURS, JE SUIS IMPLIQUE DANS MON TRAVAIL. IL LE SAIT.... »</i></p>	<p><i>« JE SUIS UN PEU GENE DE VOUS DEMANDER CELA MAIS POUR DES RAISONS FAMILIALES, J’AI BESOIN DE PRENDRE MON LUNDI ... MAI »</i></p>	<p><i>COMPTE-TENU DE LA SITUATION, JE N’AI PAS PU AVOIR LA JOURNEE ENTIERE. NOUS NOUS SOMMES MIS D’ACCORD SUR LA ½ JOURNEE. JE L’AI REMERCIE. SI J’AI BESOIN DE REDEMANDER, MES CRAINTES SERONT MOINS FORTES</i></p>