

VOTRE SITUATION:

MODELE DE BROOKE	SITUATION DE DEPART	ALTERNATIVE
<p><b>C</b> <b>CIRCONSTANCES</b> (Fait concret qui nous pose problème, formulé de façon neutre, admissible devant une cour de justice, sans jugement)</p>	<p>Mon conjoint ne répond pas au téléphone</p>	<p>Mon conjoint ne répond pas au téléphone</p>
<p><b>P</b> <b>PENSEES</b> Phrases apparaissant dans notre tête suite aux circonstances</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il fait exprès de ne pas me répondre</li> <li>- Il a dû avoir un accident</li> <li>- Il est à l'hôpital</li> <li>- Il est peut-être mort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Son téléphone n'a plus de batterie</li> <li>- Il a oublié son téléphone quelque part</li> <li>- Il a oublié de remettre sa sonnerie</li> <li>- Il est occupé et ne peut pas décrocher</li> <li>- Il l'a mis en silencieux pour être un moment au calme</li> <li>- Il me répondra quand il verra mes appels/messages...</li> </ul> <p><b>(Trouver toutes les possibilités qui pourraient être tout aussi vraies que celles de la colonne 1 mais positives)</b></p>
<p><b>E</b> <b>EMOTIONS</b> Emotions, sensations, vibrations ressenties dans notre corps suite à nos pensées</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colère</li> <li>- Inquiétude</li> <li>- Sentiment de panique</li> <li>- Tremblements, bouffées de chaleur, difficultés respiratoires</li> </ul>	<p><b>Comment j'aimerais me sentir? (Partir de là)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Détendue</li> <li>- Calme</li> <li>- Sans inquiétude</li> <li>- Mon corps plus relâché</li> <li>- Libérée du stress</li> </ul>
<p><b>A</b> <b>ACTIONS</b> Manière dont on réagit face à ces sensations</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je regarde mon téléphone toutes les 2 secondes</li> <li>- Je fais les cent pas</li> <li>- Je l'appelle en boucle</li> <li>- J'ameute tous mes proches</li> <li>- J'appelle les hôpitaux</li> <li>- Lorsqu'il finit par appeler, je l'incendie et provoque ainsi une dispute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je continue mes activités</li> <li>- Je n'ai pas les yeux rivés sur mon téléphone</li> <li>- J'en profite pour essayer une technique de respiration, lire un livre, faire quelque chose qui me fait du bien</li> <li>- Lorsqu'il rappelle, je ne lui saute pas à la gorge et lui explique calmement que je me suis inquiétée</li> </ul>

MODELE DE BROOKE	SITUATION DE DEPART	ALTERNATIVE
<p><b>R</b> <b>RESULTATS</b> Conséquences directes de nos actions</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis de plus en plus stressée</li> <li>- Je n'arrive plus à réfléchir correctement</li> <li>- Les idées qui me viennent sont de plus en plus catastrophiques</li> <li>- Je le rends responsable de mon mal-être</li> <li>- Une tension s'est instaurée entre nous et chacun rumine ses arguments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon esprit est plus clair</li> <li>- J'ai pris moi aussi un moment juste pour moi</li> <li>- Je n'ai pas laissé mon esprit s'emballer sur mon scénario catastrophe</li> <li>- Il sait que je m'inquiète en cas de trop longs silences</li> <li>- J'ai entendu ses raisons de non réponse qui pourront me servir d'exemples lorsque la situation se reproduira</li> </ul>