

Le Calendrier des Événements Désagréables

Prenez conscience d'un événement désagréable lorsque celui-ci survient. Posez-vous les questions ci-dessous pour centrer votre attention sur les détails de l'expérience au moment où elle se passe. Plus tard, rapportez vos observations sur cette fiche.

Jour	Quelle expérience avez-vous faites ?	Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties précisément pendant cette expérience ?	Quels états d'esprit, humeurs et sentiments accompagnaient cette expérience ?	Quelles pensées ont accompagné cet événement ?	Quelles pensées avez-vous en tête maintenant alors que vous êtes occupé(e) à écrire tout cela ?
	<p>Exemple : <i>Problème de téléphone. Attendre à la maison la société de téléphonie pour la réparation. Se rendre compte qu'on rate une importante réunion.</i></p>	<p><i>Battements dans les tempes, raideur dans la nuque et les épaules, constant va-et-vient dans la maison.</i></p>	<p><i>Colère, désespoir.</i></p>	<p><i>« Ils ignorent ce que le mot service veut dire » « C'est facile, ils ont le monopole. Ils n'ont donc pas à avoir le sens des responsabilités » « Je ne voulais absolument pas rater cette réunion »</i></p>	<p><i>« J'espère ne pas avoir à revivre ça dans un futur proche »</i></p>
<p>Jour 1</p>					
<p>Jour 2</p>					

Jour 3					
Jour 4					
Jour 5					
Jour 6					
Jour 7					