

**JOURNAL DE L'INCONFORT DIRECTEMENT RELIÉE À LA SITUATION
VERSUS L'INCONFORT AJOUTÉ PAR MA PREMIÈRE RÉACTION**

| Situation | Ma première réaction | Degré d'inconfort | Comment ai-je réagi à ma première réaction? | Degré d'inconfort ajouté par ma réaction |
|--|---|--|--|--|
| Qu'est-ce qui a déclenché l'inconfort? | Qu'est-ce qui est immédiatement apparu sous forme de pensées, images, sensations, émotions, ou souvenirs? | Inscrire le degré d'inconfort juste après le déclencheur (0-100) | Ai-je lutté contre ce que je n'aimais pas? Me suis-je critiqué(e)? Ai-je essayé de refouler ma réaction, ou de prétendre qu'elle n'existe pas? | Inscrire votre degré d'inconfort suite votre première réaction (0-100) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |