**TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DEVOIR 2**

**Les «pour» et «contre» de changer d’état d’esprit pour accepter la réalité**

Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ semaine du : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1e** Décrivez ce que vous tentez d’accepter : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2e** Faites une liste des «pour» et «contre» d’accepter cette réalité et une liste distincte pour rejeter cette réalité, utilisez l’endos de cette feuille de devoir si nécessaire.

**3e** Revenez à votre liste de «pour» et «contre» quand vous avez de la difficulté à changer votre état d’esprit vers l’acceptation.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Acceptation de la réalité |  Rejeter la réalité |
|  **Avantages** | Avantages\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Avantages |
| **Désavantages** | Désavantages\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Désavantages\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Quelle était l’utilité d’utiliser les «pour» et les «contre» pour vous aider à travailler l’acceptation de la réalité telle qu’elle est. Encerclez le numéro correspondant :**

Ça n’a pas aidé du tout Ça a aidé un peu. J’ai essayé d’accepter. Ça a beaucoup aidé

Je n’ai pas réussi à accepter Ça a partiellement fonctionné. Je l’ai fait pleinement, j’ai réussi

 à accepter

 **1 2 3 4 5**

 Inutile quelque peu utile très efficace