TROUVEZ LA BONNE COMPÉTENCE DE TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE POUR VOTRE SITUATION

IMPROVE

Imagerie mentale
Maintien du sens
Prière
Relaxation
Concentration sur une chose à la fois
Vacances
Encouragements

Cette compétence vous aide à tolérer et améliorer vos émotions jusqu'à ce que l'intensité ait diminuée

S'APPAISER

Cette compétence vous permet de réduire rapidement l'intensité de la crise en vous concentrant sur vos sensations corporelles plutôt que la crise. Vous pouvez utiliser l'ouïe, le toucher, la vue, le goût, l'odorat et/ou le mouvement.

ACCEPTE

Activités
Contributions
Comparaisons
Émotions différentes
Pensées neutres
Trouver d'autres sensations physiques
s'Éloigner

Cette compétence vous aide à tolérer la détresse jusqu'au moment propice pour régler la situation.

Souhaitez-vous continuer à souffrir?

Oui

Non

Oui

Non

Voulez-vous apprendre à tolérer vos émotions?

Continuez à faire ce que vous faites
(et à continuer à souffrir)

Oui

Non

Avez-vous besoin de vous distraire de vos émotions?

Acceptation Radicale

Parfois, vous ne pouvez rien faire face aux situations douloureuses. Vous pouvez ne pas approuver ou aimer cette situation, mais l'accepter permet de se libérer de la souffrance pour se donner l'espace pour aller de l'avant. Nous avons tous des choix à faire, et parfois nous ne pouvons que choisir d'accepter ou non la réalité de notre situation.

S'appaiser

Si vous n'êtes pas capable de changer une situation, vous pouvez utiliser vos sens pour aider à diminuer l'intensité de l'émotion. Vous pouvez utiliser l'ouïe, le toucher, la vue, le goût, l'odorat et/ou le mouvement.

REER

Ralentir sa respiration
Eau glacée
Exercice intense
Relaxation progressive

Utiliser le REER permet de diminuer le débordement émotionnel pour faire face à la situation efficacement. Cette compétence procure un soulagement immédiat, mais de courte durée.

Oui

Pas maintenant

Non

Avantages et Inconvénients

Utilisez cette compétence pour évaluer les conséquences d'agir selon l'émotion ou de tolérer cette impulsion. Ceci peut permettre de diminuer les comportements impulsifs et leurs conséquences négatives.

Êtes-vous à votre point de rupture émotionnelle?

Non

Pouvez-vous changer la situation?

Oui

ÊTES-VOUS ACTUELLEMENT EN CRISE?

Oui

Non

Ressentez-vous parfois de l'anxiété ou du stress?

Oui

Non

Anticipez-vous être en crise prochainement?

Oui

IMPROVE

|Imagerie mentale
Maintien du sens
Prière
Relaxation
cOncentration sur une chose à la fois
Vacances
Encouragements

Cette compétence vous aide à tolérer et améliorer vos émotions jusqu'à ce que l'intensité ait diminuée

S'appaiser

En pratiquant cette compétence, vous vous préparez à la prochaine crise afin que l'intensitéde l'émotion ne soit pas trop forte. Concentrez-vous sur vos sensations corporelles, telles que l'ouïe, la vision, l'odorat, le goût, le toucher et/ou le mouvement.

Non

Oui

Avantages et Inconvénients

Utilisez cette compétence pour évaluer les conséquences d'agir selon l'émotion ou de tolérer cette impulsion. Ceci peut permettre de diminuer les comportements impulsifs et leurs conséquences négatives.

En pratiquant cette compétence, même lorsque vous n'êtes pas en crise, vous parviendrez à mieux vous préparer pour la prochaine crise. Vous commencerez à utiliser automatiquement et naturellement cette compétence.

Vous vous trompez et vous devriez consulter un thérapeute

Oui

Non

Prennez-vous souvent une décision sous le coup de l'émotion pour ensuite en regretter la conséquence ?

Non

Vraiment, en êtes-vous certains ?

SUNRISE
REAL. LIFE. CHANGE.
sunrisertc.com