

## Calendrier des événements désagréables

Nom : \_\_\_\_\_

Soyez conscient de l'événement désagréable au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se passe. Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche :

Quelle a été l'expérience	Avez-vous pris conscience des sentiments désagréables pendant l'expérience ?	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience ?	Quels sentiments, pensées ont accompagné cette situation ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment où vous écrivez ?
<b>Exemple :</b>				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				

Vendredi				
Samedi				
Dimanche				