

Feuille de Travail de la Compétence STOP

La compétence STOP vous aide à rester en contrôle lorsque vous ressentez une impulsion acting sur vos émotions. Elle vous empêche d'aggraver une situation.

S

Arrêtez!

Ne bougez pas un muscle. Vos émotions peuvent essayer de vous faire agir sans réfléchir. Immobilisez-vous!

T

Faites un Pas en Arrière

Prenez de la distance par rapport à la situation. Respirez profondément. Ne laissez pas vos sentiments vous forcer à agir.

O

Observez

Remarquez ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Quels sont les faits? Que ressentez-vous et pensez-vous?

P

Procédez en Pleine Conscience

Demandez à votre Esprit Sage: Quelle action améliorera cela? Agissez en connaissance de vos objectifs.

ENTRAÎNEZ-VOUS À ENREGISTRER UNE SITUATION RÉCENTE OÙ VOUS AVEZ UTILISÉ (OU AURIEZ PU UTILISER) LA COMPÉTENCE STOP:

Quelle était la situation?

Quel était le résultat (ou quel aurait-il été)?
