

UN TEMPS

POUR SOI

Ce document peut être utilisé comme support en cas de difficultés.
Vous pouvez l'utiliser dans l'ordre ou dans le désordre, remplir seulement ce dont vous avez besoin, passer certains items.

Le mieux est de garder un modèle vierge et de faire "Enregistrer sous" chaque fois que vous remplissez ce document pour une session en prenant soin de mettre un nom différent (par exemple avec la date) pour chaque nouvelle session.

En cas d'urgence, reportez-vous à la page suivante.

Date (et éventuellement heure) de la session :

Pour trouver de l'inspiration sur quelle action faire en cas de crise, vous pouvez vous rendre ici et tirer au hasard une "carte ressource" :

neurodivers.carrd.co

En cas d'urgence

3114

24h/24 et 7j/7

Le Numéro National Souffrance et Prévention du Suicide

112

Appels d'urgence valide dans l'ensemble de l'Union européenne

15

Le SAMU

18

Les Pompiers

SOS Amitié

09 72 39 40 50

24h/24 et 7j/7

Service d'écoute destiné à accueillir la parole de ceux qui, à un moment de leur vie, traversent une période difficile

Suicide Écoute

01 45 39 40 00

24h/24 et 7j/7

Écoute des personnes confrontées au suicide

Fil Santé Jeunes

0800 235 236

7j/7, de 9h à 23h

Écoute, information et orientation des jeunes dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale

Nightline

<https://www.nightline.fr/services-decoute>

7j/7 de 21h à 2h30

A votre disposition le soir, par tchat ou par téléphone

Colonnes de Beck

Ne pas hésiter à utiliser le tableau des émotions de la page suivante

| Moment | Situation | Emotions | Pensées automatiques | Pensées rationnelles | Résultat |
|---|--|---|---|--|--|
| <p>Date et heure du moment où les émotions et pensées ont surgi</p> | <p>Description de l'événement, la situation, le moment associé à l'émotion désagréable</p> | <p>Observez vos émotions. Quelles sont celles qui prédominent ?</p> <p>Evaluez le degré de chaque émotion de 0 à 10</p> | <p>Quelle pensée automatique a précédé, accompagné ou suivi l'émotion ?</p> <p>Evaluez le degré de croyance en cette pensée de 0 à 10</p> | <p>Quelles pensées rationnelles pouvez-vous produire pour répondre à la pensée automatique ?</p> <p>Evaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10</p> | <p>Réévaluez les émotions ressenties et votre degré de croyance vis-à-vis de la pensée automatique</p> |
| | | | | | |

Tableau des émotions

émotion prédominante :



tristesse

éteint-e
abattu-e
mélancolique
peiné-e
humilié-e
perdu-e
découragé-e
déprimé-e
malheureux-se
vide
résigné-e
chagriné-e
déçu-e
bouleversé-e
anéanti-e
las-se
en détresse
seul-e
impuissant-e
incapable
pessimiste
nostalgique
ému-e
lourd-e
triste
désespéré-e

colère

mécontent-e
scandalisé-e
fâché-e
tendu-e
furieux-se
nerveux-se
révolté-e
impuissant-e
impatient-e
vexé-e
susceptible
contrarié-e
enragé-e
sur les nerfs
ulcéré-e
hors de soi
haineux-se
agacé-e
irrité-e
en furie
frustré-e
sur les nerfs
grincheux-se
excédé-e
en colère
indigné-e

peur

affolé-e
vulnérable
angoissé-e
catastrophé-e
terrifié-e
apeuré-e
méfiant-e
dans l'anticipation
anxieux-se
paniqué-e
terrorisé-e
hésitant-e
dans le doute
épouventé-e
hypervigilant-e
inquiet-e
effrayé-e
soucieux-se
craintif-ve
intimidé-e
préoccupé-e
choqué-e
désorienté-e
mal à l'aise
sideré-e
impuissant-e
perdu-e
en danger
menacé-e
trigger

joie

de bonne humeur
satisfait-e
vivant-e
serein-e
amusé-e
extatique
comblé-e
aimant-e
amoureux-se
euphorique
épanoui-e
content-e
joyeux-se
léger-e
libre
émerveillé-e
ravi-e
passionné-e
rayonnant-e
heureux-se
encouragé-e
aimé-e
motivé-e
ébloui-e
reconnaissant-e
plein-e d'énergie
gai-e
fier-e
lumineux-se
radieux-se
rassuré-e
paisible
apaisé-e
soulagé-e

dégoût

mal à l'aise
écœuré-e
nauséux-se
rebuté-e
répugné-e
ennuyé-e
trahi-e
repoussé-e
dégoûté-e

surprise

intéressé-e
déconcerté-e
dérangé-e
stupéfait-e
étonné-e
interloqué-e
impressionné-e
perplexe
émerveillé-e
admiratif-ve
troublé-e
indécis-e
alerté-e
bluffé-e
abasourdi-e
choqué-e
désorienté-e
embarrassé-e
sans voix
sideré-e
surpris-e
déçu-e

honte

fautif-e
coupable
plein-e de remords
humilié-e
deshonoré-e
discrédité-e
indigne
intimidé-e
gêné-e
embarrassé-e
affaibli-e
découragé-e
méprisé-e
rabaissé-e
confus-e
maladroit-e
honteux-se
incapable

confiance

calme
serein-e
confiant-e
tranquille d'esprit
en paix
détendu-e
aligné-e
cohérent-e
équilibré-e
inspiré-e
optimiste
apaisé-e
cool
accepté-e
en confiance
en sécurité

LES BESOINS

Quels besoins ici et maintenant ?

Si vous avez un besoin qui apparaît dans différentes catégories, choisissez celui de la catégorie qui lui correspond le mieux

besoin prioritaire :

| | | | | |
|---|-------------------------|-----------------|------------|-------|
| BESOINS | bien-être | déroulement | | |
| PHYSIOLOGIQUES & | mouvement | lumière | nourriture | |
| BIEN-ÊTRE PHYSIQUE | isolement sensoriel | repos | | |
|  | stabilité | confort | chaleur | |
| | fraîcheur | air | eau | |
| | soulagement d'un manque | nature | | |
| | espace | énergie | immobilité | |
| | relaxation | calme | silence | soins |
| | obscurité | détente | intimité | |
| | sommeil | lieux d'aisance | sexe | |

REPÈRES & SÉCURITÉ



solitude sécurité stabilité

abri confiance en soi tranquillité

protection paix calme

silence ordre respect

temps pour soi espace pour soi

réconfort respect de son rythme

respect de ses limites ancrage

autocompassion cadre

compréhension lâcher-prise

intimité

IDENTITÉ



estime de soi affirmation de soi

authenticité respect

cohérence avec ses valeurs

autonomie centrage introspection

honnêteté autocompassion

autodéfinition style & look

SENS



connexion harmonie équilibre

conscience spiritualité

pleine présence transcendance

cohérence clarté contemplation

sens silence amour

ressourcement introspection

paix alignement

questionnement existentiel

justice changement

remise en question but

sentiment d'être utile beauté

passion clarification

acceptation humilité plénitude

amélioration apprentissage

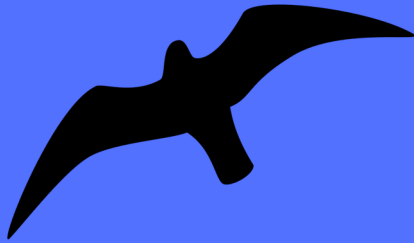
résilience courage sagesse

engagement méditation utopie

espérance rêves projets

philosophie compréhension

LIBERTÉ



libre-arbitre indépendance
spontanéité authenticité intégrité
cohérence espace responsabilité
détachement solitude
temps pour soi autonomie
créativité choix personnels liberté
nouvelle vie changement
lâcher-prise évasion courage
marge de manœuvre désobéissance
révolte

ACCOMPLISSEMENT, RÉALISATION ET EMPUISSEMENT



compétence assurance
accomplissement réalisation
travail flow centres d'intérêt
estime de soi sentiment d'être utile
réussite pouvoir possibilité d'agir
apprentissage passion évolution
amélioration courage résilience
engagement projets créativité
défi dépassement de soi
connaissance

DIVERTISSEMENT &

LOISIRS



centres d'intérêt jeu rire

évasion tâches manuelles

créativité fiction apprentissage

passé-temps détente sortie

voyage légèreté nouveauté

sortie de routine distraction

lâcher-prise

CRÉATIVITÉ



créativité expression

tâches manuelles imagination

inspiration beauté passion

réalisation projets flow beauté

évasion ordre harmonie

RELATIONNEL & PARTAGE



amour aide réconfort affection
amitié appartenance tendresse
fête intimité empathie douceur
compréhension écoute
bienveillance partage coopération
soutien connexion tact
sentiment d'être utile
possibilité d'aider considération
authenticité entraide camaraderie
complicité patience présence
reconnaissance proximité sociale
engagement altruisme rire
attention excuses justice
réparation compliments

COMMUNICATION



compréhension échange sincérité
écoute expression de soi confiance
présence possibilité de parler
communication confidentialité
bienveillance patience discrétion
tact communication sincère
compassion

CHAMP LIBRE