

Stéphanie Milot
OSEZ VOUS AMÉLIORER

Le cadre objectif

Pour gérer ses émotions !



Le cadre objectif

Pour gérer ses émotions !

**Stratégie cognitive (pensées) et comportementale
permettant d'atteindre un mieux-être émotionnel.**

Identifiez une émotion désagréable (négative) que vous souhaitez remplacer afin d'obtenir un comportement plus approprié.

ÉMOTION : _____

1. L'objectif : Que désirez-vous ressentir à la place ?
(Quoi ?, Quand ?, Où ?, Avec qui ?).

2. Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?
(En termes observables et vérifiables : voir, dire, entendre, ressentir).

3. Quels sont les inconvénients et les avantages à l'atteinte de votre objectif pour votre entourage ?

4. Quels sont les inconvénients et les avantages de l'atteinte de votre objectif, pour vous ? (Trouvez des solutions pour préserver les gains secondaires).

5. Si vous ne changez rien à la situation présente, jusqu'où cela peut vous conduire ?

6. De quelles ressources avez-vous besoin pour atteindre votre objectif ?

7. Quelles sont les étapes à parcourir ? Quelle serait la première bonne étape ?

• 1 :

• 2 :

• 3 :

• 4 :
