

Situation ou événement	NÉGATIFS Stratégies ou comportements (incluant les pensées et les sentiments)	POSITIFS Stratégies ou comportements (incluant les pensées et les sentiments)

Référence : Module 1G, Exercice 5

L'exercice suivant peut vous aider à réfléchir à la façon dont vous avez géré ces sentiments et à la manière dont vous pouvez vous en sortir plus positivement à l'avenir.