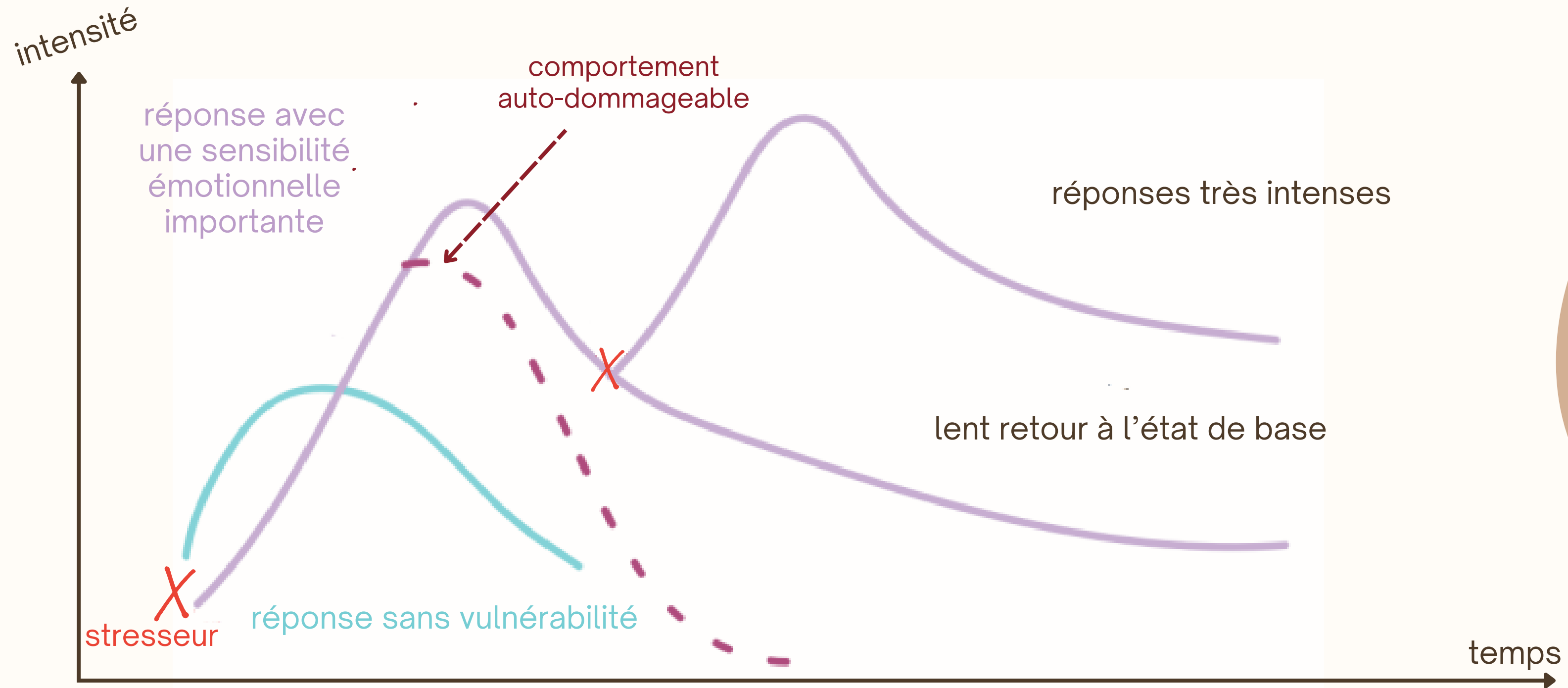


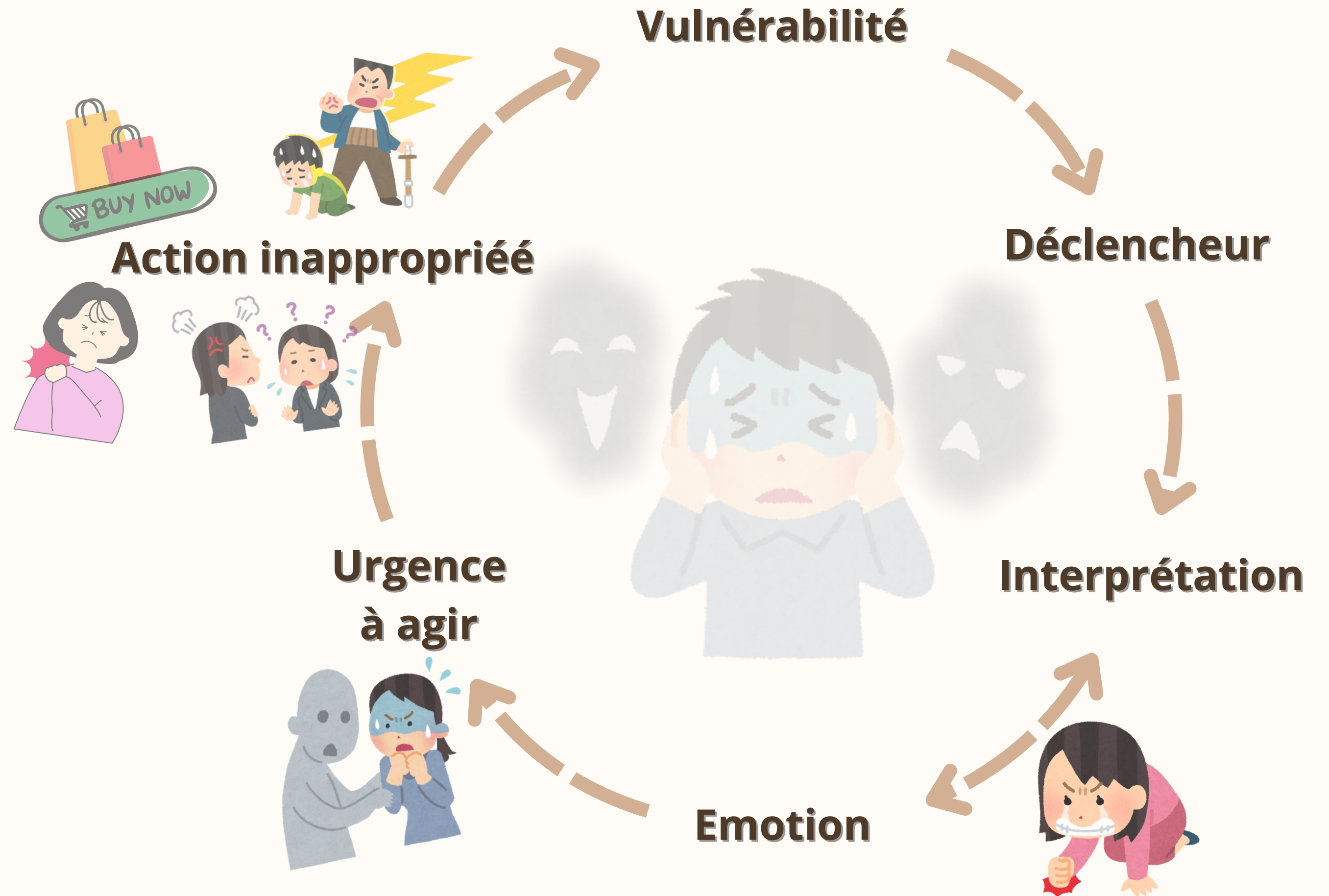
la vulnérabilité émotionnelle



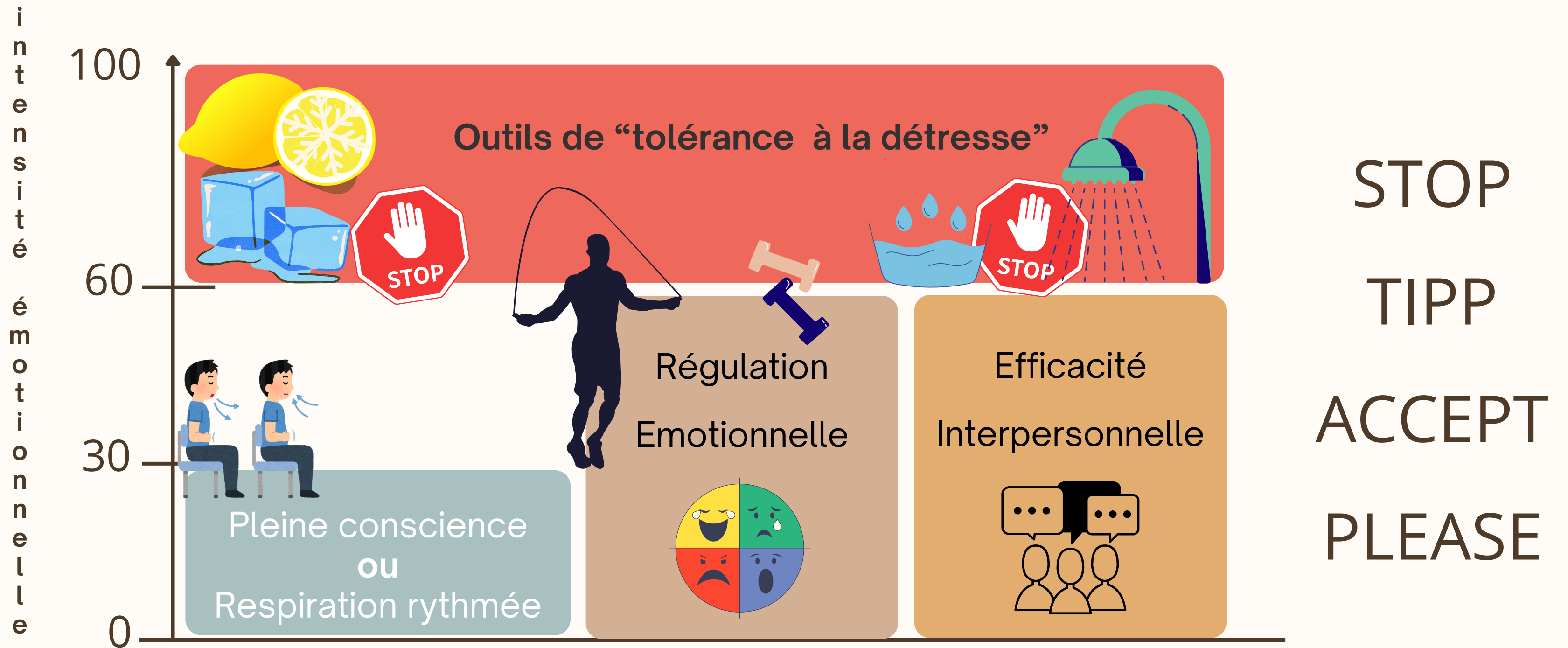
Notion issue des travaux de Marsha Lineham sur la dysrégulation émotionnelle dans la Thérapie Comportementale Dialectique

© Clotilde Jautrou – Cabinet de Psychothérapie - Document à usage personnel – diffusion autorisée avec mention de la source - <https://clotildejautrou.fr>

Un cercle vicieux à briser...

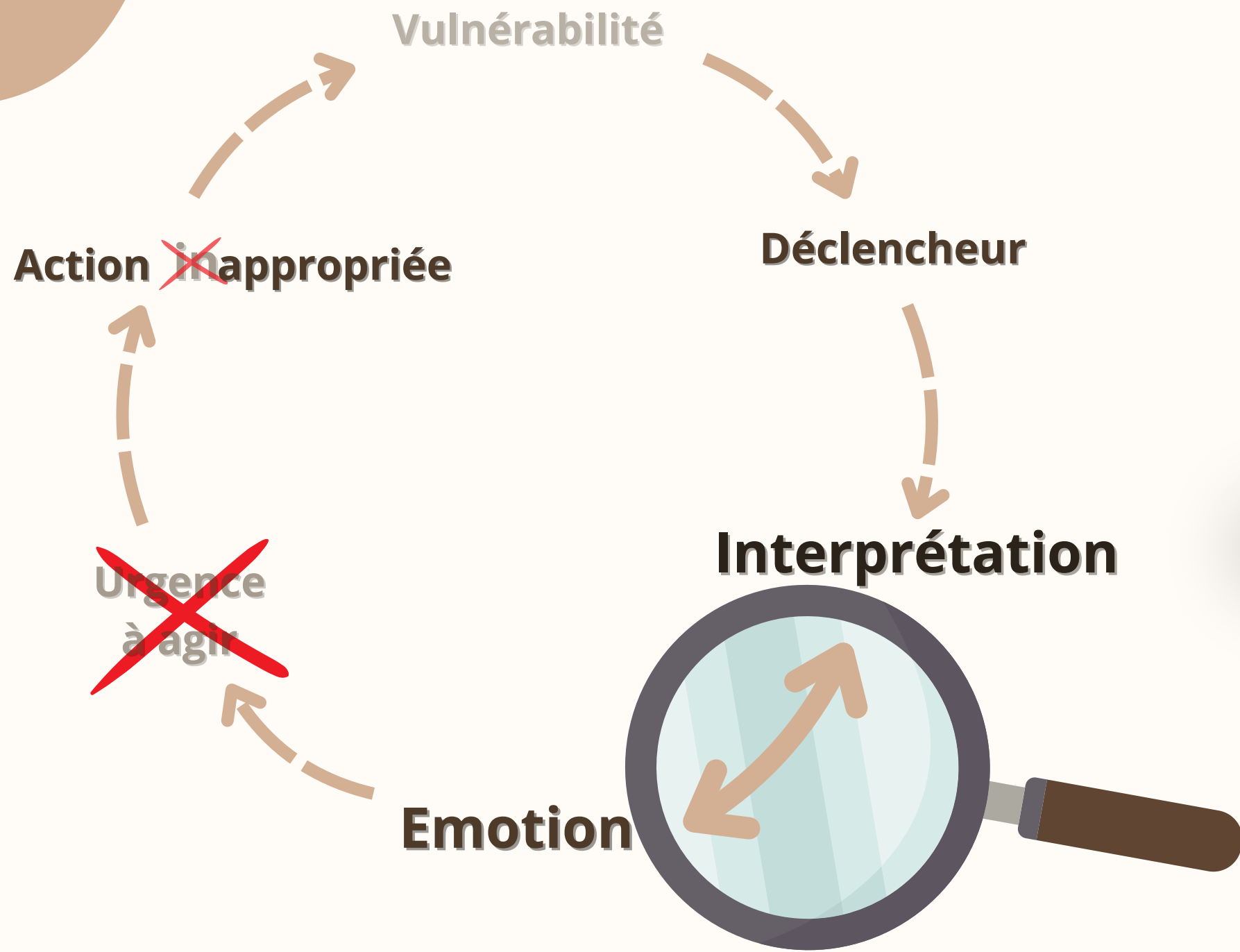


Agir sur l'intensité émotionnelle



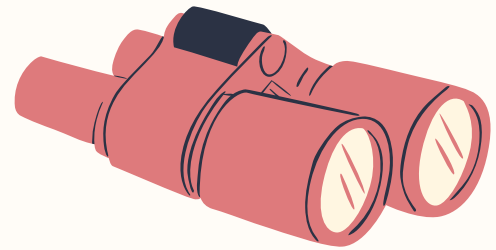
Notion issue des travaux de Marsha Lineham sur la Thérapie Comportementale Dialectique (TCD - 2015)

Rompres les cycles



prendre le temps de **vérifier les faits**

Vérifier les faits



1- OBSERVER

- son émotion = l'identifier
- le fait déclencheur = la situation telle quelle est. Uniquement les faits (ce dont on est certain, sans aucun doute possible)

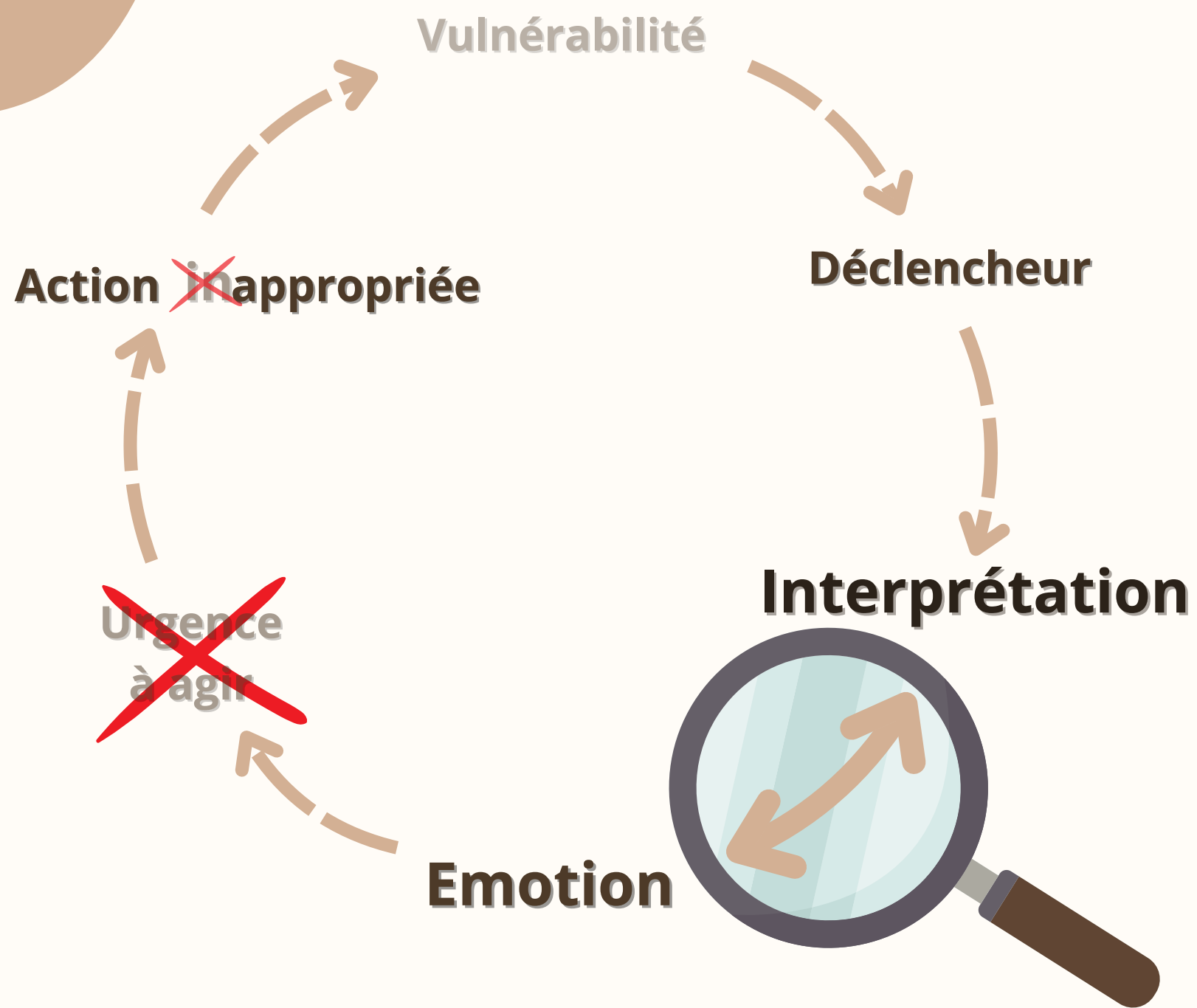


2- INTERPRETER

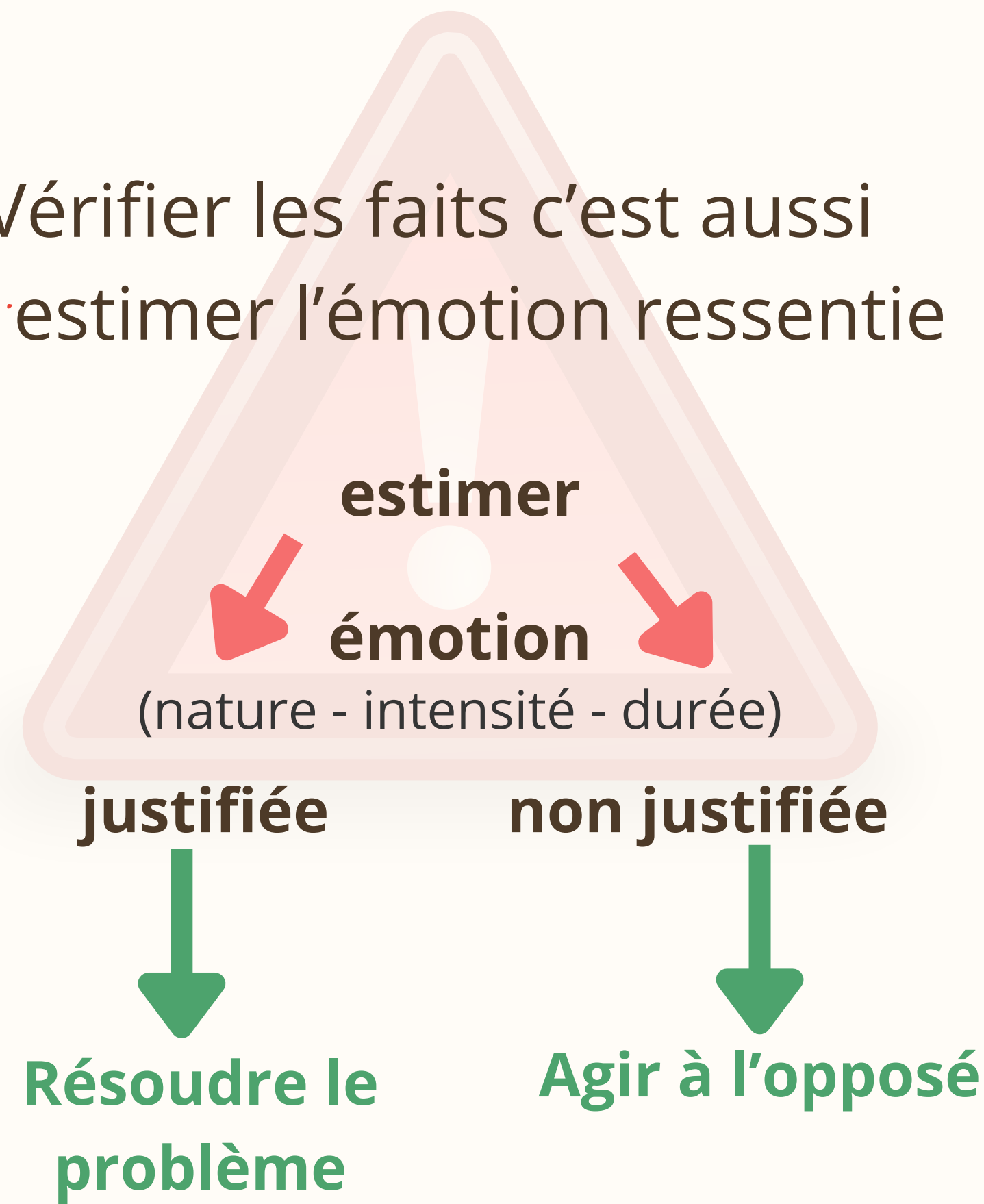


- identifier la part interprétative
- quelles autres interp... possibles
- repérer les risque(s) en lien avec ces différentes interprétations

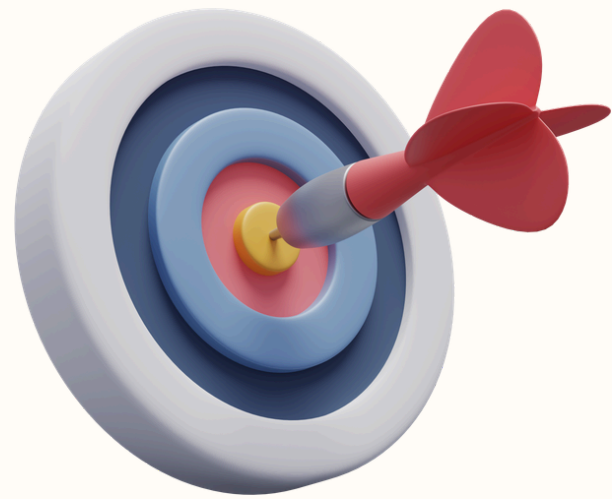
Rompres les cycles



Vérifier les faits c'est aussi
=> estimer l'émotion ressentie



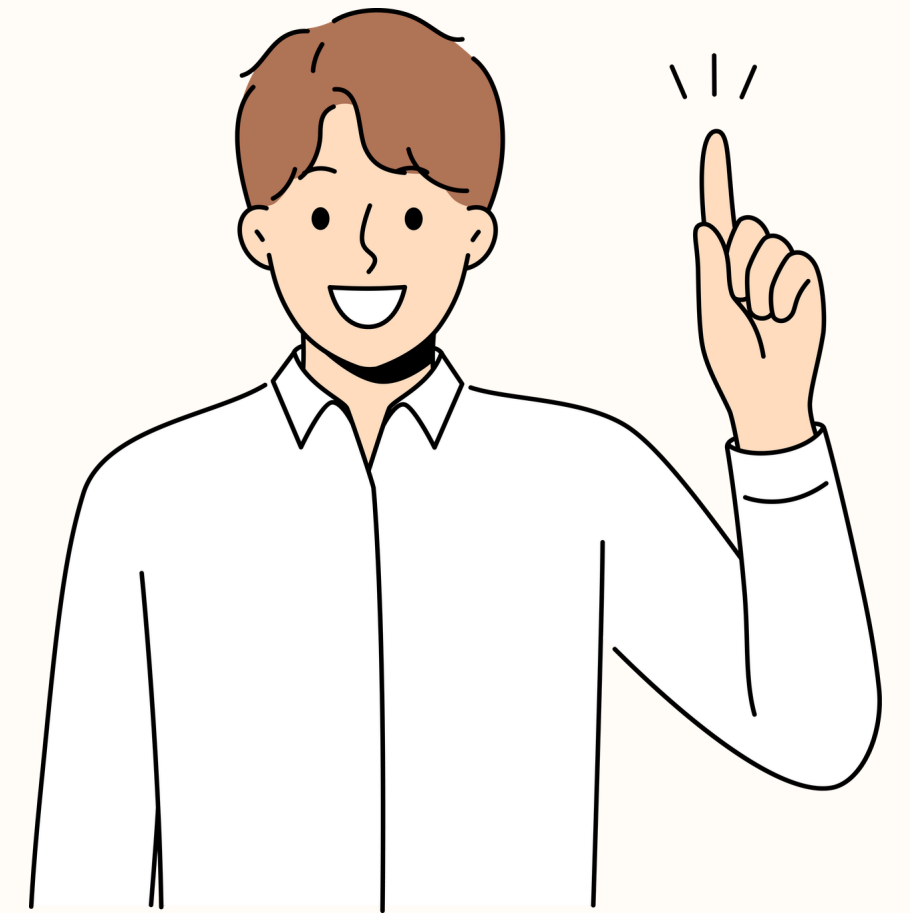
Résoudre le problème



1- cibler l'objectif
précis selon
la situation observée





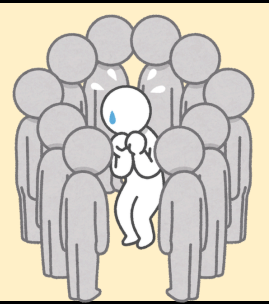



2- lister toutes les solutions
qui nous passent par la tête
sans aucun critère restrictif



3- analyser et choisir

Agir à l'opposé

Emotion (E)	Evènement en lien avec E	Action habituelle adaptée <u>SI</u> E justifiée « nous pousse à ... »	Action opposée <u>SI</u> E non justifiée « nous pousse à ... »
Peur 	Danger	« <u>fuir</u> » - éviter	<u>s'exposer</u>
Colère 	Injustice	« s'énerver pour s'opposer, attaquer »	<u>éviter</u> la situation
Tristesse 	Perte	« <u>se recueillir</u> » - se centrer sur ses besoins	<u>s'activer</u> (surtout ne pas s'isoler)
Dégoût 	Toxique	« <u>rejeter</u> ou éviter le contact avec ... »	<u>goûter</u> , manger ou se rapprocher de ...
Culpabilité Honte 	Erreur qu'on perçoit Erreur perçue par entourage	« <u>stopper</u> l'action et corriger » « stopper l'action et réparer »	<u>poursuivre</u> l'action, persévérer poursuivre l'action et communiquer
Jalousie/Envie 	Différence perçue	« <u>chercher</u> à avoir plus pour équilibrer »	<u>partager</u>