

## Tableau d'analyse fonctionnelle simplifiée : comprendre ce qui se passe et à quoi servent mes réactions

Situation	Réactions de l'organisme	Réaction comportementale	Conséquences
<p><b>Ce qui s'est passé : le déclencheur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Où ?</li> <li>- Quand ?</li> <li>- Avec qui ?</li> <li>- Juste avant, qu'est-ce qui s'est passé ?</li> </ul> <p><i>Ex : Je suis seule dans ma chambre universitaire. J'ai un examen important demain.</i></p>	<p><b>Ce qui se passe en moi</b></p> <p><b>Pensées :</b> Je me dis que ... Phrase courte « je vais rater », « je suis nul », « ça va mal se passer », ...</p> <p><b>Émotions :</b> je ressens ... (1 ou 2 mots max) - peur, colère, tristesse, honte, culpabilité.. - Intensité (0–10) <u>si</u> possible</p> <p><b>Sensations :</b> dans mon corps ...</p> <p><i>Ex : - Je suis nul.le, je vais me planter. - Je ressens de la peur (8/10). - Je sens mon cœur battre vite et fort, mon corps est tendu et une goutte de sueur coule dans mon dos.</i></p>	<p><b>Ce que je fais</b> pour faire face à la situation.</p> <p><b>Concrètement, je fais quoi ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je fais quoi exactement ?</li> <li>- Qu'est-ce qu'on verrait si on m'observait?</li> </ul> <p><b>Ce que ça me permet :</b> éviter / me protéger / obtenir quoi ?</p> <p><i>Ex : Je ne révise pas. Je m'allonge sur mon lit et essaie de regarder une série pour éviter de penser à mon examen.</i></p>	<p><b>Ce que ça change</b></p> <p><b>Sur le moment :</b> Est-ce que ça me soulage ? Comment ?</p> <p><b>Ensuite :</b> - Qu'est-ce qui se passe concrètement après ? - Est-ce que ça se reproduit ? Et dans quelles situations ?</p> <p><i>Ex : Sur le moment, avoir regardé une série m'a permis de réduire mon sentiment de peur. (+). A moyen terme, l'absence de révisions fait que je n'ai pas eu la moyenne et que je risque de ne pas avoir mon année (-). Ça renforce mon sentiment d'être nul.le (-).</i></p>
<p><b>Ce qui s'est passé : le déclencheur</b></p> <p> ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----</p>	<p><b>Ce qui se passe en moi</b></p> <p><b>Pensées (ce que je me dis) :</b></p> <p> ----- ----- ----- -----</p> <p><b>Émotions (ce que je ressens) :</b></p> <p> ----- ----- -----</p> <p><b>Corps (sensations physiques) :</b></p> <p> ----- ----- ----- -----</p>	<p><b>Ce que je fais</b></p> <p><b>Concrètement, je fais quoi ?</b></p> <p> ----- ----- ----- ----- ----- -----</p> <p><b>Ce que ça me permet :</b> éviter / me protéger / obtenir quoi ?</p> <p> ----- ----- -----</p>	<p><b>Ce que ça change</b></p> <p><b>Sur le moment :</b> - Est-ce que ça me soulage ? - Comment ?</p> <p> ----- ----- -----</p> <p><b>Ensuite :</b> - Qu'est-ce qui se passe concrètement après ? - Est-ce que ça se reproduit ? et dans quelles situations ?</p> <p> ----- ----- ----- -----</p>

## Tableau d'analyse fonctionnelle simplifiée : comprendre ce qui se passe et à quoi servent mes réactions

Ce qui s'est passé : le déclencheur	Ce qui se passe en moi	Ce que je fais	Ce que ça change
<p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p><b>Pensées (ce que je me dis) :</b></p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p><b>Émotions (ce que je ressens) :</b></p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p><b>Corps (sensations physiques) :</b></p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p><b>Concrètement, je fais quoi ?</b></p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p><b>Ce que ça me permet :</b> éviter / me protéger / obtenir quoi ?</p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p><b>Sur le moment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Est-ce que ça me soulage ?</li> <li>- Comment ?</li> </ul> <p> -----</p> <p>-----</p> <p><b>Ensuite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce qui se passe concrètement après ?</li> <li>- Est-ce que ça se reproduit ? et dans quelles situations ?</li> </ul> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p><b>Pensées (ce que je me dis) :</b></p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p><b>Émotions (ce que je ressens) :</b></p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p><b>Corps (sensations physiques) :</b></p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p><b>Concrètement, je fais quoi ?</b></p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p><b>Ce que ça me permet :</b> éviter / me protéger / obtenir quoi ?</p> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p><b>Sur le moment :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Est-ce que ça me soulage ?</li> <li>- Comment ?</li> </ul> <p> -----</p> <p>-----</p> <p><b>Ensuite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce qui se passe concrètement après ?</li> <li>- Est-ce que ça se reproduit ? et dans quelles situations ?</li> </ul> <p> -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

## Tableau d'analyse fonctionnelle simplifiée : comprendre ce qui se passe et à quoi servent mes réactions