

# STRATÉGIES FACE À MES ÉMOTIONS

Afin développer votre conscience de vos processus face aux émotions difficiles  
et d'apprendre à développer des stratégies préventives et alternatives,  
je vous invite à compléter le tableau suivant.

Émotion

Déclencheur

Stratégie de réponse

Stratégie alternative  
ou/et préventive

--	--	--	--

