

TABLE DES MATIÈRES ABRÉGÉE

7.	CE QUE JE VEUX	9	9.6.5	Plusieurs mots, une même émotion.	67
7.2	DES OBJECTIFS, QUE JE PEUX ATTEINDRE	10	9.6.6	Ce que je dis	69
7.3	PRÉCISION DES OBJECTIFS	12	9.6.7	Différentes façons de s'exprimer.	70
7.4	REFORMULATION DE MES OBJECTIFS	15	9.6.8	Deux types d'émotions	71
7.5	POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS	16	9.6.9	Émotions de différentes intensités.	72
8.	CE QUE LES HUMAINS DÉSI-RENT	17	9.6.10	Des occasions d'émotions.	73
8.2	DÉFINIR LE BONHEUR	18	9.7	LES COMPORTEMENTS	77
8.3	LE MALHEUR	20	9.7.3	Je réagis	78
8.4	DES OBJETS ET DES ÉMOTIONS	21	9.7.4	Qu'est-ce que je ferais?	80
8.6	LE BONHEUR ET LES DÉSIRS	23	9.7.5	Évaluation de mes comportements	81
9.	FONCTIONNEMENT HUMAIN	24	9.7.6.1	Évaluation : Anxiété	87
9.1	COMMENT RÉAGISSONS-NOUS ?	24	9.7.6.2	Évaluation : Culpabilité	94
9.2	ILLUSTRATION/EXEMPLE	25	9.7.6.3	Évaluation : Déprime	97
9.3	LES ÉVÉNEMENTS	26	9.7.6.4	Évaluation : Hostilité	100
9.3.1	Illustration	26	9.7.6.5	Évaluation : Tristesse	102
9.3.4	Des événements agréables et désagréables	29	9.8.6	Identification et distinction des différents éléments	111
9.3.5	L'importance des événements	30	9.8.6.1	Les éléments de base	111
9.3.6	Des événements vécus	32	9.8.6.2	Les quatre éléments de base	111
9.3.7	Des événements de toutes sortes	33	9.8.6.3	Ce que je vis	113
9.3.8	Les événements et les émotions	34	9.8.7	Relation entre les éléments	114
9.3.9	Les événements, de bonnes occasions de ressentir des émotions.	36	9.8.7.1	Événements et comportements.	114
9.3.10	Les événements (identification)	37	9.8.7.2	Après les événements...	115
9.4	LES PERCEPTIONS	41	9.8.7.3	Des actions probables.	117
9.4.1	Illustration	41	9.8.7.4	Des actions (comportements)	118
9.4.3	Des perceptions (identification)	42	9.8.8	Une façon de me créer des émotions	120
9.4.4	Des perceptions	43	9.8.8.1	Exemples et illustrations	120
9.4.5	Des événements significatifs et des perceptions	44	10. LA CAUSE DES ÉMOTIONS	125	
9.4.6	Des perceptions et des idées	46	10.1	INTRODUCTION	125
9.5	LES IDÉES	50	10.2	CAUSE OU OCCASION	126
9.5.1	Illustration	50	10.3	DES OBSERVATIONS	130
9.5.2	Introduction et définition : les idées	51	10.4	SI LES ÉVÉNEMENTS CAUSAIENT LES ÉMOTIONS...	132
9.5.3	Oui, je pense	52	10.5	EXEMPLE	133
9.5.4	Beaucoup d'idées sur beaucoup de sujets.	53	10.6	LE RÔLE DES IDÉES	134
9.5.5	Je me parle	54	10.7	MES RÉACTIONS	135
9.5.6	Des idées différentes	55	10.8	LES ÉVÉNEMENTS ET LES ÉMOTIONS	138
9.5.7	Des idées de plusieurs natures	57	10.9	ILLUSTRATION	140
9.5.8	J'y crois peu, beaucoup, pas du tout.	59	10.10	APPLICATION	141
9.5.9	Après les événements, des idées	60	11. IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS	145	
9.6	LES ÉMOTIONS	64	11.2	ÉVALUATION DE MA VIE ÉMOTIVE	146
9.6.2	Introduction et définition	65	11.3	IDENTIFICATION DE MES ÉMOTIONS	151
9.6.3	Évolution de mes sentiments	65	11.3.3	Identification des émotions	157
9.6.4	Ce que je ressens	66	11.3.4	Questions d'analyse	159
			11.4	LES ÉMOTIONS ET LES MOTS POUR LE DIRE	159
			11.5	DES ÉVÉNEMENTS, DES IDÉES, DES ÉMOTIONS	161

11.6	RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS	163
11.7	DES IDÉES ET DES ÉMOTIONS	164
11.8	IDENTIFICATION DES IDÉES	165
11.9	DES RÉACTIONS ÉMOTIVES AUX ÉVÉNEMENTS	166
11.10	COMPORTEMENTS ET IDÉES	167
11.11	DES ÉVÉNEMENTS ET DES ÉMOTIONS	171
11.12	PLUSIEURS MOTS, UNE MÊME ÉMOTION	173
11.13	LES MOTS POUR LE DIRE	174
11.14	DES ÉVÉNEMENTS JUSQU'AUX IDÉES	175
11.15	DES COMPAGNONS	176
11.16	COMMENT ÇA SE PASSE DANS NOS VIES?	177
12.	CONFRONTATION	191
12.2.1	Amour	191
12.2.2	Anxiété	195
12.2.3	Culpabilité	201
12.2.4	Découragement	204
12.2.5	Déprime	207
12.2.6	Hostilité	212
12.2.7	Joie	217
12.2.8	Résignation	220
12.2.9	Tristesse	222
12.3	CONFRONTATION DE MES IDÉES	226
12.4	IDÉES À ACQUÉRIR	227
12.7	LES ÉTAPES DE LA CONFRONTATION	229
12.8	EXEMPLE	231
12.9	QU'EST-CE QUI EST VRAI?	232
12.10	QU'EST-CE QUI EST FAUX?	233
12.11	PENSER D'UNE MANIÈRE RÉALISTE	234
12.12	CRITIQUE DES IDÉES	235
12.13	POURQUOI EST-CE VRAI?	237
12.14	POURQUOI EST-CE DOUTEUX?	238
12.15	TROIS TYPES D'IDÉES	240
12.16	JE DÉVELOPPE DES HABILITÉS	241
12.17	EXERCICE DE CONFRONTATION	242
12.17.1	Les idées irréalistes de base	242
12.17.2	Les idées qui causent des émotions désagréables	245
12.18	CONFRONTATION DE TES IDÉES	247
12.19	LES ÉTAPES DE LA CONFRONTATION (reprise)	250
13.	TABLEAU SYNTHÈSE	253
14.	ÉVALUATION	254
14.1	ÉVALUATION DE TES CONNAISSANCES	254
14.2	ÉVALUATION DE TON VÉCU	257
14.3	ÉVALUATION DE TES	

	OBJECTIFS	258
14.4	ACTIVITÉ D'INTÉGRATION	259
15.	ANNEXE I : DES RÉACTIONS PARTICULIÈRES	I
	ANNEXE II.I D'AUTRES IDÉES	III
	ANNEXE II.II EXERCICE DE CONFRONTATION A	IV
	ANNEXE III COMMENT JE RÉAGIS?	IX
	ANNEXE IV ENCHAÎNEMENT DES ÉLÉMENTS	XI
	ANNEXE V EXERCICE DE CONFRONTATION	XIII
	ANNEXE VI UNE RÉACTION UTILE ... UN MOYEN POUR T'AIDER	XIV
	ANNEXE VII CAUSE OU OCCASION	XVI
	ANNEXE VIII LE FONCTIONNEMENT HUMAIN	XX
	ANNEXE IX CE QUI CAUSE LES COMPORTEMENTS	XXII
	CORRIGÉ	XXV