

Mes réponses aidantes et non aidantes

Comment ça marche ?

Cette activité peut être animée sur une feuille vierge (dessinée à la main dans une animation en temps réel) ou à l'aide de la feuille suivante.

Dans le centre de la fleur, écrivez une croyance, une pensée, un événement ou un problème pour lequel il serait nécessaire de développer des stratégies d'adaptation saines.

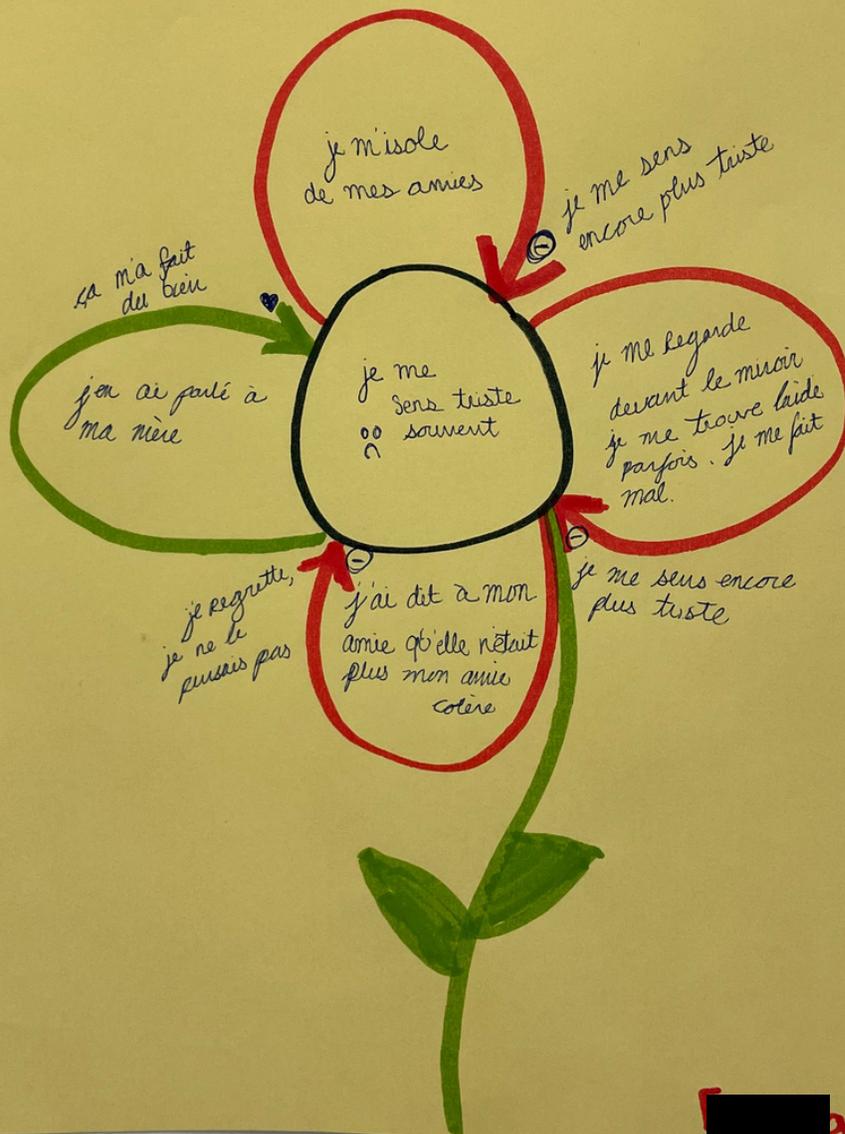
Les quatre pétales représentent les réponses aidantes et non aidantes mises en place par la personne pour répondre au problème (ex: comportements, humeurs, émotions, pensées, croyances, etc.). Inscrivez la réponse dans la pétale. Il est possible de dessiner les pétales avec des couleurs (vert pour les réponses aidantes et rouge pour les réponses non aidantes, voir l'image suivante). Si vous manquez de place, vous pouvez utiliser les marges pour ajouter des informations pertinentes.

La pointe de flèche signifie que chaque réaction peut avoir un effet sur le problème d'origine. Si l'effet rétroactif est positif (c'est-à-dire qu'il réduit le problème), inscrivez un + ou un ♥ au bout de la flèche. Inversement, si l'effet est négatif (c'est-à-dire qu'il augmente le problème), inscrivez un - ou un ♥.

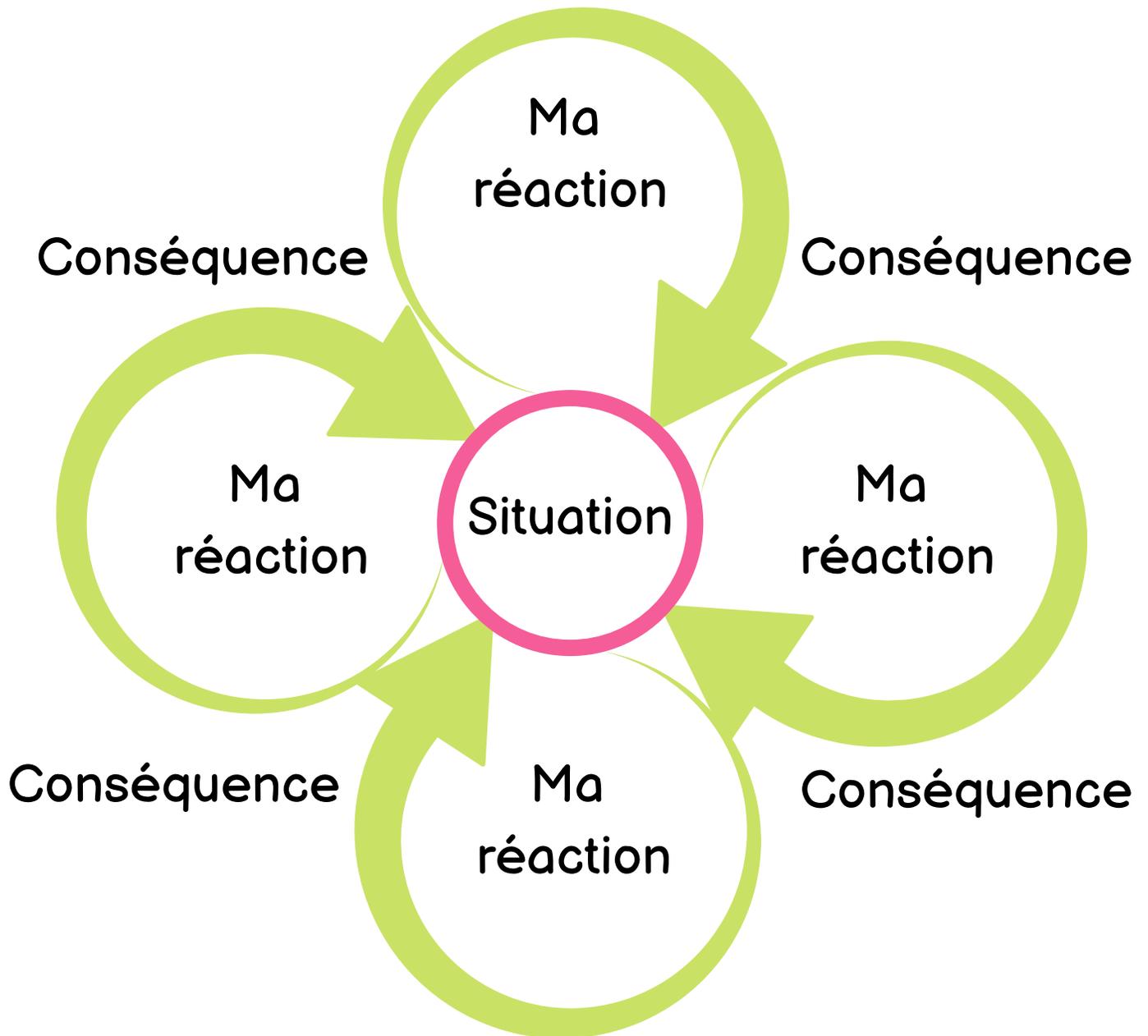
À l'extérieur de chaque pétale, près de la pointe de la flèche, décrivez comment la réaction pourrait augmenter le problème ou causer de nouveaux problèmes. Certaines pétales, c'est-à-dire certains comportements d'adaptation, pourraient être fonctionnels et ne pas causer plus de problèmes. Vous pouvez également le noter.

Exemple d'activité sur une feuille vierge

Mes pensées aidantes et non aidantes



Mes réponses aidantes et non aidantes



Mes réponses aidantes et non aidantes

