

Faire le point sur la situation actuelle

Distinguez l'état intense des faits plus larges de la situation présente.



Un bref état des lieux

Posez-vous seulement les questions qui vous aident à voir plus largement le présent :

- Qu'est-ce que je ressens?
- Qu'est-ce que mon esprit prévoit?
- Qu'est-ce qui se passe réellement maintenant?
- Quels faits appartiennent à la situation présente?

Des distinctions utiles

- « Je me sens en danger » n'est pas toujours la même chose que « Je suis en danger ».
- « Cela ressemble à ce qui s'est passé auparavant » n'est pas la même chose que « Ce qui s'est passé auparavant est en train de se reproduire ».
- « Je ressens une forte envie » n'est pas la même chose que « Je dois agir ».
- « Mon corps sonne l'alarme » ne prouve pas qu'une catastrophe est en train de se produire.
- « Ce que je ressens est réel » ne signifie pas que cela décrit toute la situation.

Ne minimisez pas un risque réel

Il ne s'agit pas de prouver que ce que vous ressentez est faux. S'il est possible que vous soyez réellement en danger, recueillez l'information dont vous avez besoin et agissez pour vous protéger plutôt que d'utiliser cet exercice pour minimiser le risque.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir