

MÉMO RAPIDE

Les dominos émotionnels

Quand une situation s'est mal passée, essaie de repérer les dominos.

Domino 1 — Le terrain fragile :

Avant que tout commence, quelque chose me rendait déjà plus sensible.

Domino 2 — Le déclencheur

Quel événement a fait tomber le premier domino ?

Domino 3 — Les pensées

Qu'est-ce que je me suis dit dans ma tête ?

Domino 4 — L'émotion

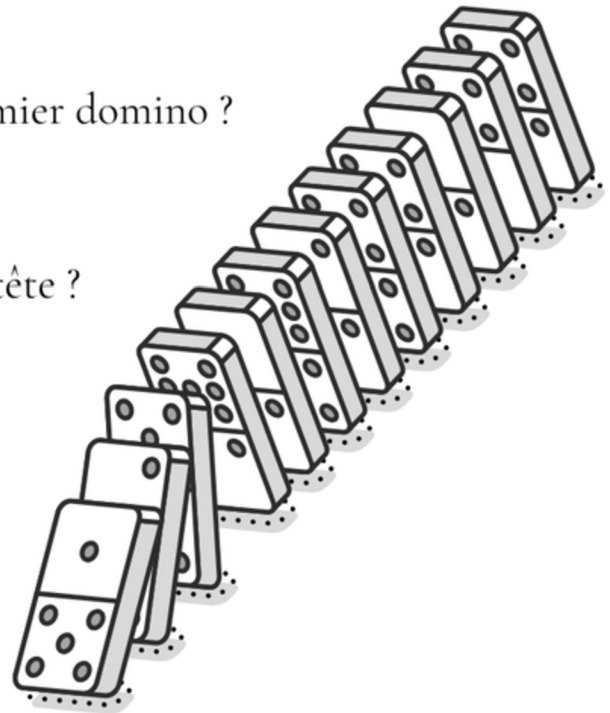
Quelle émotion est montée ?

Domino 5 — Le comportement

Qu'est-ce que j'ai fait ?

Domino 6 — Les conséquences

Qu'est-ce qui s'est passé après ?



Plus on intervient tôt dans les dominos, plus c'est facile d'arrêter la chute.

Par exemple : repérer ma fatigue, faire une pause, respirer, prendre du recul, utiliser une compétence

→ Un seul domino arrêté peut empêcher toute la chaîne. ←