

Exercice APA

	AVANT	PENDANT	APRES si ça s'est bien passé	APRES si ça s'est moyennement ou mal passé
EN AGISSANT UNIQUEMENT DU COTE DU CERCLE DES MENACES (difficultés)				
Pensées	<i>comment je vais faire si j'ai mal au ventre ? je vais pas réussir à gérer gpe2 je vais être malade hypervigilance</i>	<i>ça va jamais passer qu'est-ce qui va être le moins pire ? gpe2 ça va arriver, à tout moment ça dérape</i>	<i>c'est chouette ! gpe2 Culpabilité de s'être mis la pression "pour rien"</i>	<i>je le savais/je n'aurai pas du gpe2 Catastrophisme, "je le savais"</i>
Attention	<i>qu'est-ce qu'on va manger. se renseigner. gpe2 trouver une solution (présence de toilettes, guetter les arrêts en voiture, nourriture disponible...)</i>	<i>gpe1 qu'est-ce qu'on va penser de moi gpe2 attention portée sur tous les bruits, sensations du corps</i>	<i>Soulagé, content gpe2 Soulagement</i>	<i>On amplifie, redoute les prochaines fois gpe2 Hypervigilance sur les futures situations identiques</i>
Comportements	<i>Evitement de l'événement/annulation/repousser la date réorienter l'invitation vers un resto particulier ou un ciné gpe2 évitement, isolement</i>	<i>Evitement du repas ou de certains aliments/plats gpe2 Repli/focalisation sur soi-même</i>	<i>gpe1 gpe2 Passage au cercle vert, relâchement sur la nourriture</i>	<i>gpe1 gpe2 Vigilance+++ sur tout</i>
EN AGISSANT UNIQUEMENT DU COTE COMPASSIONNE (qu'est ce qui aiderait ?)				
Pensées	<i>Me dire que je ca va être un bon moment de partage Vas-y et tu veras Allez essaie plutôt que de te renfermer sur toi Je peux être malade mais ça ne sera pas forcément le cas</i>	<i>je passe un bon moment je suis fière de toi tu as réussi à y aller profites du moment Tout se passe bien pour le moment, profitons-en</i>	<i>c'était un bon moment/ouff c'est cool prendre conscience que ce n'est pas tj catastrophique Bah tu vois c'était bien/ca fait du bien On est capable, j'ai affronté le moment donc je peux y arriver de nouveau</i>	<i>Ce n'est pas parce qu'une fois ca c'est mal passé une fois que les autres seront pareil éviter de généraliser Ca arrive, ça ne va pas forcément se reproduire</i>
Attention	<i>T'inquiète pas, tu n'es pas seule, on peut trouver ensemble une solution, peut-être tu n'en auras pas besoin, il ne faut pas que tu culpabilise. c'est ta famille, ils sont bienveillants sur les côtés positifs être décentrer du repas/être attentif aux autres et aux échanges plutôt que l'assiette Sur le bon côté de l'événement (voir ses amis, passer un bon moment...) gpe 3</i>	<i>Aies confiance en toi, tu es en sécurité, tu as plein d'autres atouts. Tu vas passer une bonne soirée. Il y a toujours une solution, si tu sens le stress monter, visualise ton lieu refuge. Tu n'es pas seule. sur les autres plutôt que l'assiette</i>	<i>Super, on l'a fait. repenser aux bons moments passés</i>	<i>Cela ne veut pas dire que cela reproduira tout le temps, garde confiance. Continue dans cette voie , cela ira de mieux en mieux gpe1</i>
Comportements	<i>Prends un médicament avant le repas je communique sur ce dont j'ai besoin pour aller à cet événement. En parler à une personne de confiance. On s'encourage, optimisme gpe3</i>	<i>Profiter du moment présent gpe3 me détendre Participer avec enthousiasme gpe3</i>	<i>Ce qu'on a tiré de positif de l'événement, ce que j'ai apprécié gpe3 reprogrammer qq chose car tout c'est bien passé Reprogrammer un événement gpe3</i>	<i>Se concentrer sur la partie positive de l'événement gpe3 gpe1 Prends un temps de repos, du recul sur l'événement, ne pas réagir à chaud gpe3</i>