

Carnet de Bord : Méthode Detachen

Objectifs de la méthode

- Identifier avec précision les déclencheurs émotionnels et comportementaux.
- Développer une conscience accrue des réactions automatiques.
- Pratiquer le détachement conscient pour reprendre le contrôle sur ses réponses.

Journal des déclencheurs (Log quotidien)

- Date et heure : Quand le déclencheur est-il apparu ?
- Contexte : Quel était l'environnement ou la situation immédiate ?
- Description du déclencheur : Quel événement ou pensée a provoqué la réaction ?
- Intensité émotionnelle : Évaluer de 1 à 10.
- Réaction automatique : Quelle a été votre réponse initiale ?

Suivi de la réponse Detachen

- Action de détachement : Quelle technique avez-vous utilisée (respiration, pause, recadrage) ?
- Résultat observé : Quel a été l'impact sur votre état émotionnel ?
- Apprentissage : Que pouvez-vous faire différemment la prochaine fois ?
- Niveau de satisfaction : Évaluer la gestion de la situation de 1 à 10.

Bilan hebdomadaire

- Fréquence des déclencheurs : Y a-t-il des récurrences ?
- Progression : Quels sont les déclencheurs devenus moins impactants ?
- Victoires : Célébrer les moments où le détachement a été réussi.
- Objectifs : Définir une intention pour la semaine à venir.

Conseils d'utilisation

- Soyez honnête et bienveillant envers vous-même lors du remplissage.
- Remplissez le carnet le plus rapidement possible après l'événement pour plus de précision.
- Utilisez ce document comme un outil d'observation, pas comme un outil de jugement.