

Programme SKILLS

Cahier du patient

Tous mes outils pour booster mes compétences

Nom et Prénom du patient

Support écrit et publié le 31 décembre 2025 par :

Eline JANSEN

Anna MANGOLINI

Alexis VANCAPPEL

Table des matières

Je découvre les différentes compétences.....	3
J'apprends à identifier mes émotions	4
J'apprends à réguler mes émotions	7
Les stratégies pour se souvenir des stratégies	12
J'apprends à me mettre en mouvement quand c'est difficile	13
J'apprends à résoudre les problèmes	15
J'apprends à me confronter aux émotions négatives.....	18
J'apprends à m'affirmer	20
J'apprends à contrôler mes envies et mes pulsions	21
Je fais la synthèse de ce que j'ai appris	22



Je découvre les différentes compétences

Les différentes compétences que nous allons travailler ensemble sont :

- **Identification des émotions :** Capacité à identifier ce que je ressens (réussir à voir quand je suis stressé ou triste, voir comment cela se manifeste dans mon corps et mon esprit)
- **Régulation émotionnelle :** Capacité à s'apaiser lorsque je ressens des émotions désagréable (ex : ne pas ruminer quand j'apprends une mauvaise nouvelle, me dire que ça n'est pas dramatique et faire redescendre mon niveau de tension)
- **L'activation comportementale ou auto-activation :** Capacité à planifier, organiser et réaliser les activités dans la journée (ex : voir des amis, lire, aller au cinéma, travailler, faire du bricolage...)
- **Résolution de problèmes :** Capacité à résoudre les problèmes qui se posent au quotidien (ex : mon fils ne travaille pas assez, la voiture est en panne, ma mutuelle ne convient plus)
- **Confrontation émotionnelle :** Capacité à se confronter aux émotions, aux pensées et aux situations difficiles (ex : aller dans un endroit où il y a du monde alors que ça me fait peur, regarder des souvenirs douloureux sans chercher à les enterrer)
- **Affirmation de soi :** Capacité à faire respecter ses besoins et ses droits tout en respectant ceux des autres (ex : dire non lorsque je ne veux pas faire quelque chose, oser demander un service, désamorcer des conflits)
- **Le contrôle des envies et des pulsions :** Capacité à ne pas céder à l'élan l'envie qui me pousse à faire quelque chose (ex : ne pas acheter dès que quelque chose me plaît)



J'apprends à identifier mes émotions

Les outils pour identifier mes émotions

1. Utiliser la roue des émotions

Chercher ce que je ressens parmi les 5 grandes émotions de base, les 5 grandes couleurs

2. Partir de mes sensations corporelles

Identifier mes sensations corporelles pour retrouver l'émotion associée

Si j'ai...	Alors mon émotion est probablement...
Le cœur serré, mal au ventre, le cœur qui s'accélère	De la peur
Les larmes aux yeux, la voix tremblante, une impression de perte d'énergie	De la tristesse
La mâchoire serrée, les sourcilles froncés, les poings serrés, le corps contracté	De la colère
La nausée, le nez plissé, la baisse de température	Du dégoût
La respiration ample, une montée d'énergie	De la joie

3. Partir de mes pensées

Identifier mes pensées pour retrouver l'émotion associée

Si je me dis...	Alors mon émotion est probablement...
Que je suis en danger ou qu'il va se passer quelque chose de grave	De la peur
Que j'ai perdu quelque chose d'important pour moi	De la tristesse
Que quelqu'un ou quelque chose m'empêche d'atteindre ce que je veux	De la colère
Que quelque chose est dégoûtant	Du dégoût
Que quelque chose constitue une bonne nouvelle et correspond à ce que je veux !	De la joie



4. Partir de mes tendances d'action

Identifier ce que l'émotion me pousse à faire pour retrouver l'émotion associée

Si j'ai envie de...	Alors mon émotion est probablement...
De fuir	De la peur
De pleurer ou me renfermer	De la tristesse
De taper sur quelqu'un ou quelque chose	De la colère
De me cacher les yeux ou le nez	Du dégoût
De sauter au plafond et d'embrasser tout le monde	De la joie

5. Se demander ce que ressentirai un ami dans cette situation

Imaginez qu'un ami proche soit à votre place, demandez-vous ce qu'il ressentirait. Est-ce la même chose que vous ?

6. Décortiquer l'ensemble des composantes de l'émotion

Situation	Pensées	Manifestations physiques	Tendance d'action	Emotion
Christophe n'a pas répondu à mon dernier texto	« Il doit m'en vouloir, j'ai dû faire quelque chose »	Boule au ventre Tension	Eviter d'aller là où je pourrais le croiser	Anxiété Culpabilité



Je m'entraîne à appliquer mes outils pour identifier mes émotions

Situation	Pensées	Manifestations physiques	Expression (extérieure)	Tendance d'action	Emotion



J'apprends à réguler mes émotions
Je réfléchis sur mes stratégies de gestion émotionnelle

Stratégies Globalement Adaptées (SGA) <i>Bénéfiques sur le long terme</i>	Stratégies Globalement Inadaptées (SGI) <i>Néfastes sur le long terme</i>



Mes outils pour réguler mes émotions

Réaliser une activité créatrice	Pratiquer une activité physique ou sportive
Scrapbooking Dessin Couture Peinture Mosaïque Mandalas Compositions florales	Yoga Pilate Footing Natation Vélo Danser sur une chanson entraînante
S'apaiser par les sens	S'occuper à la maison
Ecouter de la musique Chanter Jouer d'un instrument de musique Prendre soin de soi (automassage, soins des cheveux, choix des vêtements, maquillage etc...) Sentir des huiles essentielles Prendre une douche ou un bain Jouer avec / Caresser un animal Toucher un tissu agréable	Ranger son logement Faire du tri Ecrire (« ce que je ressens », « ce dont j'ai besoin », « les situations antérieures similaires à l'instant présent », etc...) Faire du repassage ou du ménage Cuisiner Bricoler
S'occuper à l'extérieur	En interaction avec les autres
Jardiner Prendre l'air Se concentrer sur les sons de la nature (ex : le bruit des oiseaux) Sortir en forêt Promener son chien Aller à la patinoire Aller au cinéma Conduire	Téléphoner à un proche ou lui envoyer un texto Partager une sortie culturelle Sortir en ville Faire quelque chose de gentil pour quelqu'un
Activer des sensations physiques fortes <i>bien pour les émotions +++ et les scarifications</i>	Occuper l'esprit-Faire quelque chose d'abordant <i>bien pour les ruminations</i>
Frapper dans un punchingball ou un coussin Serrer un glaçon quelques minutes dans ses mains Claquer un élastique Monter et descendre les escaliers plusieurs fois Prendre un bonbon acidulé	Penser à un souvenir positif Se focaliser sur l'instant présent Chercher le plus de mots possibles qui commencent par une lettre Faire des mots croisés, des sudokus
Changer mon point de vue sur une situation <i>Les plus bénéfiques sur le long terme</i>	
Relativiser Me demander si c'est si dramatique que cela Me demander ce que penserait un ami Me demander ce que dirait mon thérapeute Me demander si mes pensées sont rationnelles Me demander si j'ai des distorsions cognitives	Me demander comment je peux penser plus positivement Me demander si j'ai des preuves Faire la liste de ce qui va bien dans ma vie Se dire qu'il y a toujours du positif S'encourager
Autres stratégies	



Je m'entraîne à changer mon point de vue avec les distorsions cognitives

- *Tirer des conclusions sans preuves*

Il est en retard à notre rendez-vous, je suis sûr qu'il m'a oublié.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :

- *Se centrer sur un détail hors du contexte*

Vous sortez et vous vous êtes bien habillé etc. En montant dans la voiture, vous faites un petit accroc dans un vêtement (collant, pantalon) : la soirée est foutue, votre tenue est ratée.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :

- *Surgénéralisation : une situation devient toutes les situations*

Ma dernière relation amoureuse s'est mal terminée, je me dis que je ne trouverai jamais l'amour.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :

- *Maximisation/Minimisation : Attribuer une plus grande valeur aux échecs et aux événements négatifs et dévaloriser les réussites et les situations heureuses*

Je gère toujours très bien mes dossiers et mes collègues me félicitent, mais j'ai fait une erreur au travail aujourd'hui, je suis vraiment nul.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :

- *Culpabilisation : Surestimer les relations entre les événements défavorables et l'individu. Ramener à soi*



Il a raté son examen, c'est ma faute, j'aurais dû l'aider à réviser, et j'étais très stressée, j'ai dû lui communiquer mon stress.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :

- *La pensée en noir et blanc : pas de juste milieu*

Si je n'arrive pas parfaitement ce travail, ça ne sert à rien que je le fasse.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :

- *La catastrophisation : Surévaluer le danger que pourrait entraîner une situation souvent en créant un scénario catastrophe*

Si je ne couvre pas assez mes enfants, ils pourraient avoir froid, attraper une pneumonie et en mourir.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :

- *Lecture de pensée d'autrui : penser que l'on peut deviner ce que pensent les gens*

Si je fais une crise d'angoisse dans la rue, tout le monde va penser que je suis fou.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :

- *Erreur de voyance : penser que l'on peut lire l'avenir*

Je n'arriverai jamais à travailler.

Mon exemple :

Ma nouvelle pensée :



Je continue à m'entraîner à identifier les émotions et à changer mes pensées

Situation	Pensée de départ	Emotion	Distorsion cognitive	Nouvelle pensée	Pourcentage d'adhésion

Les stratégies pour se souvenir des stratégies

Avoir un objet symbolique
Une bague Un bracelet Un caillou dans la poche Avoir un objet sur le porte-clef
Garder les stratégies écrites proche de soi visuellement
Ecrire sur des post-it et les mettre à côté du miroir, sur le bureau le frigo Afficher la liste des stratégies Faire plastifier la liste des stratégies et les mettre sur un porte-clef
Autres stratégies
Prévoir un temps dans la journée pour faire le bilan sur comment je me sens et se dont j'ai besoin Partager les stratégies avec un proche bienveillant



J'apprends à me mettre en mouvement quand c'est difficile

Les activités que je dois mettre en place

Les activités qui font du bien au quotidien

Les activités en lien avec mes valeurs

Les activités casse-pieds mais qui entraînent un sentiment de satisfaction



Mes stratégies pour me mettre en action

Planifier
Définir un moment précis par en avance où je fais l'activité Se mettre une date limite
Réveiller son énergie
Mettre la musique à fond Chanter Réveiller son corps S'encourager comme un coach de sport Se faire un mantra
Abaisser le coup de la tâche
Ne se focaliser que sur une étape de l'action La technique des 5 minutes (se dire que l'on va faire l'action 5 minutes, si on fait plus c'est bien et si on ne fait que 5 minutes c'est bien aussi)
Se « piéger » - se driver
Se donner une récompense (e.g. une sucrerie, un temps télé ou série) Prévenir quelqu'un qu'on va faire l'action pour s'engager Prévoir un temps pour faire l'action avec un ami Ecrire une lettre d'engagement envers soi-même Le faire la tout de suite maintenant avec le thérapeute Aller dans un lieu où on est obligé de faire l'action (ex : la bibliothèque)
La planification mentale
Décrire mentalement ou à l'écrit comment on va faire l'action, quelles vont être les difficultés rencontrées et comment nous allons les dépasser



J'apprends à résoudre les problèmes

Mes outils pour résoudre les problèmes

Outil	Descriptif
Le pourquoi/comment	<ul style="list-style-type: none"> - Noter toutes les questions en pourquoi (ex : pourquoi j'ai ça se passe toujours mal avec les hommes ?) - Les transformer en question en comment (comment je peux améliorer ma relation avec Jacques ?)
Poser le problème à l'écrit et le décortiquer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifier le problème et le décrire le plus précisément possible <i>Christine ne me parle plus</i> 2. Déterminer les objectifs face à ce problème <i>Me réconcilier avec Christine</i> 3. Lister toutes les solutions possibles, même les plus farfelues <i>Lui écrire, passer chez elle, faire appel à un médiateur...</i> 4. Pour chaque solution, faire les listes des avantages et des inconvénients <i>On a le temps de réfléchir, il y a quelqu'un pour canaliser les conflits...</i> 5. Choisir la solution avec le meilleur ratio avantages/inconvénients <i>Lui écrire</i> 6. Lister les étapes de mise en place de la solution <i>Ecrire la lettre, la faire relire, la poster</i> 7. Evaluer l'efficacité <i>Christine me parle à nouveau</i>
La technique des trois minutes Pour détecter les ruminations inefficaces	Lorsqu'un problème tourne en boucle dans ma tête et que je rumine, je continue ce que je fais pendant 3 minutes. Puis je me demande : « est-ce que j'ai avancé dans la résolution ou la compréhension du problème concrètement ? ». Si la réponse est non, c'est que je suis en train de ruminer je dois alors résoudre le problème.
Appel à un ami <i>Quand je suis en panne d'idées</i>	Je demande à un proche comment il ferait pour résoudre le problème. Je me demande comment un proche ferait pour résoudre le problème. Je demande à google comment faire pour résoudre le problème.



Je liste les problèmes et je m'entraîne au pourquoi/comment

Les problèmes	Mes questions en pourquoi	Mes questions en comment	Mes solutions



Je m'entraîne à poser le problème à l'écrit

Les étapes	J'applique sur mon problème
<ul style="list-style-type: none">• Identifier le problème et le décrire le plus précisément possible	
<ul style="list-style-type: none">• Déterminer les objectifs face à ce problème	
<ul style="list-style-type: none">• Lister toutes les solutions possibles, même les plus farfelues	
<ul style="list-style-type: none">• Pour chaque solution, faire les listes des avantages et des inconvénients	
<ul style="list-style-type: none">• Choisir la solution avec le meilleur ratio avantages/inconvénients	
<ul style="list-style-type: none">• Lister les étapes de mise en place de la solution	
<ul style="list-style-type: none">• Evaluer l'efficacité	



J'apprends à me confronter aux émotions négatives

Les stratégies pour se confronter aux émotions

Outil	Descriptif
Le focus sur l'émotion	Je me concentre sur l'émotion que je ressens, sur mes pensées et mes sensations pendant plusieurs minutes
Méditer avec les émotions	Faire de la méditation focalisée sur l'émotion (application Prezens : être avec les émotions difficiles ou météo intérieure)
Avoir des pensées positives sur mes émotions	Se dire : « Ça va passer » « C'est supportable » « J'ai le droit de ressentir ces émotions » « C'est naturel » « Je peux accepter que ça soit là »
Accepter que le pire soit possible <i>Lorsque j'ai une émotion anticipatoire</i>	Se dire et au pire... Ecrire le scénario catastrophe : Ecrire le pire du pire qui puisse arriver tout en restant crédible et en incluant les faits, les pensées, les émotions, les sensations.
Y aller progressivement	Identifier une situation problématique et identifier plusieurs niveaux de difficultés auquel vous pouvez vous confronter. Par exemple, pour la conduite, vous pouvez conduire sur un parking, puis en ville, puis avec quelqu'un sur l'autoroute...



Je m'entraîne à écrire mon scénario catastrophe



J'apprends à m'affirmer

Mes techniques pour m'affirmer

La techniques	Descriptif	Exemple
Le représentant	Dire je et parler en son nom	J'aimerais que tu me laisses plus de temps pour me préparer avant de sortir.
Le sincère	Exprimer ses émotions	Ça me gêne que tu insistes.
Le juste	Être précis dans les demandes et les refus	Le problème c'est que je dois faire à manger tout seul pour 10 personnes quand on invite ta famille et c'est long.
Le téméraire	Être persistant	J'entends ce que tu me dis, mais je t'ai demandé si on pouvait aller au cinéma ce soir et tu ne m'as pas répondu.
L'empathique	Être empathique	Je sais que tu as beaucoup de travail mais j'aurais besoin de ce dossier pour jeudi soir, est-ce que tu pourrais régler ça stp ?
Le solutionneur	Adopter une démarche de résolution de problèmes , penser que l'objectif est de résoudre le problème avec la personne	Moi je ne peux pas te conduire au sport mais est-ce que tu as demandé à Sylvain ?
Le protecteur	Couper les conversations lorsque les personnes sont agressives ou trop insistantes	Là nous ne sommes pas en état d'en discuter, on en reparlera plus tard.
L'authentique	Être authentique	Tu aimes bien mon pull ? Moi je trouve que c'est un vieux truc.
L'attentif	Être dans l' écoute active , laisser la personne s'exprimer et vérifier que l'on a bien compris en reflétant	Si je comprends bien, ce qui t'embête c'est que je sois trop exigeante sur le ménage et que je demande trop de choses.



J'apprends à contrôler mes envies et mes pulsions

Mes techniques pour contrôler mes envies et mes pulsions

Rendre le comportement plus compliqué à réaliser	Limiter les tentations
<p>Sortir sans argent, ne pas avoir de liquide, avoir un plafond sur la carte bleue ou ne sortir qu'avec une somme limitée en espèces</p> <p>Mettre les objets (lames, nourriture) en hauteur ou dans des placards fermés</p> <p>Mettre des post-it sur les objets pour se rappeler qu'on peut faire autre chose</p> <p>Laisser le téléphone dans une autre pièce ou installer un bloqueur d'application sur le téléphone</p>	<p>Ne pas passer dans certains rayons du supermarché</p> <p>Choisir un autre itinéraire pour éviter de passer devant le bar</p> <p>Eviter certaines fréquentations avec lesquelles j'avais l'habitude de consommer</p> <p>Faire les courses une fois par semaine, ne pas stocker en excès, attendre la fin pour racheter</p> <p>Acheter un seul paquet de cigarettes à la fois, attendre la fin du paquet pour en racheter</p> <p>Limitier les soirées avec beaucoup de tentations</p> <p>Fixer une somme maximale ou un temps limite pour jouer</p>
Satisfaire l'envie autrement	Parasiter les sensations de l'envie
<p>Claquer l'élastique, se pincer</p> <p>Frapper dans un punchingball</p> <p>Crier dans un coussin, crier dans sa voiture ou lorsque la musique est très forte</p> <p>Trouver un autre comportement qui me procure du plaisir (appeler un ami, faire du sport...)</p>	<p>Boire-manger quelque chose fort en goût (bonbons acidulés)</p> <p>Prendre un verre d'eau glacé</p> <p>Se brosser les dents</p> <p>Activer du dégoût (e.g. en regardant une photo de vomi)</p>
Stratégies mentales	Autres stratégies
<p>Se rappeler que l'envie ça passe</p> <p>Se rappeler des conséquences négatives du comportement</p> <p>Penser à tout le bien que m'a apporté l'arrêt du comportement/ à tous les efforts mis en place pour arrêter</p> <p>Ecrire une lettre d'engagement à un proche ou envers soi même où l'on s'engage à tout faire pour arrêter</p>	



Je fais la synthèse de ce que j'ai appris

Exemple de Virginie

Si... (Les situations)	Alors je... (Mes techniques)
Je ressens des choses difficiles et désagréables.	Je me pose pour analyser ce que je ressens physiquement et j'identifie l'émotion.
Je ressens des émotions désagréables.	Je respire. Je me demande mes pensées sont logiques ou rationnelles (distorsions cognitives). Je me dis que ça va passer. Je me dis que c'est aussi normal de ressentir cela.
Je rumine et j'ai un problème que je n'arrive pas à résoudre.	Je me pose, je me demande comment le résoudre Je fais la fiche du groupe Je demande l'avis de ma sœur Chloé
J'ai des échanges compliqués avec certaines personnes et notamment mes parents	Je dis « je ». J'exprime ce que je ressens. Je suis empathique mais persistante. Je m'efforce de résoudre les problèmes avec eux.
J'ai du mal à me mettre en mouvement	Je m'encourage. Je fais l'astuce des 5 minutes.



Fiche de synthèse du programme SKILLS

Si... (Les situations)	Alors je... (Mes techniques)

