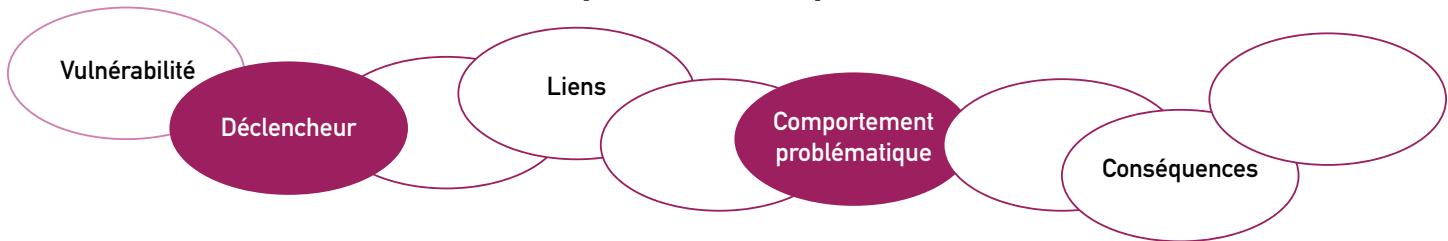


Annexe I

Analyse en chaîne pour comprendre un comportement problématique



Étape 1 : décrire en détail le comportement problématique (spécifique, concret et assez détaillé pour qu'un comédien puisse jouer la scène; ce que j'ai fait, dit, pensé ou senti si l'émotion est le comportement problématique)

Étape 2 : décrire l'événement déclencheur à l'origine de la chaîne d'événements ayant mené au comportement problématique (commencer par les événements dans l'environnement : Qu'est-ce qui se passait? Quand était-ce? Puis : Que faisiez-vous? À quoi pensiez-vous? Comment vous sentiez-vous?)

Étape 3 : décrire les facteurs qui ont précédé l'événement et qui ont contribué à vous rendre vulnérable au déclenchement de la chaîne d'événement qui ont mené au comportement problématique (ex. maladie, drogue/alcool, événement stressant dans l'environnement, émotions intenses, vos actions etc...)

Étape 4 : décrire de façon très détaillée la chaîne d'événements qui ont mené au comportement problématique (ex. actions, sensations corporelles, pensées, comportements d'autrui, émotions etc...)

Étape 5 : décrire les conséquences positives et négatives du comportement problématique à court et à long terme (ex. réactions des autres, émotions après l'événement, effet sur vous/les autres après)

Pour changer le comportement :

Étape 6 : décrire les comportements compétents pour remplacer les liens problématiques dans la chaîne d'événements (qu'auriez-vous pu penser ou faire différemment à chaque étape de la séquence?)

Étape 7 : développer des plans d'action pour réduire la vulnérabilité aux événements stressants et éviter que l'événement déclenchant puisse se reproduire

Étape 8 : réparer les conséquences importantes ou significatives du comportement problématique (corriger les dommages qui résultent de votre comportement problématique ou rendre les choses un peu meilleures)

Étape 9 : Quelles sont vos pensées et émotions concernant cet événement (écrire librement si souhaité)