

Exercice - Correspondance entre les pensées et les émotions



L'exercice ci-dessous est utile pour parler de la relation entre les pensées et les émotions. Il montre que différentes façons d'expliquer l'isolement peuvent entraîner différentes pensées et émotions.

Pensées

Qu'arriverait-il si je tombais malade et qu'il n'y avait personne pour m'aider?

Je deviendrais un fardeau pour mon fils.

Personne ne se soucie de moi.

Émotions

Culpabilité

Peur

Tristesse

Ce document est tiré de l'article de [Van Orden et al.](#) intitulé *Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During 'Social Distancing' Restrictions*, 2020. Cet exercice est destiné à être fait avec l'aide d'un prestataire de services. Pour plus de renseignements sur la façon d'employer l'exercice, visitez le site www.eenet.ca/fr/ressource/strategies-pour-promouvoir-les-liens-sociaux-chez-les-personnes-agees-solees