|  |  |
| --- | --- |
|  | **Module thérapeutique 7 : Etre en empathie** |

**Feuille de travail 7.5. Exercice « situations sociales »**

|  |
| --- |
| Je veux essayer / m’exercer aux situations sociales suivantes (ex : engager une conversation avec un nouveau voisin ; organiser un rendez-vous avec un ami ; dire quelque chose à quelqu’un qui me dérange ; etc…) |

|  |
| --- |
| En faisant ça, à quoi je souhaite faire attention en particulier (voir aussi les diapos de thérapie « Quelles sont les caractéristiques des personnes avec qui l’on a envie de discuter » et « règles sociales implicites ») |

|  |
| --- |
| Quelles sont les choses que j’appréhende par rapport à cet exercice ? |

|  |
| --- |
| Après l’exercice : ce que j’appréhendais s’est-il vraiment passé ? Si non, comment je peux l’expliquer ?  Comment s’est passé l’expérience – et qu’est-ce que je peux en retenir pour la prochaine fois ? |