

Activité 5-3 : Arrêter/commencer/continuer

Réfléchissez aux comportements, aux sentiments et aux pensées que vous aimeriez :

- éliminer (arrêter) ;
- adopter (commencer) ;
- maintenir (continuer).

Par exemple :

J'aimerais **arrêter** de me sentir coupable parce que je ne peux pas en faire plus pour le membre de ma famille qui est malade.

J'aimerais **commencer** à prendre une pause en après-midi pour magasiner, faire du yoga ou visiter des amis.

J'aimerais **continuer** à assister aux séances d'un groupe d'entraide pour les familles comme celui offert par la Mood Disorders Association of Ontario lorsque les séances de ce groupe prendront fin.

Indiquez que ce vous aimeriez faire.

Arrêter : _____

Commencer : _____

Continuer : _____