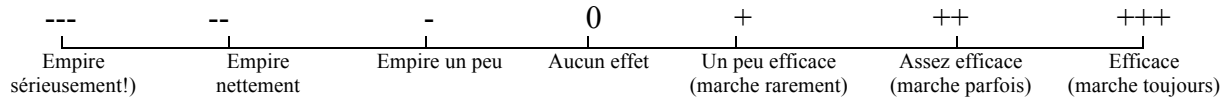


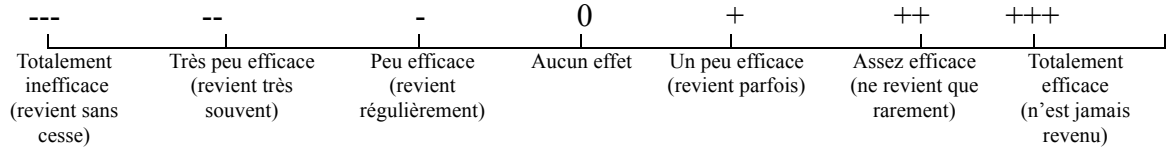
# FAIRE FACE A LA SOUFFRANCE

## Fiche 2-2. Efficacité de mes solutions

Inscrivez vos solutions dans la première colonne puis, dans la deuxième, notez l'efficacité à court terme de chacune pour réduire, éliminer, éviter ou échapper à votre souffrance.



Puis, dans la colonne de droite, notez l'efficacité à long terme de chaque solution. Une solution est efficace à long terme si la souffrance n'est jamais réapparue.



Enfin dans la troisième colonne (valeurs) notez dans quelle mesure le recours à cette solution vous a fait avancer en direction de ce qui est important pour vous dans la vie.

Solutions utilisées cette semaine pour réduire, éliminer, éviter ou échapper aux pensées, émotions, sensations ou souvenirs (mes souffrances) :	court terme	long terme	valeurs