

À l'affût des comportements inadaptés¹

Parfois, les gens font des choses nuisibles, dangereuses ou risquées lorsqu'ils ressentent des émotions fortes, sont dans des relations malsaines, ont des problèmes avec leurs pensées ou ressentent des pulsions intenses. Vous trouverez ci-dessous une liste de comportements inadaptés ou problématiques de votre passé qui pourraient être liés à ces comportements.

Émotions fortes - colère, solitude, ennui, paranoïa, etc.

-
-
-

Problèmes liés à mes pensées - culpabilité, jugement, pensées rapides ou croyances délirantes

-
-

Interactions inconfortables ou relations malsaines - Disputes, manipulation, mensonge ou isolement

-
-
-

Pulsions intenses ou inconfortables - pulsions sexuelles, pulsions agressives, pulsions d'automutilation, etc.

-
-
-

¹ Exercice « On the Lookout for Maladaptive Behaviors », Extrait de « Treating Sex Offenders : An Evidence-Based Manual » de Jill D. Stinson et Judith V. Becker. 2013 , The Guilford Press.