

Grille SEPAB

Exemple d'utilisation



CAP de créer la vie qui te ressemble, Défi #20

Voici une brève présentation de la grille **SEPAB**, un outil exclusif que j'utilise dans mes accompagnements.

Elle t'aide à **prendre conscience de ta liberté intérieure** à chaque étape de ta réaction face à une situation.

Elle peut être utilisée pour accueillir une émotion difficile, **poser un regard lucide et bienveillant sur ce qui se passe en toi**, et faire des choix plus alignés.

Au programme

- 🌿 Le mode d'emploi de la grille SEPAB
- 🌿 Un exemple concret d'utilisation
- 🌿 Ton modèle de grille SEPAB vierge



Belle exploration !

Grille "SEPARB" Explication

- **S - Situation** : le fait objectif, ce qui se passe concrètement
- **É - Émotion** : ce que tu ressens sur le moment
- **P - Pensée** : ce que tu te dis intérieurement, ton interprétation
- **A - Action** : ce que tu fais, ta réaction observable
- **B - Besoin** : ce que cette émotion vient te montrer, ce que tu veux nourrir



2

Exemple d'utilisation de la grille SEPAB

Contexte : Tu es fatiguée, tu viens de terminer ta journée de travail.

Ton conjoint rentre et fait une remarque sur le désordre dans le salon (jouets d'enfants, vaisselle...).

Éléments	Situation réelle
S - Situation	<i>Mon conjoint fait une remarque sur le désordre à la maison.</i>
E - Emotion	<i>Je ressens de la colère et de l'agacement</i>
P - Pensée	<i>Il ne voit pas tout ce que je fais ! Il me critique au lieu de m'aider.</i>
A - Action	<i>Je hausse le ton, je me ferme, je lui réponds sèchement</i>
B - Besoin	<i>J'ai besoin de reconnaissance, de soutien et de me sentir valorisée</i>



3

À toi de jouer – Ta propre grille SEPAB

Utilise ce tableau pour clarifier ce qui se passe en toi lors d'un moment difficile. Tu peux l'imprimer autant de fois que tu veux, ou simplement le recopier dans ton carnet.

Éléments	Situation réelle
S - Situation	
E - Emotion	
P - Pensée	
A - Action	
B - Besoin	

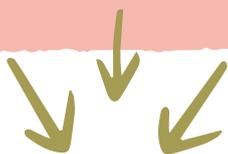


Bravo pour cette pratique sur toi-même

Prendre le temps de **mettre des mots sur ce qui se passe en toi**, c'est déjà une transformation.

Ce simple exercice te redonne du pouvoir sur tes réactions... et t'invite à plus de douceur envers toi-même.

Besoin d'un accompagnement régulier pour t'encourager dans ton cheminement ? Inscris-toi au **programme de soutien offert "Je garde le CAP"**, spécialement dédié aux lectrices du livre CAP de créer la vie qui te ressemble.



JE M'INSCRIS AU
PROGRAMME DE
SOUTIEN OFFERT

