

| | | |
|--|--|---|
| SITUATION | DÉCRIRE L'ÉVÉNEMENT PRÉCIS À L'ORIGINE DE L'ÉMOTION. | Qui ? Quoi ? Quand ? Où ? |
| EMOTIONS | ÉVALUER L'INTENSITÉ. | Comment je me suis senti(e) sur une échelle de 0 à 8? |
| PENSEES AUTOMATIQUES | ÉCRIRE LES PENSÉES AUTOMATIQUES. | Ce qui m'est venu à l'esprit au moment même ? |
| PREUVES QUI CONFIRMENT QUE CETTE PENSÉE EST VRAIE | VALIDER LA PENSÉE. | Quels sont les faits qui confirment cette pensée ? |
| PREUVES QUI DEMONTRENT QUE CETTE PENSÉE EST FAUSSE | INVALIDER LA PENSÉE. | Quels sont les faits qui infirment cette pensée ? |
| PENSEES ALTERNATIVES | PENSER AUTREMENT. | Quelles sont les pensées qui conviennent mieux ? |
| | | Quel serait l'avantage de penser autrement ? |
| EMOTIONS | ÉVALUER L'INTENSITÉ. | Avez-vous senti votre malaise ou votre émotion diminuer ? |