

TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES SCHÉMAS ET MODES DYSFONCTIONNELS

SITUATION OU ÉVÉNEMENT	SCHÉMA ET ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
Décrire brièvement la situation ou l'événement	Spécifier le schéma et l'émotion, puis évaluer son intensité (0-100%)	Écrire vos pensées au moment où est survenue l'émotion	Écrire les pensées adaptées	Réévaluer l'intensité de votre émotion (0-100%)	Écrire la conduite (ou les comportements) découlant des pensées adaptées