

**Tableau TCC de type ABC**

<b>Évènement</b> « Qui, quoi, où comment? »	<b>Pensée / Croyances</b> « Qu'est-ce que je me dis ? »	<b>Comportement et émotions</b> « J'ai envie de faire quoi? Quelle est ma réaction? Qu'est-ce que je ressens? »