

TABEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES

| ÉVÉNEMENT Situation ou occasion ou fil des pensées | ÉMOTION Spécifier l'émotion (0-100%) | PENSÉES AUTOMATIQUES Écrire textuellement les pensées et images à l'origine de l'émotion | FAITS QUI SOUTIENNENT LA PENSÉE AUTOMATIQUE | FAITS QUI CONTREDISENT LA PENSÉE AUTOMATIQUE | PENSÉES ALTERNATIVES Écrire les pensées réalistes résultant de la restructuration cognitive | RÉSULTAT Réévaluer l'intensité de l'émotion (0-100%) |
|---|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | | |