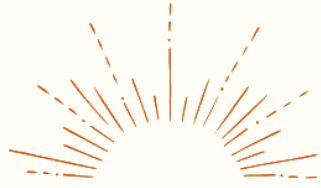




Après la psy, le beau temps...

Situations	Emotions	Pensées automatiques (négatives)	Comportements	Pensées alternatives
<i>A décrire</i>	<i>Ce que je ressens Nommer l'émotion ressentie Intensité de 0 à 10</i>	<i>Qu'est-ce qui traverse mon esprit au moment où je vis cette situation ? Qu'est-ce que cette situation signifie pour moi ? Qu'est-ce que je me dis ? Quel est mon discours intérieur ?</i>	<i>Ce que je fais</i>	<i>Qu'est-ce que je pourrai me dire d'autre ? De quelle autre façon je pourrai voir la situation ?</i>



Après la psy, le beau temps...