

TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES (ACCENT SUR LES EXIGENCES ET SES CONSÉQUENCES)

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	Quelle est l'exigence?	-Transformer l'exigence en préférence -Est-ce bien grave? -Acceptons l'inévitable -Jugement moins global, moins sévère	PENSÉES ALTERNATIVES Écrire les pensées réalistes résultant de la restructuration cognitive	RÉSULTAT Réévaluer l'intensité de l'émotion (0-100%)