

FICHE DE SCHEMA (« MEMO- FLASH »)

Description de la situation actuelle :

à l'instant même je me sens _____ parce que _____
(émotions)

(situation déclenchante)

Identification du schéma(s)

cependant je sais que cela est produit par mon schéma _____

Je sais que l'origine en est _____ (schéma en cause)

(origine)
Ce schéma me conduit à exagérer _____
(distorsions du schéma)

Mise à l'épreuve de la réalité

Même si je pense que _____

(pensée négative)
la réalité en fait est que _____

(pensée saine)
les arguments en faveur du côté sain dans ma vie sont _____

(exemples)

instruction comportementale

c'est pourquoi même si j'ai envie de _____
(comportements négatifs)

je pourrais à la place _____
(comportement sain alternatif)

(Avec autorisation de Jeffrey Young, Institut de Schema Therapy, New York)

COMMENTAIRES