

Situation

Événement déclencheur

Quel s'est-il passé? Où? Quand? Avec qui? Comment?

Pensées et images automatiques

Ce qui m'a traversé l'esprit ? Ce qui m'a dérangé ? Qu'est-ce que ces pensées / images / souvenirs signifient pour moi, ou disent de moi ou de la situation ? (évaluation des pensées). Su quoi focalisez-vous votre attention ?

Comportements

Ce que j'ai fait et ce que je n'ai pas fait

Quelles réactions automatiques ai-je eues? Qu'est-ce que m'a aidé à faire face? Qu'est-ce que les autres m'ont vu faire?

Emotions

*Quelle émotion ai-je ressentie à ce moment ?
Quoi d'autre ? Quelle douleur ai-je ressentie ?
(0 - 100%)*

Sensations physiques

Qu'est-ce que je remarque dans mon corps ? A quel endroit ?