

A	B	C
Événements déclencheurs (peut-être un sentiment)	Pensées et croyances	Conséquences
• Ce qui se passait juste avant de me sentir en détresse Que s'est-il passé? Où ? Quand ? Avec qui? Comment?	• Pensées et images automatiques <i>Ce qui m'a traversé l'esprit?</i> • Significations et attitudes que je donne aux événements externes et internes <i>Qu'est-ce que ces pensées / images / souvenirs signifient pour moi, ou disent de moi ou de la situation?</i>	• Émotions Quelle (s)émotion (s)ai-je ressentie(s) à ce moment? Quoi d'autre? Quelle(s) douleur(s) ai-je ressentie(s)? (0 – 100%) • Sensations physiques <i>Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?</i> • Comportements (actions et exhortes) <i>Quelles réactions automatiques ai-je eues? Ce que j'ai fait? Ce que j'ai voulu faire?</i>