

Mod2 : Fiche - Suivre mon ARC émotionnel

Date/ Heure	ANTÉCÉDENTS (Qu'est-ce qui déclenche la réaction émotionnelle ?)	REPONSES L'expérience émotionnelle			CONSÉQUENCES	
		Pensées	Sensations Physiques	Comportements et impulsions	Court terme (Quels sont les avantages)	Long terme (Comment ce comportement pourrait augmenter les émotions négative en future)