N	nm	
ıv		

Prénom :

C:: .:	15 / ./		D () .
Situation Vécue	Pensées associées	Comportement	Résultat
(Comment et quand	(Quelles pensées me	(Comment avez-vous	(Qu'est-ce que vous
l'événement est-il	sont venues à l'esprit	résolu cette émotion	retirez de de
arrivé ?)	dans cette situation ?)	ou situation ?)	l'événement au niveau
			émotionnel ?)
			,