

DATE						
ELEMENT DECLENCHEUR		PENSÉES AUTOMATIQUES	CROYANCES	COMPORTEMENT	PENSEES RATIONNELLES	ACTIONS POSSIBLES
La situation, le contexte, les personnes impliquées, la météo, l'évènement, le lieu		(les phrases survenues involontairement avant, pendant ou après la situation "il.elle va me quitter", "on va se moquer de moi", "j'aurais dû m'en douter" etc.)	(ce que ca dit de moi selon moi "je suis nulle, "personne ne peut m'aimer", "je suis incapable de choisir" etc.)	(la manière dont j'ai réagi et les conséquences à court, moyen, long terme "j'ai coupé court à la discussion et le problème s'est amplifié)	(ce que la situation révèle factuellement "il a dit qu'on devait parler simplement", etc.)	Le comportement que j'aimerais adopter la prochaine fois)
			Compléter si possible avec les mécanismes de défense (liste en dessous)			
SENSATIONS PHYSIQUES	EMOTIONS RESSENTIES					
(décrire et évaluer l'intensité de 0 à 10)	(décrire et évaluer l'intensité de 0 à 10)					
					RESULTAT ATTENDU	
					La manière dont j'aimerais réagir la prochaine fois	

boule de cristal - je sais ce que la personne pense et va faire
 binaire - adopter un raisonnement tout noir ou tout blanc
 rationalisation - justifier la situation par un raisonnement logique
 refus - déni de réalité
 formation réactionnelle - faire l'opposé de ce qu'on ressent
 projection - projeter ses propres pensées ou émotions dans l'autre (je te déteste mais je vais "tu me détestes")
 anticipation - recenser tous les scénarios possibles pour avoir l'impression de se préparer
 catastrophisme - imaginer le pire pour s'y "préparer"
 évitement - éviter ce qui fait peur ou souffrir
 généralisation - "tout le temps", "jamais", "chaque fois", "tout le monde"