

TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES SCHÉMAS ET MODES DYSFONCTIONNELS

SITUATION OU ÉVÉNEMENT	SCHÉMA ET ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
<p>Décrire brièvement la situation ou l'événement</p>	<p>Spécifier le schéma et l'émotion, puis évaluer son intensité (0-100%)</p>	<p>Écrire vos pensées au moment ou est survenue l'émotion</p>	<p>Écrire les pensées adaptées</p>	<p>Réévaluer l'intensité de votre émotion (0-100%)</p>	<p>Écrire la conduite (ou les comportements) découlant des pensées adaptées</p>