

Situation	Organisme			Réponse	Conséquences
Situations	Émotions ressenties	Sensations corporelles	Pensées automatiques	Comportements choisis	Conséquences occasionnées
→ Décrire l'événement ou la situation qui a déclenché le stress	→ Décrire le plus précisément possible les émotions ressenties	→ Décrire le plus précisément possible les sensations corporelles ressenties	→ Faire la liste des pensées qui viennent à l'esprit	→ Faire la liste de tous les comportements que vous avez adopté dans cette situation	→ Pour chacun des comportements, réfléchir sur les conséquences qui en découlent
<u>Exemple</u> : J'ai laissé un message à mon ami et il n'a pas rappelé	- Tristesse 8/10 - Anxiété 5/10 - Dégoût 8/10	Boule au ventre Tremblements Tension musculaire	« On lui a dit de mal de moi » « J'ai du dire quelque chose de mal » « il s'en fout de moi »	- Lancer des pics à mon ami - Je bloque son numéro	Dégradation de la relation Je me sens triste Je suis plus méfiant