

SITUATION

Quel s'est-il passé?
Quand? Où? Avec qui?
Comment?

PENSÉES et IMAGES automatiques

Ce qui m'a traversé l'esprit? Ce qui m'a dérangé? Qu'est-ce que ces pensées / images / souvenirs signifient pour moi, ou disent de moi ou de la situation? Sur quoi focalisez-vous votre attention?

COMPORTEMENTS

Ce que j'ai fait, ou ce que je n'ai pas fait. Quelles réactions automatiques ai-je eues? Qu'est-ce que aide à faire face? Qu'est-ce que les autres m'ont vu faire?

SENTIMENTS**Émotions**

Quelle émotion ai-je ressentie à ce moment? Quoi d'autre? Quelle douleur ai-je ressentie? (0-100%)

Sensations physiques

Qu'est-ce que je remarque dans mon corps? A quel endroit?