

**TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES (ACCENT SUR LES EXIGENCES ET SES CONSÉQUENCES)**

<b>ÉVÉNEMENT</b> Situation ou occasion ou fil des pensées	<b>ÉMOTION</b> Spécifier l'émotion (0-100%)	<b>PENSÉES AUTOMATIQUES</b> Écrire textuellement les pensées et images à l'origine de l'émotion	Quelle est l'exigence?	-Transformer l'exigence en préférence -Est-ce bien grave? -Acceptons l'inévitable -Jugement moins global, moins sévère	<b>PENSÉES ALTERNATIVES</b> Écrire les pensées réalistes résultant de la restructuration cognitive	<b>RÉSULTAT</b> Réévaluer l'intensité de l'émotion (0-100%)