

## LE TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP)

1 <sup>re</sup> colonne	2 <sup>e</sup> colonne	3 <sup>e</sup> colonne	<b>LE QUESTIONNEMENT DES PENSÉES</b>	4 <sup>e</sup> colonne	5 <sup>e</sup> colonne	6 <sup>e</sup> colonne
<b>ÉVÈNEMENT</b>	<b>ÉMOTION(S)</b>	<b>PENSÉES AUTOMATIQUES</b>		<b>PENSÉES ADAPTÉES</b>	<b>RÉSULTAT</b>	<b>ACTION</b>
<p>Écrire l'évènement (la situation, l'occasion ou les circonstances) au cours duquel sont survenues la ou les émotion(s). (Qui, quand, quoi et où?)</p> <p>(Indiquer la date et l'heure de l'évènement)</p>	<p>Nommer la ou les émotion(s) ressenties. Noter leur intensité sur une échelle allant de 0 à 100.</p>	<p>Écrire les pensées à l'origine des émotions.</p>	<p>Questionner les pensées automatiques pour vérifier jusqu'à quel point elles sont vraies, réalistes ou adaptées. Ces pensées sont-elles bien vraies? Pourrait-on voir les choses autrement? Les conséquences sont-elles si graves?</p>	<p>Écrire les pensées plus vraies, plus réalistes ou mieux adaptées résultant de la restructuration.</p>	<p>Réévaluer l'intensité de ou des émotion(s) sur une échelle allant de 0 à 100 et inscrire la nouvelle intensité.</p>	<p>Inscrire comment adapter son comportement suite à cette nouvelle façon de voir les choses?</p>

## TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP)

SITUATION OU ÉVÉNEMENT	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
<p style="text-align: center;">Décrire brièvement la situation ou l'événement</p>	<p style="text-align: center;">Spécifier l'émotion et évaluer son intensité (0-100%)</p>	<p style="text-align: center;">Écrire vos pensées au moment ou est survenue l'émotion</p>	<p style="text-align: center;">Écrire les pensées adaptées</p>	<p style="text-align: center;">Réévaluer l'intensité de votre émotion (0-100%)</p>	<p style="text-align: center;">Écrire la conduite (ou les comportements) découlant des pensées adaptées</p>