

FICHE D'AIDE THÉRAPEUTIQUE

En ce moment je ressens _____ (émotion) parce que

_____ (situation).

Cependant, je sais que c'est probablement mon schéma _____ qui est déclenché, et qui provient de _____

_____ (origine).

Ce schéma m'amène à exagérer à quel degré _____

(distorsion cognitive liée au schéma)

Même si je crois que _____

_____ (croyance fondamentale liée au schéma), la réalité est que

_____ (pensée adaptée).

Les preuves en faveur de cette pensée adaptée sont

(exemples spécifiques)

Donc, même si j'ai envie de _____

(comportement inadapté), je pourrais plutôt _____

_____ (comportement adapté).