

VII.X Exercice – Grille d’auto-observation de la restructuration cognitive¹⁶

Situation	Émotions/ Symptômes physiologiques	Comportements	Pensées automatiques et attributions
Ex.: Sortir seul de la maison	Peur: 7/10 Hypervigilance: 8/10 Tension musculaire et palpitations	Marcher rapidement, surveiller attentivement les autres	Je pourrais me faire attaquer; Je ne peux pas faire confiance à personne

¹⁶ Adapté de «Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique» de Dre Pascale Brillon (2005)