

Colonnes de Beck

Prendre du recul sur ses pensées



SITUATION	ÉMOTION(S)	PENSÉE AUTOMATIQUE	RÉPONSE RATIONNELLE	RÉSULTAT
C'est l'évènement vécu qui a déclenché l'émotion désagréable. Décrire uniquement ce qu'il s'est passé en ajoutant le plus de détails possible.	Nommer les émotions ressenties et leur intensité /10	La pensée qui vous vient pendant l'évènement et son niveau de croyance /10	Les pensées que vous avez eues en y réfléchissant à distance de l'évènement et leur niveau de croyance/10	Réévaluation des émotions et leur intensité/10 après avoir eu la réponse rationnelle

