**Tableau d’auto-observation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Déclencheur** | *La situation qui a déclenché chez moi une réaction mal adaptée : Que s’est-il passé ? Quand ? Où ? Avec qui ? Comment ?* |  |
| **Emotions** | *Quelles émotions ai-je ressenties (tristesse, peur, colère, honte... ?) et avec quelle intensité de 0 à 10 ?* |  |
| **Sensations Physiques** | *qu'ai-je*  *RESSENTI dans mon corps à ce moment-là ? à quel endroit ?* |  |
| **Pensées et images automatiques, croyances dysfonctionnelles** | *Qu'est-ce que je me suis dit ?*  *Qu'est-ce qui m’a traversé l’esprit ?*  *Ce à quoi j’ai pensé ?* |  |
| **Envies** | *Ce que j’ai eu envie de faire ?* |  |
| **Comportements** | *Ce que j’ai fait, ou ce que je n’ai pas fait, ce que les autres décriraient de ma réaction* |  |
| **Pensées alternatives** | *A la place de mes pensées et image automatiques, que se dirait quelqu’un qui réagit de façon adaptée et sereine ? quelles sont les autres façons de voir la situation …*  *Quels conseils donnerais-je à un(e) ami(e) dans cette situation ?* |  |