

Diagramme conceptuel

Eléments significatifs dans l'enfance

Quelles expériences ont contribué au développement et au maintien de la croyance de base ?

Croyance(s) de base

Quelle est la principale croyance ?

Règles, croyances, croyances conditionnelles

Quelles croyances aident à faire face à la croyance de base ?

Quels sont les effets négatifs de ces croyances ?

Stratégies, attitudes de compensation

Quelles conduites, attitudes aident à faire face aux croyances ?

Situation 1

Quelle est la situation problématique ?

Situation 2

Situation 3

Pensée automatique

Quelle pensée traverse l'esprit ?

Pensée automatique

Pensée automatique

Signification de la PA

A quoi sert cette pensée ?
Quelle est sa signification ?

Signification de la PA

Signification de la PA

Emotion

Quelle émotion est associée à la PA ?

Emotion

Emotion

Comportement

Quel comportement, action ?

Comportement

Comportement