

Diagramme conceptuel

Éléments significatifs dans l'enfance

Croyance(s) de base

Règles, croyances, croyances conditionnelles

Stratégies, attitudes de compensation

Situation 1

Quelle est la situation
problématique ?

Pensée automatique

Quelle pensée
traverse l'esprit ?

Signification de la PA

A quoi sert cette
pensée ?
Quelle est sa
signification ?

Emotion

Quelle émotion est
associée à la PA ?

Comportement

Quel comportement,
action ?