

Feuille de notation des pensées

1 La situation Qui? Quoi? Quand? Où?	2 Les humeurs 1. Notez les émotions ressenties. 2. Cotez ces émotions de 1 à 100 selon leur importance.	3 Les pensées ou images automatiques 1. Qu'avez-vous pensé et qui a pu engendrer l'émotion ou les émotions notées à la colonne 2? 2. Des images ou des réminiscences étaient-elles présentes?