

TABLEAU À 5 COLONNES:

TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES DYSFUNCTIONNELLES SELON BECK

SITUATIONS	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	RÉPONSES RATIONNELLES	RÉSULTATS
Événement ou fil des pensées	Spécifier et évaluer	Écrire littéralement et évaluer votre niveau de croyances (0-100%)	Écrire toutes les réponses et évaluer votre niveau de croyance (0-100 %)	Réévaluer votre niveau de croyance dans les pensées automatiques (0-100 %) et les émotions (0-100%)