



Prénom :
Semaine :

Situation Quand ? Où ? Avec qui ? Que s'est-il passé ?	Émotions Lesquelles ? Intensité 0–100 %	Pensées automatiques Qu'est-ce qui m'a traversé l'esprit ? ? Croyance 0–100 %	Distorsion(s) Quel piège de pensée ?	Pensée alternative / plus juste Une lecture plus nuancée et réaliste	Résultat Émotions après 0–100 %

Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3^e éd.). Guilford Press. — Greenberger, D. & Padesky, C. A. (2016). *Mind Over Mood* (2^e éd.).