

Le triangle cognitif



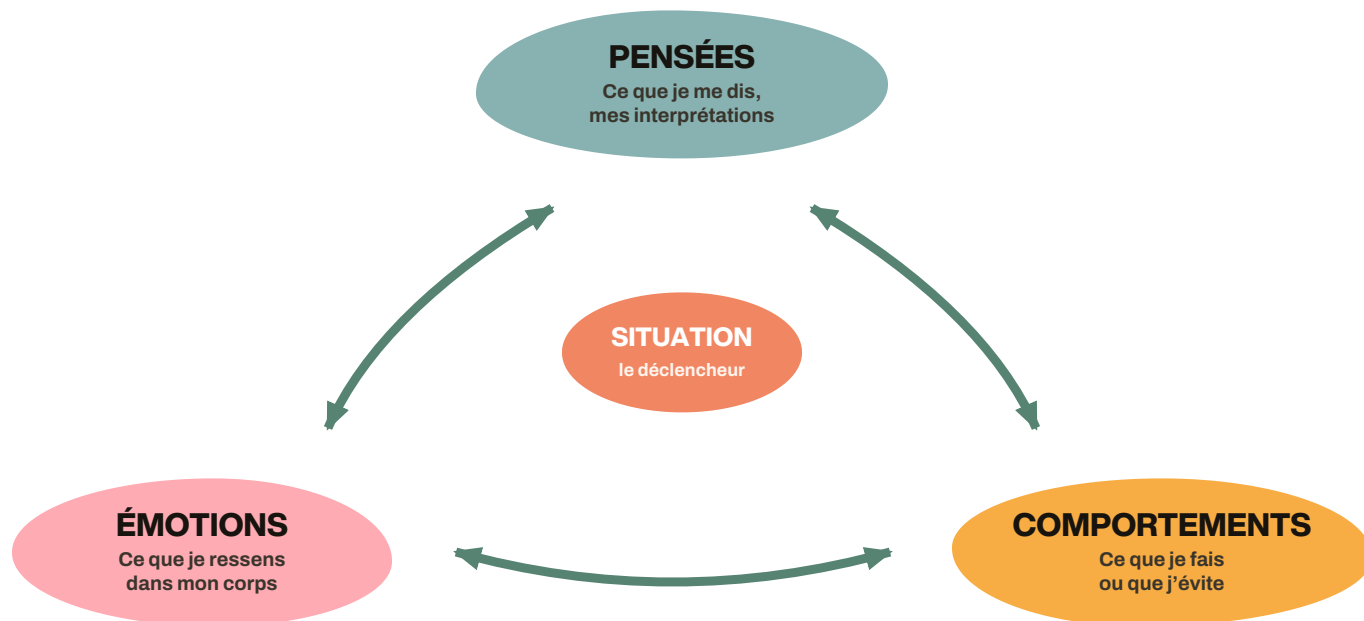
UN OUTIL DE LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

Prénom :

Situation ciblée :

Date :

Nos **pensées**, nos **émotions** et nos **comportements** s'influencent mutuellement. En agissant sur l'un des trois sommets, on transforme les deux autres. Repère le lien à partir d'une situation concrète.



1 La situation / le déclencheur

Que s'est-il passé ? Où, quand, avec qui ?

.....

.....

.....

2 Mes pensées

Qu'est-ce que je me suis dit ?
(croyance 0–100 %)

.....

.....

.....

.....

.....

3 Mes émotions

Qu'est-ce que j'ai ressenti ?
(intensité 0–100 %)

.....

.....

.....

.....

.....

4 Mes comportements

Qu'est-ce que j'ai fait
ou évité de faire ?

.....

.....

.....

.....

.....