

Colonnes de Beck : niveau 1

Situation (décrivez la situation telle qu'elle s'est produite et qui a induit un sentiment de gêne, désagréable voir douloureux)	Émotions et sensations corporelles de 0 à 10 (que ressentez-vous dans cette situation immédiatement ?)	Pensées automatiques (ce qui me vient directement à l'esprit dans cette situation, que me dis ma petite voix intérieure ?)	Comportements automatiques (comment j'ai agit ? Qu'est-ce que j'ai fait ?)
<i>Exemple : mardi à 17h je reçois un sms de mon conjoint qui m'explique qu'il ne pourra finalement pas rentrer à temps pour aller voir le film au cinéma avec moi.</i>	<i>Exemple : frustration 9/10, déception 8/10. Noeuds dans le ventre et gorge serrée.</i>	<i>Exemple : « il se fiche de moi ! On a prévu cette sortie en amoureux depuis longtemps c'est inadmissible ! », « il n'en a rien à faire de moi », « c'est toujours pareil », « notre couple va mal »</i>	<i>Exemple : je l'appelle pour lui partager mon mécontentement de manière agressive</i>