

Colonnes de Beck

DATE :

SITUATION, contexte	EMOTIONS Noter intensité 0/100	PENSEES	COMPORTEMENT (ce que je fais)	PENSEES ALTERNATIVES (CE QUE J'AURAI PU FAIRE...) Noter intensité de l'anxiété après y avoir pensé 0/100

A rapporter au cabinet pour analyser les situations anxiogènes chaque semaine. Vous devez décrire la situation de façon détaillée.