

SCHÉMA COMPORTEMENTAL 5'

FAIRE UN INVENTAIRE DE VOS PROBLÈMES À L'AIDE DU SCHÉMA COMPORTEMENTAL

Il est important pour vous et votre médecin de disposer d'un aperçu aussi complet que possible de vos problèmes. Cela permet de trouver la meilleure solution possible.

Vous trouverez ci-dessous un schéma sous forme de journal qui vous permet de répertorier vos problèmes et leurs conséquences. Il s'agit d'un schéma comportemental.

 DATE ET JOUR	 CIRCONSTANCES QUI ? QUOI ? OÙ ?	 PENSÉES	 ÉMOTIONS	 COMPORTEMENT	 CONSÉQUENCES
Lundi, 12 avril	Je me couche vers 22h	Je pense dans mon lit : je vais de nouveau compter les moutons et ne pourrai pas m'endormir	L'angoisse me submerge	J'essaie de trouver une bonne position et n'arrête pas de me retourner dans mon lit	Je me traîne toute la journée du lendemain avec des cernes sous les yeux et m'inquiète déjà pour la nuit suivante

FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ, AU STRESS
ET AUX TROUBLES DU SOMMEIL

 DATE ET JOUR	 CIRCONSTANCES QUI ? QUOI ? OÙ ?	 PENSÉES	 ÉMOTIONS	 COMPORTEMENT	 CONSÉQUENCES