

INTERVENTION 5'

GÉRER VOS PROBLÈMES À L'AIDE DU SCHEMA 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	
		Pensées alternatives positives?	Pensées alternatives positives?			
		Pensées alternatives positives?	Pensées alternatives positives?			