

La grille de Beck

Rationalise tes émotions en 5 étapes

Situation	Émotions	Pensées automatique	Pensées rationnelles	Résultat
Description de l'événement associé à l'émotion	Quelles émotions ou sentiments ? De 0 à 10, évaluez l'intensité de l'émotions	Quelle pensée automatique a précédé, accompagné ou suivi l'émotion ? De 0 à 10, quelle est le degré de croyance en cette pensée automatique.	Quelles pensées rationnelles pouvez-vous produire pour répondre à la pensée automatique De 0 à 10, quelle est le degré de croyance en cette pensée rationnelle.	Réévaluez les émotions ressenties et votre degrés de croyance vis-à-vis de la pensée automatique