## Grille d’auto-observation avec schémas

A remplir dans les moments significatifs de votre vie : émotion importante, interaction problématique avec une autre personne, évènement marquant ou toute autre situation qui vous semble importante dans le cadre de la thérapie.

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation** |  |
| **Emotions et sensations physiques**  (noter l’intensité de l’émotion entre 1 et 10) |  |
| **Pensées automatiques, images, souvenirs**  (noter pour chaque pensée le niveau de croyance entre 1 et 10) |  |
| **Règles**  (Je dois/Il faut… Sinon…) |  |
| **Croyances**  (Qu’est-ce que ça veut dire de moi, des autres, du monde ?) |  |
| **Besoin fondamental** |  |
| **Comportement** |  |
| **Schémas précoces inadaptés**  **Mode de personnalité** |  |
| **Conséquences pour moi** |  |
| **Conséquences pour les autres** |  |