



FORMULAIRE DE CONFRONTATION

1	Intensité : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Émotion	
2	
Occasion	
3	
Comportement	
4	1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____
Pensées / idées	
5	1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____
Confrontation des pensées Avec la réalité (voir le glossaire des émotions)	
6	Intensité : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Résultat émotif	Nouvelle émotion ?
7	
Action à entreprendre	

