

TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES (TEP)

SITUATION OU ÉVÉNEMENT	ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
Décrire brièvement la situation ou l'événement	Spécifier l'émotion et évaluer son intensité (0-100%)	Écrire vos pensées au moment ou est survenue l'émotion	Écrire les pensées adaptées	Réévaluer l'intensité de votre émotion (0-100%)	Écrire la conduite (ou les comportements) découlant des pensées adaptées