Colonnes de Beck : fiche de pensées

Quand vous remarquez une émotion forte, notez le moment et remplissez les cinq colonnes de gauche à droite. Évaluez de 0 (pas du tout) à 100 (aussi fort que possible).

1 Situation	2 Émotion	3 Pensée automatique	4 Réponse rationnelle	5 Résultat
Que s'est-il passé ? Où, quand et avec qui ?	Qu'avez-vous ressenti ? Nommez l'émotion et évaluez son intensité.	Qu'est-ce qui vous a traversé l'esprit juste avant ? À quel point y avez-vous cru ?	Quels arguments pour et contre ? Que diriez-vous à un proche ? Notez une vision plus nuancée et à quel point vous y croyez.	À quel point croyez-vous la pensée maintenant ? Quelle est l'intensité de l'émotion ?
Quand _____	Intensité _____ /100	Croyance _____ /100	Croyance _____ /100	Croyance actuelle _____ /100 Émotion actuelle _____ /100
Quand _____	Intensité _____ /100	Croyance _____ /100	Croyance _____ /100	Croyance actuelle _____ /100 Émotion actuelle _____ /100
Quand _____	Intensité _____ /100	Croyance _____ /100	Croyance _____ /100	Croyance actuelle _____ /100 Émotion actuelle _____ /100

Balm **Les mêmes cinq étapes, guidées sur votre téléphone**

Gratuit sur iPhone et Android. Sans compte ; vos fiches restent sur votre téléphone.

Outil d'auto-assistance, ne remplace pas une thérapie. En cas de crise, contactez les services d'urgence locaux.

Scannez pour obtenir l'app

balmjournal.app/therapists/app/