

# Fiche Modèle ABC

Séparez l'événement des croyances et conséquences qui suivent

**A**

## Événement Déclencheur

Que s'est-il passé ?  
Décrivez-le de façon factuelle et précise.

---

---

---

---

---

---

---

---

**B**

## Croyances

Qu'est-ce que votre esprit a pensé que cela signifiait ?

---

---

---

---

---

---

---

---

**C**

## Conséquences

Quelles émotions, sensations corporelles et actions ont suivi ?

---

---

---

---

---

---

---

---



## VÉRIFICATION ÉQUILIBRÉE

Quelle est une autre façon réaliste de comprendre cette situation ?

---

---

---

Quelle est une prochaine étape utile ?

---

---

---