

*Formulaire de
confrontation des idées*



**Outil d'intégration :
Formulaire de confrontation des idées.**

1) L'occasion, l'événement : (Qu'est-ce qui s'est passé ?)
2) Émotion : (J'ai ressenti une émotion désagréable. Laquelle ?)
_____ 0-----5-----10
3) Comportements / réactions :
4) Idées : (Qu'est-ce que je me suis dit ?)
5) Confrontation (comparaison de mon idée avec la réalité à l'aide des questions et des idées réalistes) :
6) Idées réalistes que j'ai avantage à entretenir :
7) Résultat émotif : (Comment je me sens après avoir fait la confrontation ?)
0-----5-----10
8) Nouveaux comportements plus efficaces :