

## AUTO-OBSERVATION COGNITIVO-EMOTIONNELLE

NOM : .....Prénom : .....Age : .....

Date de l'examen : .....

Heure	SITUATION	EMOTIONS RESENTIES	COGNITIONS (PENSEES)
	Décrire :  1. L'événement précis produisant l'émotion déplaisante  2. Le fil d'idées, de pensées, de mémoires ou la rêverie, etc... produisant l'émotion déplaisante.	Spécifier :  1. Triste, agressif(ve), anxieux(se), etc...  2. Evaluer l'intensité de l'émotion.	1. Ecrire la pensée après l'émotion.

--	--	--	--