



## Module thérapeutique 4 : Style d'attribution



### Feuille de travail 4.4. Les événements positifs survenus la semaine précédente (compliments, invitations...)

Que s'est-il passé ? (ex : j'ai fait une promenade sympathique avec un ami et nous avons bien discuté)

---

---

---

A quoi avez-vous principalement attribué la cause de cet événement sur le moment ? (ex : il y avait du soleil)

---

---

---

Quelles ont été les conséquences de votre explication ? (ex : j'étais dans le doute, je ne savais pas si mon ami était bien à cause du soleil ou parce que nous avons une conversation intéressante)

---

---

---

Comment pourriez-vous évaluer cet événement différemment ? Prenez à la fois en compte : vous-même, les autres et la situation / les circonstances. (ex : c'est moi qui ai eu l'idée de faire une promenade et mon ami a immédiatement accepté ; nous avons vraiment eu une bonne discussion et le mauvais temps n'aurait rien changé)

---

---

---