



Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions

Feuille de travail 5.1b Quelles sont les conséquences possibles de différents modes de décisions ? Vos exemples personnels

Evènement

(ex : « j'ai entendu des bruits de pas qui s'approchaient derrière moi de plus en plus vite »)

Explications hâtives
(ici : « la CIA va m'arrêter »)

Conséquences possibles
(ici : peur panique)

Explications alternatives
(ici : « quelqu'un voulait attraper son bus »)

Conséquences possibles
(ici : peur soulagement)