



Module thérapeutique 4 : Style d'attribution

Feuille de travail 4.3. Les évènements négatifs survenus la semaine précédente (stress, conflit, deuil, déceptions...)

Que s'est-il passé ? (ex : un ami ne s'est pas présenté à un RDV)

A quoi avez-vous principalement attribué la cause de cet évènement ? (ex : elle pense que je suis ennuyeux)

Quelles ont été les conséquences de votre explication ? (ex : je suis triste et je me sens rejeté)

Comment pourriez vous évaluer cet évènement différemment ? Prenez à la fois en compte : vous-même, les autres et la situation / les circonstances. (ex : il y a eu un imprévu. J'étais un peu dur avec elle la dernière fois que je l'ai vue, elle est peut être encore blessée)
