

Quel événement désagréable ?	Quels ressentis corporels pendant l'événement ?	Quelles émotions pendant cet événement ?	Quelles pensées ont traversé votre esprit pendant cet événement ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit quand vous décrivez cet événement?
<i>Exemple : J'attends le gars d'EDF pour une réparation. Je réalise que je vais manquer une réunion importante!</i>	<i>Pulsations dans les oreilles, serrement dans le cou et les épaules, je ne tiens pas en place.</i>	<i>Fâché, impuissant</i>	<i>« Ce sont des irresponsables, ...»</i>	

Quel événement désagréable ?	Quels ressentis corporels pendant l'événement ?	Quelles émotions pendant cet événement ?	Quelles pensées ont traversé votre esprit pendant cet événement ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit quand vous décrivez cet événement?