

Contexte	Situation / faits	Pensées automatiques / interprétations	Émotions	Manifestations	Conséquences
<p>Tout ce qui aide à comprendre l'importance de la situation (ce qui s'est passé avant, qui était présent pendant les faits, etc.).</p>	<p>Une interaction qui peut être située dans le temps et l'espace. Décrire les faits aussi objectivement que possible qui pose le dilemme, la question du consentement</p>	<p>Les phrases intérieures (qui ont surgi à ce moment-là) : jugements, comparaisons, évaluations, critiques, etc.</p>	<p>Nom de l'émotion (colère, peur, tristesse, angoisse etc.) qui a un contenu cognitif</p>	<p>Physiologiques</p> <p>Sensations agréables ou désagréables</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>Personnelles</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
		<p>Phrases entre guillemets / discours intérieur</p> <p><i>A remplir à la première personne:</i></p> <p>"Je me suis dit :"</p>	<p>←</p> <p>et physiologique (sensations notamment) -</p> <p>></p> <p><i>il peut y avoir, bien sûr, plusieurs émotions.</i></p>	<p>Comportementales</p> <p>Expression visible de l'émotion (inhibition / agressivité / manipulation / fuite / ou stratégies positives)</p>	<p>Interpersonnelles (relationnelles)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>