

Situation ou stimulus	Réactions de l'organisme	Réaction comportementale	Conséquences
<p>Le <b>contexte</b> dans lequel je me trouve (horaire, lieu, personnes ...). Il est constitué d'éléments factuels, les plus précis possibles. Pour décrire précisément ce premier élément, je me pose les questions suivantes : <b>« qui, quand, où et quoi »</b>.</p> <p>Ex : Je suis seule dans ma chambre universitaire. J'ai un examen important demain.</p>	<p>Il s'agit de « <b>tout ce qui se passe en nous</b> », c'est-à-dire les émotions, les sensations physiologiques et les pensées.</p> <p>Ex : Je pense que je ne suis pas prêt.e et que je vais me planter. J'éprouve de la peur. Je sens mon cœur battre vite et fort dans ma poitrine, mon corps est tendu et je sens une goutte de sueur couler dans mon dos.</p>	<p><b>Comportement adopté</b> pour faire face à cette situation initiale. Décrire précisément sa réaction comportementale, c'est à dire <b>telle qu'elle pourrait être observée par un tiers</b> et éventuellement son objectif.</p> <p>Ex : Je ne révise pas. Je m'allonge sur mon lit et essaie regarder une série pour éviter de penser à mon examen.</p>	<p><b>Tout ce qui fait suite à notre comportement.</b> Elles peuvent-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- positives ou négatives ;</li> <li>- à court terme, moyen ou long terme ;</li> <li>- me concerner moi, le monde ou les autres.</li> </ul> <p>Ex : Sur le moment, avoir regardé une série m'a permis de réduire mon sentiment de peur. (+). A moyen et long terme, l'absence de révisions fait que je n'ai pas eu la moyenne et que je risque de ne pas avoir mon année (-). Je me sens nul.le et mes parents s'inquiètent (-).</p>

