



BERTRAND WEBER
Cabinet de Psychothérapie
Thérapies Humanistes & Cognitivo-Comportementale
35 rue des places – Chalon-sur-Saône

Exercice « ABCD »
PRENDRE UNE DISTANCE AVEC SES PENSÉES

Le mode d'emploi est sur le site bertrand-weber.fr → AUTO-PSY → MÉTACOGNITION → ABCD

A comme ACTIVATION	Décrivez ce qui se passe autour de vous
B comme BELIEVE (CROYANCE)	Quelle est votre pensée automatique suite à l'évènement ?
C comme CONSÉQUENCES	Quelle a été votre comportement et votre émotion ?
D comme DIALOGUE INTÉRIEUR	Argumentation avec vous-même, de « soi à soi »