

## ÉVÉNEMENT

Que s'est-il passé avant la couvaison ? Où étiez-vous ?  
Un événement est quelque chose qui peut être filmé. Il s'agit de faits objectifs.



## PENSÉES

À quoi pensiez-vous tous ? Résumez s'il y en a trop.  
Vous découvrirez peut-être ainsi certains thèmes qui vous préoccupent.



## SENTIMENTS

Il s'agit de deux éléments : votre sensation corporelle (le cœur bat plus vite) et le nom que nous donnons à cette sensation (j'ai peur). Notez les deux.



## COMPORTEMENT

Qu'avez-vous fait en réponse à ce sentiment ? Vous faites toujours quelque chose, même si c'est le silence ou le fait de rester assis.



## CONSÉQUENCE

Que s'est-il passé ensuite ? Décrivez cette situation à court et à long terme.



# Chaîne de Rumination

ÉVÉNEMENT



PENSÉES



SENTIMENTS



COMPORTEMENT



CONSÉQUENCE

