Colonnes de Beck

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Situation (contexte) | Pensées automatiques négatives (avec distorsions cognitives et probabilités) | Emotions (dont manifestations physiques) | Comportements (actions) | Pensées alternatives positives (au moins 3, avec probabilités) |
|  |  |  |  |  |