Tableau de restructuration cognitive

Karim Benhsain, Psychologue

Date	Situation/déclencheur	Pensées automatiques (distorsions?)	Émotions (1 à 10)	Pensées rationnelles	Émotions (1 à 10)

Karim Benhsain, M.Ps. , Psychologue 418 750-0117
www.karimpsy.com karimpsy@gmail.com