

## EXERCICE 12.8 : Exercez-vous à évaluer vos comportements à l'aide d'une échelle

Sur la feuille d'exercice ci-dessous, identifiez certains de vos comportements liés à votre nouvelle croyance inconditionnelle. Choisissez des comportements que vous tendez à considérer en termes de raisonnement binaire («tout noir ou tout blanc»). Pour chaque échelle, décrivez la situation et notez le comportement à évaluer. Comment vous sentez-vous en évaluant votre comportement sur une échelle au lieu de vous juger vous-même en termes de «tout ou rien»? Une fois que vous aurez évalué plusieurs de vos comportements sur ce type d'échelles, résumez les enseignements que vous en tirez .

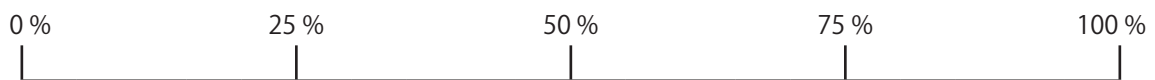
■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Situation : .....

Le comportement que je souhaite évaluer : .....



■ Conclusions : .....

.....  
.....