**MEMO-FLASH**

**Description de la situation actuelle**

A l’instant même je me sens (émotion)

……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………

Parce que (Situation actuelle déclenchante)

……………………………………….……………………………………….……………………………………….………………………………….…….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………

**Identification des schémas ou des modes activés et des réactions**

Cependant je sais que cela est produit par mon schéma/mode (Schéma en cause)

……………………………………………………………………..……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….………………………………………

Je sais que l’origine est (situation d’enfance)

………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………

Cette activation de schéma déclenche chez moi (réaction)

……………………………………………………………………………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……

**Mise à l’épreuve de la réalité**

Même si je pense que (pensée négative, parent punitif)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

La réalité en fait est que (Pensée de l’adulte sain)

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….………………………………

Les arguments en faveur du coté sain dans ma vie sont (preuves concrètes) ……………………………………………………………………………………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………

**Instruction comportementale**

C’est pourquoi même si j’ai envie de (Comportement négatif)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….…………

Je pourrais à la place (Comportement sain)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………….……………………………………….……………………………………….…………………………