

VOTRE SITUATION:

<b>MODELE DE BROOKE</b>	<b>SITUATION DE DEPART</b>	<b>ALTERNATIVE</b>
<b>C</b> <b>CIRCONSTANCES</b> (Fait concret qui nous pose problème, formulé de façon neutre, admissible devant une cour de justice, sans jugement)		
<b>P</b> <b>PENSEES</b> Phrases apparaissant dans notre tête suite aux circonstances		
<b>E</b> <b>EMOTIONS</b> Emotions, sensations, vibrations ressenties dans notre corps suite à nos pensées		<b>Comment j'aimerais me sentir? (Partir de là)</b>
<b>A</b> <b>ACTIONS</b> Manière dont on réagit face à ces sensations		
<b>R</b> <b>RESULTATS</b> Conséquences directes de nos actions		

VOTRE SITUATION:

<b>MODELE DE BROOKE</b>	<b>SITUATION DE DEPART</b>	<b>ALTERNATIVE</b>
<b>C</b> <b>CIRCONSTANCES</b> (Fait concret qui nous pose problème, formulé de façon neutre, admissible devant une cour de justice, sans jugement)		
<b>P</b> <b>PENSEES</b> Phrases apparaissant dans notre tête suite aux circonstances		
<b>E</b> <b>EMOTIONS</b> Emotions, sensations, vibrations ressenties dans notre corps suite à nos pensées		<b>Comment j'aimerais me sentir? (Partir de là)</b>
<b>A</b> <b>ACTIONS</b> Manière dont on réagit face à ces sensations		
<b>R</b> <b>RESULTATS</b> Conséquences directes de nos actions		

VOTRE SITUATION:

MODELE DE BROOKE	SITUATION DE DEPART	ALTERNATIVE
<b>C</b> <b>CIRCONSTANCES</b> (Fait concret qui nous pose problème, formulé de façon neutre, admissible devant une cour de justice, sans jugement)		
<b>P</b> <b>PENSEES</b> Phrases apparaissant dans notre tête suite aux circonstances		
<b>E</b> <b>EMOTIONS</b> Emotions, sensations, vibrations ressenties dans notre corps suite à nos pensées		<b>Comment j'aimerais me sentir? (Partir de là)</b>
<b>A</b> <b>ACTIONS</b> Manière dont on réagit face à ces sensations		
<b>R</b> <b>RESULTATS</b> Conséquences directes de nos actions		

VOTRE SITUATION:

MODELE DE BROOKE	SITUATION DE DEPART	ALTERNATIVE
<b>C</b> <b>CIRCONSTANCES</b> (Fait concret qui nous pose problème, formulé de façon neutre, admissible devant une cour de justice, sans jugement)		
<b>P</b> <b>PENSEES</b> Phrases apparaissant dans notre tête suite aux circonstances		
<b>E</b> <b>EMOTIONS</b> Emotions, sensations, vibrations ressenties dans notre corps suite à nos pensées		<b>Comment j'aimerais me sentir? (Partir de là)</b>
<b>A</b> <b>ACTIONS</b> Manière dont on réagit face à ces sensations		
<b>R</b> <b>RESULTATS</b> Conséquences directes de nos actions		