

**Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions**

**Feuille de travail 5.1b Quelles sont les conséquences possibles de différents modes de décisions ? Vos exemples personnels**

|  |  |
| --- | --- |
| **Evènement**  (ex : « j’ai entendu des bruits de pas qui s’approchaient derrière moi de plus en plus vite ») | |
| Explications hâtives  (ici : « la CIA va m’arrêter ») | Conséquences possibles (ici : peur panique) |
| Explications alternatives  (ici : « quelqu’un voulait attraper son bus ») | Conséquences possibles (ici : peur soulagement) |